



# CONTENU

(SCIENTIFIQUE)

Après l'énorme succès qu'a connu le cours **“NOUVEAUTÉS DANS LA PRÉVENTION DES BLESSURES EN COURSE À PIED”** au Canada, une tournée internationale est entamée en 2009. Donné à maintes reprises, ce cours a bouleversé la pratique de plusieurs centaines de professionnels de la santé. Construit à partir de plus de 700 articles scientifiques et de 7 revues systématiques non publiées, il remet en question bon nombre de pratiques courantes non justifiées. Accompagné d'un support audio-visuel de haute qualité, ce cours vous permettra d'intégrer, par un bon mélange de théorie et de pratique, plusieurs concepts avancés relatifs à la course à pied.

Du diagnostic au traitement, en passant par la planification de l'entraînement, l'analyse biomécanique et l'analyse de la chaussure... tout est apporté de manière structurée pour vous permettre une prise en charge totale et complète de vos patients coureurs.

Dynamisme et plaisir assurés, le conférencier, très expérimenté, sait rendre simples et concrets des concepts théoriques parfois complexes.

## QUELQUES OBJECTIFS INTÉGRÉS AU COURS:

### **Mise en stress préventive et modulation de l'entraînement**

(Comment puis-je optimiser ma planification d'entraînement sans blesser mon athlète?)

### **La chaussure de course et sa technologie: pour le meilleur et pour le pire**

(De la publicité des compagnies aux évidences de la littérature scientifique, qui croire?)

### **L'orthèse plantaire: des réponses aux pratiques médicales courantes**

(Traitement, prévention, correction biomécanique : art, science ou utopie?)

### **Le rôle des exercices de souplesse dans la prévention des blessures**

(S'assouplir : oui ou non, avant ou après l'activité, statique ou balistique, à chaud ou à froid?)

### **Données probantes et efficacité clinique**

(SFP, tendinopathie, SSTM, SBIT, ... De l'évaluation au traitement : quelles sont les nouvelles tendances?)

### **Orienter un athlète blessé sur une activité de transfert**

(En période de préparation spécifique, vers quel type d'activité dois-je orienter un athlète blessé?)



# CONTENU

(MATÉRIEL)

## 1. COURSE À PIED

- 1.1. Généralités et statistiques
- 1.2. L'environnement du coureur
- 1.3. Évaluer un coureur blessé
- 1.4. Physiopathogénèse

## 2. STRESS TISSULAIRE

- 2.1. Impact et course à pied
- 2.2. Principe d'adaptation
- 2.3. Mise en stress préventive
- 2.4. Modulation de l'entraînement

## 3. FACTEURS INTRINSÈQUES

- 3.1. Anatomie - biomécanique
- 3.2. Flexibilité
- 3.3. Soutien musculaire
- 3.4. Fragilité tissulaire

## 4. FACTEURS EXTRINSÈQUES

- 4.1. Chaussure
- 4.2. Orthèse plantaire
- 4.3. Surfaces
- 4.4. Environnement

## 5. TRAITEMENT

- 5.1. Pathologies fréquentes
- 5.2. Données Probantes
- 5.3. Efficacité clinique
- 5.4. Le transfert

## 6. PRÉVENTION

- 6.1. Principes d'entraînement
- 6.2. Préparation à l'entraînement
- 6.3. Réinstaurer les dynamiques
- 6.4. Autres facteurs à considérer

**DVD** (Vidéos explicatifs sur patrons de course, démo d'exercices, séquence d'échauffement, ...).

**CD** (15 documents PDF : feuilles d'évaluation, programmes d'exercices, conseils, programme de course, ... ).

Mise à jour mensuelle gratuite de la littérature sur la course à pied.

Inscription privilégiée de la section Spécialistes près de chez moi sur le site Web [www.lacliniqueducoureur.ca](http://www.lacliniqueducoureur.ca)



# ORGANISATION D'UN COURS (TÂCHES)

## 1. PLANIFICATION D'UNE DATE

- 3 jours de formation totalisant 24h.
- En fonction des disponibilités du conférencier, des jours non fériés et des périodes annuelles où les professionnels de la santé ne sont pas trop chargés.

## 2. « PUBLICISER » LE COURS

- Professionnels de la santé (physiothérapeutes, kinésithérapeutes, médecins, chiropraticiens, ostéopathes, ...) de votre région élargie.
- Contacts directs, courriel, document papier ou publicité dans une revue pour professionnels de la santé, dans le but de promouvoir le cours via le site Web [www.lacliniqueducoureur.ca](http://www.lacliniqueducoureur.ca) sur lequel toute l'information se retrouve.

