

HORAIRE COURS EXPERT 2.0 OCTOBRE 2022

Sujets à changement selon la température et autres facteurs environnementaux.
L'horaire sera aussi parsemé de cas cliniques et de discussions informelles.

En bleu les **FORMATIONS**

En orange les **ACTIVITÉS SPORTIVES**

En vert les **ACTIVITÉS SOCIALES**

*Il est essentiel d'avoir un appareil électronique (tablette ou ordinateur) pour les notes de cours.

SAMEDI 1 OCTOBRE

10h00

BRUNCH + **COCKTAIL DE BIENVENUE** (Clinique PCN La Capitale)

10h30 à 11h15

De la tête aux pieds: exploiter la puissance du cerveau pour progresser et performer sans se blesser - Olivier Roy-Baillargeon

Accompagner patients et athlètes exige de plus en plus que les professionnels de la santé et du sport diversifient leur coffre à outils et s'équipent au rayon de la psychologie. Dans le cadre de cet exposé, vous découvrirez pourquoi un coureur stressé devient souvent un coureur blessé.

11h15 à 12h00

Mobilité et contrôle moteur - Olivier Roy-Baillargeon

L'homo sapiens occidentalensis a sacrifié l'une des qualités premières qui ont assuré la survie de ses ancêtres: son auto-mobilité. Il la tient pour acquise, alors qu'une personne sur trois vit avec un handicap moteur qui la prive de l'extraordinaire pouvoir de se déplacer par une énergie propre; sa propre énergie.

12h30

Départ de la clinique PCN pour aller au Centre Videotron (Expo Je Cours Qc)

13h00

Conférence au salon de l'activité « Mythes et Réalités en course à pied » - Blaise Dubois

Cette conférence démonte de fausses croyances encore bien actives dans le milieu de la course à pied, en revisitant les mythes les plus tenaces à la lumière de la science. Rigoureuse, remplie de nouveaux concepts et présentée avec humour, cette conférence percutante fait fi des tabous! Plaque de carbone, anti-inflammatoires, bas de compression, hydratation, électrolytes, étirements, etc., pas d'interdits, que des vérités!

14h00 à 16h00

REMISE DE DOSSARD et VISITE DE L'EXPO « Je Cours Qc »

16h00

DÎNER : sous la responsabilité des participants

NB : Planifier votre déjeuner pré-course

DIMANCHE 2 OCTOBRE

DÉJEUNER : sous la responsabilité des participants

8h00 à 14h00

PARTICIPATION AUX ÉVÈNEMENTS DU MARATHON DE QUÉBEC

8h15 – **Départ 42,2 km**

8h30 – **Départ 10 km**

9h50 – **Départ 21,1 km**

9h45 – Remises des bourses du 10km

11h45 – Remises des bourses du 42,2 km

12h00 – Remises des bourses du 21,1km

DÎNER: collation post-course fourni par l'organisation.

PM et SOIRÉE : libre

SOUPER : sous la responsabilité des participants

LUNDI 3 OCTOBRE

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h00

PETIT-DÉJEUNER (inclus)

8h30 à 9h00

Ouverture de la formation

9h00 à 10h45

Technique de course et chaussures : discussion sur les meilleures pratiques – Blaise Dubois

Mise à jour des niveaux d'évidence et des recommandations pratiques à faire aux coureurs. La science est décortiquée et analysée en détail. Pour connaisseurs seulement !

11h00 à 12h00

Aspect pratique sur la chaussure – Blaise Dubois

Dans l'objectif de connaître la réalité sur le terrain, rien de mieux que d'aller directement en magasin. À travers une personnalisation de la prescription et/ou vente de chaussures, apprenez à répondre aux questions les plus épineuses et apprenez à bien recommander une chaussure en différenciant les caractéristiques spécifiques intéressantes des « technologies » promues par l'industrie.

Lieu : La Boutique du Lac.

