

 FORMATION PROFESSIONNELLE POUR **KINÉS ET OSTÉOPATHES**

PHYSIO-RUN

**COMPRENDRE ET PRENDRE UN CHARGE LE
COUREUR**

ANIMÉ PAR :
FLORIAN RUSCH
KINÉ-OSTÉOPATHE
SPÉCIALISÉ EN COURSE À PIED

**CRÉDIT D'IMPÔTS
100 % PRATIQUE
CAS CLINIQUES
UNIVERS DU COUREUR
PLANNIFICATION
FINANCEMENT FIFPL***

*sous réserve d'acceptation

8, 9, 10 octobre 2026

9:00 AM - 17:00 PM

HOTEL - BEST WESTERN
SAINT LAURENT DU VAR



 **PHYSIO
DRY**

+ d'infos ici

WWW.PHYSIODRY.COM



LE PROGRAMME DE FORMATION

Partie 1 LE COUREUR AU CABINET

Mieux cerner les profils et les motivations de chaque coureur.

Partie 2 PHYSIOPATHOLOGIE DE LA COURSE À PIED

Comprendre les mécanismes des blessures les plus fréquentes et leurs facteurs de risque.

Partie 3 THÉRAPIE MANUELLE ET DRY NEEDLING* DU COUREUR

Utiliser les techniques manuelles et le dry needling au bon moment, pour le bon coureur.

Partie 4 RENFORCEMENT ET PRÉVENTION DU COUREUR

Construire des programmes simples et efficaces pour limiter la douleur et les récurrences.

Partie 5 L'UNIVERS DU COUREUR

Choisir chaussures, matériel et terrain en s'appuyant sur les données actuelles.

Partie 6 LA PRÉPARATION DU COUREUR

Comprendre les bases de la planification pour répondre au besoin du coureur

**démonstration de dry needling - pratique pour les kinésithérapeutes uniquement*



LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Demi-journée 1

LE COUREUR AU CABINET

Objectifs pédagogiques

- Identifier les différents profils de personnes pratiquant la course à pied reçues en consultation.
- Connaître les principales données épidémiologiques des blessures liées à la course à pied.

Contenus

- Incidence et prévalence des blessures musculo-squelettiques liées à la course à pied, principales localisations (genou, jambe, cheville, pied).
- Pathologies les plus fréquentes : douleur fémoro-patellaire, périostite tibiale médiale, tendinopathie d'Achille, syndrome de la bandelette ilio-tibiale, aponévrosite plantaire.
- Profils et attentes des coureurs : pratique de loisir ou compétitive, objectifs de reprise, de performance ou de prévention.

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Demi-journée 2

PHYSIOPATHOLOGIE DE LA COURSE À PIED

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes physiopathologiques des principales blessures du coureur.
- Relier facteurs de risque et contraintes mécaniques aux atteintes observées

Contenus

- Notion de blessure de surmenage : répétition des contraintes mécaniques, temps de récupération insuffisant, adaptation tissulaire.
- Facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques : antécédents, force musculaire, morphologie, volume et intensité de l'entraînement, surface de course, chaussures.
- **Physiopathologie spécifique :**
 - Douleur fémoro-patellaire et surcharge fémoro-patellaire.
 - Tendinopathies du coureur (rotulienne, Achille).
 - Périostite tibiale médiale et contraintes sur le tibia.

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Demi-journée 3

THÉRAPIE MANUELLE DU COUREUR

Objectifs pédagogiques

- Définir la place de la thérapie manuelle dans la prise en charge actuelle des blessures du coureur.
- Connaître les indications et limites de la puncture sèche dans ce contexte.

Contenus

- Données issues des travaux sur les blessures du genou chez le coureur : intérêt de la combinaison thérapie manuelle et exercices, effets sur douleur et fonction.
- Principes généraux : thérapie manuelle comme outil de modulation de la douleur et de restauration de la mobilité, intégrée à une prise en charge active.
- Techniques fréquemment décrites : mobilisations articulaires, techniques de tissus mous, travail spécifique sur les structures douloureuses.
- Puncture sèche : effets décrits sur la douleur et la fonction lorsqu'elle est associée aux exercices, niveau de preuve modéré selon les études disponibles.
-

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Demi-journée 4

CHAINES MUSCULAIRES ET PRÉVENTION DES BLESSURES DU COUREUR

Objectifs pédagogiques

- Adapter l'approche manuelle et tissulaire aux contraintes spécifiques de la course à pied.
- Intégrer les grands principes de prévention des récurrences dans le suivi ostéopathique du coureur.

