

## PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT :

"Les blessures en course à pied : biomécanique ?  
technique ? ou surcharge ? - des réponses  
théoriques et pratiques."

<b><u>Journée 1</u></b>		
<b><u>Horaire</u></b>	<b><u>Sujets traités</u></b>	<b><u>formateur</u></b>
9H	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil</li> <li>- Recueil des attentes des participants</li> </ul>	F. FOURCHET
10H	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Epidémiologie des blessures en courses à pied en différenciant               <ul style="list-style-type: none"> <li>o la route</li> <li>o le trail</li> <li>o les débutants</li> <li>o les confirmés</li> </ul> </li> <li>- Biomécanique de la course à pied – 1<sup>ère</sup> partie = Les grands principes</li> </ul>	F. FOURCHET
<b>13H00</b>	<b><i>Déjeuner</i></b>	
14H00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomécanique de la course à pied – 2<sup>ème</sup> partie = paramètres à observer lors d'une analyse de la foulée - Théorie</li> </ul>	F. FOURCHET
15H	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomécanique de la course à pied – 3<sup>ème</sup> partie = paramètres à observer lors d'une analyse de la foulée – <i>Pratique</i></li> </ul>	F. FOURCHET
17H	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussion et session questions/réponses élargie en fonction des attentes des participants</li> </ul>	F. FOURCHET
<b>18H</b>	<b><i>Fin de la journée</i></b>	

<b>Journée 2</b>		
<b>Horaires</b>	<b>Sujets traités</b>	<b>formateur</b>
9H	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil</li> <li>- Rappel sur les notions de charge et de surcharge, locale ou globale</li> </ul>	F. FOURCHET
11H30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Application des notions de charge et de surcharge à la course à pied : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Entraînement, programmation, planification</li> <li>o Retour au sport et reprise de la course après blessures</li> <li>o Débuter la course à pied</li> </ul> </li> <li>- <u>Pratique</u> éducatifs de course</li> </ul>	F. FOURCHET
<b>13H00</b>	<b>Déjeuner</b>	
14H00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cas cliniques <ul style="list-style-type: none"> <li>o Analyse et correction de la foulée</li> <li>o Les exercices à proposer en parallèle dans la rééducation du coureur blessé ou en prévention : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activation ou renforcement : fonction stabilisatrice ou mobilisatrice</li> <li>▪ Etirements</li> <li>▪ Coordination</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	F. FOURCHET
16H30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussion et session questions/réponses élargie en fonction des attentes des participants</li> </ul>	F. FOURCHET
<b>18H</b>	<b>Fin de la journée</b>	

Un questionnaire sera administré en début et fin de formation afin d'évaluer les progrès effectués.