DÎNER (inclus)

13h30 à 14h15

La course chez les enfants – Natacha Gagné

C'est un fait, la majorité des enfants utilisent la course dans un contexte de jeu ou de simple déplacement. Maintenant, compte tenu des balises établies, qu'en est-il de l'intégration de cette activité physique dans leur quotidien afin de favoriser leur développement moteur ? Formation éclairée et surtout très concrète sur les éléments à intégrer à votre stratégie web.

14h30 à 15h15

Meilleures pratiques pour les douleurs fémoropatellaires – Jean-François Esculier

En tant que membre actif d'un groupe international de chercheurs sur les douleurs fémoropatellaires, Jean-François vous présentera l'état des preuves relatives à la physiopathologie et au traitement de cette blessure très fréquente chez les coureurs.

15h30 à 16h30

La recherche en milieu clinique – Jean-François Esculier

Cet atelier interactif présentera de A à Z comment mener votre propre projet de recherche en milieu clinique. Exemples concrets et inspiration seront au rendez-vous!

17h00

Vélo ou jogging de récupération (facultatif)

Apéro

SOUPER : BBQ chez Isabelle et Blaise

MARDI 4 OCTOBRE

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h00

PETIT-DÉJEUNER (inclus)

8h30 à 9h30

Course à pied & périnatalité – Sarah Baribeau ou Douanka Gendreau

Une conférence appuyée sur la littérature scientifique démystifiant la course à pied et la périnatalité. Vous en apprendrez sur les pathologies pelvi-périnéales, les changements physiologiques survenant durant la grossesse et la période post-partum ainsi que l'impact de ceux-ci sur la pratique de la course à pied.

9h45 à 10h45

Coureur et lombalgie – Blaise Dubois

Cette conférence identifie les différents sous groupes de lombalgies chez le coureur ainsi que les caractéristiques biomécaniques modifiables causales à la lombalgie du coureur. Elle vous permettra aussi de comprendre les fondements des recommandations thérapeutiques faites au coureur lombalgique.

11h00 à 12h00

Trucs pratiques pour le traitement des blessures du coureur – Blaise Dubois

Dans cette conférence, nous proposons une mise à jour scientifique et de nouvelles données probantes traitant différents sujets tels que le traitement optimal d'une tendinopathie, traitement des blessure aigues, etc. La conférence pour poser toutes les questions qui vous intéressent.

12h00 à 13h00

DÎNER (inclus)

13h00 à 14h00

La place des infiltrations articulaires et péri-tendineuse dans les affections communes du Coureur – Dr Simon Benoit.

Où en est la science face à cette pratique répandue ? Quelles sont les indications ? Quels sont les risques ? À quel moment devrait-on suggérer ou ne pas suggérer une infiltration ? Quels sont les produits disponibles ? À qui devrait-on référer ?

14h15 à 15h15

Comment optimiser sa collaboration avec les médecins ?

Tout sur leur réalité et leurs attentes – Dr Simon Benoit.

Quelles sont les connaissances moyennes du médecin de famille en musculosquelettique. À quels défis font-ils face dans le réseau actuel de la santé ? Tentons d'obtenir une vision d'ensemble plus juste pour mieux collaborer.

15h30 à 16h30

Couverture médicale de course d'endurance : de l'entorse au collapsus associé à l'effort –

Dr. Marc Gosselin

Une revue des pathologies fréquemment rencontrées lors l'événements de course d'endurance sera exposée. La prise en charge des pathologies les plus graves sera aussi discutée. Au programme : collapsus associé à l'effort, hypothermie, hyperthermie, coup de chaleur, hyponatrémie, syncope, mort subite et rhabdomyolyse.