Contenus

- Rappel des contraintes mécaniques propres aux principales blessures du coureur (genou, jambe, cheville, pied) et de leur évolution.
- Travail manuel orienté sur les chaînes fonctionnelles : membres inférieurs, ceinture pelvienne, rachis, en lien avec les mécanismes décrits dans la littérature.
- Principes de prévention issus des études : gestion progressive de la charge, variation des surfaces et des intensités, rôle du renforcement et de la condition physique globale (présentés comme éléments d'éducation et de conseil).
- Intégration de ces notions dans le suivi : repères cliniques d'alerte, moments clés pour conseiller une adaptation de l'entraînement ou une réorientation vers un autre professionnel de santé si besoin.

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Demi-journée 5

CHAUSSURES, MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE COURSE

Objectifs pédagogiques

- Donner des repères objectifs pour le choix des chaussures et du matériel.
- Comprendre l'impact de l'environnement de course sur les contraintes mécaniques.

Contenus

- Études sur le lien entre caractéristiques des chaussures et risque de blessure : amorti, contrôle de mouvement, dénivelé talon-avant-pied ; limites des preuves actuelles.
- Revue des constructions de chaussures et de leurs effets biomécaniques : répartition des pressions plantaires, absorption des chocs, économie de course.
- Principes de choix : privilégier le confort, adapter progressivement tout changement de modèle ou de type de chaussure.
- Influence de la surface, du dénivelé et du type de parcours (route, sentier) sur les contraintes appliquées aux segments.

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Demi-journée 6

COMPRENDRE LA PLANIFICATION POUR MIEUX CONSEILLER LE COUREUR

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de base de la planification de l'entraînement en course à pied.
- Être capable de donner des conseils éclairés sur la reprise et la progression, sans réaliser soi-même la planification.

Contenus

- Données issues des revues sur facteurs associés aux blessures : rôle du volume, de l'intensité, de la fréquence et des variations de charge.
- Principes généraux utilisés en planification : progression graduelle, alternance des séances, semaines de diminution de charge, période pré-compétitive.
- Critères cliniques de tolérance à la charge : douleur pendant et après la course, raideur, récupération, signaux d'alerte nécessitant adaptation ou arrêt.
- Traduction pratique : comment commenter un plan d'entraînement, repérer les erreurs fréquentes (progression trop rapide, absence de récupération) et proposer des conseils simples au coureur ou l'orienter vers un professionnel spécialisé si besoin.

LA BIBLIOGRAPHIE

Morin JB, Samozino P. Biomechanics of running and walking: from basic science to clinical application. Sports Med. 2021.

Videbæk S, Bueno AM, Nielsen RO, Rasmussen S. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. Int J Sports Phys Ther. 2015.

Damsted C, Glad S, Nielsen RO, et al. Is there evidence for an association between changes in training load and running-related injuries? A systematic review. Int J Sports Phys Ther. 2018.

Esculier JF, Bouyer LJ, Dubois B, et al. A contemporary approach to patellofemoral pain in runners. Phys Ther Sport. 2020.

Willy RW, Hoggund LT, Barton CJ, et al. Evidence-based treatment options for common knee injuries in runners. Phys Med Rehabil Clin N Am. 2020.

Mintken PE, DeRosa C, Little T, Smith B. Effectiveness of manual therapy combined with physical therapy in the treatment of musculoskeletal conditions of the extremities: a systematic review. J Man Manip Ther. 2016.

Saragiotto BT, Yamato TP, Lopes AD. What are the main running-related musculoskeletal injuries? A systematic review. Sports Med. 2014.

Malisoux L, Chambon N, Urhausen A, Theisen D. Can the “appropriate” footwear prevent injury in leisure-time running? Sports Orthop Traumatol. 2020.

Diener M, Hübscher M, Zech A, et al. Systematic review of the role of footwear constructions in running biomechanics. Sports Orthop Traumatol. 2020.

