Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 10

Artikel: Course à pied et santé : garder pendant 40 ans une forme de 20 ans

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998224

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: 15.07.2025

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

Course à pied et santé

Garder pendant 40 ans une forme de 20 ans

Etude du bpa

Maître de sport diplômé de l'EFSM, Jörg Stäuble est l'homme qui a mis, il y a bien longtemps déjà, le «sport pour tous» sur orbite en Suisse, emboîtant ainsi le pas au «Mouvement» qui était en train de prendre forme à l'étranger, en Allemagne et dans les pays scandinaves notamment. Aujourd'hui, le «sport pour tous» est devenu une véritable institution. La première Conférence des ministres du sport des Etats membres du Conseil de l'Europe, organisée en 1975 à Bruxelles, en a défini les objectifs dans une «Charte européenne du sport pour tous». La Suisse, par son département rattaché à l'Association suisse du sport, a été un exemple dans leur application jusqu'à ces toutes dernières années, où l'ASS a, contre toute logique, fait du «sport pour tous» un dérivé du «sport populaire», alors que c'est l'inverse qui est vrai. Entre-temps, Jörg Stäuble est passé au bpa (bureau suisse de prévention des accidents), pour y diriger le secteur réservé au sport. Son expérience du sujet fait merveille. L'article qui suit est tiré du bulletin 3/1990 du bpa. Il nous éclaire sur les raisons principales qui font que les coureurs à pied ont tant de petits bobos et comment il faut s'y prendre pour les prévenir, tout en insistant sur le fait que la course à pied est fondamentalement utile, en tant que sport d'endurance, pour la santé du système cardio-vasculaire et que, pour cette raison, on peut bien prendre sur soi de voir son appareil locomoteur passif s'user un peu aux encoignures. (Y.J.)

Statistique des accidents

Sous rubrique «Course sur route, cross-country», la statistique de l'assurance-accidents obligatoire, qui couvre 2,1 millions de travailleurs et 1,1 million de travailleuses comptabilise, pour 1987, près de 5000 blessés. Par rapport à la population suisse, cela représente, par année, entre 6500 et 7000 accidents en relation avec la course à pied. Cette pratique occupe ainsi un rang moyen parmi les dix sports les plus touchés.

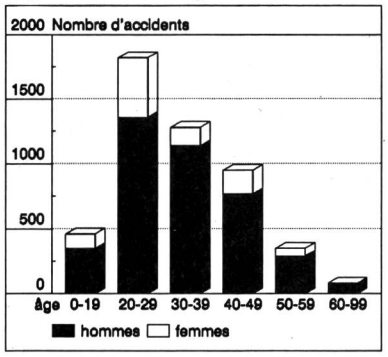
D'après un sondage représentatif[1], 28 pour cent des Suisses de 15 à 75 ans pratiquent plus ou moins régulièrement la course à pied. Comparativement au nombre élevé d'adeptes de ce sport, celui des accidents est donc plutôt faible. En d'autres termes, la course à pied est un sport à risques individuels relativement faibles.

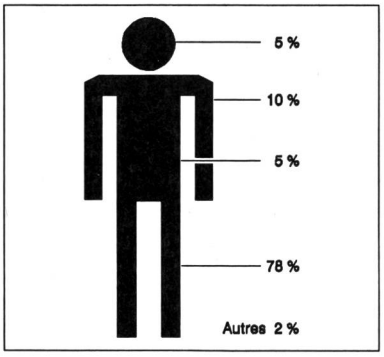
Parmi les blessés, il y a une proportion de quatre hommes pour une femme. Le rapport de deux à un présenté par les assurés LAA (Loi fédérale assurance-accidents) ne suffit pas à expliquer cette différence. On serait alors en droit de se demander si la course à pied n'est pas un «sport masculin»?

