

# 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
- **Métatarsalgies :**
  - 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 tibia 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)