

**CHAUSSURE
RUNNING.FR**

DEPUIS 2017

***5 CONSEILS
INDISPENSABLES POUR
COURIR SANS SE BLESSER***



NE FAITES PAS PARTIE DE LA MAJORITÉ DES COUREURS !

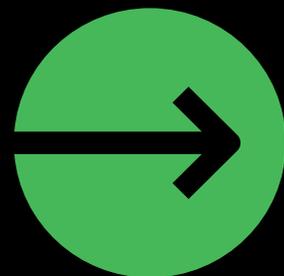
Chaque année, plus de **50% des runners** se blessent selon Yale Medicine. D'autres sources suggèrent même que ce chiffre pourrait atteindre les 80%.

Et cela ne concerne pas que les coureurs débutants. Lisez le parcours de vos athlètes préférés et vous découvrirez sans doute qu'ils ont dû affronter une blessure à un moment donné de leur carrière. Par exemple, **Scott Jurek**, véritable légende de l'ultra-trail, a souffert d'aponévrosité plantaire (plantar fasciitis, en anglais) comme il l'a confié dans son autobiographie *Eat & Run*.

Ayant moi-même longtemps souffert d'une tendinite au tendon d'Achille (au niveau du point d'insertion), j'ai consulté de nombreux spécialistes (médecins du sport, podologues, kinésithérapeutes) et passé en revue de nombreux articles de journaux scientifiques pour m'aider à me débarrasser définitivement de cette blessure.

Croyez-en mon expérience : avec les blessures du sport, **il vaut mieux prévenir que guérir.**

Les conseils suivants sont un concentré de mon expérience et de mes recherches. Bien sûr, ceux-ci ne remplacent pas **l'expertise d'un professionnel de la santé** (que je ne suis pas) mais j'espère qu'ils pourront constituer une bonne base pour développer votre pratique de la course à pied.



01. PRIVILÉGIER LES PETITS OBJECTIFS POUR DE GRANDES VICTOIRES

L'alpiniste américain Alex Lowe avait coutume de répéter :

“ *Le meilleur grimpeur au monde est celui qui s’amuse le plus* ”

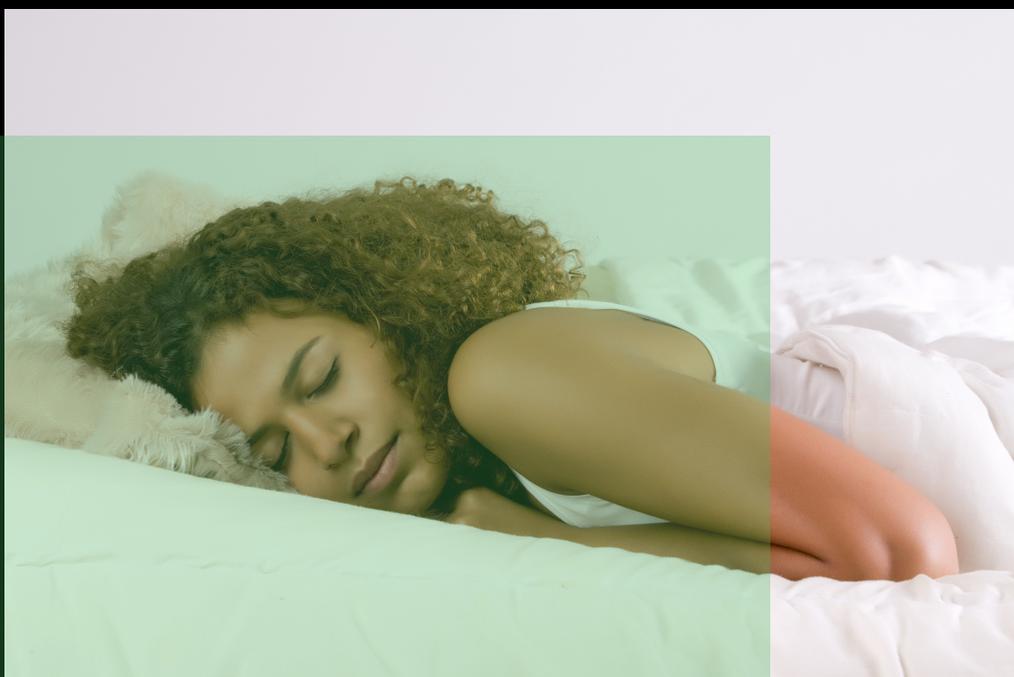
On peut en dire autant pour la course à pied. Pourquoi courir si ce n'est pour se faire plaisir !

Bien sûr, il est important de se fixer quelques **objectifs** pour garder sa motivation. Mais il vaut mieux qu'ils soient modestes et **réalistes** pour ne pas en faire trop.

