

Formation
Pathologies du coureur

Programme

Matinee : de 9h00 a 12h30

Approche theorique de la course a pied, revision biomecanique, cinesiologique, support video des differents styles de course a pied.

Etat des lieux de la science sur le sujet, decortilage des courants de pensees ou visions sur la course a pied, fantasmes et effets de mode.

Repertorier les grandes blessures retrouvees en course a pied, decomplexer leur approche, du traitement a leur prevention.

Apres midi : de 14h00 a 17h30

Initiation pratique aux differents modeles de course a pied possible.

Proposition d'un echauffement base sur les preuves scientifiques.

Comprendre les benefices de la musculation dans la course a pied, du traitement a la prevention.

Comprendre l'interet de la planification des entrainements, et l'importance des variations de vitesse en course a pied.

Traitement des principales pathologies retrouvees en course a pied.

Intervenant(s)

DUAULT Jean-Baptiste

Duault Jean-Baptiste

Kinesitherapeute du sport

DU Preparateur physique

Membre de l'equipe medicale des equipes de france d'athletisme

Expertise dans la prevention et traitement du membre inferieur