

## Analyse clinique de la foulée en course à pied

**Durée :** 2 jours (16h)

**Date :**

- Samedi 3 Février 24 : 9h à 18h  
- Dimanche 4 Février 24 : 9h à 18h  
(Pause déjeuner : 12h30-13h30)

**Lieu :**

2 bis, rue Nicolas Houel  
75005 PARIS

**Tarif :** 480 € Net / stagiaire

**Nombre de places disponibles :** 24

**Modalités et délai d'accès :**

Après avoir choisi votre formation sur notre site internet et avoir procédé au paiement, et afin de finaliser votre inscription à la formation, veuillez nous faire parvenir une copie de votre diplôme ou attestation de scolarité ainsi que votre RCP à jour par mail, à l'adresse :

administration@osteo-sante-formation.fr

Ou sur le formulaire de cette page :

[www.osteo-sante-formation.fr/diplome](http://www.osteo-sante-formation.fr/diplome)

Enfin, nous vous enverrons votre convention de formation par mail à l'adresse renseignée lors de votre inscription. Elle sera à nous retourner signée sous quinzaine.

*Possibilité d'inscription jusqu'à 48h avant la formation sous réserve de places disponibles.*

**Moyens et méthodes pédagogiques :**

Des supports de cours en anatomie, en physiologie, en physiopathologie et en pratique seront distribués par mail ou imprimés à la demande du bénéficiaire. Un power point rythmera la formation avec des illustrations et des explications. Tout le long du séminaire des exercices pratiques seront enseignés alternant avec la théorie. Des tables électriques (x4), des tables fixes (x10), des vidéoprojecteurs (x4), une connexion internet (fibrée) pour des activités en ligne pendant la formation, permettront de faciliter l'apprentissage des compétences théoriques et pratiques.

De nombreuses vidéos cliniques pour expliciter les pathologies et les anomalies étudiées pendant la formation seront visualisées.

Les 2 jours de formation alterneront entre présentation théorique, ateliers en groupes

### Public

Cette formation est ouverte aux :

- Ostéopathes
- Podologues
- Masseurs – Kinésithérapeutes
- Médecins
- Chiropracteurs
- Etiopathes
- Etudiants de 5ème année en ostéopathie
- Entraîneurs sportifs ou conseillers techniques sportifs dans le domaine de l'athlétisme ou du triathlon.

### Prérequis

Être titulaire d'un diplôme d'état (DE) pour les masseurs-kinésithérapeutes, les podologues et les médecins.

Être titulaire d'un diplôme d'ostéopathie (DO) d'une école agréée par le Ministère

Être titulaire d'un diplôme d'étiopathie

Être titulaire d'un diplôme de chiropractie

Être titulaire d'un DEJEPS ou d'un DESJEPS

Fournir un certificat de scolarité indiquant la présence en 5<sup>ème</sup> année d'études ostéopathiques

### Présentation de la formation

Les pathologies liées à la course à pied sont fréquentes. Leurs causes sont multifactorielles et leurs prises en charge pluri-disciplinaires. La littérature scientifique en rapport avec la biomécanique de la course à pied apporte aujourd'hui des connaissances permettant d'optimiser le projet thérapeutique d'un patient coureur à pied.

En effet, aux différentes prises en charge thérapeutiques (kinésithérapie, podologie) peut être associé un nouveau type d'interventions permettant de changer une technique de foulée afin de réduire les contraintes sur des articulations et groupes musculaires ciblés. Cette formation s'adresse aux professionnels de santé désirant compléter leurs connaissances et compétences dans le domaine de la prise en charge des pathologies du coureur à pied, notamment par running retraining.

### Objectifs

Objectifs généraux :

- Définir la biomécanique de la course à pied
- Comprendre les paramètres qui influencent les contraintes mécaniques appliquées aux membres inférieurs lors de la course à pied.
- Définir les points importants de l'examen clinique du coureur.
- Définir les principales pathologies de la course à pied et leurs prises en charge
- Objectifs spécifiques :
  - Connaître les paramètres biomécaniques de la foulée du coureur à pied qui influencent les contraintes mécaniques appliquées aux membres inférieurs
  - Connaître et mettre en place les différentes interventions de changement de foulée pour optimiser le projet thérapeutique du patient coureur à pied.

réduits, ateliers pratique patient/praticien, discussions et retours d'expérience

**Modalités d'évaluation de la formation :**

Les stagiaires seront évalués par le formateur sur leurs connaissances avant la formation et pendant la formation par des questions en ligne.

