



PROGRAMME

Les blessures en course à pied : Biomécanique ? Technique ? Surcharge ? des réponses théoriques et pratique

JOUR 1 (8h dont 30mn de pause)

Accueil et évaluation initiale (1h)

Epidémiologie en course à pied (45mn) : Se familiariser avec la spécificité des blessures en course à pied

La charge en course à pied 1 (30mn) : Se familiariser avec les concepts de charge, surcharge, locale ou globale

Biomécanique du geste de course à pied (3h15) : Etablir les grands principes de la biomécanique appliquée à la course à pied - Les paramètres à observer lors de l'analyse de la foulée - Analyse de la foulée en pratique sur tapis roulant

Principes de modification de la technique de course à pied (2h) : principes et outils de "gait retraining"

JOUR 2 (8h dont 30 mn de pause)

Temps d'échange et retour sur la 1ere journée (30mn)

Les éducatifs en course à pied - Théorie (45mn) : Connaître les éducatifs de base

Les éducatifs en course à pied - Mise en pratique (2h) : Connaître les éducatifs de base et les pratiquer

La charge en course à pied 2 (1h) : Application à l'entraînement et à la programmation, et au retour au sport

Pathologie du coureur (1h) : Application des enseignements aux principales pathologies de la course à pied

Course à pied et arthrose (30mn) : Rétablir les vérités scientifiques sur ce thème

Femme et course à pied (30mn) : Donner une information sur le dépistage et le suivi

Cas clinique (45mn) : Application des enseignements aux principales pathologies de la course à pied

Conclusion et Evaluation finale (30mn)

1h de déjeuner non compris dans le temps de formation