



## COURS 1.0

### NOUVEAUTÉS DANS LA PRÉVENTION DES BLESSURES EN COURSE À PIED

(Rabais de 15% pour les membres de l'ACP: code promo A1C5P)

(Rabais de 50% pour les étudiants: envoyez votre preuve à  
[info@lacliniqueducoureur.com](mailto:info@lacliniqueducoureur.com))



Voulez-vous apprendre toutes les bases pour traiter les coureurs, en fonction des dernières recherches scientifiques? Savez-vous quoi répondre à toutes leurs questions?

Cette formation de 2 jours (17 heures) couvre tous les aspects fondamentaux dans la prise en charge des coureurs blessés. Analyse et modification du **patron de course**, prescription de **chaussures**, **quantification du stress mécanique**, stratégies de **traitement** pour les blessures les plus communes, et bien plus. Notre cours phare a été enseigné plus de 300 fois dans plus de 15 pays depuis 2008.

Après avoir complété la formation « Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied », vous serez **confiant.e avec les coureurs**, aurez réponse à leurs questions, et aurez accès à une panoplie d'outils cliniques pour votre pratique quotidienne!

*\* Ce cours donne accès au programme d'accréditations de La Clinique du Coureur (webinaires, WebTV, mise à jour des notes de cours, référencement sur notre site, etc.)*

[CLIQUEZ ICI POUR LA LISTE DES COURS](#)





## COURS 1.1

### DIAGNOSTICS DES BLESSURES DU MEMBRE INFÉRIEUR : ASPECTS PRATIQUES

(Rabais de 15% pour les membres de l'ACP: code promo A1C5P)

(Rabais de 50% pour les étudiants: envoyez votre preuve à [info@lacliniqueducoureur.com](mailto:info@lacliniqueducoureur.com))



Un mauvais diagnostic mène parfois au mauvais plan de traitement, et à des patients qui ne s'améliorent pas. Ou encore pire, qui ne reviennent pas vous voir.

Tous les physiothérapeutes exerçant avec une clientèle orthopédique peuvent bénéficier de ce cours de 2 jours (16 heures). Vous y apprendrez un **processus structuré** pour optimiser vos **examens subjectif et objectif**, afin de **mieux diagnostiquer** en fonction des recherches les plus récentes.

Perfectionnez votre démarche de diagnostic différentiel en **pratiquant les tests** et en les intégrant à l'aide de **cas cliniques**. Préparez-vous à pousser votre **raisonnement clinique** au niveau supérieur, afin de mieux orienter vos patients!

*\* Ce cours composé de 60% de pratique vous donnera un accès privilégié à une banque vidéo comprenant plus de 70 tests diagnostiques.*

[CLIQUEZ ICI POUR LA LISTE DES COURS](#)





## COURS 1.6 LA SCIENCE EN PRATIQUE: DE L'ARTICLE À LA CLINIQUE

(Rabais de 20% pour les membres de l'ACP: code promo A2C0P)

(Rabais de 50% pour les étudiants: envoyez votre preuve à [info@lacliniqueducoureur.com](mailto:info@lacliniqueducoureur.com))

À considérer dans l'interprétation des conclusions!

Basée sur des études à haut risque de biais? →

← Basée sur des études de faible qualité?

DÉBAT D'EXPERTS ET CONSENSUS SUR LA SCIENCE

REVUE SYSTÉMATIQUE

ÉTUDE CLINIQUE RANDOMISÉE

ÉTUDE DE COHORTE

SÉRIE DE CAS

OPINION D'EXPERT

### Cas clinique #2

Quelle est l'approche la plus efficace pour diminuer les symptômes et améliorer le niveau fonctionnel d'une femme de 52 ans avec une tendinopathie du moyen fessier?

RESEARCH

OPEN ACCESS Education plus exercice versus corticostéroïde injection use versus a wait and see approach on global outcome and pain from gluteal tendinopathy: prospective, single blinded, randomised clinical trial

Rebecca Mellor,<sup>1</sup> Kim Bennett,<sup>2</sup> Alison Grimaldi,<sup>3</sup> Philippa Nicholson,<sup>4</sup> Jessica Kasza,<sup>4</sup> Paul Hodges,<sup>5</sup> Henry Waysewicz,<sup>6</sup> Bill Vicenzino<sup>7</sup>

**ABSTRACT**  
OBJECTIVE To compare the effects of a programme of load management education plus exercise, corticosteroid injection use, and no treatment on pain and global

**RESULTS** Of nine recruited participants (including 147 women; mean age 54.8 years (standard deviation 8.8), 139/152) who completed 12 week follow-up. Success on the global rating of change was reported

LaCliniqueDuCoureur.com

Voulez-vous utiliser la recherche, mais ne la comprenez pas assez bien pour l'appliquer correctement? Voulez-vous améliorer votre capacité d'analyse de la science?

