



## Formation continue Taping en randonnée

### Public cible

---

Accompagnateurs et accompagnatrices en montagne

### Formateur

---

Anthony Fardel, physiothérapeute SUVA, 079 390 75 73, [anthony.fardel@netplus.ch](mailto:anthony.fardel@netplus.ch)

### Objectifs

---

Connaître les différents type de tape qui existent et savoir les utiliser sur des blessures qui surviennent couramment lors de randonnée.

### Contenu

---

Introduction théorique (Principes généraux, Types de tape, Indications / Contre-indications de pose)

Taping rigide

- Introduction théorique
- Entorse de cheville, poignet, pouce, doigts
- Entorse acromio-claviculaire

Taping élastique

- Introduction théorique
- Réduire un état de tension musculaire sur les membres supérieurs, inférieurs et le rachis
- Stabiliser une articulation
- Technique antalgique

### Informations pratiques

---

**Date et horaire** : samedi 4 novembre de 9h à 17h30

**Lieu** : Relais du Saint-Bernard, salle Rosel. Accessible aussi en transports publics depuis Martigny, bus 220 de 8h30 en direction d'Evionnaz, arrêt Martigny, Rosel-Les Iles, arrivée à 8h38.

**Coût** : 170 CHF / personne.

**Inscription** : jusqu'au 28 septembre sur <https://etcoletpic.ch/inscription-formation-continue/>

**Pour toute question** : Emmanuelle Gabioud, [info@etcoletpic.ch](mailto:info@etcoletpic.ch), 079 875 53 57

### Matériel

---

- Vêtements amples d'intérieur (on va poser des tape sur les genoux et les épaules)
- A boire et à manger pour le pique-nique de midi (possibilité d'acheter sur place)
- De quoi écrire sur le terrain et en salle