

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Pour continuer d'avancer...  
**Autor:** Stacoff, Alex / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995993>

### 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:** 24.02.2026

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

# Pour continuer d'

Se déchirer les ligaments de la cheville, c'est vite arrivé: il suffit d'un moment d'inattention, d'un faux pas ou d'une chute. Dans ce numéro, nous inaugurons une série consacrée à ce type de blessures et aux caractéristiques du pied. Alex Stacoff du Laboratoire de biomécanique de Zurich nous parle des ressources et des limites de nos pieds, ainsi que des risques qui les guettent.

Ralph Hunziker

**L**es lésions de la cheville sont, après celles du genou, les blessures que l'on rencontre le plus fréquemment. Est-ce à dire que nos pieds sont excessivement sollicités dans la pratique du sport? **Alex Stacoff:** Non, je ne pense pas. Lorsque la coordination entre la musculature de la jambe et celle du pied fonctionne, le sportif ne rencontre aucun problème, sauf en cas d'accident imprévu. Grâce à ses nombreuses articulations, notre pied possède une très grande amplitude et est ainsi capable d'accomplir une multitude de mouvements.

**Pourtant, on recense d'innombrables blessures à ce niveau. Nos pieds sont-ils encore capables de répondre aux sollicitations d'aujourd'hui? Quels sont leurs points faibles?** A l'origine, le pied ne connaît aucune faiblesse. Nous ne pouvons que constater la nature des blessures les plus fréquentes et comprendre dans quelles situations elles se sont produites. Notre pied reste cependant très performant, car tout matériel biologique sain (os, tendons, cartilage, ligaments) s'adapte

facilement à de nouveaux efforts, pour autant que l'on pratique une activité régulière. En fait, les blessures sont plutôt dues au comportement du sportif lui-même qui commet des erreurs en se surestimant, par manque de coordination ou par excès de zèle.

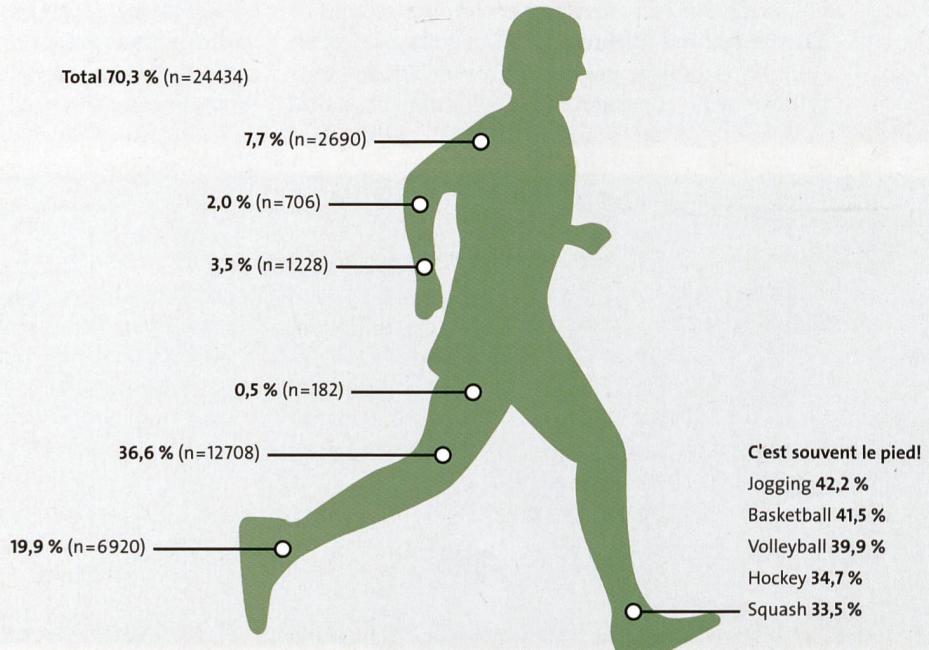
**Foulures, fractures, déchirures des ligaments et élongations: des blessures à la cheville typiques. D'un point de vue biomécanique, que se passe-t-il?** Les muscles permettent de développer une certaine force pour résister, à l'aide des ligaments et des capsules articulaires, aux torsions qui s'exercent de l'extérieur. Si cette résistance interne est trop faible pour compenser les forces externes, on se blesse. En effet, si les tissus sont trop sollicités, les ligaments finissent par se déchirer ou les os par se briser. Pour soutenir la musculature et protéger les ligaments, il existe des accessoires tels que bandages, attelles ou des chausures montantes. Mais le fait d'utiliser régulièrement ce genre de matériel diminue la capacité de résistance des structures biologiques, de sorte que le risque de blessure augmente à nouveau.

