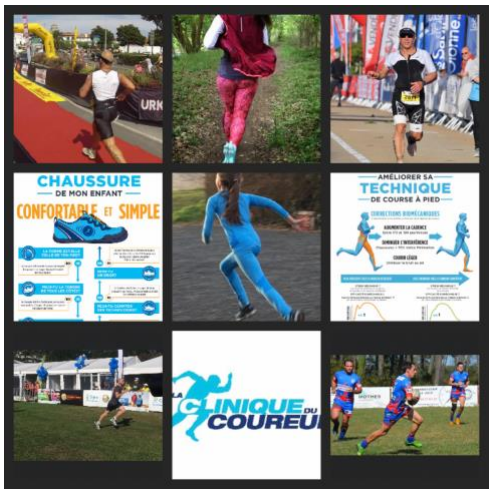

La course à pied N'EST PAS mauvaise pour les articulations !

Quelques points clés résumé du cours de ***la clinique du coureur 1.0 « nouveauté dans la prévention des blessures en course à pied »*** pour ceux que ça intéresse.

Nous passons presque **1500 minutes** assis à travailler par semaine devant l'ordinateur pour certains (sans parler le soir où l'on peut être devant la télé, et encore assis !), est-ce si compliqué d'aller courir ou faire une autre activité même de la marche 30' par jour ?
Bon étant maman de deux enfants je vous accorde que parfois même 30' on ne sait pas où les trouver quand ils sont petits. En grandissant c'est plus simple, pleins d'activités peuvent être faites avec eux.

La course à pied (CAP) diminue de 27% le risque de décès !!
La sédentarité constitue le plus grand risque de développer : une maladie chronique, des problèmes de santé, cancers…. Devant le tabac, le diabète, ou l'obésité. Même en cumulant les trois, nous avons moins de risques de maladies chroniques que si nous sommes sédentaires !

Il est important de noter qu'en CAP, lorsque survient une blessure, la cause principale c'est qu'il y a eu un changement. Changement de matériel, d'heures d'entraînements, d'hygiène de vie (nutrition-sommeil notamment (en dessous de 6h de sommeil par nuit le risque de blessures augmente)), prise de médicaments (notamment certaines familles d'antibiotiques). Ceci reste valable en fait pour n'importe quel sport.

Ce qu'il faut retenir : le corps s'adapte dans la mesure où le stress (stimulation) appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation.

Il est donc important de ***trouver l'équilibre entre la charge d'entraînement et sa capacité***.

NB : Charge = vitesse / dénivelé / volume/ terrain / technique de course / chaussure
Capacité = repos prolongé (arrêt du sport) / manque de sommeil / anxiété / médication / stress / nutrition / cigarette

Si on en fait trop, trop vite, trop fort on se blesse. En prévention il nous faut augmenter nos capacités d'adaptation.

Il est donc intéressant de manière générale de faire du ***renforcement musculaire***, d'autant qu'en course à pied, le renforcement va protéger des blessures du pied. De plus le renforcement augmente la performance.
Pour un coureur débutant on va commencer par courir et intégrer un peu de CAP pieds nus.
Pour un coureur expérimenté, on va proposer du renforcement pour être plus robuste et améliorer sa performance.

Plus on se rapproche du **pied nu** plus la probabilité est grande d'avoir une biomécanique protectrice.
C'est pourquoi la chaussure minimaliste est plus protectrice biomécaniquement. Là où ***la chaussure moderne fragilise le pied et affaiblie sa musculature***.

Il est à noter que chez des personnes ayant un IMC élevé (obésité) il y a moins de force d'impact, moins de déplacements verticaux (ils courent moins en ressort), ils dissipent mieux la force d'impact. Les tissus (os, muscles, ligaments…) s'adaptent aux charges auxquelles ils sont contraints.
Étonnant non !! Donc il est nécessaire de reprendre des entraînements en y mettant du bon sens et de la bonne pratique mais il est important de savoir que **la CAP n'est en rien délétère** !

