

10 RÈGLES D'OR

1. BIEN S'ENTOURER

L'encadrement médical et sportif d'un coureur, que ce soit un athlète de haut niveau ou un coureur occasionnel, doit être fait par un **professionnel compétent, spécialisé et compréhensif**. Pour ces raisons précises, le coureur ne doit jamais accepter des recommandations finales de professionnels non coureurs ou qui ne se spécialisent pas en blessures chez le coureur.

2. KEEP IT SIMPLE

Il est nécessaire d'être prudent lorsqu'il s'agit de la médicalisation et de la complexification d'une condition. Évitez les traitements répétés qui ne présentent pas de signes d'amélioration et lorsque cela est possible, tenez-vous loin des chirurgies. L'orthèse plantaire est rarement une première option. Optez pour des **chaussures confortables à indice minimaliste élevé**.

3. LE CORPS S'ADAPTE!

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. La majorité des blessures de surutilisation proviennent d'une surcharge exercée sur les structures anatomiques (os, cartilage, tendon, muscle, etc.). Chaque nouveau stimulus (changement du volume d'entraînement, de l'intensité, du dénivelé parcouru, du type de surface, etc.) doit donc être intégré **progressivement**.

4. L'EFFICACITÉ EST DANS LE RYTHME

Pour minimiser la force d'impact, la perte d'énergie et le risque de blessure, tout en maximisant l'efficacité de la foulée, il est préférable d'augmenter la cadence de ses pas **au-dessus de 170 pas/minute**, peu importe la vitesse de course.

5. SURFACES VARIÉES

Les surfaces planes (route, piste, tapis roulant) induisent la même gestuelle à chaque foulée. Cette régularité de mouvement amène une répétition des vices biomécaniques, laquelle peut augmenter le risque de blessures. Il est conseillé d'intégrer à l'entraînement des **sentiers naturels**, soit des surfaces irrégulières qui permettent une grande variété de mouvements.

6. L'ÉCHAUFFEMENT : LE SECRET DES PROS

Dans le cas d'un entraînement qui inclut de la vitesse, la préparation doit **débuter par un jogging** d'une durée de 15 à 20 minutes, afin d'augmenter progressivement la température corporelle. Des **étirements balistiques fonctionnels** peuvent ensuite être intégrés (gammes/éducatifs A-B-C-D et tempos progressifs).

7. SOUPLESSE : OUI ET NON!

Les exercices d'étirement ne doivent être pratiqués que si les rétractions musculaires influencent suffisamment votre biomécanique pour créer une pathologie ou une détérioration de l'efficacité mécanique.

8. NATURELLEMENT FORT

Le meilleur moyen de solidifier les structures de soutien responsables de l'absorption naturelle est de les solliciter. Si vous souhaitez prévenir les blessures, intégrez le plus souvent possible de la course et de la marche **pieds nus** à votre quotidien. Le corps peut aussi être renforcé par des programmes spécifiques de stabilisation, de renforcement et de proprioception.

9. COURIR SOUVENT, TOUJOURS BOUGER!

Il est préférable de **courir souvent**, même si peu longtemps, et idéalement de **quatre à six fois par semaine**. En cas de blessure, le repos complet est rarement le meilleur traitement. Aussitôt que cela est possible, optez pour une activité de transfert, c'est-à-dire un exercice cardiovasculaire qui ne sollicite pas la région endolorie.

10. ON EST CE QUE L'ON MANGE / UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Les aliments que l'on ingère sont les constituants mêmes de notre corps. L'alimentation d'un athlète devrait s'articuler autour des trois points pivots suivants : **qualité, variété et équilibre**. La nutrition comme le **plaisir, l'attitude positive** et plus généralement, de **bonnes habitudes de vie** ont une influence directe sur le corps et les blessures.