



Running et Podologie MasterClass 5jours

Formateur : Olivier Garcin

Programme

5 jours – 35h (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 neuro physio (Théorie)

10h30-10h45 *Pause*

10h45-12h30 Pathologies pédicurales (Théorie)

12h30-14h00 *Pause déjeuner*

14h00-14h30 Descriptifs des pathologies (comparatif entre route et trail) (Théorie)

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

16h00-16h15 *Pause*

16h15-18h00 Les patterns de course (Théorie et pratique)

Jour2

Intervention d'un entraineur certifié avec Brevet d'état

8h30-9h00 Rappels de la veille

9h00-10h30 Notions de physiologie. Comment calculer une VMA, une VO2max, a quoi ça sert ? Comment gérer un planning d'entraînement (Théorie)

10h30-10h45 *Pause*

10h45-12h30 Gamme d'athlétisme, échauffement, calcul de VMA des stagiaires sur stade par un entraineur (Pratique)

12h30-13h30 *Pause déjeuner*

13h30-15h30 Présentation de la conception des chaussures de running par un biomécanicien développant des chaussures.

15h30-15h45 *Pause*

15h45-17h00 Chaussures de running et science, ce que nous dit la littérature scientifique (Théorie)

Jour 3

8h30-9h00 Rappels de la veille

9h00-10h30 Gestion de la charge physique et psychologique (Théorie)

10h30-10h45 *Pause*

10h45-12h30 Chaussures de running, minimaliste maximaliste, caractéristiques techniques (Théorie)

12h30-13h30 *Pause déjeuner*

13h30-15h30 Pratique semelles de running

15h30-15h45 *Pause*

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

Jour 4 : pratique

9h00 – 17h00 Stage terrain trail sur le parcours officiel du cross du mont blanc encadré par un entraîneur.

VMA ascensionnelle, travail de technique de montée, technique de descente, utilisation des bâtons, Test semelle, Appréhender l'effet de l'altitude sur les performances.

Jour 5 : pratique

Demi- journée du matin : intervention d'une masseur-kinésithérapeute DE

8h30-9h00 Rappels de la veille

9h00-10h30 Muscle et différentes contractions musculaires liées à la course à pied – Exercices musculaires adaptés de renforcement

10h30-10h45 *Pause*

10h45-12h30 Renforcement musculaire adapté à la podologie- Renforcement du pied

12h30-13h30 *Pause déjeuner*

13h30-17h00 Stage trail dans le kilomètre vertical de Chamonix

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 aux nouvelles techniques de prise en charge (gainage du pied, taping, thérapie manuelle)
- Connaître les chaussures de course à pied

Public visé :

Pédicure-Podologue Diplômé d'Etat (aucun pré-requis)

Support de cours :

Le support pdf sera fourni avant la formation

Evaluation :

Questionnaires 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 (réalisation de semelles spécifiques, conseils chaussure, et technique de course).