



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

## **FORMATION 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

## FORMATION PRÉVENTION DES BLESSURES EN ATHLÉTISME

- DATE :** Samedi 5 avril 2014 – Québec  
Samedi 12 avril 2014 – Montréal
- LIEU :** Québec : Pavillon La Laurentienne, local 2416, Université Laval, 1030 avenue du Séminaire, Québec G1V 0A6  
Montréal : Stade olympique, Salle Maisonneuve, 4545 Avenue Pierre-De Coubertin, Montréal H1V 0B2
- FORMATEUR :** Marc-Antoine Doré, thérapeute du sport agréé
- HEURE :** Samedi 5 avril 8h30 à 17h30  
Samedi 12 avril 8h30 à 17h30
- COÛT :** 100\$ (entraîneur membre FQA)  
125\$ (non-membre FQA)  
Le coût d'inscription comprend les notes de cours.  
Chèque au nom de : « Marc-Antoine Doré ».
- NOMBRE LIMITE :** 25 participants
- NOTE :** Vous devez faire parvenir le formulaire au moins 7 jours avant la tenue du stage à l'adresse courriel suivante :  
[marc-antoine@osteo-medsport.com](mailto:marc-antoine@osteo-medsport.com)  
Le paiement devra être envoyé en même temps à :
- Marc-Antoine Doré**  
**1310 ave. Greene, suite 210**  
**Westmount, Qc, H3Z 2B2**
- 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**



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

## FICHE D'INSCRIPTION

### FORMATION PRÉVENTION DES BLESSURES EN ATHLÉTISME

- Québec (samedi 5 avril)  
 Montréal (samedi 12 avril)

<b>Nom</b>	
<b>Prénom</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Ville</b>	
<b>Code Postal</b>	
<b>Téléphone</b>	
<b>Courriel</b>	
<b>Date de naissance</b>	
<b>Club / école</b>	

POUR CONFIRMER VOTRE PLACE,  
RETOURNEZ CE FORMULAIRE PAR COURRIEL À

[marc-antoine@osteo-medsport.com](mailto:marc-antoine@osteo-medsport.com)

**Le paiement, accompagné du formulaire complété, devra être envoyé à :**

**Marc-Antoine Doré  
1310 ave. Greene, suite 210  
Westmount, Qc, H3Z 2B2**