



## FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

### 1.2 TRAITEMENTS DES BLESSURES EN COURSE A PIED : ASPECTS PRATIQUES

#### Intitulé de l'action de formation

##### **1.2 Traitements des blessures en course à pied : aspects pratiques**

***Prestation de formation à destination des professionnels de santé et du sport en droit de produire un traitement.***

#### Contexte

Le traitement des différentes blessures du coureur fait l'objet de beaucoup de discussion et d'études actuellement. Ce cours, basé sur les dernières avancées scientifiques, permet de faire le point sur ces évolutions, ainsi que sur plus de 20 pathologies rencontrées chez le coureur (syndrome fémoro-patellaire, syndrome de la bandelette ilio-tibiale, tendinopathie d'Achilles, fasciopathie plantaire, lombalgie, pour n'en nommer que quelques-unes). Il existe différentes modalités de traitement, notamment les exercices spécifiques à la course à pied. Les guides des meilleures pratiques recommandent cependant de prescrire au maximum entre 2 et 4 exercices à la fois, d'où l'importance de connaître ceux ayant démontrés la meilleure efficacité dans la littérature scientifique.

Malheureusement, lors du cursus universitaire ou en formation initiale, l'apprentissage de cette prescription n'est que peu ou pas abordé et il répond à un réel besoin chez les professionnels de santé.

#### Objectif professionnel

Maitriser les différents outils thérapeutiques adaptés à la prévention et au traitement des blessures du coureur.

#### Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

**A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- 1) Identifier et choisir les outils adaptés à la prise en charge des tendinopathies et lésions musculaires du coureur.
- 2) Sélectionner un ou plusieurs exercices thérapeutiques en fonction des données les plus récentes de la littérature scientifique.
- 3) Démontrer et prescrire un exercice thérapeutique.
- 4) Élaborer un continuum d'exercices pour traiter les blessures du coureur



### Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de santé en droit de produire un diagnostic et un traitement :

- Libéraux
- Salariés

### Prérequis

Les apprenants doivent être des professionnels de santé ayant validé la formation 1.0 Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied

### Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com) à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction,
- le tarif,
- les dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Inscription en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

### Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 2 jour soit 16h de formation.

Une convocation est envoyée aux participants 15 jours avant le début de la formation et un rappel 2 jours avant la formation.

### Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

**Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire**

<b>Modalités pédagogiques</b>	Formation en présentiel sur 2 jours. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen de feuilles d'émargement par ½ journées co-signées par les stagiaires, les formateurs et le responsable de Running
-------------------------------	---



	Education
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges, exercices, expérimentations.
<b>Moyens et/ ou outils pédagogiques</b>	Salle adaptée à la formation (vidéoprojecteur, écran, tableau...), notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur) les ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil après la formation. Prévoir une tenue de sport adaptée pour les sessions d'exercices pratiques. Les participants travaillent en groupe de 3 ou 4 avec des tapis de sols, des élastiques, des ballons de klein...
<b>Intervenants</b>	2 intervenants kinésithérapeutes formés par les responsables de La Clinique Du Coureur.
<b>Sanction de la formation</b>	Certificat de réalisation

## Contenu

### **Jour 1**

#### **Matin**

**Introduction** : Présentation des formateurs, des objectifs et du déroulé de la formation.

QUESTIONNAIRE en amont et révision des concepts importants du cours 1.0

**Ateliers pratique** : aide à la prescription d'exercices et à l'obtention de l'adhérence du patient : quels sont les outils de communication disponibles



Adaptation, pathologies tendineuses (Théorie – mise à jour scientifique)  
**Fil rouge** tout au long de la formation : pratique des gammes athlétiques #1

### **Après-midi**

Adaptation, pathologies tendineuses (Pratique – cas cliniques)  
Adaptation, pathologies tendineuses (Pratique – démonstration exercices)  
**Fil rouge** tout au long de la formation : pratique des gammes athlétiques #2

### **Jour 2**

#### **Matin**

Adaptation, pathologies musculaires (Théorie – mise à jour scientifique)  
Adaptation, pathologies musculaires (Pratique – cas cliniques et démonstration)

Principes du renforcement musculaire (Théorie et pratique)

**Fil rouge** tout au long de la formation : pratique des gammes athlétiques #3  
Principe de stabilité, contrôle du mouvement et apprentissage moteur (théorie)

#### **Après-midi**

Principe de stabilité, contrôle du mouvement et apprentissage moteur :

- pied - cheville
- genou
- hanche - lombaires

**Démonstration et pratique** de taping adapté au coureur

**La mobilité** (théorie)

Pratique d'une routine de mobilité dédiée au coureur et à son bon vieillissement (pratique)

**CONCLUSION** avec test connaissances post-cours

### Modalités d'évaluation

<b>Questionnaire d'évaluation des acquis en amont de la formation.</b>
<b>Evaluation formatives tout au long de l'action de formation</b>
<b>Questionnaire de sortie après la formation</b>



**Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)**

#### Prix de la formation

**560 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)**

#### Indicateur de résultat au 08/09/2022

Niveau d'accomplissement : 244 stagiaires accueillis

Niveau de performance : 93% des participants qui ont répondu sont très satisfaits de la formation

#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

#### Contact pédagogique, administratif et handicap

**Pour toute information : Elodie Rousseau, [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com),  
07.88.43.13.76**