

Programme

5 jours – 40h (hors pauses)

Jour 1

8h30-9h00	Accueil des participants
9h00-10h30	Etude de la chaussure de ski alpin et ski de fond (Théorie)
10h30-10h45	<i>Pause</i>
10h45-12h30	Revue de littérature des pathologies du ski (Théorie)
12h30-14h00	<i>Pause déjeuner</i>
14h00-16h00	Principes mécaniques, posture et neurophysiologie appliqués au ski (Théorie)
16h00-16h15	<i>Pause</i>
16h15-18h00	Examen clinique du skieur en cabinet (Pratique)

Jour 2

9h00-17h00 Pratique du ski par un moniteur BE. Appréhender au mieux les différentes techniques. Test de matériel. Appréhender les appuis à ski

Jour 3

8h30-10h30	Traitements des pathologies (traitement médical, conseils, thérapie manuelle, taping) (Théorie)
10h30-10h45	<i>Pause</i>
10h45-12h30	Réalisation de semelles spécifiques (indications, matériaux, gabarits, semelles chauffantes) (Pratique)
12h30-13h30	<i>Pause déjeuner</i>
13h30-15h30	Bootfitting (travail et déformation des chaussures de ski) (Pratique)
15h30-15h45	<i>Pause</i>
15h45-17h00	Techniques de moulage des chaussons & récapitulatif général de la formation (Pratique)

Jour 4

9h00-17h00 Pratique du ski en milieu hors-piste accompagné d'un guide de haute montagne. Appréhender les techniques de ski toutes neiges, savoir gérer l'environnement, connaître le matériel de sécurité lié à la pratique hors piste.

Jour 5

8h30-12h30 Rappel de la veille

9h00-10h30 Muscle et différentes contractions musculaires liées à la course à pied – Exercices musculaires adaptés de renforcement (Théorie)

10h30-10h45 Pause

10h45-12h30 Renforcement musculaire adapté à la podologie- Renforcement du pied (Pratique)

12h30-13h30 Pause déjeuner

13h30-17h00 Stage ski de randonnée avec un guide de haute montagne. Connaître le matériel spécifique, ainsi que les techniques de phocage/déphocage et les conversions. (Pratique)

N.B. Chaque participant aura pratiqué tous les aspects du cours et repartira avec une semelle spécifique ski et un chausson moulé.

Objectifs pédagogiques

Enseignement théorique et pratique sur les pathologies générales du skieur, avec un focus sur celles susceptibles d'être prises en charge dans un cabinet de podologie. Les traitements sont abordés, avec une dose de pratique permettant à chaque participant d'appliquer immédiatement les acquis du cours à son retour au cabinet.

- Connaître l'ensemble des pathologies du ski et leurs facteurs de risques
- Maîtrise de l'examen clinique podologique du skieur
- Maîtrise des techniques de bootfitting et de moulage de chausson dans un but thérapeutique
- Maîtrise de la réalisation d'orthèses plantaires spécifiques au skieur

Public visé :

Pédicure-Podologue Diplômés d'Etat (aucun pré-requis)

Support de cours :

Le support pdf sera fourni avant la formation

Evaluation :

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

A l'issue de la formation une attestation d'aptitude à la prise en charge du skieur blessé est délivrée, sous réserve de maîtrise des différentes épreuves pratiques abordées le 1^{er}, 3^{ème} et 5^{ème} jour (réalisation de semelles spécifiques, bootfitting, techniques de moulage des chaussons, exercices).