

## Pourquoi une majorité des coureurs, même de niveau international, ont une attaque talon ?

La phobie de l'attaque talon commence à atteindre plusieurs coureurs à pied, qui, en se voyant sur les photos en pleine action, s'interrogent sur leur efficacité biomécanique. Et ils ont raison de s'interroger puisque certains coureurs ont, avec cette attaque talon, des conséquences négatives sur leur performance et sur l'incidence des blessures. Voici à cet effet quelques précisions.

**Les 10 choses à connaître sur l'attaque talon chez le coureur**, en réponse à la question « pourquoi une majorité des coureurs, même de niveau international ont une attaque talon ? »

1. Les photos sont rarement de bons indices. Ne vous fiez qu'aux caméras hautes définitions ou à un œil très expérimenté. Une photo prise juste avant la vraie mise en charge montrera le pied en dorsi-flexion (qui regarde dans les airs) pour une majorité de coureurs.

2. 60% des athlètes de haut niveau (même de niveau international) ont une attaque première du talon. Notez par contre qu'ils courent tous en chaussure de compétition (racers) qui ont un dénivelé (drop) avant-arrière pied de 4 à 10mm... aspect technique de la chaussure qui fait la promotion de l'attaque talon. 90% des coureurs en athlétisme ne sont par contre par des attaquateur de talon !

3. La majorité de ces athlètes de bon niveau, ont par contre une attaque talon que l'on appelle « **attaque talon proprioceptive** » (le pied s'aplatit en douceur aussitôt que le pied touche le sol). Nous pensons que cette pose au sol du pied n'est pas plus dommageable et pas moins efficace qu'une pause à plat (midfoot) ou sur l'avant pied (forefoot), puisque non accompagnée d'une grosse phase de freinage ou d'une grande force d'impact.

4. Plus on recule dans le peloton, plus il y a de personnes qui attaquent du talon, et plus les attaques talon « proprioceptives » deviennent des attaques talon importantes.

5. Plus de 80% des coureurs **pieds nus** n'attaquent pas du talon... et 20% ont des attaques talon « proprioceptives ».

6. L'attaque talon n'est pas le seul indice à vérifier. Une attaque talon peut-être acceptable si le tibia est vertical, le genou plié et la mise en charge est juste en avant du centre de gravité. L'analyse biomécanique se doit donc d'être globale. Les 4 indices biomécaniques qui souvent se combinent et expriment le même problème sont :

- A. diminution de la verticalité du tibia
- B. diminution de la flexion du genou lors du contact

- C. appui loin en avant du centre de gravité
- D. le talon touche le sol en premier

7. On ne sait pas (scientifiquement) si les athlètes de niveau régional, national ou international amélioreraient leur efficacité biomécanique sur du long terme en faisant des efforts techniques pour mieux courir (corriger les points A B C et D)... mais la tendance est que oui !

8. La majorité des athlètes ont des **mauvaises habitudes relatives à la chaussure** qui influence la biomécanique. Ils s'entraînent majoritairement (jusqu'à 80% de leur volume) avec des chaussures absorbantes à gros différentiel avant-arrière pied, type de chaussures qui fait la promotion d'une biomécanique moins efficace avec attaque talon. Leur apprentissage biomécanique est donc différent de leur biomécanique de performance ce qui pourrait expliquer pourquoi bon nombre d'entre eux conservent ces biomécaniques une fois en compétition.

9. Je pense que si les **athlètes** intégraient plus de pied nus, couraient 100% avec leurs chaussures de performance et si leur chaussure de compétition avaient « zéro différentiel avant-arrière pied », on verrait des biomécaniques légèrement différentes et très probablement une amélioration des performances pour certains... par simple amélioration de leur « running economy » !

10. Je pense que si les **coureurs récréatifs** intégraient plus de pieds nus, couraient 100% avec leur chaussures de performance et si leur chaussure de compétition avaient « zéro différentiel avant-arrière pied », on verrait des biomécaniques grandement différentes et une amélioration des performances pour la grande majorité... par simple amélioration de leur « running economy » !

Bonne analyse

**BLAISE DUBOIS**  
PHYSIOTHÉRAPEUTE / CONFÉRENCIER

95 chemin du Brûlé, Lac Beauport (Qc), CAN, G3B 0P9  
T : 418.627.1410 C : 418.953.8555  
WWW.LACLINIQUECOUREUR.COM

