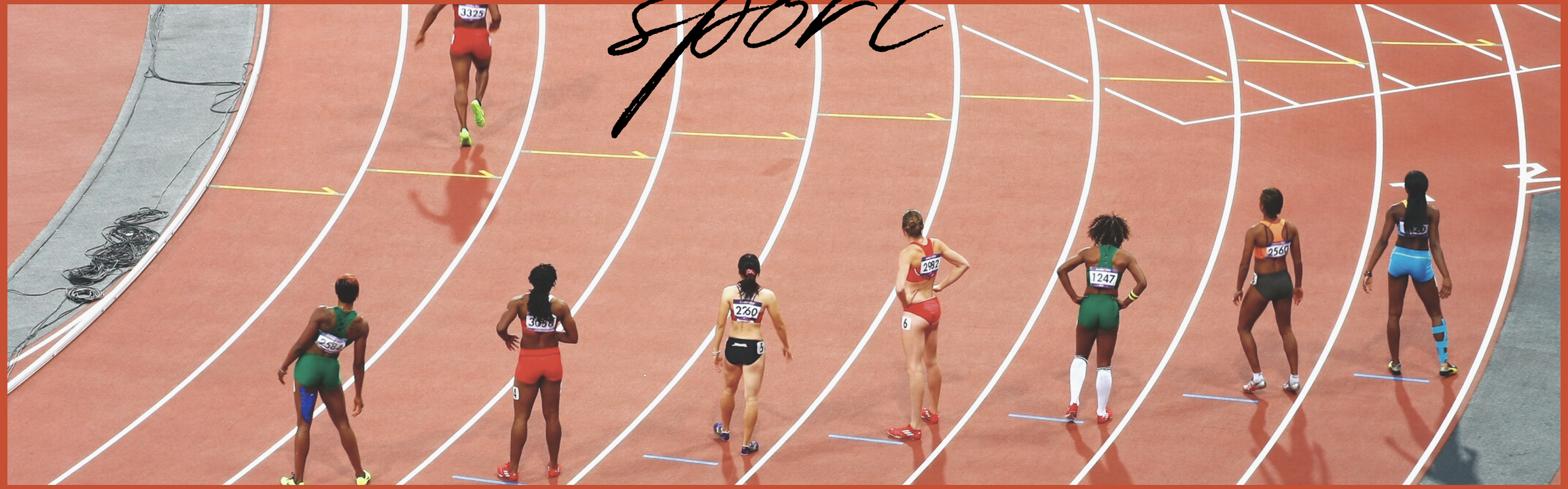
A chacun son *sport*



Intérêt de l'activité physique en kinésithérapie

Bonjour !

Je m'appelle David Régnier.

Je suis kinésithérapeute de 44 ans.

Ayant pratiqué des activités de salle, badminton et tennis de table, durant l'adolescence l'envie de suivre des pongistes dans leurs séquences d'entrainement et de compétition m'a amené à être salarié de la FFTT.

J'ai ensuite travaillé en Suisse à Lausanne pendant une dizaine d'annéesdans un cabinet orienté sport puis actuellement je suis en libéral à Lannion.

PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS MA PRATIQUE

Contexte depuis une dizaine d'année : montée en puissance de la pratique "running" qui démocratise la pratique et donc demande aux professionnels de nouvelles réponses et de nouvelles approches.

Engouement pour la course en ville : trail urbain, color run, ½ marathon, marathon, ultras ....