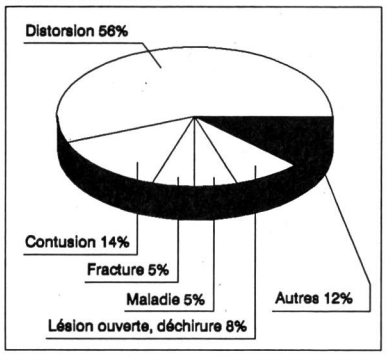
Ce n'est nullement le cas! Selon le sondage précité, la proportion des femmes qui pratiquent ce sport (28,4 pour cent de la population suisse totale) est même légèrement supérieure à celle des hommes (27,8 pour cent). En matière de prévention, le sexe fort ferait donc bien de regarder un peu plus du côté des femmes, aussi bien en ce qui concerne le choix des chaussures qu'en ce qui touche au style de course.

La course à pied ne connaît pas de saison, mais c'est durant les mois de mai à septembre qu'on s'y adonne le plus. Un point intéressant est constitué par la part de 13 pour cent observable au mois de mai. Serait-ce que beaucoup ne courent qu'occasionnellement ou ne reprennent un entraînement intensif qu'après s'être laissé sombrer dans un long sommeil hivernal? Cette question mérite d'être posée.

Course à pied (courses sur route, cross-country, jogging): 4941 accidents[2]







Gravité des blessures

Dans 53 pour cent des cas, les assurances n'ont eu à prendre en charge «que» des frais médicaux. Dans 42 pour cent, sont venues s'y ajouter des indemnités journalières. Trois cas ont donné lieu à des rentes d'invalidité et, comme il n'y a pas eu de rentes de survivant, on peut en déduire que ce sport n'a pas causé d'accidents mortels (source: assurance-accidents obligatoire LAA et service de centralisation des statistiques de l'assurance-accidents SSAA). On peut donc dire, en bref, que les accidents de course à pied provoquent des blessures légères ou de gravité moyenne. Les lésions graves, voire mortelles sont extrêmement rares.

Cette constatation se trouve confirmée par une enquête faite par l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne à l'occasion du Grand Prix de course à pied 1984[3]. Elle est fondée sur un sondage touchant quelque 7000 participants des deux sexes, questionnés sur leurs habitudes de vie et sur leurs façons de s'entraîner. Une personne sur cinq a indiqué avoir dû interrompre de courir au moins une fois, l'année précédente, en raison d'une blessure. Mais deux pour cent seulement ont été empêchées de se rendre à leur travail pour cette raison et cela, en moyenne, pendant dix jours seulement.

La course à pied n'est donc pas tout à fait sans risque. Tous ceux et toutes celles qui la pratiquent ont donc intérêt à observer quelques règles fondamentales. Cela dit, l'un dans l'autre, il ne fait aucun doute que les avantages qu'elle présente pour la santé l'emportent largement sur les désavantages. Le Dr Bernard Marti, qui a dirigé l'enquête bernoise, arrive même à la conclusion qu'il est possible de «garder à 40 ans, en s'entraînant, la forme d'une personne de 20 ans qui ne le fait pas». On a constaté que la plupart des participants au Grand Prix de Berne, âgés de 60 ans même, avaient l'endurance moyenne d'un Suisse de 20 ans non entraîné.

