

DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT DES DOULEURS INHERENTES AUX BLESSURES DU COUREUR

Objectif Opérationnel

Effectuer un diagnostic différentiel des principales pathologies liées à la course à pied et mettre en place un plan de traitement des douleurs des patients coureurs basé sur les preuves.

Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Maximum 18 stagiaires

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

9,4 / 10

PRESENTATION DE LA FORMATION

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 PEDAGOGIQUES 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.

MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET EVALUATION

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

ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5^{ème} catégorie)

Intervenant

Antoine LALLIER
Kinésithérapeute

Durée - Horaires

7 heures
9h -17h

Programme détaillé de la formation

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
9h00	<p>Accueil des stagiaires</p> <p>Présentation de la formation et des participants</p>	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<p>Introduction historique</p> <p>Épidémiologie des blessures en course à pied</p> <p>La chaussure, anatomie et liens avec les blessures et la performance</p>	THEORIQUE	Projection du diaporama
10h30	PAUSE		
10h45	<p>Les douleurs liées aux pathologies de la Hanche du Coureur</p> <p>Diagnostic différentiel, tests spécifiques, élaboration d'un plan de traitement</p>	<p>DEMONSTRATION</p> <p>METHODE ACTIVE</p>	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
-			
12h30	REPAS		
13h30	<p>Les douleurs liées aux pathologies du Genou du Coureur</p> <p>Diagnostic différentiel, tests spécifiques, élaboration d'un plan de traitement</p>	<p>DEMONSTRATION</p> <p>METHODE ACTIVE</p>	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
15h30	PAUSE		
15h45	<p>Les douleurs liées aux pathologies de la Cheville et du Pied du Coureur</p> <p>Diagnostic différentiel, tests spécifiques, élaboration d'un plan de traitement</p>	<p>DEMONSTRATION</p> <p>METHODE ACTIVE</p>	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
-			
17h00	<p>Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel</p> <p>Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances</p>	ÉCHANGES	<p>Questions-réponses</p> <p>Participation active des stagiaires</p>