



## SAS PAPL FORMATION

SIRET : 809.202.179.000.28  
NAF : 8559A  
Enregistré sous le n° de formateur : 82.69.137.39.69  
« cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

📍 84, rue Chevreul - 69007 LYON  
☎ 04.37.43.16.21  
@ formation@paplformation-kine.fr

### PROGRAMME DE FORMATION

## COURSE A PIED : PRISE EN CHARGE DES PATHOLOGIES DU MEMBRE INFERIEUR CHEZ L'ADULTE

**Intervenant :** Cédric ROBERT – masseur kinésithérapeute DE spécialisé dans le sport, CEC de Kinésithérapie du sport, chargé de cours en formation initiale et continue

**Prérequis pour participer :** masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

### Contexte et problématique :

Huit à douze millions de français de tous âges, sexes et niveaux pratiquent régulièrement la course à pied. C'est une activité « socle » que l'on retrouve aussi dans l'entraînement et la pratique de nombreux sports.

Cependant, une part non négligeable de ces pratiquants s'entraînent seuls, sans encadrement ni conseils. Et au moins 50% d'entre eux se blessent, chaque année, entraînant un besoin de soins efficaces permettant un retour au sport et au travail rapide, sécuritaire et limitant le risque de récurrence.

La formation proposée abordera tous les aspects de la pratique et la prise en charge de la course à pied permettant au kinésithérapeute et à son patient adulte de comprendre, modifier, adapter la foulée, de choisir au mieux les chaussures, de gérer les contraintes physiques et traiter les pathologies.

L'autonomisation du patient est un point important qui sera abordée. Car c'est en s'appropriant la gestion de ses entraînements et les concepts de rééducation que le patient devient acteur de sa prise en charge et en optimise les résultats.

### Résumé :

La pratique de la course de pied se fait très souvent de façon non encadrée. Le patient adulte n'a alors pas nécessairement conscience de son geste technique, de l'importance des facteurs externes tels que la nature du terrain, le dénivelé, les virages, l'incidence des différentes caractéristiques de ses chaussures de course, la façon dont elles influencent les blessures et la performance, les critères d'arrêts, poursuite et modulation de la pratique sportive.

Au cours de ce stage de 2 jours, nous allons donc revoir ces éléments qui permettront de construire une analyse cinématique du coureur éclairée menant à des corrections modifiant la symptomatologie du patient. Celui-ci devra pouvoir s'approprier ces éventuelles corrections, comprendre les enjeux pour pouvoir appliquer de façon autonome les ajustements nécessaires.

La deuxième journée de ce stage sera consacrée à la mise en place du bilan diagnostic kinésithérapique des principales pathologies du coureur : syndrome fémoro-patellaire, bandelette ilio-tibiale, tendinopathies d'Achille, rotulienne, aponévrosite plantaire et patte d'oie, ainsi que les pathologies osseuses (périostite, fracture de stress).

Après avoir décrit et pratiqué l'évaluation de la douleur, de l'activité, des mobilités, forces, nous verrons les différents tests cliniques ainsi que leur sensibilité et spécificité.

Nous insisterons sur l'auto-évaluation et l'éducation du patient afin que celui-ci s'approprie les critères d'arrêts, de continuité et de modulation de l'activité sportive.

En s'appuyant sur les données scientifiques validées, l'expérience des participants, du formateur et les attentes de nos patients, nous allons co construire une prise en charge adaptée.

Le patient sera au centre de cette séquence pédagogique, il devra être en capacité de poursuivre et adapter sa prise en charge chez lui afin d'accéder plus rapidement à une autonomie de la poursuite sportive.

### **Objectifs pédagogiques :**

- Découvrir les composantes de la gestuelle sportive (la foulée) et identifier leurs liens avec les blessures et la performance
- Analyser et modifier la foulée en identifiant les liens avec les blessures
- Identifier les caractéristiques de la chaussure et découvrir l'influence de la chaussure sur les blessures
- S'approprier les étapes du bilan kinésithérapique des pathologies du coureur adulte
- Établir un raisonnement clinique structuré et identifier les drapeaux rouges
- Mettre à jour ses connaissances scientifiques avec les dernières données de la science dans ce domaine
- Connaître et utiliser les critères objectifs de retour au sport
- Accompagner le patient dans un processus d'autonomisation de sa prise en charge