A la fin de la formation, un certificat de réalisation de la formation sera attribué aux stagiaires validant.

**Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :**

Vous êtes en situation de handicap ? Faites-le nous savoir. Nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement, ou vous réorienter vers l'un de nos partenaires.

**Formateur :**

Yves LESCURE

- Diplôme d'Etat de Pédicure-Podologue depuis 2003 (INP)
- Master en Biomécanique depuis 2018 (Université Polytechnique Hauts-de-France).
- Cabinet libéral à Paris depuis 2004
- Chargé d'enseignement (podologie et biomécanique) depuis 2009.
- - Conférencier sur la podologie et la biomécanique en France. (Entretiens de Bichat, Entretiens de Podologie, SOFAMEA) et à l'étranger (ENPODHE, FIP).
- - Rédacteur d'articles scientifiques et informatifs en rapport avec la course à pied.
- - Formateur continue et créateur d'un Diplôme Universitaire de Podologie du Sport destiné aux Pédicures-Podologues diplômés d'État.

**Contact :**

Une question administrative :

[david@osteo-sante-formation.fr](mailto:david@osteo-sante-formation.fr)

Une question pédagogique :

[fabrice@osteo-sante-formation.fr](mailto:fabrice@osteo-sante-formation.fr)

Une question sur l'accessibilité :

[accessibilite@osteo-sante-formation.fr](mailto:accessibilite@osteo-sante-formation.fr)

☎ : 01 83 64 24 56

**Contenus pédagogiques**

Début de la première journée : 9h

**Jour 1 :**

- Accueil
- Evaluation initiale 30 min
- Questionnaire Pré-formation

**Module 1 :**

- Définir la biomécanique du cycle de la course à pied
- Biomécanique de la course à pied : revue de la littérature (RL) des différences essentielles entre la marche et la course (cinématique, cinétique et spatio-temporelle)

PAUSE : 10h45-11h

**Module 2**

Comprendre les paramètres qui influencent les contraintes mécaniques appliquées aux membres inférieurs lors de la course à pied

PAUSE DEJEUNER : 12h30 – 13h30

**Module 3 :**

- Histoire, anatomie et influence biomécanique de la chaussure de running

**Module 4 :**

- Revue de la littérature sur l'influence de la prise d'appui (arrière/avant-pied), de la longueur de foulée et de de la cadence de foulée

PAUSE : 15h-15h15

**Module 5 :**

- Définir les principales pathologies de la course à pied
- Généralités sur les facteurs de risques des pathologies en course à pied (RL)
- Revue de la littérature des facteurs de risques biomécaniques des principales pathologies en course à pied

**Module 6 :**

- Connaître les prises en charge thérapeutiques des pathologies de la course à pied
- Revue de la littérature des principales prises en charge thérapeutiques des blessures en course à pied (kinésithérapie, podologie....)

Fin de la journée à 18h

**Jour 2 :**

Début de la seconde journée : 9h

**Module 7 :**

- L'examen clinique du coureur à pied

PAUSE : 10h45-11h

**Module 8 :**

- Les étapes essentielles de l'Examen Clinique : relation entre Interrogatoire / Motif de consultation / Mise en situation dynamique

**Module 9 :**

- Permettre au thérapeute du sport d'analyser la foulée d'un coureur à pied et de mettre en évidence ses défaillances Analyse de la foulée lors de l'examen clinique du coureur et mise en évidence des paramètres biomécaniques les plus importants

- Mise en lien des différents paramètres de la foulée avec les motifs de consultations les plus fréquents en course à pied

- Mise en situation professionnelle (analyse de cas cliniques)

- Prise en charge par « running retraining »

PAUSE DEJEUNER : 12h30 – 13h30

**Module 10 :**

- Définir les interventions de changement de foulée

- Revue de la littérature des différentes interventions de changement de foulée sur les contraintes mécaniques appliquées aux membres inférieurs lors de la course à pied

PAUSE : 15h-15h15

**Module 11 :**

- Permettre la mise en place des interventions de changement de foulée - Mise en place de protocoles permettant de diminuer les contraintes mécaniques sur la structure pathologique d'un coureur à pied

- Mise en situation professionnelle (analyse de cas cliniques)

Évaluation finale 30 min

Fin de la journée à 18h