

**HORAIRE DES ACTIVITÉS COURS EXPERT 2.0 JUIN 2023**

**Horaire sujet à changement**

**JEUDI 1 JUIN**

**TRANSPORT DE L'AÉROPORT OU DE LA GARE**

Une navette viendra vous chercher pour vous amener à Lac-Beauport

**Coucher à Lac-Beauport**

**VENDREDI 2 JUIN**

**Dès 8h30 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS ET COCKTAIL DE BIENVENUE**

**Dès 10h30 : départ pour la ville, visite de la ville**

**DÉJEUNER en ville à votre charge**

**Retour vers 15h00 à l'hôtel**

**Dîner à votre charge**

**SAMEDI 3 JUIN**

**LIEU : Le Saisonnier, Lac-Beauport, site du Trail La Clinique du Coureur**

**6h30 : RENCONTRE ÉQUIPE MÉDICALE PRÉ-COMPÉTITION (FORMATION FACULTATIVE)**

**PARTICIPATION AU TRAIL LA CLINIQUE DU COUREUR (5 KM - 10 KM – 20 KM - 30 KM - 50 KM)**

**Repas inclus après votre course**

**À partir de 17h30 : Dîner BBQ (inclus)**

**Coucher Hôtel**

**Préparez vos bagages, direction Hôtel Le Concorde**

## DIMANCHE 4 JUIN

Lieu : Clinique PCN La Capitale

**9h00 à 9h30**

**PETIT-DÉJEUNER (inclus)**

**9h00 à 9h30**

**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.

**13h00 à 13h45**

**DÉJEUNER (inclus)**

**9h30 à 17h00**

**Analyse biomécanique de cas cliniques en laboratoire**- Blaise Dubois

Une demi-journée à évaluer des coureurs dans les installations de la clinique PCN La Capitale (Clinique reconnue LCDC). Des outils de pointe simples et accessibles aux cliniciens seront utilisés. Des cas de tous les niveaux de complexité sont évalués : transition vers le minimalisme, amélioration de la performance, pathologies chroniques ou aiguës, etc.

**17h30**

**Retour à l'Hôtel**

**DÎNER à votre charge**

**Soirée libre**

## LUNDI 5 JUIN

**PETIT-DÉJEUNER à votre charge**

Lieu : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

**11h00 à 12h00**

**Le surentraînement** – Yves St-Louis

Présentation d'études de cas qui vous permettront 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.

**12h00 à 12h45**

**DÉJEUNER (inclus)**

**13h00 à 14h00**

**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!

**14h00 à 15h00**

**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.

**DÎNER à votre charge**

**Soirée libre**

## **MARDI 6 JUIN**

Lieu : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

**8h00**

**PETIT-DÉJEUNER (inclus)**

**8h30 à 10h30**

**Nutrition et course à pied** – Isabelle Morin

La nutrition est un facteur clé dans l'amélioration des performances physiques. Elle offre de vastes possibilités et permet d'optimiser les performances tant dans un contexte d'entraînement récréatif ou de compétition. 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. Nous aborderons également certaines pratiques alternatives telles que la diète faible en glucides. Nous discuterons des besoins d'hydratation et de la pertinence d'utiliser des suppléments d'électrolytes dans le cadre d'épreuves d'ultra-endurance. Finalement, nous terminerons avec un survol de quelques suppléments couramment utilisés par les coureurs.

**11h00 à 11h30**

**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 ?

**12h30 à 13h15**

**DÉJEUNER (inclus)**

**13h30 à 16h00**

**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).

**16h30 à 17h30**

**Séance pratique facultative d'entraînement par intervalles** – Guy Thibault

**DÈS 20H00**

**APÉRO CHEZ BLAISE PUIS DÎNER AU ARCHIBALD LAC-BEAUPORT (inclus)**

## **MERCREDI 7 JUIN**

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

**8h30**

**PETIT-DÉJEUNER (inclus)**

**9h00 à 11h00**

**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 !

**11h15 à 12h15**

**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, boutique basée sur les données probantes.

**12h15 à 13h15**

**DÉJEUNER (inclus)**

**13h30 à 15h00**

**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.

**11h45-12h30 Course, marche ou Fitness Naturel**

**Cas cliniques**

**16h30 : ENTRAÎNEMENT DE COURSE EN TRAIL (FACULTATIF) ou marche direction cabane à sucre.**

**DÉGUSTATION DE TIRE SUR NEIGE À LA CABANE À SUCRE.**

**DÎNER à votre charge**

## JEUDI 8 JUIN

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

**9h00**

**PETIT-DÉJEUNER (inclus)**

**9h30 à 10h30**

**Orthèse plantaire et course à pied** – 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 la plus récente littérature scientifique, qui ne supporte pas cette idée. Les plus récentes théories justifiant leur utilisation en course à pied seront aussi présentées.

**Cas cliniques**

**12h00-13h00**

**DÉJEUNER (inclus)**

**13h15 à 14h15**

**Course à pied & périnatalité** – Sarah Baribeau

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.

**14h30 à 15h30**

**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.

**15h30 à 16h00**

**Monter son réseau web en utilisant les outils de La Clinique du Coureur** – Blaise Dubois

Démonstration « en direct » de l'utilisation de la plateforme VIP du site de La Clinique du Coureur. La construction d'un réseau virtuel augmente les chances que le référencement naturel d'une requête pointe vers le site de LCDC et les pages correspondantes de votre réseau local. La géolocalisation permettra au coureur de retrouver toute l'information dont il a besoin sur la même plateforme web. Ainsi, plusieurs publics en quête d'une nouvelle chaussure de course, de la boutique la plus proche, d'une compétition ou d'un club dans la région, trouveront aussi les spécialistes près de chez eux, soit VOUS !

**Entraînement de groupe facultatif**

**Dès 18h00**

**OUVERTURE DES TERRASSES DANS LE VIEUX-QUÉBEC**

## VENDREDI 9 JUIN

**Activité de groupe en après-midi vélo, course, etc.**

**Dîner à votre charge**

**Soirée libre**

## SAMEDI 10 JUIN

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

**9h00**

**PETIT DÉJEUNER (inclus)**

**9h30 à 15h30**

**Analyse de cas cliniques complexes** – Blaise Dubois et Sébastien Richard

Quelques cas complexes seront évalués et analysés en équipe. 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**

**DÉJEUNER (inclus)**

**Dès 16h00**

**EXAMEN FINAL** et retour sur la formation

Course ou marche en ville

**Dès 19h00 : DÎNER DE CLÔTURE (inclus)**

## DIMANCHE 11 JUIN

**TRANSPORT À L'AÉROPORT**