Performance -

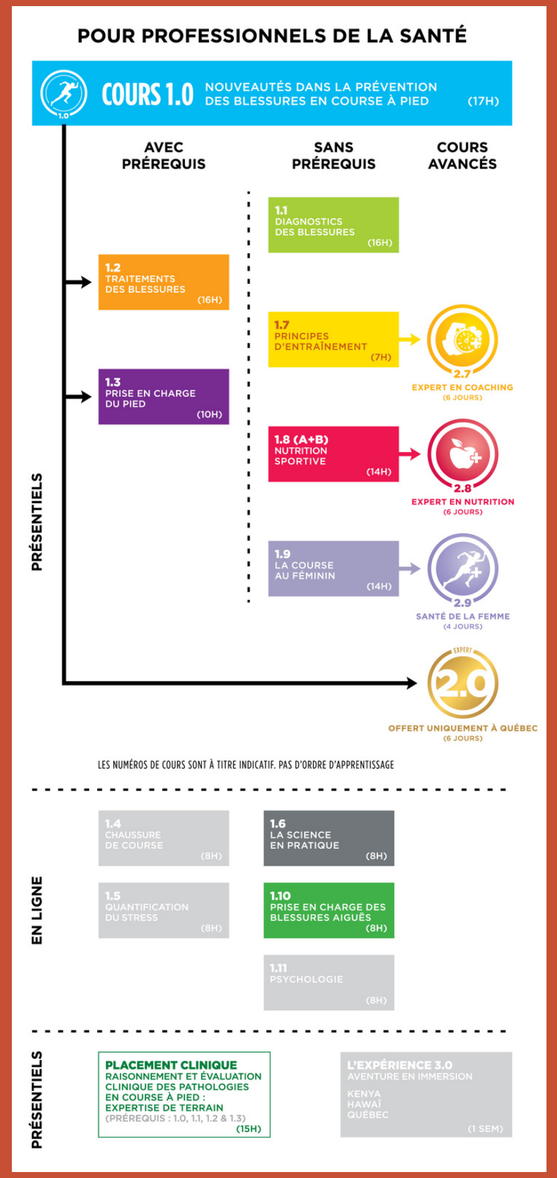
Prévention -

Blessures

3 types de Pathologies :
de charge, de répétition,
traumatiques

Ma pratique personnelle de l'activité physique s'est orientée vers les sports de plein air : vtt, cyclisme, randonnée, course à pied à montagne. Ce cadre de vie et le suivie de sportifs qui pratiquaient ces activités m'ont amenés à me former dans ce domaine d'où les cours de la Clinique du Coureur

