



INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

PATHOLOGIES DU COUREUR A PIED

DUREE

Deux jours :

- Non présentiel : évaluation des pratiques pré et post-formation : 2 heures
- Présentiel : 14 heures de formation

FORMATEUR

Cédric ROBERT – Masseur-Kinésithérapeute – Formateur

OBJECTIFS

- Comprendre la biomécanique de la course à pied,
- comprendre l'incidence de cette biomécanique, de ce geste sportif sur les pathologies,
- définir ce qu'est une chaussure de running et analyser la façon dont elle peut jouer sur la performance et les blessures,
- comprendre l'entraînement du coureur et son incidence sur la performance et les blessures,
- les pathologies du coureur et leur traitement.

PROGRAMME

Première journée : 9h-12h30 & 14h00-17h30

Matin

1- Biomécanique du coureur
Incidence sur la performance et les blessures
Qu'est-ce que la foulée ? Ses phases
Les différentes attaques du talon
L'économie de course
La force d'impact
La vitesse de force d'impact
Dynamique du pied
Dynamique du genou
Dynamique du tronc et des bras
Cadence de foulée

2- Anatomie d'une chaussure de course
Conception
Eléments techniques
Classification : l'indice minimaliste
Incidence sur la performance et les blessures
La chaussure minimaliste
La transition
Choix de la chaussure
Intérêt de l'orthèse
Chaussure et enfant
La surface de course

Après-midi

3- Intérêt des étirements chez le coureur
Incidence sur la performance et les blessures
Avant
Pendant
Après

➤ 3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

4- Analyse de la foulée
Le bilan programmé du coureur
Les moyens techniques et vidéos
Incidence sur la performance et les blessures
Techniques correctives

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

Matin

5- Athlétisation du coureur
Évaluation de la performance au quotidien
Comprendre les filières énergétiques
Techniques d'entraînement
Repos
Surentraînement
Muscultation
Planification de l'entraînement

Après-midi

5- Pathologies du coureur
Qu'est-ce qu'une blessure ?
Epidémiologie
Plusieurs types de coureur
3 types de pathologies
L'excès de charge - RISK management
Le syndrome fémoro-patellaire
Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale
Tendinopathie : rotulienne, patte d'oie, Achille, fasciopathie plantaire, ischios-jambiers Pathologies osseuses

➤ 3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

