

DÉFI SANTÉ

Prévenir les blessures en course à pied

Ian Bourgault, B. Sc. Kinésiologue

Les blessures de course les plus courantes sont du principalement au surentraînement, à l'utilisation de chaussures inadaptées, ou à une problématique dans la structure biomécanique du corps et du mouvement. Même si 50% des coureurs se blessent chaque année, il est important de savoir que de nombreuses blessures peuvent être évitées durant l'entraînement. Suivez ces conseils pour vous garder sur la route.

1. Le corps s'adapte... progressivement : Votre corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. La majorité des blessures de surutilisation proviennent d'une surcharge sur les structures anatomiques (os, cartilage, tendon, muscle). Chaque nouveau stimulus se doit donc d'être intégré progressivement (quantité ou intensité des entraînements, changement de chaussures ou de surface, etc).

2. Courez souvent mais moins longtemps : Pour prévenir les blessures, il est préférable de courir plus souvent, mais moins à chaque fois (plus de 4 fois par semaine, maximum un jour de repos entre chaque sortie) plutôt que de courir 2 ou 3 fois par semaine, mais plus longtemps.

3. L'efficacité dans le rythme : Pour minimiser la force d'impact, la perte d'énergie et le risque de blessure, tout en maximisant l'efficacité de la foulée, il est préférable d'augmenter la fréquence de ses pas au-dessus de 170 pas/min, idéalement 180... même au jogging lent!



DÉFI SANTÉ

4. Variez vos parcours et la surface de course : Les surfaces planes (route, piste, tapis roulant) imposent à chaque foulée une régularité de mouvement qui amène une répétition des vices biomécaniques. Varier les surfaces (sentiers, asphalte, piste) permet une grande variété de mouvements d'adaptation au niveau des membres inférieurs. Si vous courez fréquemment sur le même parcours, inverser votre direction à l'occasion afin d'équilibrer toute inclinaison de la route.

5. Variez vos activités : En dehors des athlètes de haut niveau, les personnes qui ne pratiquent que la course à pied sont plus fréquemment blessées que celles qui y combinent un autre sport. Varier les activités sportives est un bon moyen pour diminuer le risque de blessures.

6. Mettez l'emphase sur l'échauffement : Pour se préparer à l'entraînement, il faut augmenter la température par un jogging progressif de 10 à 15 minutes et réaliser des exercices d'étirements dynamiques qui consistent à effectuer des mouvements avec beaucoup d'amplitudes pour chaque partie du corps visée par l'activité (ex. : courir en touchant les fesses avec les talons, courir en levant les genoux le plus haut possible, etc.). Gardez les étirements statiques pour le retour au calme.

7. Prenez soins de vos pieds : Assurez-vous que vos chaussures ne sont pas usées et que vous avez le bon modèle pour vos pieds et votre style de course. La mauvaise chaussure peut aggraver les problèmes existants, ce qui provoque des douleurs dans les pieds, les jambes, les genoux ou les hanches.

8. Naturellement fort : Courir ou marcher pieds nus le plus souvent possible est un bon moyen de solidifier les structures de



DÉFI SANTÉ

soutien responsables de l'absorption naturelle... et ainsi prévenir bon nombre de blessures. Le corps peut aussi être solidifié par un programme de stabilisation, de renforcement et de proprioception spécifique.

9. On est ce que l'on mange / Un esprit sain dans un corps sain : Les aliments que l'on ingère sont les constituants mêmes de notre corps. Qualité, variété et équilibre sont les mots d'ordre lorsque l'on parle de nutrition d'un sportif. Le plaisir, l'attitude positive, les bonnes habitudes de vie ont des influences directes sur le corps et les blessures, par des systèmes physiologiques complexes (hormones, système nerveux, etc.).

10. Le corps a ses limites... écoutez-le ! : Le coureur sait qu'il dépasse sa propre capacité d'adaptation lorsqu'il a des douleurs durant ou après l'entraînement, des gonflements observables ou des raideurs matinales importantes. Dans cette zone dangereuse, il s'expose aux blessures... Il doit être prudent et à l'écoute de son corps!

Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue
Direction des programmes de santé publique
CISSS Montérégie-Est