## Les blessures articulaires en chiffres

Ces statistiques sont tirées d'une étude de la Clinique du sport de Stuttgart-Bad Cannstatt. Elles indiquent la répartition des blessures et des lésions d'effort aux grosses articulations (avec un total de 70,3%) ainsi que leur répartition en fonction des types de sport. On peut ainsi constater que les blessures à la cheville les plus courantes sont les fractures, les déchirures des ligaments, les distorsions et les contusions.

**Source:** K. Steinbrück. Epidemiologie von Sportverletzungen – 25-Jahres-Analyse einer sportorthopädisch-traumatologischen Ambulanz. In: Sportverletzungen – Sportschaden 13, 38–52 (1999). Georg Thieme Verlag Stuttgart/New York.

n=nombre  
29,7% concernent d'autres blessures



# avancer...

**Nos pieds nous permettent de courir, de nous déplacer latéralement, de sauter et d'atterrir. Pour remplir ses nombreuses fonctions, quelles propriétés un pied sain doit-il posséder?** En position statique, nos pieds portent le poids de notre corps, et lorsqu'on se met en mouvement, ils nous permettent d'accélérer et de freiner dans toutes les directions. De plus, contrairement à la partie inférieure de la jambe, le pied peut être plié et tendu grâce à l'articulation supérieure de la cheville (flexion et extension). Enfin, l'articulation inférieure permet de faire pivoter le pied vers l'intérieur et vers l'extérieur (pronation et supination). En combinant ces différents mouvements, le pied peut décrire un cercle. Dans la pratique d'un sport, nous pouvons donc accomplir une multitude de mouvements, en fonction de nos besoins. Il a d'ailleurs été intéressant de constater que les sportifs présentant des formes de pieds atypiques, telles que pieds creux ou en valgus, sont autant performants que les autres sportifs, ce qui n'est pas contre pas le cas lors de malformations pathologiques.

**Nous ne quittons presque plus nos chaussures, et plus nous les portons, moins nous sollicitons nos pieds. Cela contribue-t-il à l'augmentation des blessures?** Si seulement on pouvait répondre à cette question avec certitude! Des observations ont effectivement montré que la population des pays industriels du Sud se déplace plus souvent pieds nus et se blesse moins facilement que celle des pays du Nord. Je pense que l'on peut toutefois passablement réduire les préjudices causés par le port de chaussures en pratiquant régulièrement de la gymnastique des pieds ou en marchant sans chaussures. En effet, la marche à pieds nus sur des sols accidentés favorise le travail de petits muscles à l'avant et à l'arrière du pied, ce qui le renforce dans son ensemble et diminue les risques de blessure. C'est vraisemblablement le meilleur exercice pour les articulations du pied, c'est pourquoi je recommande de marcher pieds nus le plus souvent possible.

m

**Dr. Alex Stacoff**, docteur en biomécanique (Calgary, Canada) et détenteur du diplôme fédéral de maître de gymnastique et de sports II, dirige un groupe d'analyse du mouvement au Laboratoire de biomécanique à l'EPF de Zurich.  
E-mail: stacoff@biomech.mat.ethz.ch



## LE POINT

### Les pieds, ça se dorlote!

*La pratique intensive d'un sport n'épuise pas les ressources de nos pieds, bien que les tissus soient fortement mis à contribution. Personnellement, j'ai dû cependant accepter le fait que mon appareil locomoteur, en raison d'un tissu osseux trop faible, ne pouvait fournir des efforts de forte intensité. En ce qui concerne nos pieds, je suis vaincue que nous ne leur accordons pas l'attention et les soins qu'ils méritent.*

*J'ai toujours été consciente de l'importance de la gymnastique des pieds, du fait que je pratiquais l'athlétisme, mais je dois avouer que ce genre d'exercices m'ennuyait profondément. Ce n'est qu'après m'être blessée que j'ai commencé à pratiquer la gymnastique des pieds régulièrement.*

*Les quatre fractures de fatigue que j'ai subies ont passablement modifié la manière dont je perçois mes pieds. Auparavant, pour moi, ce n'était qu'une partie de mon corps comme une autre, rien de plus. Aujourd'hui, même si les fractures sont guéries, je continue à être sensible au travail quotidien de nos pieds, et je suis d'avis qu'ils méritent un soin particulier, en les massant par exemple. Mon expérience m'a appris à me mettre à l'écoute de l'ensemble de mon corps et à le dorloter davantage après des efforts.*

*Sabine Fischer, ancienne coureuse de demi-fond, a obtenu la neuvième place du 1500 m lors des Jeux olympiques de Sydney.  
E-mail: fisa@blueemail.ch*