

Taping en Podologie du Sport

(Conforme aux exigences du FIFPL – Articles L. 6353-3 à L. 6353-7 du Code du Travail)

Informations Générales

- **Titre de la formation :** *Taping en Podologie du Sport*
- **Durée :** 1 jour – **8 heures**
- **Format :** Formation continue en présentiel, ateliers pratiques
- **Public concerné :** Pédicures-Podologues
- **Horaires :**
 - 8h30 – 12h00
 - 12h00 – 14h00 (pause déjeuner)
 - 14h00 – 18h30 (*pour atteindre 8h de formation*)

Objectifs Pédagogiques

Objectifs généraux

- Maîtriser les techniques de taping fonctionnel et neuromusculaire adaptées au sportif.
- Comprendre les effets biomécaniques, proprioceptifs et neurovasculaires du taping.
- Savoir utiliser le taping comme outil thérapeutique complémentaire dans la prise en charge podologique du membre inférieur.

Objectifs spécifiques

- Identifier les pathologies sportives les plus fréquentes du membre inférieur
- Choisir et maîtriser les principaux types de bandes (rigides, élastiques, K-tape).
- Réaliser des protocoles simples et efficaces directement applicables en cabinet ou sur le terrain.
- Adapter les techniques en fonction du sport pratiqué (course, sports collectifs, raquette, cross-training).

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE – 1 JOUR (8 HEURES)

8h30 – 9h00 : Accueil, présentation et pré-test

Contenu :

- Accueil des participants
- Objectifs de la journée
- Évaluation des connaissances initiales (QCM ou quiz interactif)

Objectifs : Cerner les attentes et calibrer la progression.

Moyens : Méthode expositive + questionnaire interactif.

9h00 – 10h30 – Module 1 : Bases du Taping en Podologie du Sport

Contenu :

(C.C)

- Principes biomécaniques essentiels
- Rôle du taping : stabilisation, décharge, proprioception, correction
- Types de bandes : rigides, élastiques, K-tape (tensions, directions, ancrages)
- Règles générales de pose et erreurs courantes
- Indications / contre-indications chez le sportif

Objectifs : Maîtriser les fondements indispensables avant la pratique.

Moyens : Théorie + démonstrations.

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h00 – Module 2 : Pathologies du membre inférieur chez le sportif

(A.A)

Pathologies abordées :

- **Pied** : fasciite plantaire / aponévrosite, hallux valgus douloureux, métatarsalgies
- **Cheville** : entorses ligamentaires, instabilité chronique
- **Jambe** : tendinopathie d'Achille, périostite tibiale, syndrome du tibial postérieur
- **Genou sportif (orientation podologique)** : syndrome fémoro-patellaire (TPAS), surcharge du TFL

Objectifs :

Comprendre la mécanique lésionnelle pour orienter le choix du taping.

Moyens : Méthode expositive + cas cliniques illustrés.

12h00 – 14h00 : Pause déjeuner

14h00 – 15h30 – Module 3 : Applications de taping – Pied & Cheville

(C.C)

Ateliers pratiques :

- **Fasciite plantaire :**
 - Taping de soutien de l'aponévrose
 - Taping d'aide à la propulsion
- **Métatarsalgie :**
 - Taping de décharge / correction de l'avant-pied
- **Hallux valgus douloureux :**
 - Taping correcteur / dérotatif
- **Entorse externe :**
 - Taping ligamentaire latéral (prévention)
 - Taping post-trauma / retour au sport
- **Instabilité de cheville :**
 - Taping proprioceptif dynamique

Objectifs : Réaliser les poses essentielles du quotidien podologique sportif.

Moyens : Démonstrations + pratique en binômes + corrections individualisées.

15h30 – 15h45 : Pause

15h45 – 17h15 – Module 4 : Applications de taping – Jambe & Chaîne basse

(A.A)

Ateliers pratiques ciblés :

- **Tendinopathie d'Achille :**
 - Taping de décharge, taping facilitateur du triceps sural
- **Périostite tibiale :**
 - Taping antalgique + correction mécanique
- **Syndrome du tibial postérieur :**
 - Renforcement proprioceptif par taping
- **Syndrome fémoro-patellaire / Syndrome du TFL (lien podologique)**
 - Taping correcteur d'axe et de suivi patellaire

Objectifs : Savoir appliquer des tapings sur la jambe pour diminuer la douleur et optimiser la fonction.

Moyens : Ateliers pratiques supervisés.

17h15 – 18h00 – Module 5 : Adaptation du Taping selon les Sports & Études de cas

(C.C)

Contenu :

- Course à pied
- Football / handball / basket
- Tennis / squash
- Cross-training / haltérophilie

Exercices :

- Études de cas réels
- Adaptation de la pose en fonction du terrain, des chaussures, de la durée d'effort
- Décisions thérapeutiques rapides « terrain / compétition »

Objectifs : Adapter les techniques en situation réelle.

Moyens : Analyse + démonstration + mise en situation.

18h00 – 18h30 – Synthèse & Évaluation

(A.A; C.C)

- Synthèse des compétences acquises
- QCM « post-formation »
- Évaluation à chaud
- Remise des attestations
- Distribution des protocoles de taping

Méthodes Pédagogiques

- Alternance théorie / pratique (30% – 70%)
- Ateliers en binômes
- Démonstrations techniques
- Analyse de cas cliniques sportifs
- Conseils personnalisés

Supports Pédagogiques

- Fiches protocoles (pied / cheville / jambe)
- Supports numériques complets
- Vidéos techniques
- Bibliographie / lectures conseillées

Matériel mis à disposition

- Bandes élastiques, bandes rigides, K-tapes
- Pré-tape, ciseaux, sprays adhésifs
- Tables d'examen
- Modèles anatomiques

Encadrement

- *Christophe CIPRIANO, Pédicure-podologue* (C.C)
- *Aurélien AGARD, Pédicure-Podologue, Ostéopathe D.O* (A.A)

Évaluations

- Questionnaire pré-formation
- QCM final
- Évaluation pratique (pose d'un taping)
- Étude d'un cas clinique sportif

Livrables

- Attestation de formation
- Fiches protocoles personnalisables
- Carnet d'adresses fournisseurs (matériel de taping)