

# TRAIK

2 x 2 jours (30h)

Formateur : FABIEN GAUTHERON

Jour 1

9h00/10h30

## INTRODUCTION: PRESENTATION DE L'ECOSYSTEME

Pause 15min

10h45/12h30

## RAPPEL ANATOMIQUE

Le tripode, le pieds italien/calcanéens  
Les pôles de stress  
Notions fondamentales: vitesse - cadence - foulée - strike - overuse - loading - break force - GRF - éducatif de course

Pause déjeuner

13h30/15h30

## LA DOULEUR TALONNIERE ET PLANTAIRE

Présentation et notions anatomique  
Physiopathologie, méthode de traitement  
Pratiques d'exercices rééducatifs

Pause 15min

15h45/18h00

## LA DOULEUR DU GENOU

Le genou antérieur : présentation et notions , physiopathologie, prise en chargeet méthode de traitement, thérapie active et exercices  
Le genou externe : présentation et notions anatomiques, physiopathologie, exercices  
Le genou interne présentation et notions , physiopathologie, prise en chargeet méthode de traitement, thérapie active et exercices

Jour 2

9h00/10h30

## ANALYSE DE COURSE ET PATTERNS DU MOUVEMENT

Pause 15min

10h45/12h30

## LA DOULEUR ACHILEENNE

.Présentation  
Notions anatomiques,  
Physiopathologie  
Prise en charge et traitements  
Thérapie active et exercices

Pause déjeuner

13h30/15h30

## LA PATHOLOGIE GLUTEALE

Présentation et notions anatomique  
Physiopathologie, méthode de traitement  
Pratiques d'exercices

Pause 15min

15h45/17h00

## ROLE DU PREMIER RAYON ET CONSEQUENCES DANS LA GENESE DES BLESSURE

Rappel biomécanique, hallux valgus, toes box, hallux rigiditus  
Rappel sur les muscles intrinsèques du pied  
Cas cliniques

17h00/17h30

## EVALUATION & DISCUSSION

749e TTC

# TRAIK

2 x 2 jours (30h)

Formateur : FABIEN GAUTHERON

Jour 3

9h00/10h30

## CONCEPT D'EXPOSITION PROGRESSIVE

Pause 15min

10h45/12h30

## PROGRAMME DE REPRISE THERAPIE MANUELLE ET TRAVAIL TISSULAIRE

Stance phase, swing phase

Technique afférentielles conjonctives

Pause déjeuner

13h30/15h30

## ATTEINTES DES ISCHION- JAMBIERS ET DIAGNOSTIC DIFFERENTIEL

Physiopathologie, méthode de traitements,

Pratique d'exercices rééducatifs

Pause 15min

15h45/18h00

## LOMBALGIE ET COURSE A PIED

Implication et prise en charge rééducatif

Gammes athlétiques

Jour 4

9h00/10h30

## CAS CLINIQUES ET LE SYNDROME COMPRESSIF ANTERIEUR JAMBIER

Pause 15min

10h45/12h30

## L'ENTORSE DE LA CHEVILLE ET INSTABILITE

Physiopathologie,

Méthode de traitements,

Pratique d'exercices rééducatifs

Pause déjeuner

13h30/15h30

## ELE SYNDROME DE L'ESSUI-GLACE ET LA REEDUCATION POST PARTUM: PERINEE ET COURSE A PIED

Physiopathologie, méthode de traitements,

Pratique d'exercices rééducatifs

Pause 15min

15h45/17h00

## BASE NUTRITIONNEL ET ROLE DANS LE TRAITEMENT CONCEPT DE PREVENTION DU COUREUR A PIED

## DISCUSSION ET QUESTIONS SUR LA FORMATION

Le-

17h00/17h30

## EVALUATION DES CONNAISSANCES

749e TTC

[www.k-lyf.com](http://www.k-lyf.com)