

# Les douleurs aiguës en course à pied : évaluation, prise en charge et prévention

N°DPC : 59332525126



**Format**  
e-learning



**Durée**  
7h



**Public**  
Masseur-kinésithérapeute



**Pré-requis**  
Être titulaire d'un diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute

## Objectifs pédagogiques :

En fin de parcours, les masseurs kinésithérapeutes ayant suivi ce programme intégré seront capables de :

- Approfondir les connaissances sur l'anatomie et la biomécanique du coureur, ainsi que les mécanismes de blessures liées à la course à pied.
- Comprendre comment le cycle de course peut devenir source de douleurs aiguës.
- Maîtriser la réalisation d'un bilan clinique précis adapté aux douleurs aiguës en course à pied.
- Identifier et analyser les déficits biomécaniques lors de la course pouvant entraîner l'incidence de douleurs aiguës.
- Savoir identifier, évaluer et différencier les douleurs aiguës traumatiques des douleurs aiguës de surcharges mécaniques.

- Proposer un plan de traitement adapté et savoir intégrer des interventions alternatives émergentes validées par la littérature scientifique pour diminuer les douleurs aiguës.
- Évaluer les critères de reprise de la course en toute sécurité et diminuer le risque de récurrence de douleurs.

## Déroulé pédagogique :

2h

### Premier tour d'audit clinique (EPP)

3h

### Formation continue :

Questionnaire pré-formation

Cours e-learning

1. Fondamentaux de la biomécanique et de la douleur spécifique à la course à pied
2. Épidémiologie et éléments d'évaluation des douleurs chez le coureur à pied
3. Analyse des douleurs courantes en course à pied, mise en place du plan de traitement et retour au sport
4. Prévention du risque de douleurs en course à pied et optimisation de la récupération du patient
5. Prise en charge spécifique de la douleur liée à la course à pied pour la population féminine
6. Études de cas
7. Synthèse

Questionnaire post-formation

2h

### Second tour d'audit clinique (EPP)

## Compétences visées :

En fin de parcours, les masseurs-kinésithérapeutes ayant suivi ce programme intégré seront capables de :

| Domaine  | Compétences acquises  |
|--|---|
| <b>Biomécanique et physiologie</b>                             | <p>Expliquer les mécanismes biomécaniques et physiologiques du cycle de course à pied.</p> <p>Identifier la relation cerveau-muscle et les processus nociceptifs lors de la pratique sportive.</p> <p>Différencier les spécificités biomécaniques du trail et de la course sur route.</p> <p>Expliquer le rôle des muscles du pied et du foot core dans la prévention des douleurs aiguës.</p>  |
| <b>Évaluation clinique du coureur</b>                          | <p>Réaliser un bilan clinique et fonctionnel complet et adapté au coureur présentant des douleurs aiguës.</p> <p>Conduire une analyse de course pour identifier la source des douleurs (impact au sol, cadence, foulée, mobilité articulaire, déficits de force).</p> <p>Identifier et analyser les déficits biomécaniques pouvant être à l'origine de douleurs aiguës.</p>   |
| <b>Diagnostic et prise en charge des pathologies courantes</b> | <p>Identifier, évaluer et différencier les douleurs aiguës traumatiques des douleurs aiguës de surcharge mécanique.</p> <p>Maîtriser le diagnostic différentiel des principales pathologies du coureur : tendinopathie du moyen fessier, tendinopathie proximale des ischio-jambiers, tendinopathie d'Achille, syndrome de l'essuie-glace, syndrome fémoro-patellaire, fracture de stress et périostite, fasciopathie plantaire.</p> <p>Proposer un plan de traitement adapté intégrant des interventions alternatives validées par la littérature scientifique.</p> <p>Évaluer les critères de reprise de la course à pied en sécurité et limiter le risque de récurrence.</p> |
| <b>Prévention et récupération</b>                              | <p>Adapter la gestion de la charge d'entraînement pour améliorer la résilience des tissus.</p> <p>Conseiller le patient sur l'échauffement, le renforcement musculaire et la pliométrie comme outils préventifs.</p> <p>Intégrer des stratégies nutritionnelles et de récupération (sommeil, cryothérapie, hydratation) dans le suivi.</p>  |

| Domaine  | Compétences acquises  |
|--|---|
| <p><b>Spécificités de la population féminine</b></p> | <p>Tenir compte des spécificités anatomiques et biomécaniques propres aux coureuses.<br/>           Intégrer l'influence des variations hormonales dans la rééducation et la gestion des charges.<br/>           Dépister les premiers signes du RED-S et adapter la prise en charge en conséquence.<br/>           Planifier le suivi selon les différentes étapes de vie de la coureuse (adolescence, grossesse, post-partum, ménopause).</p> |
| <p><b>Amélioration des pratiques (EPP)</b></p>       | <p>Analyser ses pratiques cliniques par rapport aux recommandations via un audit en deux tours.<br/>           Élaborer et mettre en œuvre un plan d'amélioration personnalisé.</p>   |