



10 RÈGLES D'OR

1. Bien s'entourer

L'encadrement médical et sportif d'un coureur, que ce soit un athlète de haut niveau ou un jogger occasionnel, doit être fait par un **professionnel compétent, spécialisé et compréhensif**. Pour ces raisons précises, le coureur ne doit jamais accepter des recommandations finales de professionnels (*physio, chiro, MD,...*) non coureurs.

2. Keep it simple

Être prudent dans la médicalisation et la complexification d'une condition. Éviter les traitements répétés sans évolution. Éviter les chirurgies. Ne pas choisir l'**orthèse plantaire** comme première option. Avoir une **chaussure** simple, basse, près des sensations du sol.

3. Le corps s'adapte!

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. La majorité des blessures de surutilisation proviennent d'une surcharge sur les structures anatomiques (*os, cartilage, tendon, muscle, ...*). Chaque nouveau stimulus se doit donc d'être intégré **progressivement** (*volume, intensité, dénivelé, surface, changement de chaussure*).

4. L'efficacité est dans le rythme

Pour minimiser la force d'impact, la perte d'énergie et le risque de blessure, tout en maximisant l'efficacité de la foulée, il est préférable d'augmenter la fréquence de ses pas **au-dessus de 170 pas/min**. Les entraînements de qualité (*intervalles, seuil, etc.*) devraient se situer entre 180 et 185 pas/min.

5. La surface kenyane

Les surfaces planes (*route, piste, tapis roulant*) imposent à chaque foulée une régularité de mouvement et donc, une répétition des vices biomécaniques. La meilleure surface est le **cross-country**, surface ferme et irrégulière qui permet une grande variété de mouvements d'adaptation au niveau des membres inférieurs.

6. L'échauffement : le secret des pros

Pour se préparer à l'entraînement, il faut : **augmenter la température** par un jogging progressif de 15 à 20 minutes et pratiquer des **étirements balistiques fonctionnels progressifs** (éducatifs + tempos progressifs)

7. Souplesse : oui et non!

La souplesse statique pré-entraînement ne devrait se pratiquer que SI les rétractions musculaires influencent suffisamment la biomécanique pour créer une pathologie ou une détérioration de l'efficacité mécanique.

8. Naturellement fort

Courir ou marcher **pieds nus** le plus souvent possible est un bon moyen de solidifier les structures de soutien responsables de l'absorption naturelle... et ainsi prévenir bon nombre de blessures. Le corps peut aussi être solidifié par un programme de **stabilisation**, de **renforcement** et de **proprioception** spécifique.

9. Variété d'activités, variété de mouvements, variété de stress...

Lorsque blessé, le repos complet est rarement le meilleur traitement. Une activité de **transfert** est recommandée aussitôt que possible... en bref, du **cardio sans douleur**.

10. On est ce que l'on mange / Un esprit sain dans un corps sain

Les aliments que l'on ingère sont les constituants mêmes de notre corps. **Qualité, variété** et **équilibre** sont les mots d'ordre lorsque l'on parle de **nutrition de l'athlète**.

Le plaisir, l'**attitude positive**, les bonnes habitudes de vie ont des influences directes sur le corps et les blessures, par des systèmes physiologiques complexes (*hormones, système nerveux, etc.*).