## 3. LOCATION D'UNE SALLE DE CONFÉRENCE ET DE PRATIQUE

- Jour 1 : conférence de type théorique (dans un auditorium ou une salle de réception d'un hôtel) + démonstration sur table de traitement + analyse de patron de course sur tapis roulant.
- Jours 2 et 3 : conférence de type théorique et pratique (souvent dans une clinique de physiothérapie à aire ouverte, parfois dans un auditorium ou une salle de réception d'un hôtel avec quelques tables de traitement).
- Posséder un écran (+/- 2.5 m x 2.5 m).

## 4. ENVOYER L'INFORMATION NÉCESSAIRE POUR COMPLÉTER LE SITE WEB

- Lieux exacts et chemins pour s'y rendre, installations et services locaux, rabais pour l'hôtel si possible, restaurants près des lieux de conférence, stationnement disponible, etc.

## 5. ORGANISATION DE PETITES PAUSES (DURANT LES TROIS JOURS DE FORMATION)

- Fruits + pâtisseries + eau-jus-café etc. (milieu AM durant les 3 jours).

## 6. S'ASSURER DU BON FONCTIONNEMENT DES 3 JRS DE FORMATION

- Accueil du conférencier et des participants.
- S'assurer de la bonne organisation des lieux (disposition des places, éclairage, ventilation, confort, ...).
- Savoir où se procurer un ordinateur portable et un canon projecteur (en cas de défaillance du matériel du conférencier).



# ORGANISATION D'UN COURS

(2)

## LA MAJORITÉ DES TÂCHES ADMINISTRATIVES SONT GÉRÉES DIRECTEMENT PAR LA CLINIQUE DU COUREUR (site Web et personnel de gestion).

- Les inscriptions et les paiements des professionnels qui s'inscrivent.
- Envoi d'informations aux professionnels.
- Planifier un jogging fractionné de 30 min le samedi soir, avec les professionnels qui le désirent
- Support informatique (ordinateur portable et canon projecteur)
- Distribution du matériel de cours (document + CD-DVD), des certificats de réussite, des reçus, etc.

## TOUS LES FRAIS RELATIFS À L'ORGANISATION DU COURS, PRÉALABLEMENT ACCEPTÉS, SONT DÉFRAYÉS PAR LA CLINIQUE DU COUREUR.

- Le paiement des installations et des services (ex : hôtel) se fait directement par carte de crédit.
- Le paiement des coûts relatifs à l'organisation (lunch, locaux, publicité, ...) peuvent être payés en avance ou le premier jour de la formation à l'organisateur local.

## TOUTES LES INFORMATIONS NÉCESSAIRES OU COMPLÉMENTAIRES SE RETROUVENT SUR LE SITE WEB [www.lacliniqueducoureur.ca](http://www.lacliniqueducoureur.ca)

- Information future à propos du cours
- Document PDF à photocopier pour publiciser le cours
- Information complémentaire pour l'organisation d'un cours ou une conférence
- Connaître les disponibilités du conférencier
- Etc.

Les avantages monétaires ou organisationnels reliés à l'accueil d'un cours peuvent être discutés avec la clinique du coureur à [info@lacliniqueducoureur.ca](mailto:info@lacliniqueducoureur.ca).



# BLAISE DUBOIS

PHYSIOTHÉRAPEUTE

**DIPLÔMÉ DU PROGRAMME DE PHYSIOTHÉRAPIE DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL EN 1998** (on lui décerne le prix d'excellence, filière musculo-squelettique)

## MEMBRE DE :

- l'Ordre professionnels des physiothérapeutes du Québec (OPPQ).
- l'Association canadienne de physiothérapie (ACP).
- la « Canadian Academy of Manipulative Therapists », de laquelle il est résident : RCAMT.
- l'Association Canadienne de Physiothérapie du Sport, de laquelle il est diplômé : SPD.

**ENSEIGNE AU DÉPARTEMENT DE MÉDECINE** de la faculté de médecine de l'Université Laval (appareil locomoteur, 1er cycle).

## COURS POST-GRADUÉS ENSEIGNÉS :

- Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied
- Les blessures non traumatiques du membre inférieur : Le clinicien et son coffre d'outils
- Taping neuro-proprioceptif

**COPROPRIÉTAIRE DES CLINIQUES DE PHYSIOTHÉRAPIE ET DE MÉDECINE DU SPORT PCN** (9 cliniques dans la région de Québec).

**UN LIVRE SUR LA COURSE À PIED EST EN VOIE DE PUBLICATION.**

## CONSULTANT AVEC ATHLÉTISME CANADA.

(Plusieurs compétitions internationales et championnats du monde).