



## FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

### 1.4 Tout savoir sur la chaussure de course: Biomécanique, blessures et performance

#### Intitulé de l'action de formation

### 1.4 Tout savoir sur la chaussure de course: Biomécanique, blessures et performance

***Prestation de formation à destination des professionnel.le.s de la santé ou sport qui traitent ou accompagnent des coureurs ou autres sportifs, ainsi qu'à toute personne qui doit maîtriser les clés d'une pratique basée sur les données probantes en matière de prescription de chaussures de course***

#### Contexte

Cette formation en ligne novatrice, conçue et enseignée par les cliniciens-chercheurs Blaise Dubois et Jean-Francois Esculier, a été créée pour favoriser la mise en application de pratiques basées sur les données probantes en matière de prescription de chaussures de course propices à affiner la biomécanique, traiter les blessures et améliorer les performances des patient.e.s et des athlètes qui consultent des professionnel.le.s de la santé ou du sport.. Elle permet à ces professionnel.le.s, connaisseurs comme débutants, de maîtriser des concepts accessibles et utiles pour interpréter la science et l'intégrer avec succès à leur pratique. Elle utilise un langage clair, adopte un ton vulgarisateur et propose des outils concrets voués à faciliter la prescription de chaussures de course pour favoriser une biomécanique efficace et sécuritaire, à l'abri des blessures, en route vers des performances optimales en course à pied.

#### Objectif professionnel

Appliquer les conclusions des études scientifiques dans le cadre d'une pratique basée sur les données probantes vouée à prescrire les chaussures de course les plus propices à affiner la biomécanique, traiter les blessures et améliorer les performances des patient.e.s et des athlètes qui consultent des professionnel.le.s de la santé ou du sport

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 Avenue de la Venise Verte 79000 Niort- 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)

Organisme de formation enregistré sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat) et identifié au répertoire Datadock sous le n°0049976. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 7070 00027 - APE 8559A - N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



## **Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences**

À l'issue de l'action de la formation, en se basant sur les études scientifiques les plus récentes, les stagiaires auront développé les compétences suivantes:

- interpréter les recommandations fréquemment véhiculées sur la chaussure de course et en mesurer tant la valeur scientifique que la pertinence clinique;
- utiliser la terminologie appropriée pour décrire l'anatomie et appliquer la classification fonctionnelle d'une chaussure de course;
- examiner les croyances, les tendances du marché, les recommandations habituelles et les théories véhiculées par l'industrie de la chaussure;
- mettre en œuvre une stratégie de protection des coureurs contre le biais commercial direct et indirect qui influence les recommandations et les comportements d'achat de chaussures de course;
- schématiser l'ensemble des évidences scientifiques sur les liens entre la chaussure de course, la biomécanique, les blessures et la performance;
- utiliser l'Indice minimaliste en contexte clinique ou scientifique;
- prédire l'effet de différents types de chaussures sur la cinétique, la cinématique et le stress tissulaire;
- planifier le temps requis pour effectuer une transition sécuritaire entre deux modèles de chaussures d'Indices minimalistes différents; et
- prendre en charge la prescription ou la recommandation de chaussures de course, à des fins thérapeutiques, sur des cas cliniques, en se basant sur les critères pertinents et les données probantes.

## **Public visé**

Cette formation s'adresse aux professionnel.le.s de la santé ou du sport qui traitent ou accompagnent des coureurs ou autres sportifs, ainsi qu'à toute personne qui doit maîtriser les clés d'une pratique basée sur les données probantes.

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 Avenue de la Venise Verte 79000 Niort- 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)

Organisme de formation enregistré sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat) et identifié au répertoire Datadock sous le n°0049976. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 7070 00027 - APE 8559A - N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



## Prérequis

Aucun.

## Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, les professionnel.le.s de la santé et du sport ont accès, via le site de La Clinique Du Coureur ([www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)), à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction;
- le tarif;
- la date, le nombre de vidéos et la durée moyenne de la formation; et
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil dans le site internet puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Un courriel explicatif est envoyé automatiquement aux stagiaires.

## Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

Cette formation en ligne, d'une durée estimée de 8 heures d'apprentissage asynchrone et auto-guidé, est accessible de façon permanente.

## Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication des stagiaires.

<b>Modalités pédagogiques</b>	Formation en ligne hébergée sur la plateforme Rise Up : <a href="http://elearning.the-running-clinic.com">elearning.the-running-clinic.com</a> . Pour y accéder, les personnes inscrites doivent posséder un compte actif dans le site de La Clinique Du Coureur, l'associer à leur adresse courriel et sélectionner un mot de passe. La plateforme Rise Up offre un tutoriel convivial pour permettre aux personnes inscrites de se familiariser avec ses fonctionnalités, et ce, tant sur un ordinateur que sur un téléphone ou une tablette.
-------------------------------	---

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 Avenue de la Venise Verte 79000 Niort- 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)

Organisme de formation enregistré sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat) et identifié au répertoire Datadock sous le n°0049976. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 7070 00027 - APE 8559A - N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707

