



LA COURSE À PIED

par Jean-Baptiste Duault, kinésithérapeute, préparateur physique

LES POINTS CLÉS POUR NE PAS SE BLESSER



La technique
de course



La planification



Le renforcement
musculaire



LE TRÉPIED DE LA COURSE À PIED



La technique de course

Les trois facteurs **essentiels** :

- ▼ Avoir une **fréquence de pas** comprise entre 170 et 190 pas par minute.
- ▼ Avoir un **genou fléchi avant l'impact au sol** pour absorber les vibrations.
- ▼ Avoir un **pied verticalement proche du bassin** lors de l'impact au sol et le corps légèrement penché en avant pour bénéficier de la pesanteur.

Cela participe à un point essentiel en course à pied : le **rendement**.



L'**attaque de pied** se fait classiquement par le talon **MAIS** :

L'attaque **médio ou avant pied** peut se faire lors des phases d'**accélération** ou lors d'**ascensions**.

L'attaque medio ou avant pied peut être une **philosophie de course**.

> Bibliographie en rapport : 1) 2) 3)



Les **chaussures** pour courir :

Aucune chaussure ne blesse. Seule l'habituation progressive (2 mois alternés) à la chaussure permet d'y être confortable.



La planification

- Les **coureurs expérimentés** se blessent moins que les jeunes coureurs.
- La **régularité** de la pratique de la course à pied est essentielle en prévention.
- L'**augmentation trop rapide des charges de travail** augmente le risque de blessure car le sportif sort de sa zone de capacité d'adaptation physiologique.
- Il est essentiel de ne pas augmenter de plus de 5 à 10% par semaine l'**intensité** et le **volume** de course hebdomadaire pour éviter une surcharge.
- Les **blessures** sont la conséquence d'une accumulation d'erreurs en termes de volume et d'intensité d'entraînement.
- De nombreux **néophytes** sont influencés par les marques ou collectifs de course et s'attaquent à des courses longues distances après moins d'un an de course à pied.
- Les **capacités physiques** à supporter les contraintes mécaniques de la course à pied sont majoritairement ignorées par les coureurs.

> Bibliographie en rapport : 4/5



Le renforcement musculaire

- Sûrement le point le moins travaillé aujourd'hui.
- Les coureurs pensent que courir suffit pour gagner de la force.
- Les préparations physiques générales pratiquées par les coureurs sont souvent inadaptées, trop volumiques, leur intérêt est souvent discutable.
- Il n'est pas dans la culture française de faire du renforcement musculaire pour prévenir les blessures en « CAP » malgré son importance ++.
- Le renforcement musculaire participe à la prévention des blessures et l'amélioration des performances s'il est bien fait !**

> Bibliographie en rapport 6) 7) 8)

EN RÉSUMÉ

L'essentiel des paramètres pour prévenir les blessures en course à pied :

Respecter certains paramètres dans la technique de course.

Opter pour une planification adaptée.

Faire du renforcement musculaire pour une meilleur tolérance de l'impact au sol.

> Bibliographie :

- Gerritsen KG1, van den Bogert AJ ; Direct dynamics simulation of the impact phase in heel-toe running ; J Biomech. 1995 Jun;28(6):661-8.
- Arendse RE1, Noakes TD ; Reduced eccentric loading of the knee with the pose running method ; Med Sci Sports Exerc. 2004 Feb;36(2):272-7.
- Napier C, Cochrane CK, Taunton JE, et al ; Gait modifications to change lower extremity gait biomechanics in runners: a systematic review ; Br J Sports Med 2015;49:1382-1388.
- Gerlach KE1, White SC ; Kinetic changes with fatigue and relationship to injury in female runners ; Med Sci Sports Exerc. 2005 Apr;37(4):657-63.
- Heather K Vincent 1, Kevin R Vincent ; Considerations for initiating and progressing running programs in obese individuals ; . 2013 Jun;5(6):513-9. doi: 10.1016/j.pmrj.2013.03.008.
- Boyer KA1, Nigg BM ; Changes in muscle activity in response to different impact forces affect soft tissue compartment mechanical properties ; J Biomech Eng. 2007 Aug;129(4):594-602.
- Boyer KA1, Nigg BM ; Muscle tuning during running: implications of an un-tuned landing ; J Biomech Eng. 2006 Dec;128(6):815-22.
- Richard C. Blagrove, Glyn Howatson, ; Effects of Strength Training on the Physiological Determinants of Middle- and Long-Distance Running Performance: A Systematic Review ; Sports Med. 2018; 48(5): 1117–1149. Published online 2017 Dec 16. doi: 10.1007/s40279-017-0835-7 PMID: PMC5889786