À travers 11 chapitres (8 heures), Jean-Francois Esculier, PT PhD et clinicien-chercheur vous aidera à **intégrer les dernières études scientifiques dans votre pratique clinique**. Pas de jargon compliqué, seulement des concepts accessibles et utiles, **expliqués de façon simple**, à l'aide de cas cliniques et d'articles analysés pour vous.

Après avoir complété ce cours, vous serez en mesure de **rester à jour sur les nouveautés** de votre domaine. Vos patients vous remercieront de guider leur traitement à l'aide des dernières avancées scientifiques!

*\* Ce cours vous permettra de profiter pleinement du Club de lecture scientifique de La Clinique Du Coureur, lors duquel des articles sont analysés de façon interactive.*

**CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE**






## PEACE & LOVE:

### PRISE EN CHARGE DES BLESSURES AIGÜES



(Rabais de 20% pour les membres de l'ACP: code promo A2C0P)

(Rabais de 50% pour les étudiants: envoyez votre preuve à [info@lacliniqueducoureur.com](mailto:info@lacliniqueducoureur.com))

- P**  **PROTECTION**  
Cesser toutes activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.
- E**  **ÉLÉVATION**  
Soulèver le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.
- A**  **ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER**  
S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace.
- C**  **COMPRESSION**  
Installer un bandage élastique, ou encore mieux un taping compressif, pour réduire le gonflement initial.
- E**  **ÉDUCATION**  
Enseigner les bonnes pratiques afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.
- &**
- L**  **LOAD**  
Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleur.
- O**  **OPTIMISME**  
Être confiant et positif; conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.
- V**  **VASCULARISATION**  
Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme.
- E**  **EXERCICES**  
Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.



## Glace - Muscle

2013  
**TOPICAL COOLING (ICING) DELAYS RECOVERY FROM ECCENTRIC EXERCISE-INDUCED MUSCLE DAMAGE**  
Chang Y, Tanno, Jo-Poo Lee, Youn-Hyun You, Shin-Du Lee, Chae-Lee Kim, Yi-Chul Lee, Choo-Hui Lee, M. Brennan Hann, and Chae-Hwa Kim

- n=11, ♂, ≈20 ans, stress excentrique des extenseurs du coude pour créer des lésions (augmentation de la CK)
- Sac de glace ou sac placebo pendant 15 min. (0, 3, 24, 48 et 72 h après l'exercice)
- Le refroidissement topique n'améliore pas, voire retarde, le retour à la normale des marqueurs de dommages musculaires, et la **sensation de fatigue** à 72 h augmente.
- Le refroidissement topique perturbe les **réponses adaptatives** normales à l'exercice.

[LaCliniqueDuCoureur.com](http://LaCliniqueDuCoureur.com)

Que devrait-on recommander aux patients qui ont subi une entorse de cheville ou une blessure musculaire? Les anciens acronymes comme RICE et PRICE sont désuets, et ne guident pas les patients sur quoi faire après la phase de récupération initiale.

Ce cours en ligne (8 heures) présente **toute la science derrière le nouvel acronyme**, PEACE & LOVE, créé par La Clinique Du Coureur et publié dans le prestigieux British Journal of Sports Medicine. Vous apprécierez ce condensé résumant les trouvailles de plus de 80 essais cliniques randomisés, revues systématiques et consensus d'experts, présenté par Blaise Dubois, physiothérapeute et concepteur de l'acronyme.

Aidez vos patients à **retourner rapidement à leurs activités**, en fonction du PEACE & LOVE qui s'appuie sur les dernières recherches!

*\* Ce cours pousse plus loin que l'acronyme en explorant des concepts connexes, comme l'alliance thérapeutique, les facteurs prédictifs de succès, le rapport coût-efficacité, la surinvestigation, la surmédicalisation, etc.*

**[CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE](#)**