Au-delà des blessures, s'entraîner trop peut conduire à ressentir une fatigue constante voir même à une perte de sommeil.

En pratique, la règle d'or est de ne pas augmenter la distance de plus de **10% d'une semaine à l'autre**. Si vous avez couru 8 km une semaine alors vous devez vous en tenir à 8,8 km au maximum la semaine suivante.

En clair, allez-y **doucement**, **reposez-vous** bien entre chaque séance, **mangez correctement**, dormez au minimum **huit heures par nuit** et vous aurez déjà une base solide pour progresser sans vous blesser.



02. EFFECTUER UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE AVANT CHAQUE SÉANCE

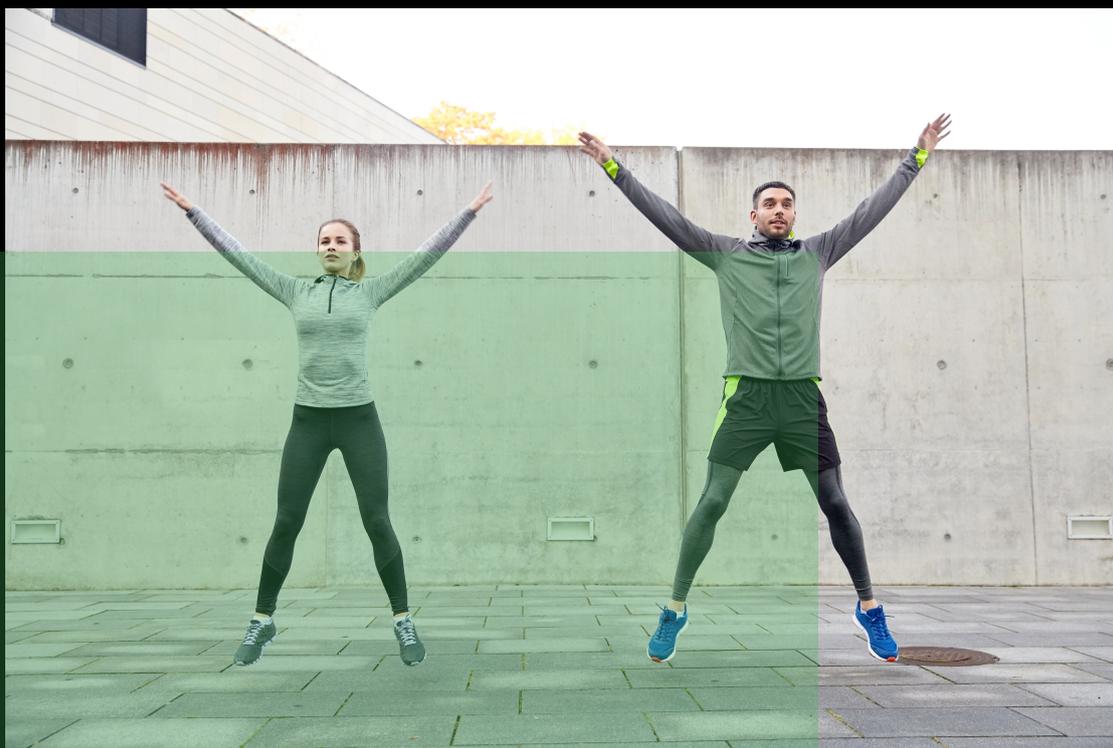
S'échauffer oui mais pas n'importe comment ! Le rôle de l'échauffement et plus particulièrement des étirements suscite toujours **beaucoup de débats**.

En 2013, une étude a fait grand bruit en concluant que les étirements statiques pouvaient diminuer la **force musculaire**.

Ainsi, le consensus actuel est qu'il faut pratiquer des **exercices dynamiques**.

Voici une petite sélection d'exercices pour vous inspirer :

- Mouvement de yoga chat-vache ([vidéo](#))
- Inchworm ([vidéo](#))
- Squats ([vidéo](#))
- Jumping Jacks ([vidéo](#))
- High Knees ([vidéo](#))



03. PRATIQUER UNE AUTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est un conseil qui revient souvent et il est excellent !

Une étude de 2013 publiée dans le British Journal of Sports Medicine a démontré que les exercices d'entraînement musculaire pouvait **diminuer le risque de blessure dues au surentraînement de 50%**.

Même si la salle de sports semble être la solution la plus efficace, d'autres activités sont également susceptibles de convenir :

- Yoga
- Natation
- Escalade



04. CHOISIR DE BONNES CHAUSSURES ET ALTERNER LES MODÈLES

Le plus important est de trouver des **chaussures confortables** qui ne causent pas la moindre douleur ni gêne.

