

## PRÉVENTION DES BLESSURES EN ATHLÉTISME

**Clientèle** : Entraîneurs et intervenants de clubs d'athlétisme

**Format** : Exposés théoriques, séances pratiques et discussions de groupe

**Contenu** : Le contenu de la formation sera très varié afin de donner le plus d'outils possible aux entraîneurs lorsqu'ils retourneront dans leurs clubs respectifs. Les participants sont d'ailleurs encouragés à envoyer leurs questions concernant les blessures sportives et la prévention avant la formation afin de personnaliser l'atelier et d'encourager la discussion.

Voici certains points qui seront couverts tout au long de la journée :

Questionnaire médical, le comprendre et quoi faire par la suite;

L'importance de la posture;

L'échauffement et le retour au calme et leur incidence sur la performance, la récupération et la prévention des blessures;

Les mouvements fonctionnels et comment s'en servir comme filtre;

Les étirements et les mythes;

Bien périodiser pour prévenir les blessures;

Le surentraînement et les problèmes médicaux communs;

Récupération et relaxation;

L'unité centrale, son importance et le rôle des abdominaux;

Et encore plus!



1310 ave Greene, suite 210  
Westmount, Qc, H3Z 2B2



La puissance du savoir

## UNE FOIS L'ATHLÈTE BLESSÉ, QUE FAIT-ON?

**Clientèle** : Entraîneurs et intervenants de clubs d'athlétisme

**Format** : Exposés théoriques, séances pratiques et discussions de groupe

**Contenu** : Le contenu de la formation sera très varié afin de donner le plus d'outils possible aux entraîneurs lorsqu'ils retourneront dans leurs clubs respectifs. Les participants sont d'ailleurs encouragés à envoyer leurs questions concernant les blessures sportives et la réhabilitation avant la formation afin de personnaliser l'atelier et d'encourager la discussion.

Voici certains points qui seront couverts tout au long de la journée :

Blessures courantes à la pratique de l'athlétisme

Adaptation d'entraînement pour athlètes blessés

Exercices correctifs

Quand s'inquiéter?

Psychologie de l'athlète blessé

*Taping* simples pour blessures courantes

Quand est-ce sécuritaire de retourner l'athlète au jeu?



1310 ave Greene, suite 210  
Westmount, Qc, H3Z 2B2



## FORMATION PRÉVENTION DES BLESSURES EN ATHLÉTISME

**DATE :** 6 décembre 2014 – Prévention  
7 décembre 2014 – Athlètes blessés

**LIEU :** Jonquière: Adresse exacte à confirmer.

**FORMATEUR :** Marc-Antoine Doré, thérapeute du sport agréé

**HEURE :** 8h30 à 17h30

**COÛT :**

	1 jour	2 jours
Entraîneur FQA	110\$	200\$
Non-membre FQA	140\$	250\$

Le coût d'inscription comprend les notes de cours, le matériel et le café du matin.

**NOMBRE LIMITE :** 25 participants

**NOTE :** Vous devez faire parvenir le formulaire suivant au moins 7 jours avant la tenue du stage.  
[https://docs.google.com/forms/d/1-dasb2-iWeE25ohzwlInHX5jinSWXT6hNwPFIWQHhplA/viewform?usp=send\\_form](https://docs.google.com/forms/d/1-dasb2-iWeE25ohzwlInHX5jinSWXT6hNwPFIWQHhplA/viewform?usp=send_form)

Le paiement vous sera envoyé par PayPal à l'adresse courriel indiqué sur le formulaire

**P.S. :** N'oubliez pas votre tenue de sport et votre bonne humeur!

Pour toute question s.v.p. contactez **Marc-Antoine Doré** par courriel à : [marc-antoine@osteo-medsport.com](mailto:marc-antoine@osteo-medsport.com) ou par téléphone au **438-884-1011**