16h30 à 19h00

VISITE À LA CABANE À SUCRE

RETOUR LIEU DE FORMATION À LA COURSE (0, 5 ou 8km de trail au choix)

19h30

SOUPER : sous la responsabilité des participants

MERCREDI 5 OCTOBRE **JOURNÉE FACULTATIVE**

DÉJEUNER : sous la responsabilité des participants

9h00

Départ de l'hôtel Le Concorde à pied

VISITE DE LA VILLE de Québec à la marche (avec guide professionnel)

11h00

Départ de l'hôtel en bus pour aller au Mont Saint-Anne

12h00 à 13h00

DÎNER (inclus : boîte à lunch)

13h00 – 16h00

Vivre les couleurs d'automne à la marche, au jogging ou en gondole
(Mont-St-Anne 600m D+)

16h30

Retour à Québec

SOIRÉE : libre

SOUPER : sous la responsabilité des participants

JEUDI 6 OCTOBRE

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DÉJEUNER : sous la responsabilité des participants

AM : libre

12h00 à 13h00

DÎNER (inclus)

13h15 à 15h45

Trucs et astuces pour programmer de bons plans d'entraînement en course à pied – Guy Thibault

Intérêt logique et démontré de l'entraînement par intervalles (EPI); méthode de Purdy de programmation des séances classiques; formules évoluées et stimulantes d'EPI; méthodes de prescription et de suivi de l'intensité des séances en général et des fractions d'effort des séances d'EPI en particulier; affûtage (formule particulière d'entraînement les derniers jours avant une compétition).

16h00 à 17h30

Séance pratique d'entraînement par intervalles guidée – Yves St-Louis (facultative)

18h00

Retour à l'hôtel

SOIRÉE : libre

SOUPER : sous la responsabilité des participants

VENDREDI 7 OCTOBRE

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h00

DÉJEUNER (inclus)

8h30 à 10h00

Nutrition et course à pied – Isabelle Morin

La nutrition est un facteur clé dans l'amélioration des performances physiques. Dans le cadre de cette présentation, nous ferons un survol des plus récentes recommandations sur la gestion de l'alimentation en fonction des phases d'entraînement ainsi qu'en compétition. Seront abordés : diète faible en glucides, besoins d'hydratation, suppléments d'électrolytes, suppléments couramment utilisés, etc.

10h00 à 11h30

Traiter un patient; pas un diagnostic ou une radio – Sébastien Richard

Une réflexion approfondie sur : la douleur, la gestion des douleurs chroniques, la bonification et l'effet placebo, la compréhension de l'effet nocebo, l'intérêt de l'imagerie para-clinique en médecine musculosquelettique, la compréhension des réels mécanismes de fonctionnement de différentes modalités utilisées en physiothérapie comme la thérapie manuelle.

11h30 à 12h15

La psychologie de l'orthèse plantaire – Dominic Chicoine

Plusieurs professionnels conseillent l'orthèse plantaire aux coureurs dans le but d'optimiser leur biomécanique. Cette présentation fera un retour sur l'origine de cette pratique en plus de présenter les plus récentes données probantes sur le fonctionnement de cet outil clinique. Les effets cinétiques, cinématiques, neurophysiologiques et psychologiques, seront décortiqués sous la loupe de la science.

12h15 à 13h15

DÎNER (inclus)

13h15 à 14h00

Le surentraînement – Yves St-Louis

Présentation d'une étude de cas qui vous permettra de comprendre et différencier le « surmenage » du « syndrome du surentraînement ». Votre rôle de clinicien pour détecter et guider les patients qui présentent des signes de surmenage ou de surentraînement.

14h15-15h00

Lésion du ligament croisé antérieur (LCA) et course à pied – Benoit de Fontenay

Même si la lésion du LCA est rare en course à pied, la reprise de la course est généralement le premier objectif « sportif » des patients. Nous reviendrons sur les mécanismes de rupture, les intérêts des différents traitements, et les principes de rééducation et d'évaluation de la récupération. Nous aborderons les critères de reprise de la course à pied, la démarche à suivre ainsi que les complications qui peuvent survenir et leurs causes. Enfin, nous discuterons des facteurs de risque de lésion et de récurrence, et un point particulier portera sur la notion de valgus dynamique et ses implications en rééducation.

