

Ce cours théorique et pratique d'une journée est complémentaire au cours 1.0 «Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied». Ce cours apporte les connaissances et les compétences essentielles sur la santé abdomino-pelvienne chez les coureurs. Ce cours s'adresse à tous les professionnels de la santé (physiothérapeutes, physiothérapeutes en rééducation périnéale et pelvienne, kinésiologues, entraîneurs, professeurs de yoga, etc.) qui ont un intérêt pour la santé abdomino-pelvienne ou qui travaillent auprès d'une clientèle présentant des troubles abdomino-pelviens et à risque de développer ces problèmes.

Ce cours procure également des outils thérapeutiques préventifs, mais également curatifs pour le traitement de cette clientèle. Plus spécifiquement, dans ce cours, il est, entre autres, question de discuter de l'influence de la grossesse, de la période post-partum, de l'allaitement et de la ménopause sur la course à pied. Les principales pathologies abdomino-pelviennes rencontrées chez les coureurs sont également abordées.

COURS 1.9 - OBJECTIFS

EN SE BASANT SUR LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES LES PLUS RÉCENTES, LES PARTICIPANTS SERONT AMENÉS À ATTEINDRE LES COMPÉTENCES SUIVANTES :

- connaître l'anatomie de la région abdomino-pelvienne
- connaître les principaux troubles abdomino-pelviens rencontrés chez les coureurs
- comprendre l'influence de la course à pied sur la région abdomino-pelvienne
- appliquer le concept de quantification du stress mécanique au périnée
- comprendre l'influence de la grossesse, de la période post-partum, de l'allaitement et de la ménopause sur la pratique de la course à pied
- utiliser le programme de retour à la course à pied après l'accouchement
- évaluer et analyser la fonction abdomino-pelvienne chez les coureurs
- prescrire les exercices thérapeutiques appropriés chez la coureuse enceinte ou en post-partum

HORAIRE

Jour 1

Influence de la course à pied sur le plancher pelvien et la région abdomino-pelvienne à l'adolescence et en prénatal.

- Généralités et physiologie de la fonction abdomino-pelvienne
- Fonctions abdomino-pelvienne en course à pied
- Quantification du stress mécanique, biomécanique et influence de la chaussure en course à pied
- Troubles spécifiques de l'adolescente en course à pied
- Evaluation et rééducation périnéale de l'adolescente sur base du principe du piston
- Changements physiologiques chez la femme enceinte
- Pratique de l'activité physique enceinte, y compris de la course à pied
- Troubles abdomino-pelviens et musculosquelettiques durant la grossesse
- Exercices chez la coureuse enceinte incluant les techniques hypopressives, de renforcement et d'étirement
- Généralités sur l'accouchement
- Introduction à la rééducation postnatale, y compris le travail du muscle transverse

Jour 2

Influence de la course à pied sur le plancher pelvien et la région abdominopelvienne lors de la période postnatale, et à la ménopause.

- Rappel des points clés du jour 1
- Rééducation postnatale, incluant les méthodes d'évaluation, les types de renforcement et les outils
- La diastase : généralités, évaluation, rééducation
- Critères de reprise de l'activité physique en postpartum, y compris la reprise de la course à pied
- Réathlétisation : freins et facilitateurs psychosociaux, planification de la reprise (algorithme)
- Retour aux entraînements intensifs et à la compétition
- Changements physiologiques chez la femme ménopausée
- Pratique de l'activité physique durant la ménopause, y compris de la course à pied

TEMPS TOTAL D'APPRENTISSAGE : 14 HEURES