Petit mémo sur l'indice minimaliste des chaussures :
En prévention, on ne fait pas transitionner quelqu'un de non blessé vers plus de minimalisme, car on augmente le risque de blessures. Mais pour un débutant c'est plus intéressant de commencer directement par des chaussures d'indice minimaliste élévé (minimum indice 50, voire l'idéal 70). Mais si on transit vers des chaussures maximalistes on augmente aussi le risque de blessure.
Pour un coureur expérimenté s'il n'y a pas de blessures, et qu'il ne recherche pas la performance on ne change pas de chaussures et d'indice.
Sur une blessure de pied on passe ou reste sur des chaussures maximalistes pour protéger la blessure (sur du court terme). Sur une blessure plus haute que la cheville (jambe / genou / hanche / dos) il n'y a pas de raison scientifique d'aller vers du maximaliste.

Il faut noter qu'un coureur « débutant » c'est un coureur qui n'a pas couru ces 6 derniers mois (ou jamais)

Jenna-Antonella COMPAN / Simon LE BRETON
Ostéopathes D.O.
Spécialisée en biomécanique, posturologie et réflexes archaïques

www.osteopathe-40-64.fr

▶ **Être d'avantage pied nu et en minimalisme va renforcer la musculature du pied.**

Les articulations sont conçues pour tolérer l'impact de la course à pied : la CAP augmente la densité et l'épaisseur du cartilage sur du long terme. Idem pour la densité osseuse.
➔ **Un programme de course ne blesse pas les cartilages du genou, de la cheville ou du pied.**

Il est important de savoir que la CAP diminue le risque d'arthrose et de prothèse (genou/hanche).
Les coureurs récréatifs souffrent moins d'arthrose qu'une population sédentaire.
On observe donc des effets protecteurs de la CAP à long terme.
Même les personnes âgées avec ou sans arthrose peuvent profiter d'adaptation cartilagineuse avec l'activité physique.

Un sédentaire se dé-s'adapte, il diminue son adaptation tissulaire => on parle d'ostéopénie / sarcopénie ➔ diminution de la densité osseuse et du volume musculaire. Nos muscles intervenant dans le fonctionnement optimal de notre système immunitaire. En ces temps il est donc important pour nos seniors de faire un peu de muscle pour renforcer leur système immunitaire.

N'ayez pas peur de courir ! Écoutez votre corps, tout simplement !

▶ Donc vous l'aurez compris il y a de nombreux avantages à aller courir et pratiquer du sport de manière générale.

Il existe de nombreuses infos sur le site **www.la cliniqueducoureur.com.** Comme le choix de chaussure, les indices minimalistes, le choix des chaussures pour enfants, des planifications / programmes d'entraînements !! Une mine d'or. Voici quelques exemples de fiches résumées. Pour plus d'informations n'hésitez pas à prendre contact avec nous.

Jenna-Antonella COMPAN / Simon LE BRETON
Ostéopathes D.O.
Spécialisée en biomécanique, posturologie et réflexes archaïques

www.osteopathe-40-64.fr

LA CLINIQUE DU COUREUR

INCIDENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES MALADIES

OBÉSITÉ
↓++

QUALITÉ DU SOMMEIL
↑+

CANCERS

COLON	↓50%
SEIN	↓60%
PROSTATE	↓30%
ENDOMÈTRE	↓40%
POUMON	↓
PANCRÉAS	↓

TOUTES CAUSES DE MORTALITÉ
↓60%

SANTÉ MENTALE

DÉMENCE	↓30%
DÉPRESSION	↓30%
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE	↓50%
FONCTIONS COGNITIVES	↑
ESTIME DE SOI	↑
ANXIÉTÉ	↓

SYMPTÔMES RELIÉS À L'ARTHROSE
↓++

DIABÈTE DE TYPE 2
↓60%

MALADIE D'ALZHEIMER
↓70%

FRACTURE DE LA HANCHE (OSTÉOPOROSE)
↓70%

MALADIES CARDIOVASCULAIRES
↓35%

Tous les pourcentages indiqués correspondent aux valeurs les plus élevées relevées dans la littérature scientifique.

