

*Outils indispensables dans notre sport, ils sont souvent oubliés et négligés, pourtant mis à rude épreuve, malmenés, échauffés, écrasés... Mais qui sont-ils ?*

*Eux, ce sont nos pieds.*

*Membres complexes composés de 26 os (soit pour les deux pieds, le quart des os du squelette), 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles, ce sont les premiers à entrer en contact avec le sol, ils assurent aussi bien l'équilibre, que l'amortissement et la propulsion de tout le corps.*

## **Rencontre avec Camille SIMONDET podologue au cabinet Santé Sport à Hyères (83)**

### **Pouvez-vous vous présenter personnellement, votre spécialité ainsi que votre cabinet ?**

Bonjour, je m'appelle Camille SIMONDET, je suis podologue depuis 7 ans et spécialisé dans le sport (DU podologie du sport Lyon). Je pratique le volley-ball en compétition (National 2) et je me suis mis à la course à pied depuis 5 ans, surtout sur chemin et je commence à faire quelques dénivelés.

J'ai créé il y a deux ans un cabinet pluridisciplinaire avec un kinésithérapeute, un ostéopathe et un préparateur physique. Notre but étant de travailler tous ensemble en se basant sur des preuves scientifiques. Un travail d'équipe, qui à travers des échanges et une bonne communication interprofessionnelle, permet une complète prise en charge des patients que l'on reçoit au cabinet.

Il y a un peu moins d'un an, avec le kinésithérapeute, nous avons fait une formation dans la prévention des risques de blessure dans la course à pied, faite par Mr DUBOIS Blaise. Elle nous a permis d'apporter de nouveaux outils dans notre prise en charge du coureur.

Nous travaillons depuis quelques mois avec une personne qui vend des chaussures respectant la foulée naturelle du pied.

### **De très nombreuses informations sont apportées, à travers des revues spécialisées, des conseils de vendeurs magasin... mais on s'y perd un peu... Selon vous, quel est le premier conseil à donner à une personne souhaitant se mettre à la course à pied ?**

Le 1<sup>er</sup> conseil est de ne pas vouloir aller trop vite !! Une personne novice en course à pied a tendance à penser qu'une sortie de 20min n'est pas importante. Or 20min équivaut à 1800 sauts sur une jambe et 1800 sur l'autre en moyenne.

Lorsque l'on débute la course à pied, notre corps n'est pas adapté à recevoir autant de stress mécanique dès les premières sorties donc il faut s'écouter, faire des sorties progressives, pour éviter l'apparition de douleurs.

### **Beaucoup peuvent être tentés de se mettre à la course car c'est un sport accessible.... Cependant de très nombreuses blessures surviennent (tendinites, fractures de fatigue...) car les pratiquants ne sont pas suffisamment préparés ou équipés. Quels sont les conseils du pro ?**

Les études scientifiques montrent que globalement 80% des blessures en course à pied surviennent après une surcharge du stress mécanique infligé au corps du coureur. Dans les 20% restants on retrouve le mauvais choix des chaussures de course.

Pour éviter une sur sollicitation lors des sorties, il faut être progressif que cela soit en termes de volume d'entraînement, de vitesse et de distance. Notre corps s'adapte à chaque stress mécanique si on ne dépasse pas le seuil maximal que l'on peut recevoir et va augmenter sa capacité à emmagasiner ce

stress. L'adaptabilité des tissus, tendons et os va diminuer le risque de blessure et permettre au coureur de progresser sans risque de douleur si les chaussures sont bien adaptées.

L'évolution des différentes technologies au niveau des chaussures depuis des années (amorti, drop important, anti pronateur) a eu tendance à modifier la biomécanique de course du coureur qui malheureusement est à l'origine de l'apparition de nombreuses blessures (situées surtout au niveau des genoux, des hanches, et du dos)

Donc pour un coureur qui débute, la chaussure légère, flexible, sans drop important associée à une quantification du stress mécanique lors de ses sorties, sera le meilleur conseil que l'on puisse donner quelque soit son poids, son âge et son type de pied.

### **Le passage chez un podologue (posturologie) est-il nécessaire à un moment ou à un autre de la vie du sportif ? Quel est le meilleur moment ... suite à une blessure, une douleur, en prévention ?**

Le passage chez un podologue du sport spécialisé dans la course à pied est nécessaire pour qu'il réalise une analyse posturale de la course sur un tapis. Il n'y a pas vraiment de bons moments, l'idéal étant en prévention car cette analyse est importante pour réduire le risque de traumatisme et obtenir les conseils avisés d'un professionnel dans ce domaine.

Les podologues qui ont suivi la formation de la Clinique du Coureur sont habilités à analyser la foulée, et à donner au coureur un programme de reprise de la course à pied ainsi que des exercices de renforcement.

### **Au cabinet vous possédez les outils pour analyser les mouvements de course (placement des pieds, approche et contact au sol, cadence des foulées...). En quoi cette analyse est importante ?**

Lors d'une analyse posturale, je regarde la manière dont mon patient court, de poser le pied au sol, le temps de contact, la force de l'impact, l'oscillation du corps, la cadence de ses foulées. Tous ces outils sont utiles à mon diagnostic et permettent d'établir le profil du coureur.

Au cabinet, je demande au patient de courir d'abord chaussés puis pieds nus à la même vitesse sur un tapis de course. Je le filme et lui montre les ralentis. Ce qui lui permet de prendre conscience de sa manière de courir et ainsi mieux comprendre sa biomécanique de course.

Je lui donne un maximum de conseils pour que sa course chaussée se rapproche le plus possible de sa course pieds nus qui est plus physiologique et moins traumatisante pour le corps.

### **Avez-vous des conseils spécifiques à apporter aux femmes pour avoir de beaux pieds, malgré les microtraumatismes subis au quotidien, entre chaussures de sport et chaussures à talon ?**

Le principal problème qu'ont les femmes est la forme des chaussures qu'elles portent au niveau de l'avant pied, l'empêche. C'est un des facteurs principaux des déformations et douleurs d'avant pied. La plupart des chaussures de sport comme des chaussures à talon ont tendance à comprimer l'avant du pied.

La pathologie la plus connue est l'hallux valgus qui est une déformation au niveau du 1er rayon du pied, la chaussure étroite et à talon haut est un facteur favorisant à cette pathologie.

Donc il est important, au moins dans l'activité sportive, d'avoir des chaussures qui respectent la forme anatomique de votre avant pied. On est souvent surpris quand on enlève la semelle de propreté de la chaussure de course, de s'apercevoir qu'en étant debout, notre pied au niveau du 1er et 5e orteil « déborde » de la semelle.

