

La course à pied au féminin

Comprendre les spécificités physiologiques, biomécaniques et hormonales de la femme sportive pour adapter la pratique de la course à pied en préservant la sphère abdomino-pelvienne

2 jours, soit 14 heures en présentiel
avec Christophe BROY

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

Comprendre les spécificités physiologiques, biomécaniques et hormonales de la femme sportive pour adapter la pratique de la course à pied en préservant la sphère abdomino-pelvienne

- Connaître les différences physiologiques et biomécaniques entre les hommes et les femmes
- Connaître les mécanismes de blessure spécifiques aux femmes
- Savoir gérer la charge
- Connaître l'influence du cycle menstruel sur les blessures et les performances
- Savoir conseiller et suivre une femme enceinte pour la pratique de la course à pied
- Connaître les recommandations de la pratique de la course à pied chez une femme enceinte
- Savoir évaluer une coureuse après un accouchement pour préparer le retour à la course
- Connaître les critères de retour à la course après un accouchement

PROGRAMME :

- **1er jour :** Christophe BROY

09h *Accueil des participants*

9h30 Présentations et attentes des participants
Questionnaire interactif de préformation

10h La course à pied au féminin : historique et évolution de la participation des femmes

10h30 Épidémiologie des blessures en course à pied :
- différence hommes/femmes
- route/trail
- influence de la distance de course et du niveau des coureuses

11h Les spécificités physiologiques et biomécaniques de la coureuse à pied

12h Rappels de la biomécanique de course à pied :
- le spring mass model
- la cinématique et les observables en course à pied

12h30 Le triptyque des blessures en course à pied appliquée aux femmes

PROGRAMME

13h Déjeuner

14h La gestion de la charge en course à pied : intérêt et management

14h30 Atelier pratique : comment calculer sa charge en course à pied ?

15h Le rôle des points fixes en course à pied : le pied et le bassin

15h30 Atelier pratique : « avoir du pied »

16h30 Atelier pratique :

- Gainage lombo-pelvien,
- Intégration des ajustements posturaux anticipateurs et course à pied.

17h30 L'influence du cycle menstruel et des hormones sur les blessures et la performance

18h Fin de la journée

- **2ème jour : Christophe BROY**

9h La grossesse et course à pied, une activité compatible ?

9h30 La course à pied est-elle une activité à impacts ?
Mécanisme de l'incontinence urinaire à l'effort

10h Course à pied et activités physiques durant la grossesse :
- recommandations,
- indications et contre-indications

10h30 Conseils en course à pied pour la femme enceinte

11h Atelier pratique :
WOOD femme enceinte :
Circuit training combinant des exercices de renforcement musculaire et des exercices aérobies.
Réflexions autour d'exercices pour les femmes enceintes par groupe de stagiaires, démonstrations et réalisations pratiques.

12h30 Déjeuner

13h30 Course à pied et post-partum, que nous dit la science ?

14h Quand reprendre la course à pied après un accouchement ?

14h30 Comment reprendre la course à pied après un accouchement ?

15h Évaluation de la coureuse avant la reprise de la course à pied

15h30 Atelier pratique « renforcement musculaire et course à pied »

PROGRAMME

16h30 Retour sur les points clés
Questions Réponses
Questionnaire post formation

17h Fin de la journée

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur une stagiaire devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques sur eux-mêmes ou entre eux en binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Matériel utile à la pratique, comme une table pour 2 participants

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

FORMATEUR :

Christophe BROY

- Masseur-Kinésithérapeute DE
- McKenzie parties A et B
- Certifié en thérapie manuelle neuro-orthopédique
- Formation dry-needling et taping

PROGRAMME

- Chargé d'enseignement en IFMK et formation continue

