****

**1.2  Exercices thérapeutiques en course à pied**

* + **Joachim Van Cant**, PT, PHD, MSC, DIPLÔMÉ EN KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT

****

**14 mai – 26 novembre 2020 (7h)**

Cours pratique d'une journée, complémentaire à la formation «Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied», dans lequel le participant pratique et intègre des exercices d’assouplissement, de renforcement, de proprioception et de contrôle moteur. Plus de 100 exercices thérapeutiques, un peu de science, beaucoup de pratique et plusieurs nouvelles idées afin de mieux orienter vos patients coureurs. *(La formation 1.0 est un prérequis pour ce cours.)*

**Objectifs du cours**

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

* connaître les indications guidant la prescription d’exercices de flexibilité, de stabilité ou d’adaptation tissulaire chez le patient coureur;
* sélectionner les exercices les plus appropriés, et les plus efficaces, au traitement des pathologies spécifiques du coureur;
* connaître les dernières tendances et nouvelles théories relatives à la physiopathologie et au traitement des tendinopathies;
* intégrer par la pratique l’ensemble des exercices fondamentaux, dans le cadre du traitement et de la prévention des blessures chez le coureur;
* prescrire de nouveaux exercices dans le but de traiter les blessures du coureur;
* découvrir les différents experts ayant contribué à l’avancement de la science des exercices liés au traitement et à la prévention des blessures du quadrant inférieur.

