**1.0  Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied (17h)**

* + **Jean François Esculier**, PHT, PHD, Certifié Physiothérapeute du Sport
  + **Joachim Van Cant**, PT, PHD, MSC, DIPLÔMÉ EN KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT
  + **Anh Phong Nguyen**, PT, OMT, MSC, PHD STUDENT

**25 & 26 Janvier – 11 & 12 mai – 21 & 22 septembre – 23 & 24 novembre 2020**

****Le cours *«Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied»* a été enseigné plus de 400 fois, et ce, sur les 5 continents. Ce cours a bouleversé la pratique de plusieurs milliers de professionnels de la santé. Construit à partir des plus récentes évidences scientifiques, il remet en question bon nombre de pratiques courantes non justifiées. C’est le point d’amorce pour devenir un Certifié de La Clinique Du Coureur.

**Objectifs du cours**

En se basant sur les études scientifiques les plus récentes, les participants seront amenés à atteindre les compétences suivantes :

* appliquer les aspects les plus pertinents spécifiques à l’évaluation du coureur blessé (examen subjectif et objectif);
* comprendre la biomécanique de course et les particularités propres à différentes techniques de course;
* comprendre les liens entre les blessures de course à pied et l’anatomie, la biomécanique et la force musculaire;
* différencier les catégories de chaussures de course;
* prescrire les chaussures les plus appropriées à chaque coureur;
* analyser le patron de course dans un contexte clinique;
* modifier le patron de course en fonction de pathologies spécifiques;
* sélectionner les techniques de traitement les plus appropriées selon le stade de la blessure (protection vs adaptation);
* comprendre comment utiliser la quantification du stress mécanique pour le coureur blessé;
* connaître les indications nécessaires à la prescription d’exercices de flexibilité;
* reconnaître les indications exigeant des orthèses plantaires en fonction de pathologies spécifiques;
* connaître les spécificités des différentes surfaces de course;
* effectuer et prescrire des éducatifs relatifs à la technique de course;
* prescrire des méthodes d’entraînement croisé et de modulation d’entraînement;
* prescrire de nouveaux exercices pour traiter les blessures en course à pied les plus fréquentes;
* effectuer certaines techniques de traitement, telles que les tapings, pour les blessures les plus fréquemment rencontrées chez le coureur.