<b>Méthodes pédagogiques</b>	6 heures de vidéos (dont des diaporamas avec commentaires audio enregistrés); 55 pages d'outils cliniques et de documents de synthèse; 3 cas cliniques de prescription de chaussures; 5 articles scientifiques de référence; et 50 questions de quiz.
<b>Moyens et/ou outils pédagogiques</b>	8 des 12 modules de cette formation se complètent par un quiz voué à mesurer son niveau de connaissance avant de permettre aux stagiaires de passer au module suivant.
<b>Assistance technique et pédagogique</b>	À toutes les étapes de la formation, les personnes inscrites peuvent utiliser un formulaire simple et facile d'accès pour soumettre une question ou un commentaire au concepteur principal, Olivier Roy-Baillargeon, qui est responsable d'accompagner les stagiaires et de susciter des échanges en fournissant des précisions quant au contenu scientifique présenté. Un module «Commentaires» est associé à chaque étape pour poser ses questions. Assistance technique offerte entre 15 h et 23 h (9 h et 17 h au Québec).
<b>Sanction de la formation</b>	Certificat de réalisation



## Contenu

### 1. Introduction

1. Vidéo Présentation des chapitres de la formation
2. Vidéo Histoire de la chaussure de course

### 2. Allégations fallacieuses sur la chaussure de course

1. Diaporama
  1. Le parcours de Jo Lambda
  2. Information contaminée par le biais commercial
  3. Allégations fallacieuses sur la chaussure de course
2. Article [2020-Dhillon-BMJOSEM](#)

### 3. Terminologie entourant la chaussure de course

1. Vidéo Terminologie entourant la chaussure de course
2. Document Anatomie de la chaussure de course

### 4. Classification fonctionnelle de la chaussure de course

1. Vidéo Classification fonctionnelle de la chaussure de course
2. Document Classifications fonctionnelles de la chaussure de course
3. Quiz (3 questions)

### 5. L'Indice minimaliste

1. Vidéo L'Indice minimaliste
2. Diaporama L'Indice minimaliste
3. Document L'Indice minimaliste
4. Article [2015-Esculier-JFAR](#)
5. Affiche La chaussure minimaliste
6. Quiz (5 questions)



## **6. Le Détecteur de science de La Clinique Du Coureur**

1. Vidéo Le Détecteur de science
2. Document Le Détecteur de science
3. Quiz (2 questions)

## **7. Chaussure et biomécanique**

1. Vidéo La biomécanique de course
2. Affiche Améliorer sa technique de course à pied
3. Vidéo Chaussure et biomécanique
4. Diaporama Chaussure et biomécanique
  1. Définitions
  2. Minimaliste ou maximaliste
  3. Antipronatrice
5. Article [2017-Esculier-G&P](#)
6. Document Chaussure et biomécanique
7. Quiz (6 questions)

## **8. Chaussure et blessures**

1. Vidéo Chaussure et blessures
2. Diaporama Chaussure et blessures
  1. Antipronateur
  2. Amorti et *drop*
  3. Indice minimaliste et transition
  4. Habitudes et alternance
3. Document Chaussure et blessures
4. Diaporama Protocole de recherche idéal



5. Article [2015-Dubois-FS](#)
6. Quiz (6 questions)

## **9. Chaussure et performance**

1. Vidéo Chaussure et performance
2. Diaporama Chaussure et performance
  1. Poids
  2. Autres caractéristiques
  3. Commercialisation
  4. Nouvelle génération de chaussures
  5. Performances
3. Document Chaussure et performance
4. Article [2022-Hébert-Losier-JSHS](#)
5. Quiz (6 questions)

## **10. La prescription d'une chaussure de course**

1. Vidéo Quelle chaussure pour qui?
2. Affiche Choisir la chaussure de mon enfant
3. Affiche Choisir sa chaussure de course à pied (version simplifiée)
4. Affiche Choisir sa chaussure de course à pied (version détaillée)
5. Diaporama Biomécanique, friction et *fitting*
6. Document Prescription - pathologies aiguës
7. Vidéo Le pad de prescription
8. Outil Le pad de prescription
9. Vidéo Processus pour recommander une chaussure
10. Affiche Prescription d'une chaussure de course



11. Document Prescription d'une chaussure de course
12. Document Questions fréquentes sur la chaussure de course
13. Diaporama Synthèse des bonnes pratiques
14. Quiz (13 questions)

### **11.Cas cliniques**

1. Document Cas clinique #1 - Léa
2. Quiz (3 questions)
3. Document Cas clinique #2 - Denzel
4. Quiz (3 questions)
5. Document Cas clinique #3 - Xian
6. Quiz (3 questions)

### **12.Conclusion**

1. Vidéo Conclusion
2. Document Références
3. Félicitations et merci
4. Vos commentaires



### Modalités d'évaluation

- Évaluation formatives tout au long de l'action de formation : Il y a un quiz à la fin de 8 des 12 modules. Il faut obtenir au moins 60 % à chaque quiz pour passer au module suivant, mais les stagiaires peuvent reprendre le quiz aussi souvent que nécessaire pour y parvenir.
- Recueil des appréciations des stagiaires en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)

### Prix de la formation

**395,00 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)**

### Indicateur de résultat au 01/09/2022

Niveau d'accomplissement : 0 stagiaires ont été accueillis à ce jour.

Taux de complétion : 0 stagiaires ont complété la formation à ce jour.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitain...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

### Contact pédagogique et technique de cette formation

**Veillez contacter Olivier Roy-Baillargeon**

**[olivier.rb@lacliniqueducoureur.com](mailto:olivier.rb@lacliniqueducoureur.com)**.

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 Avenue de la Venise Verte 79000 Niort- 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)

Organisme de formation enregistré sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat) et identifié au répertoire Datadock sous le n°0049976. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 7070 00027 - APE 8559A - N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707