



Questions / Réponses avec Blaise Dubois

Q : Pourquoi devrais-je changer ma manière de courir?

R : Les connaissances scientifiques actuellement disponibles nous amènent à croire que bon nombre de coureurs courant avec des chaussures traditionnelles ont des biomécaniques qui les rendent moins performants et plus vulnérables aux blessures. Les comportements biomécaniques de protection naturellement développés chez le coureur pieds nus sont annulés par des chaussures TAP (explication verso).

Q : Doit-on réapprendre à courir pour devenir coureur naturel?

R : La majorité des coureurs développeront des biomécaniques naturelles en courant pieds nus ou avec des chaussures minimalistes. Un petit pourcentage devra par contre ajouter à cela certaines corrections comme faire des petits pas, moins attaquer du talon et faire moins de bruit lors de l'attaque au sol.

Q : Pourquoi le besoin d'une transition progressive?

R : Les tissus qui sont à risque de s'irriter lors d'une transition vers une approche minimaliste sont les mêmes tissus qui se sont fragilisés par la chaussure moderne TAP : le mollet, le tendon d'Achille et l'ensemble du pied. La transition vers une chaussure plus minimaliste devra donc se faire en douceur pour s'assurer que ces tissus s'adaptent à cette nouvelle manière de courir.

BLAISE DUBOIS

Physiothérapeute

“ 50% des coureurs se blessent chaque année. Pourquoi? Ils en font trop, trop vite et souvent avec une mauvaise paire de chaussures! ”



UN MAGASIN A VOTRE SERVICE

FREDERIC DERCQ

44 ans, running & trail



“ O2 MAX est une boutique spécialisée dans la course à pied et la randonnée prônant le retour au naturel. Notre magasin propose un large choix de chaussures minimalistes pour vous aider à découvrir de nouvelles sensations en course à pied et prévenir des blessures ”



running & outdoor
www.o2max.be

Heures d'ouverture : 83 avenue Paul Pastur
du mardi au samedi 6032 Mont-sur-Marchienne
10h - 18h30 Tél.: 071 51 93 95

JOGGING TRAIL ATHLÉTISME MARCHE HIKING TREKKING ORIENTATION MONTAGNE

Ce guide a été rédigé en collaboration avec Blaise Dubois de La Clinique du Coureur, leader international en prévention des blessures en course à pied.

Pour plus d'informations relatives à la prévention des blessures en course à pied (exercices, programme de course, chaussures recommandées, ebook, vidéos éducatives, etc.) consultez le site :



www.lacliniqueducoureur.com

Retrouvez l'actu de votre boutique O2max sur www.o2max.be

COURIR AU NATUREL

> Guide d'une transition réussie



running & outdoor

Bravo pour votre choix de chaussures minimalistes, qui constitue très certainement la promesse d'une ouverture vers de nouvelles sensations en course à pied. Bien que courir avec de telles chaussures se rapproche d'une foulée naturelle, la transition se doit d'être progressive afin de remédier à des années passées à s'acclimater aux talons surélevés et excessivement amortissants.

Dans ce dépliant informatif développé en collaboration avec la Clinique du Coureur, vous trouverez des informations sur les caractéristiques de la chaussure minimaliste, sur les règles à respecter pour réussir une transition tout en douceur ainsi que des conseils généraux sur la prévention des blessures en course à pied.

Les chaussures minimalistes... c'est quoi?

“ Opposée à la chaussure moderne de course à pied (actuellement construite avec un Talon Amortissant surélevé et des technologies pour contrôler la Pronation -TAP-) la chaussure minimaliste vous aidera à améliorer votre foulée en permettant à vos pieds et à vos jambes de fonctionner tel que prévu par la nature : foulée plus courte et plus amortissante, cadence de pas plus élevée et moins d'attaque talon. ”

LEGERETE
Plus c'est léger,
mieux c'est !

SOUPLESSE
Flexibilité maximale
afin de laisser le pied
bouger et fléchir
naturellement

AMORTI
Avoir un amorti le plus
minimaliste possible afin
d'améliorer la sensation
de contact avec le sol

STABILITE
Eléments de soutien de la
voûte plantaire et dispositif de
contrôle de la pronation doivent
être réduits au maximum !

CONFORT
Forme de chaussure
respectant l'anatomie
et son expansion

PENTE
Pente de semelle quasi plate
(différence de hauteur entre
le talon et les orteils) afin
de minimiser l'interférence
entre le sol et le pied

7 conseils pour une transition réussie

Progresser lentement pour s'assurer que le corps s'adapte à cette nouvelle biomécanique. Les distances hebdomadaires devront être augmentées de façon très graduelle, une minute à la fois.

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 fréquence des pas autour de **180 par minute** (170 à 190).

Être **à l'écoute de votre corps**. Tenter d'ignorer une douleur sera contre-productif. Si vous ressentez des douleurs, surtout n'augmentez pas votre volume. Si besoin, prenez du repos supplémentaire.

Essayer de **courir le plus souvent possible** (minimum 4 fois par semaine) mais sur des courtes durées afin que votre corps assimile plus facilement cette nouvelle biomécanique. Le stress mécanique généré sur notre corps sera mieux réparti.

Introduire de la marche et de la course pieds nus le plus souvent possible est un bon moyen de **solidifier** les structures de soutien responsables de l'absorption naturelle. Il permet aussi d'apprendre la bonne manière de courir.

Si vous êtes un **coureur régulier**, vous n'avez pas besoin de réduire votre volume d'entraînement. Il suffit d'introduire la course avec les chaussures minimalistes comme expliqué ci-dessus (quelques minutes au début et augmentation progressive ensuite).

L'intégration graduelle des nouvelles chaussures et l'abandon progressif de vos anciennes vous **assurera une transition en douceur**.

