



Le formateur	
Nom	VINCENT
Prénom	Marc
Qualité	Masseur-Kinésithérapeute Ostéopathe Formateur ...Traileur pratiquant.
Diplômes	<ul style="list-style-type: none"> • Master en sciences de l'éducation. Spécialité : Responsable d'Ingénierie des Systèmes d'Organisation (RISO) – formation, évaluation, éducation, management et communication – (2016). • Diplôme Universitaire (DU) de Nutraceutique (2016). • Diplôme d'Ostéopathie (2008). • Diplôme d'Études Supérieures Techniques (D.E.S.T.) d'Ergonome (1999). • Diplôme d'État en masso-kinésithérapie (1992)

Les objectifs de la formation
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et savoir aborder les éléments anatomiques (osseux, articulaires, musculaires, nerveux, vasculaires) du membre inférieur et du bassin. • Connaître et comprendre les composantes biomécaniques mises en jeu lors de la course à pied. • Connaître et comprendre les différentes voies dégénératives conduisant aux pathologies "classiques" du coureur. (Mécanismes lésionnels) • Être capable de reconnaître les différents types de chaussures de running et leurs caractéristiques. • Connaître et appréhender les différents types de techniques de course et leurs caractéristiques. • Être capable de déterminer la "typologie" du coureur et les modalités de course qui lui correspondent. • Connaître et maîtriser différents tests et bilans permettant de construire un diagnostic kinésithérapique pertinent du coureur à pied. • Connaître et comprendre l'incidence d'un déséquilibre de la balance des acides gras et de l'acidose métabolique chez le sportif. • Savoir conseiller le patient dans sa singularité (Typologie, objectifs...) pour la pérennité de sa pratique sportive du point de vue technique, matériel et diététique.

Le contexte dans lequel s'inscrit la formation

Le "running", qu'elle qu'en soit la forme, a le vent en poupe depuis pas mal de temps déjà... est c'est heureux.

40% des français déclarent pratiquer la marche ou la course à pied, quel que soit l'âge !

Cette activité est on ne peut plus saine pour peu qu'on soit attentif sur quelques points, tant au niveau du corps, que du matériel, de la technique ou encore l'alimentation.

Elle peut facilement et pour la plupart d'entre nous constituer le fameux "bouger" de l'injonction bien connue : "manger bouger" du PNNS.

Pour faire de cette pratique une activité on ne peut plus saine et profitable pour le maintien de notre santé, il faut cependant considérer quelques éléments essentiels tant, du point de vue de la cinésiologie, que du programme "d'entraînement" qu'enfin de l'aspect diététique en adéquation avec le type de pratique.

Nous devons considérer l'aspect systémique de la pratique de la course à pied et ne pas se contenter d'une approche systématique où le risque est grand de s'enfermer dans des dogmes bien connus parmi lesquels

- Pied pronateur ou supinateur ?
- Course avant pied ou medio pied ?
- Chaussures minimalistes ou hyper-amorties ?
- Les glucides pour préparer l'effort ?
- Des gels spécifiques pendant la course ?
- Tendinite ? syndrome de l'essuie-glace ? dysfonction des ailerons rotuliens ?

... autant d'approches analytiques qui ne trouveront d'efficacité qu'en intégrant la globalité de l'individu, son mode de pratique, d'alimentation mais aussi ses qualités, ses caractéristiques intrinsèques.

Nous vous proposons donc de faire le point sur ces divers aspect, mécaniques, physiologiques, matériels, techniques, sans cesse éclairé par les connaissances scientifiques modernes. (EBM et EBP)

La course à pied est très certainement une pratique de santé pour l'immense majorité d'entre nous, pour peu que l'on prête attention aux signaux que nous adresse notre corps.

Que ce soit pour accompagner un ultra-traileur ou la personne désireuse de se (re)mettre à la course à pied, nous dépiauterons ensemble les éléments auxquels il faut prêter attention et les différentes "corrections" à apporter pour que courir ne soit plus une source de souffrances mais uniquement de plaisir et de santé.

