

RÉSUMÉ

La course à pied est devenue l'une des activités sportives les plus populaires dans le monde, le nombre de coureurs ayant grandement augmenté au cours de ces 40 dernières années. Cependant, la conséquence première à cette popularité croissante est l'augmentation des blessures musculo-squelettiques (plus de 50% de blessures chaque année).

Partant de ce constat, nous nous sommes intéressés à l'influence des corrections des facteurs intrinsèques et extrinsèques dans la modification de la biomécanique de course. Pour cela, nous avons réalisé une recherche bibliographique afin de déterminer le rôle du masseur-kinésithérapeute auprès des athlètes débutants comme confirmés pour diminuer ces statistiques.

La modification des interférences avec le sol, de l'attaque au sol, de la cadence et de l'inclinaison du tronc contribue à adopter une biomécanique efficace afin de réduire le risque de survenue de blessures. Le conseil du kinésithérapeute auprès de son patient au sujet des modulations d'entraînements, des étirements et de l'échauffement permet de réduire l'incidence des blessures dues au surentraînement.

Ce travail permettra aux masseurs-kinésithérapeutes d'intervenir dans un rôle de prévention primaire face aux blessures et permettra aux coureurs d'être acteurs dans le choix de leur matériel et de leur biomécanique de course.

MOTS –CLÉS : Blessures, course à pied, consignes, chaussures, prévention.

KEY-WORDS: Injuries, running, instructions, shoes, preventions.