



Programme horaire Formation « les pathologies du coureur »

Objectifs de la formation « Les pathologies du coureur » :

- Pouvoir pratiquer au cabinet des protocoles de rééducation, de musculation et d'étirements adaptés à la traumatologie des coureurs à pied
- Être capable d'intégrer une nouvelle technique de course à pied afin de diminuer le risque de blessure en pratiquant la course médio-pied plutôt qu'une course par l'attaque du talon
- Maîtriser la prévention des blessures engendrées par la pratique de la course à pied sur route et en montagne

1^{er} jour :

- 9h – 9h15 : Accueil et présentation des participants
- 9h15 – 9h45 : Théorie : anatomie du pied et le pied amortisseur
- 9h45 – 10h15 : Mise en pratique
- 10h15 – 10h30 : Pause
- 10h30 – 12H : Intérêt biomécanique

- 14h – 15h30 : Mise en pratique
- 15h30 – 15h45 : Pause
- 15h45 – 17h : Cause des blessures – La Quantification du Stress Mécanique
-

2^{ème} jour :

- 9h – 10h : Les différentes pathologies et traitement
- 10h – 10h30: Le Foot Core
- 10h30 : Pause
- 10h45 – 12h : Les différentes pathologies et traitement

- 14h – 15h30 : Mise en pratique pour le renforcement et Tests cliniques
- 15H30 – 15h45 : Pause
- 15h45 – 16h30 : Comment prévenir les blessures ?
- 16h30 – 17h : Mise en pratique des échauffements et des gammes