

### 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** *Pause*  
**10h45-12h30** Revue de littérature des pathologies du ski (Théorie)  
**12h30-14h00** *Pause déjeuner*  
**14h00-16h00** Principes mécaniques, posture et neurophysiologie appliqués au ski (Théorie)  
**16h00-16h15** *Pause*  
**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** *Pause*  
**10h45-12h30** Réalisation de semelles spécifiques (indications, matériaux, gabarits, semelles chauffantes) (Pratique)  
**12h30-13h30** *Pause déjeuner*  
**13h30-15h30** Bootfitting (travail et déformation des chaussures de ski) (Pratique)  
**15h30-15h45** *Pause*  
**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<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jour (réalisation de semelles spécifiques, bootfitting, techniques de moulage des chaussons, exercices).