Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 4

Artikel: Coureurs à pied, sachez éviter les "pièges à blessures"!

Autor: Mondenard, Jean-Pierre de

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998466

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Coureurs à pied, sachez éviter les «pièges à blessures» !

Dr Jean-Pierre de Mondenard

Les coureurs à pied aiment leur sport avec passion. Ils peuplent les pelotons lors des compétitions de fin de semaine, c'est vrai, mais ce sont les autres jours que se passe l'essentiel de leur activité: entraînement quotidien, voire biquotidien. Ces «sorties», ils les attendent avec impatience, presque avec volupté. Mais ils savent aussi que des blessures les guettent et ceci les terrorise un peu. Que ce soit en hiver, saison qui ne parvient pas à les freiner alors que le froid durcit les muscles, que les routes glacées et glissantes compromettent l'équilibre, que ce soit en été alors que la chaleur dessèche tout, leur organisme y compris, ils restent des cibles mouvantes. Et pourtant, avertis, ils peuvent le plus souvent éviter le piège, éviter les pièges.
Le Dr de Mondenard, auteur des lignes qui suivent, dit à ce sujet: «En raison d'une blessure plus ou moins sérieuse, 60 pour cent des joggers sont obligés d'interrompre leur activité préférée plusieurs jours, plusieurs semaines, voire plusieurs mois par année. C'est le constat du Dr Jones Gifford, de Toronto au Canada. Mais il est démontré (enquêtes statistiques effectuées récemment en Grande-Bretagne) que les coureurs informés et expérimentés sont beaucoup moins sujets à tous les ennuis mineurs ou contraignants qui peuvent survenir pendant un effort soutenu et prolongé.» Homme pratique et dynamique, le Dr de Mondenard a donc décidé de passer une fois de plus à l'action, répertoriant les principales causes de blessures du coureur à pied et expliquant comment s'y prendre pour les éviter. (Y. J.)

Erreurs d'entraînement

Plus de 60 pour cent des blessures trouvent leur origine dans des erreurs d'entraînement. En plus des conseils qui suivent, il peut aussi être utile de consulter son médecin (du sport), son entraîneur, soi-même!

Progression

Courir avant de marcher, c'est mettre la charrue devant les bœufs! Par conséquent, pour «partir du bon pied» et éviter une «mise à pied» anticipée, il faut s'entraîner à la marche avant de s'entraîner à la course.

L'augmentation trop rapide du kilométrage est, chez les coureurs à pied, une des causes de blessures les plus importantes.

Quand on n'a jamais couru, ou qu'on a arrêté depuis longtemps, il faut impérativement respecter la règle qui consiste à ne pas augmenter le kilométrage hebdomadaire de plus de 10 à 15 pour cent, et ce jusqu'à ce que l'on totalise 30 km par semaine environ. A partir de là, on peut passer à des paliers de 10 à 15 pour cent par mois.

Distance

Ceux que la nature a pourvus de tendons relativement peu résistants ne peuvent dépasser sans danger un certain kilométrage. Il s'agit donc de bien se connaître et, si l'on fait partie de cette catégorie, d'éviter les parcours trop longs.

Fréquence

En lieu et place de «fréquence des séances d'entraînement», on pourrait aussi parler d'«alternance travail – repos». Un grand nombre de blessures sont favorisées par les «sorties» trop rapprochées; en d'autres termes, par le non-respect d'un délai d'au moins 48 heures entre deux séances «intensives» (allure de course très soutenue). Le fameux marathonien néo-zélandais Jack Foster, qui détient toujours la meilleure performance mondiale des «40 ans» en 2 h 11' et des «50 ans» en 2 h 20' sur la distance de 42 km 195 (il est né le 23 mai 1932) illustre bien cette particularité lorsqu'il fait part à Brian Lenton de son cas personnel: «Je ne cours que trois fois par semaine, occasionnellement quatre fois. Je me suis aperçu que si je cours tous les jours, au bout d'une dizaine de séances, je suis victime d'une blessure quelconque.»

