

Pour éviter les entorses, éduquez vos pieds

UN MAUVAIS APPUI DANS UNE ORNIÈRE, SUR UNE PIERRE OU UNE RACINE... SI VOTRE CHEVILLE NE RÉTABLIT PAS INSTANTANÉMENT L'ÉQUILIBRE, C'EST L'ENTORSE ASSURÉE ! POUR ÉVITER CELA, DÉCOUVREZ UN NOUVEL OUTIL DE PRÉVENTION, POUR DES EXERCICES DE DIFFICULTÉ PROGRESSIVE, FACILES À EXÉCUTER N'IMPORTE OÙ...

Texte d'Isabelle Guillot, Loïc Paris et Jérôme Baicry. Photos de Serge Moro et DR.



En trail, la cheville et le pied doivent s'adapter en permanence à des appuis instables, sur lesquels ils doivent réagir le plus rapidement possible pour éviter l'entorse et/ou la chute. La majorité des coureurs attaquent le sol en légère supination, d'où l'usure externe des semelles au niveau du talon. Lors d'un mauvais appui, le pied bascule donc généralement en dedans, é tirant très fortement, voire déchirant le ligament latéral externe, et provoquant donc une entorse plus ou moins grave. Après un tel accident, faites-vous examiner par un médecin le plus tôt possible, car seul un professionnel pourra déterminer l'importance de la lésion. L'apparition d'un « bleu », n'est pas significative de la gravité de l'entorse, car celui-ci peut être simplement dû à un traumatisme sur les vaisseaux sanguins. En tous cas, évitez de poursuivre votre effort, et mettez votre cheville le plus possible au repos, en la surélevant

légèrement, en faisant un bandage compressif et en appliquant du froid (poche de glace ou sac de petits pois congelés à la maison, torrent ou fontaine à l'extérieur), afin de diminuer le risque de œdème.

Une entorse est rarement anodine

Extrêmement fréquentes en trail, les entorses ne sont pas à prendre à la légère. Mal soignées, elles risquent de provoquer des raideurs et des déséquilibres, générateurs d'autres blessures en cascade, telles que tendinites, contractures et autres elongations. On assiste aussi à des entorses à répétition sur une articulation fragilisée. Après une entorse, le pied perd en effet sa capacité à réagir vite en cas d'appui instable, c'est-à-dire sa proprioceptivité. En termes savants, c'est la perception inconsciente de sa posi-

Un mouvement du pied n'est jamais pur mais consiste à combiner ses nombreuses petites articulations.

tion articulaire, en statique et en dynamique. En course à pied, c'est la capacité du pied à réagir dynamiquement lors de chaque appui. Sur les sols lisses, cela permet d'obtenir un amorti performant du pied, évitant bien des douleurs articulaires et musculaires, ainsi qu'une impulsion performante qui vous fait aller plus vite sans effort supplémentaire des muscles des jambes. Sur des terrains techniques, cela implique une tonicité de la cheville et du médio-pied, afin de se rééquilibrer très vite, lors des appuis instables sur une pierre ou une bosse ou en devers. Ce sont les muscles stabilisateurs de la cheville et du pied qui vont agir, afin d'éviter la torsion excessive de la cheville. On évite ainsi l'entorse et/ou la chute. En améliorant la qualité de réponse stabilisatrice inconsciente de votre cheville et l'intelligence de votre pied, les exercices proposés vont aussi vous permettre d'améliorer votre posture et de dynamiser votre foulée, en évitant toute perte d'énergie.

Qu'est-ce que les Propriofoot ?

Ce sont quatre plaquettes de 10cm de côté (cf www.propriofoot.com), différenciables par leur couleur et leur support, utilisables par paire, et permettant un grand nombre de combinaisons tout en respectant une certaine progression dans la difficulté. Elles ont pour but de renforcer le système proprioceptif des articulations de la cheville et du pied, grâce à un concept novateur qui permet de dissocier l'avant-pied de l'arrière-pied lors du travail proprioceptif, car un mouvement du pied n'est jamais pur mais consiste à combiner ses nombreuses petites articulations. Ces plaquettes sont en effet les seules qui permettent de dissocier l'avant-pied de l'arrière-pied. Leur faible débattement angulaire permet de cibler le travail sur la cheville et le pied, en limitant l'action du système cérébelleux et de l'oreille interne (responsable de l'équilibre général du corps). Leur petite taille permet de les emporter partout avec soi, et cette simplicité d'utilisation rend possible un travail de prévention, ainsi que d'auto-rééducation diminuant le temps d'indisponibilité après une entorse. Elles ont donc un rôle à la fois préventif et curatif. Dans cet article, nous ne proposons que des exercices préventifs, le travail de rééducation après un traumatisme, devant être supervisé par un professionnel de santé.