Le programme détaillé de l'action de formation

Première journée : 7 heures

Objectifs pédagogiques spécifiques et durée	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
Présentation du groupe et des attendus 8h30 / 9h00	<ul style="list-style-type: none"> - Animation de la présentation du formateur puis de chacun - Définition des objectifs 	<ul style="list-style-type: none"> - Animation de groupe
Connaitre et savoir aborder les éléments anatomiques (osseux, articulaires, musculaires, nerveux, vasculaires) du membre inférieur et du bassin.	<p>9h00 Anatomie (Osseuse, Articulaire, Musculaire, Nerveuse, Vasculaire, Faciale)</p> <p>11h00 Atelier pratique <u>de repérage palpatoire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Articulaire - Musculaire - Vasculo-Nerveux - Aponévroses 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques. - Ateliers pratiques palpation en binômes.
Connaitre et comprendre les composantes biomécaniques mises en jeu lors de la course à pied.	<p>Biomécanique...physiopathologie</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Pied</i> - <i>Genou</i> - <i>Hanche</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming. - Apports théoriques.
12h30 à 14h00 pause déjeuner		
Connaitre, comprendre et utiliser les principales données scientifiques actuelles sur la biomécanique et la physiopathologie particulière du coureur.	<p>14h00 Biomécanique... physiopathologie</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sacro-lombaire</i> - <i>De la course...</i> <p>15h00 Organisation fonctionnelle. Mécanismes lésionnels</p> <p>15h45 Atelier pratique <u>de tests articulaires et musculaires.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Avant et arrière pied</i> - <i>Genou et ménisques</i> - <i>Sacro-iliaque</i> <p style="text-align: center;">---- Fin vers 17h30 ---</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming. - Apports théoriques. - Ateliers pratiques en binômes. - Études de cas concrets.

Deuxième journée : 7 heures

Objectifs pédagogiques spécifiques et durée	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> - 8h30 Reprise des éléments évoqués la veille à la demande 	
Connaitre et appréhender les différents types de chaussures de running et leurs caractéristiques.	<p>9h00 Anatomie d'une chaussure</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Le drop</i> - <i>Pronatrice ou supinatrice</i> - <i>Amortissement</i> - <i>Avantages et inconvénients</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques. - Brainstorming. - Présentation et applications de cas concrets
Connaitre et appréhender les différents types de techniques de course et leurs caractéristiques.	<p>10h00 Les techniques de course</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Course avant pied ou arrière pied ?</i> - <i>Cadence de course</i> - <i>Propulsion</i> - <i>Transitions montée/descente</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques. - Brainstorming. - Présentation et applications de cas concrets... vidéo

<p>Être capable de déterminer la "typologie" du coureur et les modalités de course qui lui correspondent.</p>	<p>11H30 Les typologies selon GDS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antérieure / Postérieure - Latérale / Médiale - Mix <p>Adaptations pour la course</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matériel - Technique 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques (Vidéo +++). - Construction collective de stratégies de conseils et recommandations autour de cas concrets.
<p>12h30 à 14h00 pause déjeuner</p>		
<p>Connaître et maîtriser différents tests et bilans permettant de construire un diagnostic kinésithérapique pertinent du coureur à pied.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 14H00 Observations - Statique - Dynamique <p>Tests</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chevilles - Genoux - Bassin (Hanche, SI et LS) 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques - Ateliers pratiques en binômes.
<p>Connaître et comprendre l'incidence d'un déséquilibre de la balance des acides gras et de l'acidose métabolique chez le sportif.</p>	<p>15H00</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balance des acides gras et inflammations - Acidose métabolique / Pratique sportive / Syndromes inflammatoires - Les "sucres" dans la course à pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques. - Présentation et applications à des cas concrets
<p>Savoir conseiller le patient dans sa singularité (Typologie, objectifs...) pour la pérennité de sa pratique sportive du point de vue technique, matériel et diététique.</p>	<p>16H00 Croisement des</p> <ul style="list-style-type: none"> - Typologie - Techniques - Matériels - ...et diététique <p style="text-align: center;">---- Fin vers 17h30 ---</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jeux de rôle. - Simulation de patients - Synthèses de groupes

