



Les blessures en course à pied : Biomécanique ? Technique ? Surcharge ? Des réponses théoriques et pratiques

Présentation

Pour tout savoir de la prise en charge du coureur récréatif et de haut niveau.

Contexte :

La course à pied est devenue une activité de plus en plus pratiquée, que ce soit dans le domaine compétitif, avec le développement du trail ou dans le domaine du sport-santé. L'augmentation des pratiquants fait apparaître de multiples pathologies dont le kinésithérapeute doit avoir connaissance afin d'améliorer les prises en charge et permettre de mettre en place des protocoles préventifs.

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes lésionnels et physiopathologiques dans le domaine de la course à pied,
- Connaitre les recommandations internationnales,
- Savoir identifier et prendre en charge les pathologies liées à la course à pied,
- Savoir établir et faire réaliser une rééducation adaptée,
- Préparer le retour au sport.

Compétences à acquérir

- Connaitre l'épidémiologie des blessures en courses à pied en différenciant la route et le trail, les débutants et les confirmés.
- Connaitre et interpréter les bases de la biomécanique de la course à pied
- Identifier les paramètres clés à observer absolument lors d'une analyse de la foulée
- D'intégrer et identifier les notions de charge et de contrainte locales ou globales et comment les quantifier
- Mener à bien le bilan et le traitement de vos coureurs, pathologie par pathologie, au travers de nombreux exemples

De nombreuses sessions pratiques sont prévues pour analyser la foulée, pratiquer des gammes et des exercices, appliquer le raisonnement clinique adéquat.

Lieu : Maison du handball (Fédération Française de Handball – Créteil)

Dates : les 20 et 21 février 2026

Intervenants : François Fourchet (PhD-Kinésithérapeute du sport), Guillaume SERVANT (MsC, Kinésithérapeute du sport)

Tarifs : 590 euros, supports de cours et pauses inclus



Programme

Jour 1 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
09h-09h30	Accueil des participants Quizz	
9h30-10h15	Définitions, physiopathologie, épidémiologie	Exposer les bases pour comprendre les lésions en course à pied
Pause		
10h30-12h30	Biomécanique de la course à pied - Partie 1 : Les grands principes	Connaître les principes biomécaniques afin d'appréhender la mécanique du mouvement
Pause déjeuner		
13h30-14h30	Biomécanique de la course à pied – Partie 2 (théorie)	Paramètres à observer lors d'une analyse de la foulée
14h30-15h30	Biomécanique de la course à pied – Partie 3 (pratique)	Paramètres à observer lors d'une analyse de la foulée
Pause		
15h45-18h	Discussion et session questions/réponses élargie en fonction des attentes des participants	

Jour 2 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
09h-10h30	Rappel sur les notions de charge et de surcharge, locale ou globale	Connaître les notions de base en terme de charge de travail
Pause		
10h45-12h30	Application des notions de charge et de surcharge à la course à pied – Retour au sport et reprise de la course après blessure. Pratique : éducatifs de course	Connaître les notions nécessaires en entraînement, programmation et planification.
Pause déjeuner		
13h30-15h45	Cas cliniques : <ul style="list-style-type: none"> - Analyse et correction de la foulée - Exercices à proposer en parallèle de la rééducation 	Savoir construire des protocoles de rééducation chez le coureur blessé ou en prévention
Pause		
16h00-17h00	Exercices à proposer : activation ou renforcement (fonction stabilisatrice ou mobilisatrice, étirements, coordination)	Savoir construire des protocoles de rééducation chez le coureur blessé ou en prévention
17h30-18h00	Retour sur la formation – Questions diverses	Finaliser et consolider les apprentissages



Public cible et prérequis :

Kinésithérapeutes Diplômés d'Etat (justificatif à fournir)

Moyens pédagogiques et modalités de formation :

Cette formation se déroulera en présentiel et sera constituée de sessions pratiques et théoriques en alternance. Projection du support théorique, accès à un serveur où sont déposés l'ensemble des supports de cours et annexes. Cet accès est valide tout au long de la formation. Mise à disposition de tables et matériel de pratiques.

Durée : 2 jours (16h), dans une salle de formation avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + matériel de pratique nécessaire à la formation

- 24 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible

Méthodes pédagogiques :

- Méthode participative/interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles.
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration des techniques et concepts enseignés lors de mise en application pratique
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire pré et post formation et fiche d'évaluation en fin de stage.

Suivi de l'exécution de l'action :

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

Appréciation des résultats de l'action :

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.