Dix conseils pour bien courir

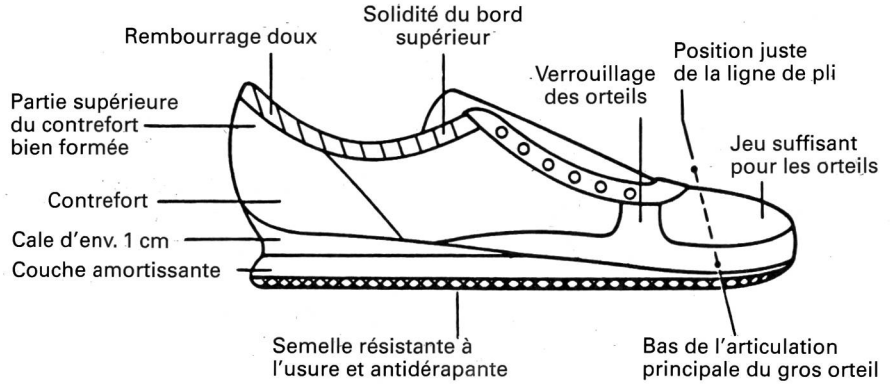
1. Sur 5 km de course, chaque pied touche près de 2500 fois le sol, ce qui représente autant de chocs au cours desquels un poids double, voire triple de celui du corps exerce ses effets sur le talon ou la plante du pied, effets qui se répercutent sur l'ensemble du corps. La chaussure est donc l'élément essentiel de l'équipement du coureur à pied. Elle doit tout à la fois amortir, soutenir et orienter.
2. La personne de plus de 40 ans qui n'a plus fait de sport régulièrement depuis quelque cinq ans doit absolument consulter un médecin avant de se mettre à la course à pied, surtout si elle présente un excédent de poids, si elle fait de l'hypertension chronique ou si elle présente des problèmes d'ordre cardio-vasculaire.
3. Courir régulièrement et sans forcer pendant 20 à 30 minutes trois fois par semaine vaut mieux que de le faire pendant deux heures de suite, en fin de semaine par exemple. Lorsque l'on court, on devrait toujours être capable de parler sans essoufflement excessif.
4. Avant et après chaque séance de course, il faut consacrer cinq à dix minutes au moins à des exercices d'étirement (stretching).
5. Courir sur la route, c'est être «usager» de la route et devoir, donc, observer les règles de la circulation.
6. Dans l'obscurité, il est indispensable de porter des bandes réfléchissantes, afin de se faire remarquer, surtout si l'on court sur la route.
7. Pour courir avec plaisir, on se vêtira en fonction des conditions atmosphériques notamment: survêtement chaud, gants et bonnet s'il le faut quand il fait froid; vêtements légers et couvre-chef s'il fait chaud et que le soleil brille.
8. Pas de panique si l'on rencontre un chien! S'il approche en aboyant, le mieux est de s'arrêter et de faire une petite pause; il ne devrait pas insister et il sera alors possible de reprendre tranquillement la route.
9. Durant les longues périodes de beau temps, il n'est pas rare, surtout dans les régions urbaines, que le «smog» fasse son apparition, ce qui implique une augmentation du taux d'ozone dans l'air. Dans ces conditions, il est recommandé de ne pas courir pendant la journée mais de le faire le matin ou le soir.
10. Même si elles sont bénignes, les blessures sont toujours à prendre au sérieux. Il vaut mieux aller souvent chez le médecin que pas assez. Après une blessure, même insignifiante, on ne reprendra l'entraînement que lorsque les douleurs auront totalement disparu.

La chaussure idéale

La chaussure de course idéale n'existe pas. Mais l'éventail des modèles connus est si large que chacun doit pouvoir y trouver celui qui convient le mieux à ses besoins personnels.

Ceci a déjà été dit, une bonne chaussure de course doit tout à la fois amortir *l'impact au sol,* soutenir *parfaitement le pied et l'*orienter *vers l'avant.*

Ce sont les trois éléments dont il faut le plus tenir compte lors de l'achat d'une paire de chaussures. Cela suppose que l'on puisse demander conseil, donc que l'on ait affaire à un personnel compétent et bien formé. En effet, le profane est loin de toujours connaître le sens des expressions spécifiques telles que pronation, supination, etc. Il est donc indispensable qu'il puisse se les faire expliquer. ■



(Diem, C.-J., Hess H.: «Der Laufschuh-Ratgeber». Verlag Sportinform, Oberhaching, 1986)

[1] Etude représentative «Prévention des accidents» Isopublic, Institut de sondage d'opinion et d'étude de marché, pour le compte du bpa. Zurich, octobre 1989.

[2] Source des données brutes: échantillonnage de 10% de la SSAA (données de l'assurance-accidents obligatoire, 1987).

[3] «Berner Läuferstudie '84». Institut de médecine sociale et de médecine préventive de l'Université de Berne.