Une grande variété d'exercices

Ces quatre plaquettes vont vous permettre de réaliser un très grand nombre d'exercices différents (dont 20 détaillés dans le petit livret d'accompagnement), que vous pourrez faire évoluer de façon très progressive vers une difficulté croissante. Vous pourrez ainsi faire travailler spécifiquement l'arrière-pied ou l'avant-pied, ou encore travailler l'arrière-pied tout en sollicitant l'avant-pied de façon modérée, et vice versa. Après quelques temps de pratique, vous pourrez même faire travailler en même temps l'arrière et l'avant-pied, ou renforcer un groupe musculaire particulier. La plaquette verte est totalement stable, elle s'utilise sous la partie du pied que l'on ne souhaite pas faire travailler. Les plaquettes jaune et bleue sont identiques, elles comportent un cylindre qui peut être placé, soit à 45° par rapport au pied, soit dans l'axe du pied. Pour plus de clarté, on choisira toujours la plaquette jaune pour l'arrière-pied et la plaquette bleue pour l'avant-pied. Elles permettent un travail facile à moyen de la partie du pied sous laquelle elles sont placées. La plaquette rouge, pourvue d'une petite demi-sphère, est à utiliser en dernier, car elle rend le travail plus difficile pour la partie du pied sous laquelle elle est placée.

Voire séance de proprioception :

Vous pouvez la faire avant ou après un footing. Avant, cela vous permettra d'avoir le pied plus réceptif et de mieux prendre conscience de votre foulée. Après un footing, vos articulations seront mieux échauffées, peut-être moins raides... Mais selon vos disponibilités, vous pouvez aussi les exécuter à n'importe quel moment de la journée. Vous n'aurez donc aucune excuse pour ne pas les faire ! Ils ne nécessitent qu'une surface plane et ces petites plaques, sur lesquelles vous devez être pieds nus (ou en chaussettes). Tous s'exécutent debout, en équilibre sur une jambe. Votre pied repose sur deux plaquettes choisies en fonction d'une progressivité dans la difficulté de l'exercice, dont le but est de maintenir la position d'équilibre pendant une dizaine de secondes. Chaque situation sera répétée 2 à 3 fois, sous chaque pied pour un travail de prévention. Commencez avec les bras écartés, et lorsque que vous maîtrisez cette position, faites de même en croisant les bras. Essayez ensuite en fermant les yeux, bras écartés puis croisés. La réussite de ces quatre étapes, vous permettra de passer à l'exercice suivant.

Quelques exemples (non progressifs) d'exercices proposés



1- Travail de l'arrière-pied

Placer la plaquette jaune sous l'arrière-pied en orientant les demi-cylindres à 45° par rapport à l'axe du pied. Mettre la plaquette verte sous l'avant-pied



2-Travail de l'avant-pied

Placer la plaquette bleue sous l'avant-pied en plaçant les demi-cylindres dans l'axe du pied. Mettre la plaquette verte sous l'arrière-pied



3-Travail de l'arrière-pied, modéré pour l'avant-pied

Placer la plaquette rouge sous l'arrière-pied. Mettre la plaquette bleue sous l'avant-pied en orientant les demi-cylindres à 45° par rapport à l'axe du pied.



4-Travail de l'avant-pied, modéré pour l'arrière-pied

Placer la plaquette jaune sous l'arrière-pied en orientant les demi-cylindres à 45° par rapport à l'axe du pied. Mettre la plaquette bleue sous l'avant-pied en plaçant les demi-cylindres dans l'axe du pied.



5-Travail de l'avant-pied et de l'arrière-pied

Placer la plaquette rouge sous l'arrière-pied et la bleue sous l'avant-pied en plaçant les demi-cylindres dans l'axe du pied.

Santé

Exercices à effectuer si vous n'avez pas les plaquettes



6- Debout sur pied sur un sol dur et plat, la jambe d'appui un peu fléchie, et l'autre jambe levée devant vous, installez-vous bien en équilibre. Fixez un point loin devant vous à l'horizontale, puis fermez les yeux et essayez de tenir la position au moins 15 secondes, c'est-à-dire en comptant mentalement jusqu'à 20. A répéter 3 fois de chaque côté.



7- Même exercice, mais en appui sur un coussin.



8- Dans la même position, aller toucher le sol alternativement 3 fois de chaque côté avec la main. A répéter 3 fois sur chaque pied. Vous pouvez faire le même exercice en appui sur un coussin.



9- Faites 10 petits sauts en avant et en arrière sur un pied, en prenant chaque fois bien le temps de stabiliser votre appui avant de repartir pour un nouveau saut. A répéter 2 fois sur chaque pied. Si c'est trop difficile pieds nus, faites-le avec vos chaussures de running.



10- Même exercice en faisant des sauts latéraux (même nombre de répétitions).



11- Même exercice en effectuant un demi-tour à chaque saut (même nombre de répétitions).