La **surpronation** est associée à un risque légèrement plus élevé de blessure mais l'efficacité des chaussures pour pronateur restent à démontrer. En bref, n'y faites pas trop attention.

Bon, vous allez dire que nous avons un parti pris en tant que site de chaussures de running mais c'est la science qui le dit : un essai randomisé contrôlé a démontré que **changer de chaussures** d'une séance à l'autre pouvait **diminuer le risque de blessure**.

En clair, deux paires valent mieux qu'une !



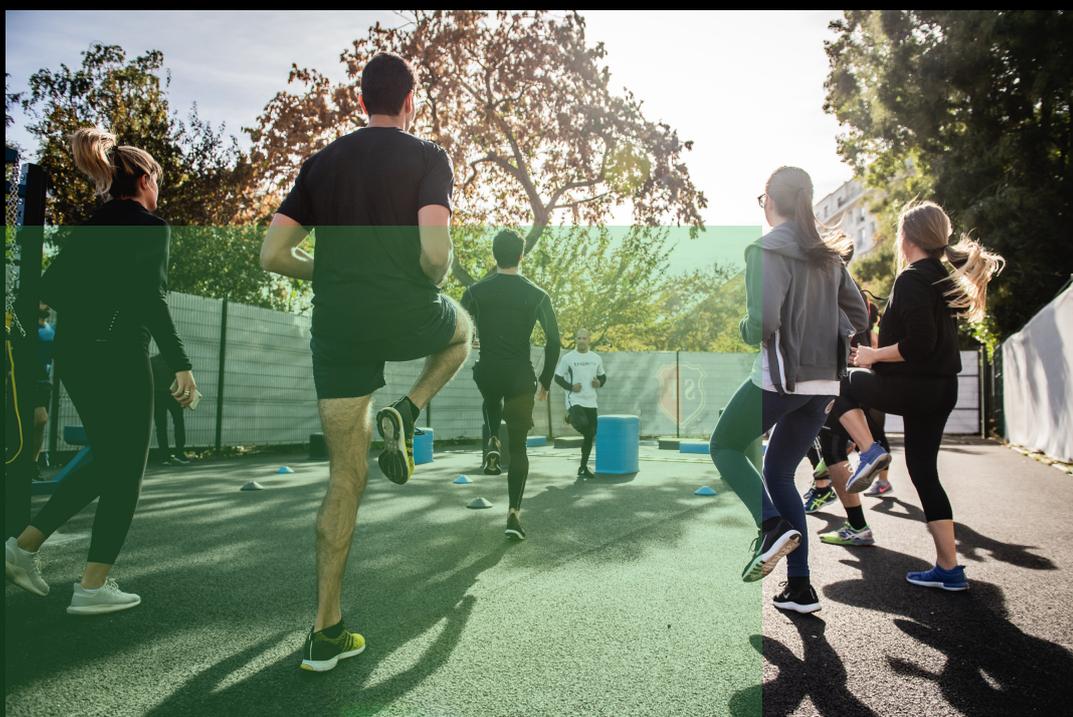
05. DEMANDER DE L'AIDE AUX PROFESSIONNELS

Avec la multitude d'informations sur la course à pied sur internet il est tentant de penser qu'on peut se débrouiller tout seul.

Même si cela est possible dans une certaine mesure, un bon coach running peut faire des merveilles et vous permettre de **progresser plus efficacement** en toute **sécurité**.

De plus, pas besoin d'un coach personnel : les séances collectives offrent souvent des **conseils personnalisés**.

Enfin, **en cas de douleur**, n'hésitez pas à consulter immédiatement un professionnel pour éviter que le problème ne se développe et ne vous gâche votre pratique. Néanmoins, privilégiez un expert qui a l'habitude de traiter les runners.



MERCI D'AVOIR LU CE GUIDE !

N'hésitez pas à [nous contacter](#) si vous avez des questions sur ces conseils.

Nous vous souhaitons une pratique de la course à pied joyeuse, enrichissante et sûre !

Kevin Le Gall
Créateur de Chaussure Running

**CHAUSSURE
RUNNING.FR**

SOURCES :

Yale Medicine

<https://www.yalemedicine.org/conditions/running-injury>

Does pre-exercise static stretching inhibit maximal muscular performance? A meta-analytical review

Simic et al. (2012)

Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports L.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1600-0838.2012.01444.x>

The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials

Lauersen et al. (2013)

British Journal of Sports Medicine

<https://bjsm.bmj.com/content/48/11/871.short>

Can parallel use of different running shoes decrease running-related injury risk?

L.Malisoux et al. (2015)

Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24286345/>

