



HORAIRE 2.0 FÉVRIER 2026

**Notez que le programme est susceptible de changer en fonction des conditions météorologiques et autres facteurs environnementaux. Des études de cas et des discussions informelles seront incluses tout au long de la formation.*

**Apportez un appareil électronique (ordinateur portable ou tablette) pour suivre les présentations et prendre des notes. Les notes de cours seront fournies au format PDF (pas de notes imprimées).*

Développé par des cliniciens-chercheurs, le contenu est conçu pour optimiser la qualité des soins et élargir votre pratique avec :

- les connaissances scientifiques les plus à jour sur tout ce qui concerne la course à pied;
- des méthodes d'évaluation avancées et un raisonnement clinique démontrés à travers de nombreux cas cliniques;
- des approches de traitement efficaces et validées, basées sur les dernières recherches et l'expertise de nos formateurs; et
- une expérience d'apprentissage unique parmi les professionnels partageant le même esprit critique.





JEUDI, 5 FÉVRIER

ARRIVÉE DES PARTICIPANTS

VENDREDI, 6 FÉVRIER

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h00

Accueil + PETIT DÉJEUNER (inclus)

9h30 à 12h00

Activités sportives hivernales

12h00 à 13h00

DÉJEUNER (inclus)

13h00 à 14h30

Technique de course et chaussures : discussion sur les meilleures pratiques -

Blaise Dubois

Mise à jour des niveaux d'évidence et des recommandations pratiques à faire aux coureurs. La science est décortiquée et analysée en détail. Pour connaisseurs seulement !

14h30 à 16h00

Aspect pratique sur la chaussure - Blaise Dubois

Dans l'objectif de connaître la réalité sur le terrain, rien de mieux que d'aller directement en magasin. À travers une personnalisation de la prescription et/ou vente de chaussures, apprenez à répondre aux questions les plus épineuses et apprenez à bien recommander une chaussure en différenciant les caractéristiques spécifiques intéressantes des « technologies » promues par l'industrie.

Lieu : La Boutique du Lac.

16h00 à 18h00

Sport, sauna et immersion en eau froide

18h00 à 20h00

BBQ chez Blaise et Isabelle





20h00

Retour aux chalets

SAMEDI, 7 FÉVRIER

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

8H15

PETIT-DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 10h00

La psychologie de l'orthèse plantaire - Dominic Chicoine

Plusieurs professionnels conseillent l'orthèse plantaire aux coureurs dans le but d'optimiser leur biomécanique. Cette présentation fera un retour sur l'origine de cette pratique en plus de présenter les plus récentes données probantes sur le fonctionnement de cet outil clinique. Les effets cinétiques, cinématiques, neurophysiologiques et psychologiques, seront décortiqués sous la loupe de la science.

10h00 à 12h00

Cas clinique (pathologie du pied) - Dominic Chicoine et Blaise Dubois

12h00 à 13h00

DÉJEUNER (inclus)

13h00 à 14h00

Meilleures pratiques pour les douleurs fémoropatellaires - Jean-François Esculier

En tant que membre actif d'un groupe international de chercheurs sur les douleurs fémoropatellaires, Jean-François vous présentera l'état des preuves relatives à la physiopathologie et au traitement de cette blessure très fréquente chez les coureurs.

14h00 à 15h00

Arthrose et course à pied - Jean-François Esculier

15h00 à 16h00

Cas clinique (genou) - Jean-François Esculier et Blaise Dubois

16h00 à 18h00

Retour chez Blaise et Isabelle

Sport, sauna et immersion en eau froide

18h00 à 20h00





Dîner léger chez Blaise et Isabelle

20h00

Retour aux chalets

DIMANCHE, 8 FÉVRIER

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

8h15

Accueil + DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 10h00

Analyse biomécanique de cas cliniques en laboratoire - Jean-François Esculier et Blaise Dubois.

Évaluation de coureurs dans les installations de la clinique PCN La Capitale (Clinique reconnue LCDC). Des outils de pointe simples et accessibles aux cliniciens seront utilisés. Nous discuterons de transition vers le minimalisme, amélioration de la performance, pathologies chroniques ou aiguës, etc.

