

# LA CHAUSSURE DE SPORT :

## *les erreurs à éviter!*



### Toute chaussure de sport devrait répondre à 3 critères:

1. Protéger le pied.
2. Aider à la prévention des incidents ostéo-tendineux du pied et des étages articulaires supérieures.
3. Favoriser le geste sportif pour optimiser la performance.

Lorsque l'on fait le bilan sur ces 3 conditions, il est objectivement navrant de constater qu'en fait 1 seule des 3 conditions est remplie. Les deux dernières peuvent même faire tout le contraire de ce pourquoi elles ont été conçues.

En effet, lorsqu'un coureur, suite au port d'une chaussure mal adaptée, se retrouve en hyper pronation (versement du pied complet vers le bord interne du pied) en raison d'une semelle trop molle, toute la mécanique du déroulement du pas de course s'en trouve perturbée.



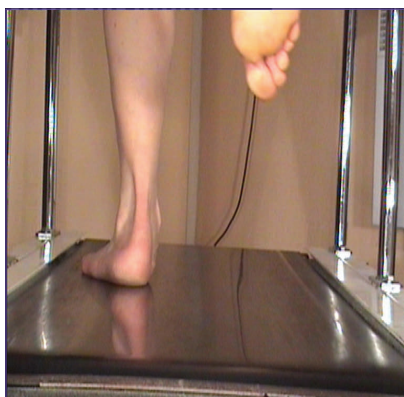
L'optimisation du geste sportif se dégrade et il va se créer des problèmes ostéo-articulaires, tendineux, musculaires.

Ce déséquilibre du poids entraînera une augmentation des contraintes ostéo-articulaires sus-jacentes pouvant générer des pathologies plus hautes que le pied pendant la course.

Lorsque l'on se penche sur la véritable biomécanique du pied, on se rend compte que l'amortissement excessif est générateur de blessures. Fait contradictoire puisqu'il est en fait conçu pour les éviter. Lorsque un coureur se retrouve avec une ou des blessures, sa conclusion va être "ma chaussures est usée ».

La pronation excessive est dangereuse à terme. Courir sur une semelle intercalaire trop molle va avoir comme effet un enfoncement du pied dans cette structure. Ce dernier va se tordre dans tous les sens et même augmenter les défauts déjà pré-existants.

## Les chaussures ayant trop d'amortit vont aggraver la pronation!



Pied en hyper pronation

- Ces propos ont été repris par les publicitaires et alors débute l'obsession de l'amortissement. Comme notre société montre un appétit féroce et démesuré pour tout ce qui est haute technologie : chacun a fait son propre concept du gel, de l'alvéolaire, de l'air , etc..
- 

### Alors que peut-il bien se passer ?

Les chaussures ayant trop d'amortis vont aggraver la pronation. Pronation qui va avoir un impact sur tout l'ensemble du membre inférieur avec aggravation des amplitudes mécaniques des articulations, des muscles etc.

→ La pronation excessive est dangereuse à terme. Courir sur une semelle intercalaire trop molle va avoir comme effet un enfoncement du pied dans cette structure. Ce dernier va se tordre dans tous les sens voir même augmenter les défauts déjà pré- existants.

### Certaines idées reçues vont être bousculées par les propos suivants!

\* L'effort musculaire de relance du pied et du membre inférieure va obligatoirement être plus important du fait de l'effondrement plantaire entraînant une déperdition de force et d'énergie. A titre de contre exemple, une semelle intercalaire trop molle ne se comporte pas comme un ballon gonflable qui lui fait rebondir l'enfant lorsqu'il joue dessus.



Un pied en supination (ex ci dessus) aura le même effet dans le sens contraire avec affaissement en extérieur de la chaussure.

D'ailleurs une étude statistique du PR Martins (Amérique du Nord) disait en conclusion que plus les chaussures étaient chères, plus les blessures des coureurs étaient importantes

### Surprenant ?

Certains coureurs l'ont déjà constaté à leurs dépens : apparition de blessures suite à un changement de chaussures. L'étude de ces nouvelles chaussures montre en effet, l'apparition d'hyperpronation lors de la mise en charge qui ne se retrouvait pas avec les anciennes. Ces dernières étaient plus fermes et donc plus stables et n'entraînaient ni troubles et ni douleurs.

# 1 - Quelles chaussures pour bien courir?

Etant donné l'intensité du pic d'impact du pied au sol, elle doit d'abord comporter une partie postéro-externe amortissante mais uniquement à cet endroit là. Passé cet impact, il ne faut plus amortir mais stabiliser. La chaussure doit donc présenter un renfort interne suffisamment rigide afin d'éviter que le pied ne s'effondre à l'intérieur et n'entraîne tout le reste du membre inférieure dans son mouvement.

Le membre inférieur a déjà son propre mécanisme d'amortissement. En effet, ce dernier se déforme en triple flexion, associé à des rotations successives (arrière pied, genou et hanche). Il va ainsi absorber le choc et participer activement à l'amortissement. Le membre inférieur est comme un ressort déformable. Il n'est absolument pas un levier rigide indéformable ou une bille d'acier (modèle utilisé dans les publicités).



## 3. Axes courbes ou axes droits ?

Une chaussure est dite axe droit lorsque la semelle est très large au niveau du médio-pied . L'inverse d'un axe courbe qui est plus ou moins vide à ce même endroit. La conséquence sur la stabilité du pied est immédiate et relève d'un principe élémentaire de physique : plus l'assise est large, plus elle est stable.

En conséquence, une large semelle à axe droit offrira un contre-appui stable au niveau du medio-pied et limitera la bascule en pronation.

C'est un modèle à conseiller impérativement aux hyper-pronateurs mais également aux pieds normaux, fortiori si le sujet est lourd.

A l'inverse, un axe courbe est une chaussure déséquilibrée basculant plus facilement en pronation. Elle doit donc être réservée aux très rares sportifs qui restent supinateurs la course. Les coureurs à pieds normaux les éviteront car le risque de voir apparaître une pronation n'est pas négligeable, surtout si cet axe courbe est combiné avec une semelle molle.

Enfin, pour conclure, il faut savoir que les chaussures dites anti-pronation ou anti-supination ne peuvent pas tout régler dans tous les cas. Leur but n'est pas de corriger les défauts morphologiques mais d'empêcher son aggravation, et permettre une éventuelle semelle orthopédique de correction d'exercer pleinement son action.

## 4. En conclusion

Une foule d'informations se présentant sous forme de conseils, de rapport qualité prix, de design, représente pour vous sportifs de loisirs, entraîneurs, compétiteurs, haut niveau une manne difficile à exploiter. Nombreux sont ceux qui se laisse piger ! Comme démontre ci dessus les avis commerciaux et les avis médicaux semblent se controverser. Dans tous les cas, sachez qu'un bon appui podal est un élément très important dans votre activité présente et future.

*Attention! Cet article a été écrit par Monsieur LAGARRIGUE LAURENT PODOLOGUE à Zac BESSINES (79000 Niort). Il vous est donné à titre personnel, et vous a été remis lors de votre consultation , il ne peut en aucun servir à des fins commerciales et est uniquement remis à titre d'informations aux patients sportifs.*