Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: La meilleure façon de courir...

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996013

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La meilleure façon de courir...

Il existe trois manières de courir: sur la pointe des pieds, sur la plante des pieds et sur le talon. Chaque variante implique une répartition différente des forces et offre divers avantages et inconvénients. Existe-t-il un style de course idéal? «mobile» enquête.

Ralph Hunziker

La durée de contact du pied avec le sol dépend de la vitesse de course. Dans le sprint, le contact ne dépasse pas un dixième de seconde; pour le jogging, il est trois fois plus long. Plus la vitesse est grande, plus les coureurs tendent à évoluer sur la pointe ou la plante des pieds. Pour des allures moins rapides, on retrouve les trois profils de course, avec leurs caractéristiques au niveau des forces en jeu.

Marcher, c'est charger!

Lorsqu'on marche, le pied et la partie inférieure de la jambe sont soumis à une charge externe plus élevée que le poids du corps. Si l'on court sur une surface plate, les charges triplent, et elles augmentent encore lors des descentes ou des sauts. Au pas, les forces exercées à l'intérieur de l'articulation équivalent à plusieurs fois le poids du corps! Des positions incorrectes du pied peuvent donc rapidement occasionner des lésions.

Une articulation mobile

Par torsion du pied, on entend sa capacité de mouvement autour de l'axe vertical de la jambe. Lors de la pose du pied, la torsion concerne seulement les coureurs des styles «pointes des pieds» ou «talons». La partie antérieure du pied subit une torsion d'avant en arrière dans la phase d'amortissement, puis d'arrière en avant dans la phase de poussée. L'articulation inférieure de la cheville est aussi mobile latéralement grâce aux mouvements de pronation (pied tourné vers l'intérieur) et de supination (pied tourné vers l'extérieur).

Attention, douleurs!

Pieds plats

Causes: voûte plantaire interne affaissée; hyperpronation; ligaments distendus; musculature insuffisante.
Conséquences: répartition incorrecte du poids; surcharges sur la partie inférieure de la jambe, le genou et la hanche.
Prévention: renforcer la musculature du pied; porter des chaussures avec des semelles renforcées à l'intérieur du pied.

Pieds creux

Causes: voûte plantaire raide; musculature du mollet rétrécie.
Conséquences: faible amortissement de la voûte; inflammations du tendon d'Achille et du tissu conjonctif de la plante du pied.
Prévention: étirer le mollet et immobiliser le tissu conjonctif; éviter les surfaces dures.

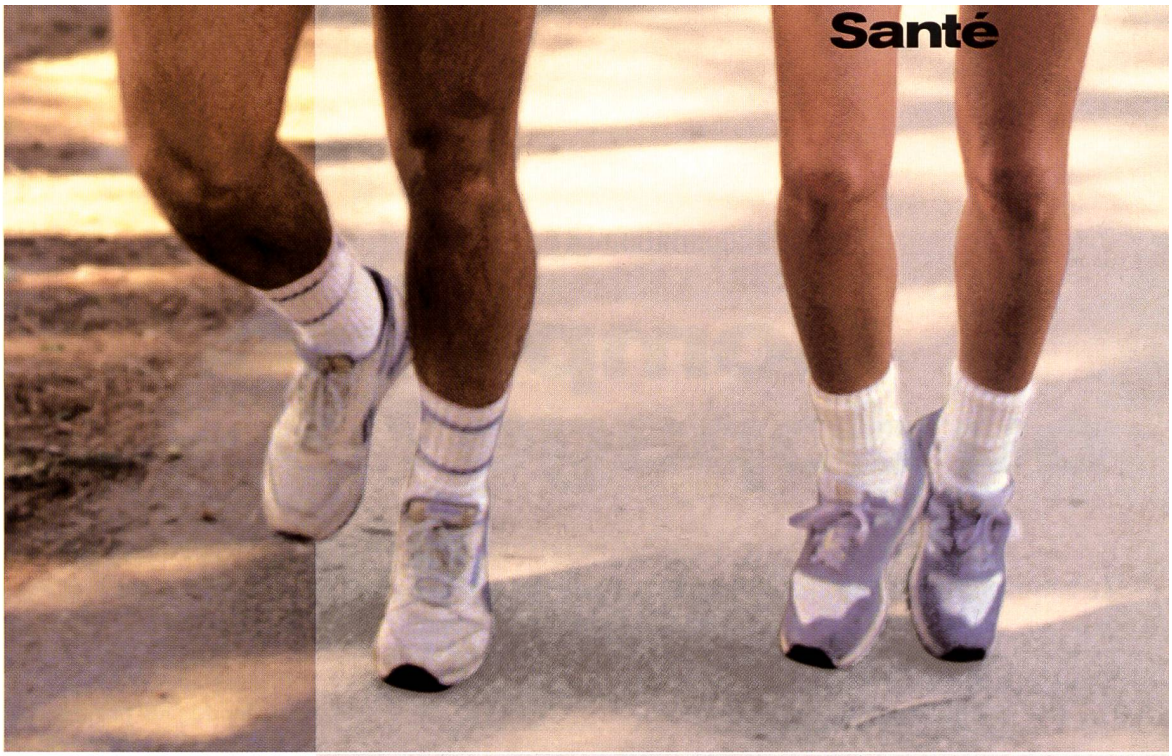
Inflammation chronique du talon

Causes: amortissement insuffisant du tissu adipeux placé sous le talon en raison de sauts répétés.
Conséquences: sensibilité locale à la pression; inflammation de l'os du talon et des bourses séreuses intercalées.
Prévention: adopter des techniques de course et de réception correctes, porter de bonnes chaussures amortissantes.

