

# Restaurer les capacités du coureur blessé

*Rich Willy, PT, PhD*

## Programme

**Titre de la formation :** « Restaurer les capacités du coureur blessé »

**Intervenant :** Rich Willy

### **Public concerné, particularités et copyright**

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état ou tout autre professionnel de santé diplômé d'état ainsi qu'aux préparateurs physiques et entraîneurs sportifs.

La formation sera effectuée en français ou lorsque l'intervenant est étranger, sera traduite simultanément en français.

La formation et l'ensemble des documents relatif à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L'utilisation de systèmes d'enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l'approbation de l'intervenant.

Le nombre maximum de participants est de 25 personnes (minimum de 15).

### **Objectifs de la formation :**

- Reconnaître les coureurs les plus à risque de blessure et quand intervenir avec un programme de prévention approprié.
- Décrire l'enveloppe de fonction et comment cela peut aider à établir un guide de décision clinique et des programmes d'entraînement.
- Conduire une analyse de course valide et reproductible.
- Etablir les caractéristiques d'une technique de course "normale"
- Différence entre attaque talon et avant-pieds : Il y'a t'il des preuves scientifiques en faveur de l'une ou l'autre.
- Reconnaître les facteurs psycho-sociaux et d'entraînement pouvant contribuer au développement de blessures en course à pieds : Est ce que la biomécanique est importante ?

- Expliquer pourquoi les exercices thérapeutiques sont la clé pour améliorer la tolérance à la charge amis sont insuffisants pour modifier des schèmes anormaux.
- Etablir les preuves et la rationalité supportant une modification de la technique de course. Quand est ce approprié ?
- Utilisé les bonnes indications verbales, visuelles, tactiles et le feedback pour les corrections d'erreur techniques classiques chez les coureurs à pieds.
- En fonction des défauts constatés, développer un programme de traitement pour des coureurs avec des blessures "classiques": Syndrome fémoro-patellaire, syndrome de l'essuie-glace, fracture de fatigue de la jambe et du pied, conflit fémoro-acétabulaire et tendinopathies.

**Moyen et support pédagogique :**

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d'aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examens, bandes élastiques, haltères, tape...) et tapis roulant.

**Évaluation et certificat de la participation à la formation :**

Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours. La formation n'est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré.

**Durée de la formation :** 14H00

***Déroulé de la formation :***

**Jour 1 :**

8h30 : Accueil des participants

9h00-11h45 : Épidémiologie, quels coureurs sont les plus susceptibles de se blesser ?

« Enveloppe de fonction » : Préparer le coureur à de hautes doses d'entraînement.

11h45-12h00 : Pause

12h00-13h00 : Comment conduire une analyse de course, biomécanique de course basique et terminologie.

13h00-14h00 : Pause

14h00-15h00 : Analyse de course qualitative : liens entre blessure et mécanique

15h00-16H00 : Session pratique

16h00-17h00 : Laboratoire d'analyse vidéo

## **Jour 2 :**

9h00-11h00 : Principes de renforcement musculaire : application aux tendinopathies des membres inférieur et syndrome fémoro patellaire.

11h00-11h15 : Pause

11h15-13h00 : pratique des exercices thérapeutiques

13h00-14h00 : Pause

14h00-14h30 : Approche des modifications techniques de la technique de course basée sur les preuves scientifiques.



14h30-15h15 : Pratique des modifications de la course

14h15-17h00 : Étude de cas : Évaluation en groupe d'un coureur blessé

17h00-17h30 : Discussion et questions