



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

Objectifs

Connaître les différents types 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 25 janvier 2025 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 18 janvier sur <https://etcoletpic.ch/inscription-formation-continue/>

Pour toute question : Emmanuelle Gabioud, info@etcoletpic.ch, 079 875 53 57

Matériel

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