LES OUTILS PLURI-DISCIPLINAIRES A NOTRE DISPOSITION



BIOMECANIQUE :
MODERATION DES FORCES D
IMPACT – CHOIx DES CHAUSSURES –
DESEQUILIBRES PHYSIQUES

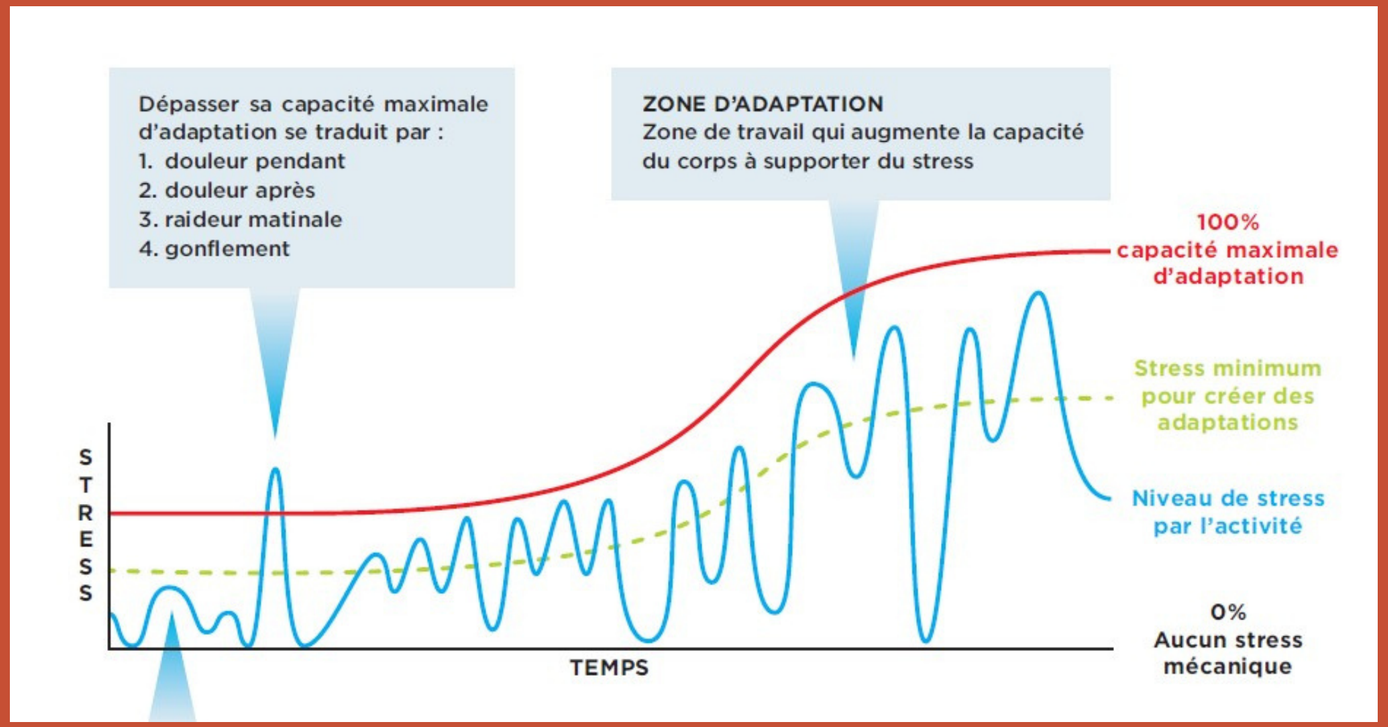
2 COMPOSANTES

CARDIOVASCULAIRES :
QUANTIFICATION DU STRESS
MECANIQUE – PLANIFICATION –
CONTEXTE GENERAL

EVALUER LA CHARGE

CHARGE EXTERNE : Entrainement : vitesse, nombre de répétitions, poids utilisé.....

CHARGE INTERNE :
ensemble des stresseurs à prendre en compte :
travail, AVQ, vie personnelle, contexte nutitionnel, activité physique cumulée, récupération



LA SANTÉ PAR LA
COURSE À PIED

LA CLINIQUE DU COUREUR

PROGRAMME FRACTIONNÉ - II

SEMAINE 1	DATE
5x (1'C / 1'M)	
7x (1'C / 1'M)	
10x (1'C / 1'M)	
12x (1'C / 1'M)	
15x (1'C / 1'M)	

SEMAINE 2	DATE
7x (2'C / 1'M)	
10x (2'C / 1'M)	
5x (3'C / 1'M)	
7x (3'C / 1'M)	
4x (4'C / 1'M)	

SEMAINE 3	DATE
6x (4'C / 1'M)	
2x (9'C / 1'M)	
3x (9'C / 1'M)	
2x (14'C / 1'M)	
30' CONTINUES	

LES IDEES A RETENIR :

"- "LES BASKETS,L'ASSIETTE, LA TÊTE"

- DIVERSIFICATION DES ACTIVITES :

H.I.I.T - AEROBIE - DETENTE

À BIENTÔT

Comment Enregistrer Votre Diaporama Canva

- Cliquez sur « Présenter et Enregistrer » en haut à droite.
- Cliquez sur « Accéder au studio d'enregistrement ».
- Configurez votre caméra et votre microphone et cliquez sur « Commencer à enregistrer ».
- Cliquez sur « Pause » pour faire une pause, puis cliquez sur « Reprendre » quand vous êtes prêt à réenregistrer.
- Cliquez sur « Arrêter l'enregistrement » quand vous avez terminé.
- Patientez jusqu'à la fin du téléchargement de l'enregistrement. Copiez le lien vers l'enregistrement pour le partager.