

Running et Podologie

MasterClass 2jours

Formateurs : Olivier Garcin & Clément Potier

Programme

2 jours – 14h (hors pauses)

Jour 1

8h30-9h00 Accueil des participants

9h00-9h30 Sommes-nous fait pour courir ? // Course & santé (Théorie)

9h30-10h30 Présentation des différentes disciplines (route, trail, stade) implications neurophysiologiques (différences entre les disciplines, culture générale sur les notions de VMA, seuil, fractionné, musculation) (Théorie)

10h30-10h45 Pause

10h45-12h30 Pathologies pédicurales (Théorie)

12h30-14h00 *Pause déjeuner*

14h00-14h30 Pathologies du coureur (comparatif entre route et trail) (Théorie)

14h30-16h00 Problèmes extrinsèques chaussures, chaussettes/semelles – Problèmes intrinsèques (Théorie)

16h00-16h15 *Pause*

16h15-18h00 Etude des différents patterns de course + rôle de la pronation. Analyse pratique sur tapis. Utilisation d'outils de mesure (Optogait, baropodométrie, accéléromètres) (Pratique)

Jour 2

8h30-9h00 Retour sur la formation de la veille

9h00-10h30 Gestion de la charge physique (nutrition, hydratation, sommeil, rhabdomyolyse, stopper la course aux AINS, charge d'entraînement & PP, stress mécanique) (Théorie et pratique)

10h30-10h45 *Pause*

10h45-12h30 Caractéristiques principales des chaussures de running. Minimaliste vs maximalisme (Théorie)

12h30-13h30 *Pause déjeuner*

13h30-15h30 Examen clinique et semelles de running (Pratique)

15h30-15h45 *Pause*

15h45-17h00 Autres thérapies : taping, thérapie manuelle, gainage du pied, physio (quand et pourquoi adresser) (Pratique)

N.B. Chaque participant aura pratiqué tous les aspects du cours et repartira avec une semelle spécifique running.

Objectifs pédagogiques :

Enseignement théorique et pratique sur les pathologies générales du coureur à pied (trail et route), 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 coureur et leurs facteurs de risques
- Maîtrise de l'examen clinique podologique du coureur
- Maîtrise des techniques de conseils de foulée, pour aider le patient à se prendre en charge
- Maîtrise de la réalisation d'orthèses plantaires spécifiques au coureur
- Ouverture à d'autres techniques de prise en charge (gainage du pied, taping, thérapie manuelle)

Public visé :

Pédicure-Podologue Diplômé 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 coureur blessé est délivrée, sous réserve de maîtrise des différentes épreuves pratiques abordées le 2^{ème} jour (réalisation de semelles spécifiques, conseil chaussure, et de différentes techniques de foulée).