Tous droits réservés La Clinique Du Coureur™ 2012.

www.LaCliniqueDuCoureur.com

Jenna-Antonella COMPAN / Simon LE BRETON
Ostéopathes D.O.
Spécialisée en biomécanique, posturologie et réflexes archaïques

www.osteopathe-40-64.fr

LA CLINIQUE DU COUREUR

CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED

CHAUSSURE MINIMALISTE (SIMPLE)

INDICE MINIMALISTE >50%

Chaussure avec grande flexibilité, faible dénivelé, faible poids, faible épaisseur au talon et peu ou pas de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.

CHAUSSURE MAXIMALISTE (TRADITIONNELLE)

INDICE MINIMALISTE <50%

Chaussure plus lourde et peu flexible, munie d'un talon surélevé et amortissant ainsi que de diverses technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.

J'AI L'HABITUDE DE COURIR EN CHAUSSURES TRADITIONNELLES
- NON → CHAUSSURE MINIMALISTE
- OUI ↓

JE SOUHAITE AMÉLIORER MES PERFORMANCES
- OUI → CHAUSSURE MINIMALISTE
- NON ↓

JE SUIS PRÉSENTEMENT BLESSÉ(E)
- NON → CHAUSSURE MAXIMALISTE
- OUI ↓

DEPUIS MOINS DE 6 SEMAINES
- NON → CHAUSSURE MINIMALISTE
- OUI ↓

AU PIED, AU TENDON D'ACHILLE OU AU MOLLET
- NON → CHAUSSURE MINIMALISTE
- OUI → CHAUSSURE MAXIMALISTE

Tous droits réservés La Clinique Du Coureur™ © 2012.

L'Indice minimaliste est une échelle normative validée créée par 42 experts provenant des 5 continents qui permet de quantifier le niveau de minimalisme des chaussures de course. Retrouvez l'Indice minimaliste de vos chaussures de course sur **LaCliniqueDuCoureur.com.**

IMPORTANT : Lors d'une transition entre 2 types de chaussures, soyez **progressif** et comptez **1 mois pour chaque 10-20% de changement** d'Indice minimaliste.

www.LaCliniqueDuCoureur.com

Jenna-Antonella COMPAN / Simon LE BRETON
Ostéopathes D.O.
Spécialisée en biomécanique, posturologie et réflexes archaïques

www.osteopathe-40-64.fr

LA CLINIQUE DU COUREUR

CHOISIR LA CHAUSSURE DE MON ENFANT

CONFORTABLE ET SIMPLE

LA FORME EST-ELLE CELLE DE TON PIED?

NON — La chaussure doit respecter la largeur de ton pied et te permettre de bouger librement les orteils dans tous les sens!

OUI

PEUX-TU LA TORDRE DE TOUS LES CÔTÉS?

NON — La chaussure doit être flexible pour que tes pieds deviennent forts! Souple, elle permet à tes muscles d'accomplir leur travail.

OUI

EST-ELLE LÉGÈRE COMME UNE PLUME?

NON — Pourquoi des plumes? Parce que tes chaussures devraient te donner des ailes, pas te ralentir. Plus elles sont légères, plus tu cours vite!

OUI

TA SEMELLE EST-ELLE ÉPAISSE?

NON — La semelle doit être mince pour que tes pieds soient près du sol et pour ressentir tous les petits cailloux et les plantes te chatouiller les orteils!

OUI

PEUX-TU COMPTER DES TECHNOLOGIES?

NON — Les lumières scintillantes, le support de talon, la languette qui respire... Pourquoi? Garde ça simple! Fais confiance à tes pieds!

OUI

SENS-TU UN DROP?

NON — Un quoi? Un drop est la différence de hauteur entre ton talon et tes orteils. Mets ta main dans ta chaussure : sens-tu une pente? Évite le talon surélevé!

OUI

www.LaCliniqueDuCoureur.com

Tous droits réservés La Clinique Du Coureur™ 2012.

Jenna-Antonella COMPAN / Simon LE BRETON
Ostéopathes D.O.
Spécialisée en biomécanique, posturologie et réflexes archaïques

www.osteopathe-40-64.fr