

L'association Clinique et Recherche de l'**Institut d'Ostéopathie de Rennes**, a organisé la 4^{ème} édition des "Minutes d'IO-RENNES", le **lundi 19 mars 2018**, sur le thème :

« Course à pied : Prévenir les blessures et accompagner la préparation pour être plus performant ».

Bref partage sur cette conférence qui a rassemblé un public de praticiens, d'étudiants de la clinique ostéopathique et des sportifs qui ont pu échanger avec des professionnels passionnés (ostéopathe, kinésithérapeute, podologue)



« Courir pour être en forme ou être en forme pour courir ? »

- de l'intérêt de contrôler son aptitude médicale, régulièrement, mais aussi avant toute pratique sportive et, si nécessaire, **améliorer son état de santé avant de débiter**
- de la surcharge pondérale des débutants : **effets amplificateurs** des risques par rapport à un sportif entraîné et régulier (soutien musculaire insuffisant)
- **traiter** les douleurs ➔ le risque : changements des appuis et... **aggravation** des douleurs !



« Le coureur va bien quand les tissus bougent bien ! »

- de l'importance des exercices de préparation physique générale (**PPG**), des **assouplissements (actifs avant la séance d'entraînement)** et des **étirements** (en-dehors des séances d'entraînement)
- l'activité physique s'inscrit dans un **schéma global** ➔ de la nécessité de développer et renforcer (gainage) le corps dans son ensemble (y compris la sangle abdominale et la ceinture scapulaire) pour les coureurs
- « **asymétrie** » musculaire ➔ risques ! (élongations, claquages, déchirures, crampes...)

PREPARATION PHYSIQUE + ERGONOMIE DU GESTE *
= PREVENTION + PERFORMANCE

**Ergonomie du geste : bonne exécution des « gammes » pour améliorer la « qualité » du pied, posture et qualité gestuelle... c'est promis, ce sera un challenge pour 2018 !*

... et les charges d'entraînement ?



- ✓ prendre du recul sur son **état psycho-émotionnel** (la course à pied doit s'inscrire dans un équilibre global [familial, professionnel, sportif...]) et prendre en compte son état de forme du moment)
- ✓ de l'utilité de « **monitorer** » une éventuelle douleur (prendre des notes sur un calendrier et préciser l'évolution de la douleur pour être en mesure de déterminer son origine)

.. enfin les conseils du **podologue** :



- privilégier (sauf avis d'un professionnel) une chaussure de type **foulée universelle** (foulée supinatrice ou pronatrice ? à chacun **sa** correction)
- remise en question des chaussures trop « **amorties** » :
 - ralentissement de la cadence
 - perte de l'alignement du genou (risque de douleurs ou blessures)
 - augmentation du travail d'amorti par le corps (articulaire et/ou musculaire)
- une **bonne foulée** ?
 - essayer de faire le moins de « bruit » possible
 - courir à une cadence de 170/180 pas par minute
 - réduire la foulée
 - et privilégier une attaque avant ou médio-pied
- et les **semelles orthopédiques** ?
 - elles servent à corriger...
 - ... et donc ne pas être portées indéfiniment



Qui sait faire ça ?

Quelques sites utiles ☞

🔗 <https://lacliniqueducoureur.com/>

🔗 <https://www.fitmyrun.fr/>

🔗 www.air-pod.fr/ (association podologie sportive)



INSTITUT D'OSTÉOPATHIE DE RENNES

<http://www.osteo-rennes.fr>

