

TITRE

L'influence du chaussage et des consignes dans la pratique de la course à pied

AUTEUR

REB Julien

RÉSUMÉ

En 2014, la France recensait environ 8,5 millions d'adeptes de la course à pied. Troisième sport le plus traumatique avec 79% de blessures chaque année, la course à pied génère des forces dynamiques et complexes à notre structure musculo-squelettique.

A partir de ce constat, nous nous sommes intéressés à l'influence du chaussage et de l'apport de consignes dans la modification de la biomécanique de course. Pour cela, nous avons réalisé une étude comparative randomisée en simple aveugle, en sélectionnant vingt sujets qui pratiquent régulièrement une activité sportive. Chaque sujet a réalisé deux passages : le premier en étant chaussé avec des chaussures traditionnelles et le deuxième en courant pieds nus. Les deux passages ont été réalisés sur tapis roulant. Notre étude permet d'analyser et de sortir des hypothèses sur l'importance du chaussage et de l'apport de consignes dans la pratique de la course à pied. Dans cette étude, nous constatons que le chaussage influence la pose d'appui initial. L'apport de consignes améliore la prise de conscience et l'exigence d'une foulée en course à pied. A partir de ces résultats, il est possible d'orienter les coureurs vers un chaussage adapté et leur apporter les consignes nécessaires à leur pratique.

Ce travail permettra aux masseurs-kinésithérapeutes d'intervenir dans un rôle de prévention primaire face aux blessures et permettra aux coureurs d'être acteur dans le choix de sa chaussure et de la nécessité de disposer d'une biomécanique de course la plus performante possible.

MOTS-CLÉS

Blessures, course à pied, consignes, pieds nus, chaussures.

Injuries, running, instructions, barefoot, shoes.