Le «retour au calme» revêt, lui aussi, une importance primordiale dans la prévention des blessures: les séances de jogging prises en sandwich par l'activité professionnelle sont particulièrement néfastes et difficiles à digérer. En effet, tout exercice non suivi d'une période de détente détermine une mauvaise assimilation de l'entraînement.

Intensité

Il faut éviter les modifications brutales et prolongées du rythme de la foulée et les cadences trop élevées.

Terrain (parcours)

Il est dangereux d'apporter un changement radical dans les habitudes de surface (passer d'un revêtement dur, tel que le macadam, à un sol souple), de s'engager de façon répétée sur des «dénivelés» hors du commun, sur des épaulements de route ou de franchir des obstacles répétés (côtes).

Arrêt

Il faut prendre garde à une reprise trop rapide après une interruption plus ou moins longue: chaque semaine d'inactivité coûte plusieurs semaines d'entraînement. Donc, dans le cas où l'arrêt est supérieur à un mois, il faut reprendre «à zéro» pour retrouver l'«état de marche» antérieur.

Horaire

Il n'est pas bon de courir au petit jour: le pourcentage de «maux courants» est

plus élevé à cette heure qu'à tout autre moment de la journée, ceci en raison d'un échauffement insuffisant de muscles engourdis par le repos nocturne.

Echauffement – étirements

L'échauffement va de pair avec les étirements. Avant de «démarrer», il faut consacrer un minimum de 15 minutes à la mise en train et aux étirements, et prolonger cette séance d'autant plus que l'effort promet d'être intense (compétition).

Ce sont les muscles des jambes qu'il convient d'étirer en priorité, et ceci avant et après l'effort. La jambe est enveloppée par deux groupes musculaires:

- postérieur: muscles du mollet, extenseurs se terminant par le tendon d'Achille
- antérieur: muscles prétibiaux fléchisseurs.

La course tend à fortifier les muscles extenseurs postérieurs au dépens des fléchisseurs antérieurs. Cette caractéristique favorise la déchirure des muscles forts (postérieurs) et l'épuisement des muscles faibles (antérieurs).

La prévention de ces accidents passe par un renforcement (musculation) des fléchisseurs et l'étirement des extenseurs, d'où l'intérêt, confirmé par l'expérience, de pratiquer avant, et surtout après chaque entraînement, un programme d'exercices progressifs d'extension, notamment des tendons d'Achille, mais également de tous les groupes musculaires des membres inférieurs.

Comment éviter les erreurs de parcours

Raser le sol

L'importance de la percussion plantaire est fonction de la distance talon – sol juste avant le contact. Elle varie de 2 à 6 centimètres. Le coureur expérimenté, à la foulée rasante, économise au mieux son «capital pédestre». Le Néo-Zélandais Jack Lovelock, vainqueur du 1500 m des Jeux olympiques de 1936 avait déjà pressenti l'importance d'un style hyperéconomique. Son entraîneur nous fait part de la technique employée pour l'acquérir, alors qu'il étudiait à l'Université d'Otago: «Pour l'aider, il recrute un autre coureur, Renton Grigor, étudiant en médecine. Au bas d'une rue, il y a un mur de brique de chaque côté, à peine plus haut que leurs têtes. Si sa foulée l'entraîne trop en hauteur, sa tête apparaît au-dessus du mur. Or, il doit la garder en dessous. Grigor et lui courent de part et d'autre de la rue, le premier vérifie que la ligne du mur ne soit pas dépassée. Cet entraînement dure des semaines et Lovelock y gagne la foulée qui restera la sienne propre. Il effleure véritablement le sol.»