15h00 à 15h30

Monter son réseau web en utilisant les outils de La Clinique du Coureur – Michaël Preti

En 2022, que faut-il faire pour montrer son expertise au public, au plus faible coût de temps, d'argent et d'énergie. Présence web, géolocalisation, média sociaux, construction de son réseau virtuel La Clinique Du Coureur pour que le référencement naturel d'une requête pointe vers vous... on vous expliquera tout ça

15h30-16h00

Augmenter son bonheur au travail – Blaise Dubois

Réflexion sur le bonheur au travail. Comment bien définir ce que nous désirons pour que notre pratique et notre clientèle nous ressemble. Un modèle et des pistes de solutions seront discutées.

16h00 à 16h30

L'entreprise Affranchie – Michaël Preti et Blaise Dubois

De la genèse de l'organisation La Clinique Du Coureur, à la transformation de la culture de l'entreprise PCN physiothérapie (14 cabinets, plus de 200 employés), vous en apprendrez davantage sur la gouvernance et le mode de gestion des entreprises « affranchies / libérées ». Des idées et des outils concrets pour satisfaire votre développement personnel, votre fibre entrepreneuriale et vos relations de travail.

17h45-18h30

ENTRAÎNEMENT : vélo, trail, route (Facultatif)

18h30-20h00

Apéro

20h00

SOUPER : ARCHIBALD LAC-BEAUPORT (Compris)

.....h00

SAMEDI 8 OCTOBRE

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

8h30

DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 12h00

Cas cliniques aléatoires – Blaise Dubois et autres experts cliniciens

Des coureurs blessés se prêtent au jeu de l'évaluation clinique avec des thérapeutes qui ne les connaissent pas. Des cas de différents niveaux de complexité sont évalués comme dans la vraie vie. Vous pourrez observer différents experts à l'œuvre : Accueil, alliance thérapeutique, diagnostic, pronostic, plan de traitement, orientation court et long terme, etc.

12h00 à 13h00

DÎNER (inclus)

13h30 à 16h30

Analyse biomécanique de cas cliniques en laboratoire – Blaise Dubois et autres experts

Évaluation de coureurs dans les installations de la clinique PCN La Capitale (Clinique reconnue LCDC). Des outils de pointe simples et accessibles aux cliniciens seront utilisés. Nous discuterons de transition vers le minimalisme, amélioration de la performance, pathologies chroniques ou aiguës, etc.

17h45-18h30

ENTRAÎNEMENT : les 398 marches du Cap Blanc (facultatif, en ville)

Entraînement dans les sentiers des plaines d'Abraham qui intègre les fameuses 398 marches du Cap Blanc. Tournée générale de La Clinique Du Coureur pour celui qui battra le record de parcours de David Gill (1:20.11) ou celui de Blaise (1:33)

SOIRÉE : libre

SOUPER : sous la responsabilité des participants

DIMANCHE 9 OCTOBRE

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

8h00

DÉJEUNER (inclus)

8h30 à 12h00

Analyse de cas cliniques complexes – Blaise Dubois et autres experts

Des cas complexes seront évalués et analysés en équipe d'expert. Ensuite, un plan de traitement sera proposé par chacun des experts indépendamment des autres thérapeutiques, question de pouvoir observer l'approche réelle de chacun de experts dans la prise en charge de cas cliniques.

12h00 à 13h00

DÎNER (inclus)

13h00 à 15h00

Cas cliniques aléatoires – Blaise Dubois et autres experts cliniciens

Des coureurs blessés se prêtent au jeu de l'évaluation clinique avec des thérapeutes qui ne les connaissent pas. Des cas de différents niveaux de complexité sont évalués comme dans la vraie vie. Vous pourrez observer différents experts à l'œuvre : Accueil, alliance thérapeutique, diagnostic, pronostic, plan de traitement, orientation court et long terme, etc.

15h00

EXAMEN FINAL

RETOUR SUR LA FORMATION

CERTIFICATS DE RÉUSSITE

PHOTOS DES EXPERTS

18H00 à

SOUPER DE CLÔTURE, VIVEZ L'AMBIANCE DE QUÉBEC ! (inclus)

LUNDI 10 OCTOBRE

Retour à la maison