

Diagnostic et traitement des douleurs inhérentes aux blessures du coureur (A. LALLIER)

Objectifs

Effectuer un diagnostic différentiel des principales pathologies liée à la course à pied et mettre en place un plan de traitement basé sur les preuves

Formateur.trice

Antoine LALLIER

Masseur Kinésithérapeute

Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

8.5/10

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 295€

DPC - Reste à charge : 0€

FIFPL - Reste à charge : 0€

Organisation

Construction du groupe :
18 personnes

Le 27 juin 2026 - Mulhouse

7h / 1 jour

Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurskinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Contenu

La course à pied est une activité physique extrêmement populaire en France puisqu'elle est le sport préféré de 19% des Français selon la FFA en 2014 et donc d'un patient sur cinq. Les pathologies liées à la course à pied sont souvent spécifiques et demandent un traitement et une éducation adapté.

Cette formation a pour but de vous donner les clés nécessaires afin d'effectuer un diagnostic précis, et pouvoir mettre en place un plan de traitement adapté basé sur les dernières recherches scientifiques.

Cette formation vous permettra également d'acquérir des connaissances sur les chaussures afin de pouvoir conseiller de façon optimale les patients, ainsi que répondre à leurs nombreuses interrogations.

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
 - Pré et Post-test
 - Quizz – questionnaires
 - Correction des gestes techniques au décours de la pratique
 - Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
09h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	Présentation de la formation et des participants		
09h30	Introduction historique	THEORIQUE	Projection du diaporama
10h30	Épidémiologie des blessures en course à pied La chaussure, anatomie et liens avec les blessures et la performance		
Pause			
10h45	Les douleurs liées aux pathologies de la Hanche du Coureur	DÉMONSTRATIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
12h30	Diagnostic différentiel, tests spécifiques, élaboration d'un plan de traitement	MÉTHODE ACTIVE	
Repas			
13h30	Les douleurs liées aux pathologies du Genou du Coureur	DÉMONSTRATIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
15h30	Diagnostic différentiel, tests spécifiques, élaboration d'un plan de traitement	MÉTHODE ACTIVE	
Repas			
15h45	Les douleurs liées aux pathologies de la Cheville et du Pied du Coureur	DÉMONSTRATIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
16h30	Diagnostic différentiel, tests spécifiques, élaboration d'un plan de traitement	MÉTHODE ACTIVE	
16h30	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel	ÉCHANGES	Questions-réponses
17h00	Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances		Participation active des stagiaires