Courir au centre

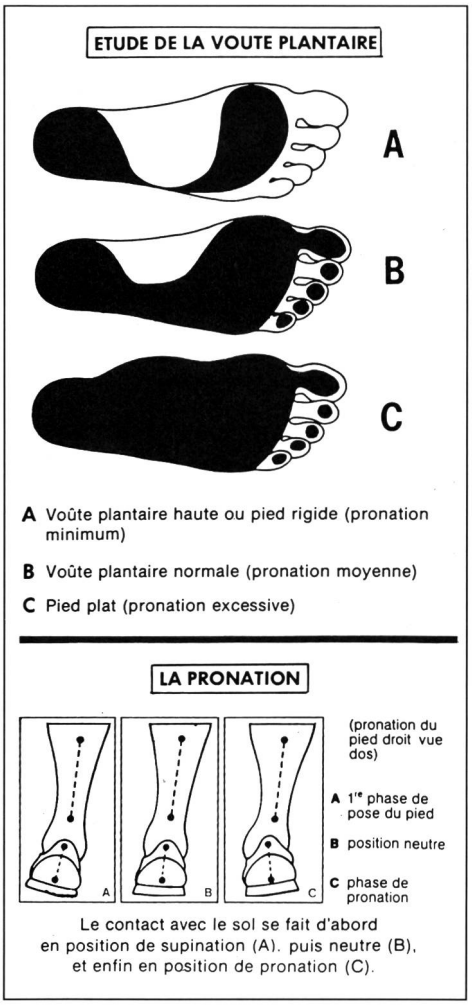
Si le parcours emprunte une route, un sentier, un chemin ou une allée «bombés», il est prudent de courir au centre, afin d'éviter tout déséquilibre générateur de mauvais appuis à la foulée.

Changer de côté

Si le parcours comporte une boucle à répéter plusieurs fois, il est bon de changer de côté chaque tour pour ne pas solliciter abusivement les articulations des jambes en raison de l'inclinaison du sol.

Ne pas tourner la tête

Si l'on court avec des amis et que l'envie nous prend de faire un brin de causette, il faut éviter de tourner la tête car, dans ce cas, le pied frappe le sol avec un angle différent de celui qui est habituellement le sien.



Facteurs morphologiques individuels

«La course à pied est le révélateur le plus efficace et le plus rapide de toutes les anomalies physiques.» Elles sont souvent à l'origine de blessures. Voici les principales:

Inégalité des membres inférieurs

C'est la jambe la plus longue qui est la plus visée.

Hyperpronation

Pieds plats, voûte affaissée, calcanéum «couché» vers l'intérieur, gros orteil trop court, tibias incurvés.

Hypersupination

Pieds creux, dits rigides ou voûtés.

Genu valgum

Jambes en X, genoux cagneux.

Genu varum

Jambes arquées, dites de footballeurs ou de cow-boy.

Syndrome de l'alignement vicieux

Il s'agit de l'alignement vicieux des membres inférieurs: bassin large, dit «féminin», genu valgum, torsion externe des tibias, pied en pronation (jambes en X et pieds plats).

Hyperlordose lombaire

Cambrure exagérée des reins.

Surpoids

La fréquence des lésions est moins élevée chez les coureurs légers.

Chaussures

Inadaptées

Pieds, foulée, sols, poids, niveau de pratique: «tennis pour le court, trainings pour la route»!

Les «tennis» sont formellement déconseillés pour les activités pédestres de type prolongé. En effet, ces chaussures sont particulièrement adaptées aux déplacements accélérés (sprints courts) imposant un contact au niveau de l'avant-pied. De ce fait, elles sont peu propices aux courses d'endurance nécessitant une protection talonnière, alors qu'elles en sont dépourvues.

Hyperusées

Alterner chaussures neuves, chaussures anciennes. Les premières se feront pendant que les anciennes se déferont.

Hyperneuves

Les utiliser d'abord pour marcher.

Dissemblables

Eviter de porter alternativement, à l'entraînement, deux paires de marques «opposées» (axe droit ou courbe; amorti de la semelle avec ou sans coussin d'air; talon antichoc de caractéristique différente: alphagel, air, sorbothane ou podiane; base talonnière de largeur inégale; semelle intermédiaire plus ou moins flexible). ■