

Fiche programme

Date de création de la fiche : 20 juin 2024

Version : V2

ACTION DE FORMATION :

Intitulé : **FONDAMENTAUX DES BLESSURES EN COURSE À PIED**
Formateur : Florent Allier
Nombre d'heures : 18 heures

PUBLIC :

- PROFESSIONNELS de la santé
- ETUDIANTS en Chiropraxie de 4ème et 5ème année

OBJECTIFS :

- Identifier la raison des blessures en cours à pied et le diagnostic rationnel
- Analyser la biomécanique en cours à pied
- Prescrire les chaussures les plus appropriées à chaque coureur
- Analyser le patron le patron de cours dans un contexte clinique
- Sélectionnez les techniques de traitement les plus appropriées selon le stade de la blessure (protection VS adaptation)
- Reconnaître les indications exigeantes des orthèses

PREREQUIS :

- Etre un professionnel de la santé, agréé ou certifié dans le domaine de la chiropraxie

INTERVENANTS :

Florent Allier
Physiothérapeute

Après un début de carrière en tant qu'entraîneur de Judo pendant 7 ans, Florent Allier s'est tourné vers la kinésithérapie et décroche son diplôme en 2010 à l'IFMK de Grenoble. Il exerce au sein du cabinet Espace Kiné (clinique spécialisée La Clinique Du Coureur) en collaboration avec le pôle de santé de la ville de Saint-Martin-d'Hères.

Aujourd'hui enseignant à l'Institut de Formation de Kinésithérapie de Grenoble, il est aussi titulaire d'un diplôme universitaire en kinésithérapie du sport de l'université Claude Bernard Lyon 1 (2012) et plus récemment d'un Master ingénierie de la santé parcours kinésithérapie, recherche et pédagogie de l'université de Grenoble Alpes (2024). Il se spécialise allant de la prise en charge du sportif pratiquant pour sa santé au compétiteur à la recherche de performances.

JOUR 1 : ÉVALUATION

8:00 - 9:15 : Présentation / Jeu-questionnaire / Physiopathologie / Cas clinique / Théorie / Diagnostic

9:15-9:35 : Démo tests diagnostiques - Table d'évaluation (une seule)

9:35-9:45 : Pause

9:45-10:00 : Théorie (Évaluation fonctionnelle / Biomécanique de course)

10:00-10:30 : Expérimentation pratique – Long corridor ou piste ou dehors sur béton propre

10:30-13:00 : Théorie (Impact / Surfaces / Lien biomécanique-pathologies)

13:00-14:00 : Pause déjeuner

14:00-16:00 : Théorie (Chaussures)

16:00-16:20 : Théorie (Biomécanique) - Tapis roulant

16:20-16:30: Pause

16:30-18:00 : Pratique (Analyse biomécanique sur tapis) - Tapis roulant

JOUR 2 : TRAITEMENT

8:00-08:30: Révision jour 1 et réponse aux questions

08:30-10:50: Théorie (Coffre d'outils / AINS / QSM / Planification d'entraînement) – Table d'évaluation (une seule) physio et step (toute la journée)

10:50-11:00 : Pause

11:00-12h30 : Théorie / pratique (Renforcement)

12:30-13:00 : Pause déjeuner

13:00-14:30 - Théorie / pratique (Semelles orthopédiques / Surfaces / Tendinopathies)

14:30-14:40 - Pause

14:40-16h20 - Théorie / pratique (Traitement des pathologies membres inférieurs / Taping)

16:20-16:30 : Pause

16:30-18:00 : Théorie / pratique (Outils / Programme / Extra / Hyponatémie / « Running economy »)

PÉDAGOGIE & EVALUATION :

Pédagogie :

- Présentation PowerPoint
- Démonstrations pratiques
- Discussions des sujets avec les participants

Evaluation :

- Une évaluation à choix multiples de 5 questions avant le séminaire pour évaluer le niveau de connaissances initial des participants.
- Une évaluation pratique individuelle menée par les intervenants pendant le séminaire, basée sur la réalisation d'un ajustement
- Une évaluation finale à choix multiples de 10 questions à la fin du séminaire pour évaluer les connaissances acquises par les participants.

INFORMATIONS PRATIQUES :

Lieu de la formation :

IFEC, 24 bd Paul Vaillant Couturier 94200 IVRY sur SEINE

Dates :

Vendredi 21 et samedi 22 mars 2025

Tarifs :

Tarif normal : 620 €

Membre AFC / Membre CFCS / Diplômés <3ans : 590 €

Étudiants 4 & 5e année / collaborateurs IFEC : 420 €

Un tarif Early bird de 10% est appliqué sur l'ensemble des tarifs jusqu'au 28 février 2025

Modalités d'inscription :

Inscription par mail formation-continue@ifec.net

Pour contacter le Service de formation continue :

01 45 15 89 10 / 07 45 01 88 01