10h30 à 12h00

Cas clinique (genou) - Jean-François Esculier et Blaise Dubois

12h00 à 13h00

DÉJEUNER (inclus)

13h00 à 17h00

Sports hivernaux aux Sentiers du Moulin

17h30 à 18h30

Apéro

18h30 à 21h00

DÎNER au Archibald Microbrasserie (inclus)





LUNDI, 9 FÉVRIER

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h15

PETIT DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 10h30

La recherche en milieu clinique - Jean-François Esculier

Cet atelier interactif présentera de A à Z comment mener votre propre projet de recherche en milieu clinique. Exemples concrets et inspiration seront au rendez-vous!

10h45 à 12h00

Cas clinique - Jean-François Esculier et Blaise Dubois

12h00 à 13h00

DÉJEUNER (inclus)

13h30 à 16h00

Trucs et astuces pour programmer de bons plans d'entraînement en course à pied

- Guy Thibault

Intérêt logique et démontré de l'entraînement par intervalles (EPI); méthode de Purdy de programmation des séances classiques; formules évoluées et stimulantes d'EPI; méthodes de prescription et de suivi de l'intensité des séances en général et des fractions d'effort des séances d'EPI en particulier; affûtage (formule particulière d'entraînement les derniers jours avant une compétition).

16h15 à 17h30

Entraînement par intervalles - Yves St-Louis

18h30 à 21h00

Dîner à la Cabane à sucre - Érablière du Lac-Beauport





MARDI, 10 FÉVRIER

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h15

PETIT DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 10h00

Course à pied & périnatalité - Sarah Baribeau

Une conférence appuyée sur la littérature scientifique démystifiant la course à pied et la périnatalité. Vous en apprendrez sur les pathologies pelvi-périnéales, les changements physiologiques survenant durant la grossesse et la période post-partum ainsi que l'impact de ceux-ci sur la pratique de la course à pied.

10h15 à 11h15

Lésion du ligament croisé antérieur (LCA) et course à pied - Benoit de Fontenay

Même si la lésion du LCA est rare en course à pied, la reprise de la course est généralement le premier objectif « sportif » des patients. Nous reviendrons sur les mécanismes de rupture, les intérêts des différents traitements, et les principes de rééducation et d'évaluation de la récupération. Nous aborderons les critères de reprise de la course à pied, la démarche à suivre ainsi que les complications qui peuvent survenir et leurs causes. Enfin, nous discuterons des facteurs de risque de lésion et de récurrence, et un point particulier portera sur la notion de valgus dynamique et ses implications en rééducation.

11h15 à 12h00

Cas clinique (tendon) - Blaise Dubois

12h00 à 13h00

DÉJEUNER (inclus)

13h00

Départ vers la Ville - Hôtel Le Concorde

14h30 à 16h00

Visite de la Ville

DÎNER LIBRE (à votre charge)





MERCREDI, 11 FÉVRIER

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h15

PETIT DÉJEUNER (inclus)

9H00 à 10h00

Le surentraînement - Yves St-Louis

Présentation d'une étude de cas qui vous permettra de comprendre et différencier le « surmenage » du « syndrome du surentraînement ». Votre rôle de clinicien pour détecter et guider les patients qui présentent des signes de surmenage ou de surentraînement.

10h00 à 11h00

Coureur et lombalgie - Blaise Dubois

Cette conférence identifie les différents sous groupes de lombalgies chez le coureur ainsi que les caractéristiques biomécaniques modifiables causales à la lombalgie du coureur. Elle vous permettra aussi de comprendre les fondements des recommandations thérapeutiques faites au coureur lombalgique.

11h15 à 12h30

De la tête aux pieds: exploiter la puissance du cerveau pour progresser et performer sans se blesser - Olivier Roy-Baillargeon - PhD

Accompagner patients et athlètes exige de plus en plus que les professionnels de la santé et du sport diversifient leur coffre à outils et s'équipent au rayon de la psychologie. Dans le cadre de cet exposé, vous découvrirez pourquoi un coureur stressé devient souvent un coureur blessé.

