

## RESUME

Afin de diffuser des mesures préventives et promouvoir la santé auprès des coureurs à pied, nous avons réalisé un livret de prévention basé sur des exercices de préparation physique généralisée (PPG). Nous en profitons pour donner des conseils de pratique sportive, inculquer aux lecteurs des connaissances et « casser » certaines idées reçues.

Ce livret est destiné aux coureurs amateurs dépourvus de structures d'entraînement mais il peut tout à fait venir en aide aux coureurs en club. C'est un moyen de faire le lien entre l'entraîneur et l'athlète. C'est une trace écrite de ce qui peut être dit ou fait lors d'entraînements. Il présente également un intérêt pour les masseur-kinésithérapeutes (M-K) qui peuvent le distribuer aux athlètes fréquentant leur cabinet et désireux de se prendre en charge. Les M-K auront ainsi connaissance du référentiel sur lequel se base l'athlète et pourront adapter les exercices.

Pour réaliser ce travail, nous avons tout d'abord étudié la biomécanique de la course pour en comprendre sa technicité. Puis, nous avons exploré la littérature dans le cadre des pathologies en lien avec la course à pied. Ensuite, nous nous sommes intéressés aux facteurs de risque de blessures (FDR) et aux mécanismes de blessures. Enfin, comme l'ont suggérées plusieurs études, nous avons établi des stratégies préventives axées sur le renforcement musculaire, la proprioception et l'enseignement des bonnes pratiques. Cela nous a amené à nous diriger vers la PPG et nous y avons inclus des exercices d'assouplissements, de maîtrise technique et d'équilibre-coordination.

### **Mots-clés :**

- français : prévention, blessure, course à pied, biomécanique, facteurs de risque.
- anglais : prevention, injury, running, biomechanics, risk factors.