Fracture de fatigue

Causes: charges excessives continues et répétées; partiellement en raison de chaussures inadéquates ou de musculature trop faible.
Conséquences: douleurs dans les os fracturés.
Prévention: décharge et repos.

Source: Peterson, L.; Renström, P.: Blessures sportives. Deutscher Ärzte-Verlag Köln.1998.



Amortir pour mieux repartir

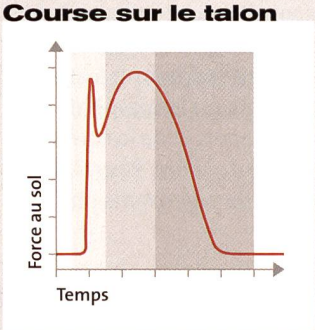
Le mouvement du pied pendant la course peut être décomposé en trois phases: la pose, l'appui et la poussée. Les plus grandes différences entre les trois styles de courses interviennent lors de la pose du pied au sol (voir encadré). Pendant la phase d'appui, l'articulation du pied est en légère pronation. Pour éviter une hyperpronation et les lésions qui en résultent, il faut raffermir les muscles supinateurs de la face interne du tibia, ralentir la course sur le talon et porter des chaussures renforcées à l'intérieur du pied. La pronation est amplifiée en cas de faiblesse anatomique, de course rapide sur la pointe des pieds, de semelles trop larges à l'extérieur du pied, (mouvement de levier incorrect) et de chaussures trop rigides (pas de torsion possible). La poussée se caractérise par une légère supination dans les trois styles de course. Des chaussures avec semelles et bords renforcés permettent de prévenir une hypersupination.

Elargir le registre

Une règle d'or toujours valable: varier en permanence sa manière de courir. En effet, chaque style sollicite différemment l'appareil locomoteur. La monotonie suscitée par des charges répétées peut conduire à une déformation des tissus et provoquer des syndromes de surcharge. Courir de manière diversifiée permet d'éviter de tels traumatismes. **m**

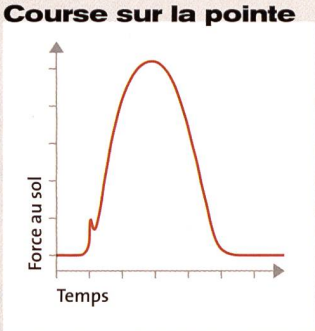
Les forces en comparaison

Course sur le talon

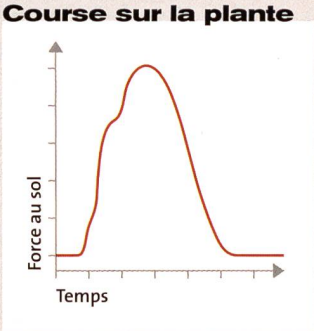


atterrissage
appui
poussée

Course sur la pointe



Course sur la plante



Similitudes: Pendant la phase d'atterrissage, le pied se trouve toujours en supination (dirigé vers l'extérieur), qu'il prenne appui sur le talon, les orteils ou le bord externe de la plante du pied. Le nom donné aux différents styles de course fait donc référence à la partie du pied qui touche le sol en premier.

Différences: Les forces se développent de manière continue lors de courses sur la pointe ou la plante des pieds. Ce n'est pas le cas pour la course sur le talon qui subit un pic d'intensité au moment de l'impact au sol, pression qui varie selon l'amortissement de la chaussure. Le problème vient ici du fait que les muscles ne sont pas sollicités; la charge initiale est donc subie passivement. Ce n'est pas le cas lors de la course sur la pointe des pieds, car la musculature du mollet contrôle le déroulement du pied et amortit l'impact du talon sur le sol.

Avantages et inconvénients: Le mollet et le tendon d'Achille sont exagérément sollicités lors de la course sur la pointe des pieds, ce qui peut provoquer des inflammations. Ce style permet de développer une plus grande puissance et recrute donc ses adeptes parmi les sprinters. La course sur les talons surcharge quant à elle les structures passives (os du talon, articulations de la cheville et du genou). La course sur la plante des pieds représente le bon compromis pour éviter les blessures tout en déployant une puissance intéressante.

Source: *Stacoff, A.; Attinger, Benz:* Laufen – Theoretische und praktische Aspekte. bfu, Laboratorium f. Biomechanik ETH Zürich, Redaktion Läufer (Hg.). Grafische Betriebe Aarau.1996.