

[blessures]

PRÉVENIR C'EST GUÉRIR

→ BLAISE DUBOIS

LA COURSE À PIED EST L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LA PLUS SIMPLE QUI EXISTE. MALHEUREUSEMENT, CHAQUE ANNÉE, PRÈS DE 80% DES COUREURS SE BLESSENT. COMME LE DIT SI BIEN LA MAXIME : *MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR.*

La grande majorité des blessures chez les coureurs apparaissent progressivement. Elles ont comme cause principale un changement du volume ou de la qualité des entraînements. En d'autres mots, le corps exprime sa douleur parce qu'on en a fait trop, trop vite. Mais l'entraînement n'est pas le seul coupable : le type de chaussures et la surface de course peuvent également, à l'occasion, être pointés du doigt. Pour régler ce problème à long terme, il est primordial de déterminer la cause et non seulement de traiter les symptômes.

5 règles d'or pour prévenir les blessures en course à pied

1. Intégrer progressivement chaque nouveau stimulus (volume, intensité, dénivelé, surface, changement de chaussure) pour éviter que le stress appliqué ne dépasse la capacité d'adaptation du corps.
2. Courir avec une chaussure simple, basse, près des sensations du sol. Effectuer cette transition graduellement si on n'y est pas habitué.
3. Courir à une fréquence de pas au-dessus de 170 pas/min, et ce, peu importe la vitesse de course.
4. Augmenter sa température corporelle par un jogging de 15 à 20 minutes avant chaque entraînement plus exigeant. Éviter les exercices d'étirement statique juste avant les entraînements.
5. Fortifier son corps en intégrant un programme de renforcement spécifique à la course à pied, comme des flexions sur jambes (*squats*) et des planches. km



Améliorer ses performances en développant son efficacité mécanique peut se faire en intégrant le plus souvent possible des entraînements de course pieds nus. Attention ! Soyez progressif : ajoutez au maximum une minute de plus par sortie !

Q&R

Q Les bains glacés après une longue sortie sont-ils bénéfiques pour prévenir les blessures ?

R Non. Les bains glacés peuvent aider certains coureurs à récupérer plus efficacement après des exercices exigeants mais n'ont pas d'effets sur la prévention des blessures.

Q J'ai une douleur au tendon d'Achille qui apparaît après une longue sortie. Dois-je prendre des anti-inflammatoires (Advil ou Motrin, par exemple) pour accélérer la guérison ?

R Non. La douleur est un indice que le tendon a eu un stress trop important. Probablement que ce tendon a eu des microdéchirures lors de l'entraînement. Les anti-inflammatoires inhibent les mécanismes naturels du corps responsables de la guérison de ces microdéchirures.

Blaise Dubois est physiothérapeute et fondateur du site Web.lacliniqueducoureur.com.