



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

Fiche de formation 2017-2018

SAS PAPL Formation – N°1155

Les pathologies du coureur à pied

Diplôme(s) de l'enseignant (1) :

1. **Docteur VAN ROY Christine**, Médecin du sport
2. **M. ARGAUD Sébastien**, Masseur-kinésithérapeute DE, doctorant en biomécanique, chargé de cours à Lyon I

Publics concernés:

- Médecins
- Masseur kinésithérapeutes
- Infirmières
- Pédiçures podologues

- Profession concernée pour une action en mono-professionnel.

- Professions concernées pour une action en inter-professionnel

Prérequis pour y participer.

- Professionnel de santé ou MKDE

Les objectifs pédagogiques :

- Analyse de la course et physiopathologie des lésions du coureur
- Anatomie palpatoire du MI
- Analyse des pratiques et de la littérature scientifique.
- Bilan des lésions
- Parcours de soins : dialogue avec les différents intervenants
- Description des protocoles de rééducation.

Résumé

Les pathologies du coureur sont relativement fréquentes dans les consultations de médecine du sport. Leur diversité tient du nombre de structures concernées, tendon, muscle, cartilage et os. Les rappels et mises à jour des connaissances en biomécanique de la course doivent permettre à l'issue de cette formation de mieux comprendre les mécanismes lésionnels. La réalisation d'un examen clinique précis et rigoureux des facteurs de risque est indispensable pour poser le bon diagnostic masso-kinésithérapique. L'analyse des pratiques et des recommandations professionnelles mènera à une rééducation adaptée et individualisée des lésions.



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

Problématique :

Comment améliorer la précision du diagnostic kinésithérapique et la prise en charge des pathologies du coureur.

PROGRAMME DETAILLE DES INTERVENTIONS : 14 heures en centre de formation

Heures de pratique : 9 heures,

Heures théoriques : 5 H

1^{ère} journée présentielle			
Horaire	Sujets traités	Formateur	Théorie ou TP
De 9h00 à 10h00	<ul style="list-style-type: none">▪ Evolution de l'Homme et Course à pied▪ Epidémiologie▪ Examen clinique et spécificité des lésions chez le coureur à pied	S.Argaud	T
De 10h00 à 10h30	Pratique N°1		T
De 10h30 à 11h30	Etude Biomécanique de la course : la foulée Analyse de la foulée Facteurs d'amélioration de la technique de course et de prévention des blessures		TP
De 11h30 à 12h00	Blessure de sur-utilisation Questions / réponses		TP
PAUSE REPAS			
De 13h30 à 13h45	Lésion du rachis, du bassin et des hanches Analyse des pratiques	S.Argaud	TP



SAS PAPL FORMATION

Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé
Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

	professionnelles		
De 13h45 à 14h00	Actualisation des connaissances		T
De 14h10 à 14h30	Bilan / traitement		TP
De 14h30 à 14h45	Syndrome fémoro-patellaire Analyse des pratiques professionnelles		TP
De 14h45 à 15h00	Actualisation des connaissances		T
De 15h00 à 15h15	Bilan / traitement		TP
De 15h15 à 15h30	Syndrome de la bandelette Ilio-Tibial Analyse des pratiques professionnelles		TP
De 15h30 à 15h45	Actualisation des connaissances		T
De 15h45 à 16h00	Bilan / traitement		TP
De 16h00 à 16h15	Tendinopathie d'Achille et Fascite plantaire Analyse des pratiques professionnelles		TP
De 16h15 à 16h30	Actualisation des connaissances		T
De 16h30 à 16h45	Bilan / traitement		TP
De 16h45 à 16h50	Périostite et Métatarsalgie Analyse des pratiques professionnelles		TP
De 16h50 à 16h55	Actualisation des connaissances		T
De 16h55 à 17h10	Bilan / traitement		TP
De 17h10 à 17h30	Questions Réponse / Bilan de la première journée	S.Argaud	TP



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

2^{ème} journée présentielle			
De 9h00 à 11h00	Aspect Médical des lésions du coureur à pied	Dr Christine Van Roy	T et TP
De 11h00 à 12h00	Nutrition et diététique du coureur à pied	S.Argaud	TP
PAUSE REPAS			
De 13h30 à 17h00	Réathlétisation dans les suites de lésions chez le coureur à pied : <ul style="list-style-type: none">- Proprioception- Travail analytique de la foulée- Travail global : notion empilement articulaire, posture, gainage.	S.Argaud	TP
De 17h00 à 17h30	Evaluation de la formation Evaluations Questions / Réponses avec QuizzA1		TP

Bibliographie des enseignants (en rapport avec le thème) :

Responsables de l'UE Anatomie fonctionnelle et pathologies du sport, Master 1 Préparation Physique, Mentale et Réathlétisation, UFR STAPS Lyon

Références bibliographiques du cours

Cochrane: Interventions for preventing lower limb soft-tissue running injuries (Review). 2011

Barton, C. J., Bonanno, D. R., Carr, J., Neal, B. S., Malliaras, P., Franklyn-Miller, A., & Menz, H. B. (2016). Running retraining to treat lower limb injuries: a mixed-methods study of current evidence synthesised with expert opinion. *Br J Sports Med*, 50(9), 513-526. doi:10.1136/bjsports-2015-095278

Gijon-Nogueron, G., & Fernandez-Villarejo, M. (2015). Risk Factors and Protective Factors for Lower-Extremity Running Injuries A Systematic Review. *J Am Podiatr Med Assoc*, 105(6), 532-540. doi:10.7547/14-069.1

Tenforde, A. S., Yin, A., & Hunt, K. J. (2016). Foot and Ankle Injuries in Runners. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 27(1), 121-137. doi:10.1016/j.pmr.2015.08.007