

Les chaussures de running

Formateurs : Clément Potier – Olivier Garcin

Programme

1 jour – 7h00 (hors pauses)

8h30-9h00 Accueil des participants

9h00-10h00 Présentation des marques et historiques des chaussures (Théorie)

10h00-10h30 Caractéristiques techniques des chaussures (drop, stack, toebox, raideur, stabilité, adhérence, poids, matériaux etc.) (Théorie)

10h30-10h45 *Pause*

10h45-12h30 Que dit la science sur la chaussure de running ? (Pronation, amorti, prévention des blessures) (Théorie)

12h30-13h30 *Pause déjeuner*

13h30-14h30 Concepts particuliers (minimalisme, oversize, plots, ressorts etc.) (Théorie)

14h30-15h00 Répartition des marques actuellement (Théorie)

15h00-16h00 Chaussures et performances : le cas Nike Vaporfly (Théorie)

16h00-16h15 *Pause*

16h15-17h30 Comment conseiller les chaussures en fonction de la clinique (Théorie et pratique)

Objectifs pédagogiques :

Enseignement théorique sur les différentes chaussures du coureur à pied (trail et route), avec un focus sur les conseils à donner à nos patients.

- Connaître l'ensemble des marques du moment
- Maîtriser l'anatomie d'une chaussure
- Savoir conseiller une chaussure en fonction des blessures et/ou de l'objectif du patient
- Connaître les études scientifiques sur les chaussures de running

Public visé :

Pédicure-Podologue, Masseur-Kinésithérapeute, Médecins, Préparateur Physique, Spécialistes de la chaussure de sport (aucun pré-requis)

Support de cours :

Le support pdf sera fourni avant la formation

Evaluation :

Questionnaire distribués pré- et post-cours (en présentiel)