



Se protéger des blessures de la course à pied

La course à pied est une excellente discipline pour la santé. Qui plus est, elle est facile à pratiquer et ne nécessite que peu d'équipement, donc peu de dépenses. Ce sport a quand même mauvaise réputation, puisque plusieurs coureurs subissent des blessures lors de sa pratique. Ils sont effectivement entre 50 % à 60 % à se blesser, d'où l'importance de bien connaître les facteurs de risque et de protection des blessures en course à pied.

Au cours des derniers millénaires, le corps humain s'est adapté à la position verticale non seulement pour nous permettre d'utiliser nos mains, mais aussi pour nous permettre de courir sur de longues distances en nous fatiguant le moins possible. Nous ne sommes pas faits pour être des coureurs rapides, mais bien des coureurs de longue distance. L'allongement du tendon d'Achille, la forme de notre arche plantaire, le développement de nos fessiers, la grande mobilité de notre colonne vertébrale et de nos hanches ainsi que nos systèmes de refroidissement, soit la sueur et le peu de pilosité, ne sont que quelques-unes de nos adaptations à la course.

Il est important de connaître les différents facteurs de risque reconnus dans les blessures en course à pied :

1. Avoir une ancienne blessure au dos ou aux jambes : c'est le principal facteur de blessures en course. Un antécédent de blessure à l'une de ces régions peut amener une certaine fragilité au corps.
2. Être un nouveau coureur : les nouveaux coureurs ont tendance à s'imposer des objectifs de course trop élevés pour leurs capacités. **La course est un sport d'impact**; le corps s'adaptera à cet impact si nous progressons **graduellement** dans notre entraînement, entrecoupé de **périodes de repos**.
3. Avoir couru trop de kilomètres : courir plus de 65 km par semaine augmente grandement le risque de blessures.
4. Être compétitif : tenter de trop courir ou de courir trop rapidement peut mener à une surcharge des différents tissus et provoquer une blessure.

Certains facteurs nous semblent des facteurs de risque, alors qu'en réalité, ils ne le sont pas. Par exemple, le poids, l'âge, le sexe et la surface de course n'augmentent statistiquement pas le risque de blessures. Donc, pas de défaites selon lesquelles vous seriez trop vieux ou trop lourd pour courir!

Comment éviter de développer des douleurs en course à pied? Voici quelques conseils :

Posture décontractée

Relâchez les épaules, évitez de forcer avec les bras et laissez pencher légèrement le tronc vers l'avant. Afin de minimiser les forces d'impact transmises aux genoux, aux hanches et au bas du dos, posez le pied sous le corps avec une attaque « mi-pied » ou « avant-pied ». Si vous courez présentement sur le talon, effectuez le changement vers l'avant-pied de façon progressive, car cela stimulera davantage la musculature du pied et du mollet!

3 règles de base qui ont fait leurs preuves

Pour diminuer la force d'impact et la durée de contact au sol, minimiser le travail musculaire et améliorer la stabilité du corps :

- Cadence de 180 pas/min;
- Course légère;
- Attaque mi-pied.

Outre notre patron de course, d'autres éléments propres à chacun peuvent nous prédisposer à une blessure. Une chaussure inadéquate, le port d'une orthèse plantaire mal adaptée, une faiblesse musculaire ou la présence d'une blessure actuelle sont de bons exemples.

Peu importe les modifications apportées à votre patron de course (cadence, chaussures, pose du pied, etc.), il est primordial d'y aller **progressivement**. Laissez votre corps s'adapter à ces changements!