12h30 à 13h30

DÉJEUNER (inclus)

13h30

Retour à l'hôtel

Activités au Carnaval de Québec

DÎNER LIBRE (à votre charge)





JEUDI, 12 FÉVRIER

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h15

PETIT DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 10h30

Nutrition et course à pied - Isabelle Morin

La nutrition est un facteur clé dans l'amélioration des performances physiques. Dans le cadre de cette présentation, nous ferons un survol des plus récentes recommandations sur la gestion de l'alimentation en fonction des phases d'entraînement ainsi qu'en compétition. Seront abordés : diète faible en glucides, besoins d'hydratation, suppléments d'électrolytes, suppléments couramment utilisés, etc.

10h45 à 12h00

Quand la chirurgie vasculaire rencontre la course - Dr Olivier Gagnon, MD, chirurgien vasculaire

12h00 à 12h45

Cas clinique (vasculaire) - Blaise Dubois

12h45 à 13h30

DÉJEUNER (inclus)

13h30

Retour à l'hôtel

Activités au Carnaval de Québec

DÎNER LIBRE (à votre charge)





VENDREDI, 13 FÉVRIER

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h15

PETIT DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 10h00

Pathologies neurologiques périphériques chez les coureurs : localiser la lésion! -

Dre Valérie Bélanger

À travers quelques cas cliniques, diverses pathologies nerveuses périphériques pouvant affecter le coureur seront abordées; un algorithme diagnostique sera proposé.

10h15 à 11h15

Débat entre les infiltrations cortisonées et les thérapies à visée dégénérative -

Dre Valérie Bélanger

Les bénéfices et inconvénients des infiltrations cortisonées seront abordées; en contrepartie, seront mis en lumière les différentes thérapies à visée régénératives qui offrent un effet synergique aux exercices et à la physiothérapie conventionnelle.

11h30 à 12h00

Augmenter son bonheur au travail - Blaise Dubois

Réflexion sur le bonheur au travail. Comment bien définir ce que nous désirons pour que notre pratique et notre clientèle nous ressemble. Un modèle et des pistes de solutions seront discutées.

12h00 à 12h45

L'entreprise Affranchie -Blaise Dubois

De la genèse de l'organisation La Clinique Du Coureur, à la transformation de la culture de l'entreprise PCN physiothérapie (14 cabinets, plus de 200 employés), vous en apprendrez davantage sur la gouvernance et le mode de gestion des entreprises « affranchies / libérées ». Des idées et des outils concrets pour satisfaire votre développement personnel, votre fibre entrepreneuriale et vos relations de travail.

12h45 à 13h30

DÉJEUNER (inclus)

13h30

Retour à l'hôtel

Activités au Carnaval de Québec

DÎNER LIBRE (à votre charge)





SAMEDI, 14 FÉVRIER

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

8H15

PETIT-DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 10h15

Traiter un patient; pas un diagnostic ou une radio - Sébastien Richard

Une réflexion approfondie sur : la douleur, la gestion des douleurs chroniques, la bonification et l'effet placebo, la compréhension de l'effet nocebo, l'intérêt de l'imagerie para-clinique en médecine musculosquelettique, la compréhension des réels mécanismes de fonctionnement de différentes modalités utilisées en physiothérapie comme la thérapie manuelle.

10h15 à 12h00

Cas clinique (lombaire)

12h00 à 13h00

DÉJEUNER (inclus)

13h00 à 14h00

Course d'endurance et enfants - Rémi Bergeron

La communauté des coureurs a des avis divergents sur ce qui est considéré comme une course et un entraînement sûrs pour les enfants et les adolescents. Mais y a-t-il une véritable justification pour fixer une limite à la quantité de course que les enfants sont « autorisés » à faire ? Explorons le sujet afin de mener, espérons-le, à une perspective plus optimiste sur la course d'endurance pour les enfants."

14h00 à 16h00

Cas cliniques (enfants) - Blaise Dubois et Rémi Bergeron

16h00 à 16h30

Examen

16h30 à 17h00

Remise des diplômes et photos

19h00 à ? DÎNER DE CLÔTURE (inclus)





DIMANCHE, 15 FÉVRIER

DÉPART DES PARTICIPANTS

VOS ENSEIGNANTS



Philippe Gagnon



Olivier Ballargeon

niqueDuC

Blaise Dubois



Dominic Chicoine



Benoit Pairot de Fontenay



Olivier Gagnon