**Programme détaillé :** 2 jours (14h) – 9h / 17h30

### **JOUR 1 – 7h**

<b>Horaires</b>	<b>9h-9h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Tour de table État des connaissances avant la formation
<b>Objectifs</b>	Présenter la formation et les formateurs Faire un état des connaissances du groupe avant la formation Recueillir les attentes des stagiaires

<b>Horaires</b>	<b>9h30-12h</b>
<b>Sujets traités</b>	Observation des composantes de la foulée : attaque du pied, pronation, valgus dynamique, bassin, bras Facteurs externes : terrain, dénivelé, vitesse de course Étirements
<b>Objectifs</b>	Découvrir visuellement les différentes situations de foulée Identifier les liens avec les blessures et la performance Reconnaître les différences avec la course sur terrain plat et l'incidence sur les blessures. Éducation thérapeutique du patient sur la gestion des facteurs externes Énumérer les situations où les étirements sont pratiqués. Reconnaître les situations où les étirements sont bénéfiques ou néfastes dans la pratique du patient. Accompagner le patient dans l'autonomisation de sa gestion de course

### Pause déjeuner – 1h30

<b>Horaires</b>	<b>13h30-15h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Chaussure de course
<b>Objectifs</b>	Décrire les caractéristiques d'une chaussure Identifier les liens avec les blessures Modifier les caractéristiques d'une chaussure d'un patient coureur en fonction de sa pathologie. Conseiller et éduquer le patient de façon à le rendre autonome sur le choix de ses chaussures de course
<b>Horaires</b>	<b>15h30-17h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Analyse dynamique du geste sportif
<b>Objectifs</b>	Observer sur vidéo des situations pathologiques Identifier les facteurs de risques de blessures Reproduire une analyse vidéo du geste sportif Corriger le geste sportif pour modifier la symptomatologie. Éducation thérapeutique : donner au patient les clés pour s'observer et corriger son geste sportif

## JOUR 2 – 7h

<b>Horaires</b>	<b>9h-12h</b>
<b>Sujets traités</b>	Contexte épidémiologique Bilan générique Gestion de la charge d'entraînement Bilan de la mobilité Bilan de la force
<b>Objectifs</b>	Conduire l'interrogatoire et sélectionner les informations les plus pertinentes Évaluer la douleur et les symptômes Évaluer la charge d'entraînement Être en capacité de planifier une reprise sportive Identifier les critères d'arrêts et de continuité de l'activité Éduquer le patient à l'auto-gestion et la planification de ses activités. Mesurer les amplitudes articulaires du bassin et du MI et identifier les déficits Mesurer la force des différents groupes musculaires et identifier les déficits

### Pause déjeuner – 1h30

<b>Horaires</b>	<b>13h30-17h</b>
<b>Sujets traités</b>	Tests cliniques spécifiques Prise en charge spécifique
<b>Objectifs</b>	Pratiquer les tests cliniques validés Identifier leurs limites Contextualiser l'utilisation des tests cliniques Éduquer le patient à l'auto-évaluation Être en capacité d'appliquer les généralités aux cas spécifiques : tendinopathie des ischio-jambiers, patte d'oie, bandelette ilio-tibiale, tendon rotulien, tendon d'Achille, aponévrosite plantaire, syndrome fémoro-patellaire, bandelette ilio-tibiale. Éduquer et accompagner le patient à l'auto-rééducation Identifier les critères d'arrêt/continuité/progression en rééducation et auto-rééducation. Définir avec le patient un programme de prévention post traitement
<b>Horaires</b>	<b>17h-17h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Tour de table sur évaluation des acquis Proposition d'une démarche thérapeutique basée sur des preuves Quels changements dans votre pratique ? Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation Questions et réponses,
<b>Objectifs</b>	Piste d'amélioration pour le futur Résumé de la formation et vérification des nouvelles acquisitions

**Financement :** programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552626005) ou FIF PL.

**Modalités d'évaluation :** évaluation des connaissances par QCM pré et post stage.

**Livret d'accueil & règlement intérieur PAPL :**

[https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret\\_accueil-PAPL\\_Formation.pdf](https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret_accueil-PAPL_Formation.pdf)

**Contact :** 04 37 43 84 55 – formation@paplformation-kine.fr