Les références bibliographiques sur lesquelles s'appuie la formation

1. HAS (Haute Autorité de Santé). Activité physique et sportive : un guide pour faciliter la prescription à tous les patients [Internet]. Available from: https://www.has-sante.fr/plugins/ModuleXitiKLEE/types/FileDocument/doXiti.jsp?id=c_2878689
2. Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé [Internet]. Haute Autorité de Santé. [cited 2020 Dec 19]. Available from: https://www.has-sante.fr/jcms/c_2878662/fr/promotion-consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-et-sportive-pour-la-sante
3. Anatomie 3D Lyon. Biomécanique de la marche [Internet]. 2016 [cited 2020 Dec 19]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=ncrZ5G-8z5Q>
4. Anatomie 3D Lyon. Biomécanique de la marche [Internet]. 2016 [cited 2020 Dec 19]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=ncrZ5G-8z5Q>
5. Anatomie 3D Lyon. Le pied amortisseur [Internet]. 2013 [cited 2020 Dec 19]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=-MAxyf6SzVE>
6. Ceysens L, Vanelderden R, Barton C, Malliaras P, Dingenen B. Biomechanical Risk Factors Associated with Running-Related Injuries: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 2019 Jul 1;49(7):1095–115.
7. Chadeaux D, Gueguen N, THOUZE A, Rao G. 3D propagation of the shock-induced vibrations through the whole lower-limb during running. *Journal of Biomechanics*. 2019 Nov;96:109343.
8. Chan ZYS, Zhang JH, Au IPH, An WW, Shum GLK, Ng GYF, et al. Gait Retraining for the Reduction of Injury Occurrence in Novice Distance Runners: 1-Year Follow-up of a Randomized Controlled Trial. *Am J Sports Med*. 2017 Oct 24;46(2):388–95.
9. Clinical care of the runner : assessment, biomechanical principles, and injury management. [Philadelphia?] : Elsevier,; 2020.
10. Dubois B, Berg F, Berg A. La clinique du coureur: la santé par la course à pied. Angoulême, France: Éditions Mons; 2019. 495 p.
11. Fields KB, Sykes JC, Walker KM, Jackson JC. Prevention of Running Injuries. *Current Sports Medicine Reports* [Internet]. 2010;9(3). Available from: https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2010/05000/Prevention_of_Running_Injuries.14.aspx
12. Fokkema T, Vos R-J de, van Ochten JM, Verhaar JA, Davis IS, Bindels PJ, et al. Preventing running-related injuries using evidence-based online advice: the design of a randomised-controlled trial. *BMJ OPEN SP EX MED*. 2017 Jun 1;3(1):e000265.
13. Heubi B. La course à pied en 500 questions: tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le running sans jamais oser le demander, du débutant à l'athlète confirmé. Paris, France: Ellipses; 2016. 260 p.
14. Hopkins JT, Hertel J. Piecing Together the Puzzle of Running Injuries. *Journal of Athletic Training*. 2020 Dec 14;55(12):1205–1205.
15. Hulme A, Nielsen RO, Timpka T, Verhagen E, Finch C. Risk and Protective Factors for Middle- and Long-Distance Running-Related Injury. *Sports Medicine*. 2017 May 1;47(5):869–86.
16. Malisoux L, Chambon N, Urhausen A, Theisen D. Influence of the Heel-to-Toe Drop of Standard Cushioned Running Shoes on Injury Risk in Leisure-Time Runners: A Randomized Controlled Trial With 6-Month Follow-up. *Am J Sports Med*. 2016 Aug 8;44(11):2933–40.
17. Messier SP, Martin DF, Mihalko SL, Ip E, DeVita P, Cannon DW, et al. A 2-Year Prospective Cohort Study of Overuse Running Injuries: The Runners and Injury Longitudinal Study (TRAILS). *Am J Sports Med*. 2018 May 23;46(9):2211–21.
18. Napier C, MacLean CL, Maurer J, Taunton JE, Hunt MA. Kinetic risk factors of running-related injuries in female recreational runners. *Scand J Med Sci Sports*. 2018 Oct;28(10):2164–72.

19. Optimal Hydration: 2017 Update (print & share) – IIRM [Internet]. Available from: <https://racemedicine.org/optimal-hydration/>
20. Ramskov D, Rasmussen S, Sørensen H, Parner ET, Lind M, Nielsen R. Progression in Running Intensity or Running Volume and the Development of Specific Injuries in Recreational Runners: Run Clever, a Randomized Trial Using Competing Risks. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2018 Jun 12;48(10):740–8.
21. Relph N, Greaves H, Armstrong R, Gichuru P, Prior TD, Griffiths IB, et al. Running shoes for preventing lower limb running injuries in adults. *The Cochrane database of systematic reviews* [Internet]. 2019 Jul;2019(7). Available from: <http://europepmc.org/abstract/PMC/PMC6610529>
22. Riché D. 20 ans de recherche en micronutrition du sport et de la vie. Plailly, France: K Sport; 2010. 315 p.
23. Roper JL, Harding EM, Doerfler D, Dexter JG, Kravitz L, Dufek JS, et al. The effects of gait retraining in runners with patellofemoral pain: A randomized trial. *Clinical Biomechanics.* 2016 Jun 1;35:14–22.
24. Running USA [Internet]. Available from: <https://www.runningusa.org/>
25. Struyf-Denys G. Les chaînes musculaires et articulaires. Bruxelles, Belgique: ICTGDS; 1987. 158 p.
26. Tam N, Astephen Wilson JL, Noakes TD, Tucker R. Barefoot running: an evaluation of current hypothesis, future research and clinical applications. *Br J Sports Med.* 2014 Mar 1;48(5):349.
27. Winter SC, Gordon S, Brice SM, Lindsay D, Barrs S. A Multifactorial Approach to Overuse Running Injuries: A 1-Year Prospective Study. *Sports Health.* 2020 Jan 29;12(3):296–303.