

«ON PEUT TOUS CHANGER NOTRE FAÇON DE COURIR»

ATHLÉTISME Le Québécois Blaise Dubois, diplômé en physiothérapie du sport, de passage à Lausanne en octobre, vous oriente sur la manière de courir juste.

■ Dans vos conférences, vous parlez de biomécanique de course. Qu'est-ce que la biomécanique?

C'est la manière de courir. C'est l'évaluation des segments dans l'espace pour comprendre la façon dont l'être humain bouge. Une bonne biomécanique rend la course à pied plus efficace et surtout plus sécuritaire pour le pratiquant.

■ Préconisez-vous une méthode ou des principes?

Dans le monde, il existe une panoplie de méthodes. En ce qui me

■ Cela va par conséquent augmenter la fréquence des pas.

L'interface diminuée des chaussures permet de mieux percevoir le sol, d'augmenter la cadence des pas. Pour installer une bonne biomécanique de course, il faut 3 pas par seconde, soit une cadence de 170 à 190 pas par minute et ce peu importe la vitesse courue. Cela permet de développer une course en douceur, un bon alignement des jambes, moins de déplacement vertical inutile et une pose du pied plus à plat. Les cadences au-dessus de 150 par minute sont potentiellement dommageables.

■ Si on comprend bien, plus les pas sont grands, plus leur efficacité diminue.

Oui, et cela augmente aussi la force d'impact, donc les blessures (fracture

de stress notamment), d'inévitables répercussions sur le squelette (dos surtout).

■ L'idéal, pour vous, pour les spécialistes, serait de courir pieds nus, mais personne ne se hasarderait à le faire.

Inconsciemment, deux pieds nus changent immédiatement la biomécanique de course. Les mécanismes de protection du pied (courir plus en douceur) protègent secondairement tout le corps. Idem pour des chaussures minimalistes, mais dans une moindre mesure. Tout cela demande un peu plus de temps bien sûr.

■ Qu'est-ce qu'une bonne gestuelle de course (mouvements)?

La bonne cadence et les chaussures minimalistes corrigent les autres vices biomécaniques. Aussi, les bras ne doivent pas se balancer n'importe comment. Eviter de les projeter du côté opposé. Le bassin doit être stable. Quand les pieds touchent le sol, les genoux devraient être déjà pliés. Et, je le répète, éviter une attaque avec le talon.

■ Les coureurs africains, les Kényans, pour ne parler que d'eux, ont-ils appris à courir, acquis une biomécanique efficace en respec-

tant des principes ou des concepts?

Non, elle s'est installée chez eux de manière inconsciente parce que durant toute leur jeunesse ils ont marché, couru, évolué pieds nus. Ils ont accumulé des centaines, des milliers de kilomètres et le corps apprend aussi par répétition des gestes. Une étude a montré que plus leur maison était distante de l'école, qu'ils rejoignaient en courant, répétant l'opération pour rentrer chez eux, plus ils étaient performants. Parfois, cela représentait des dizaines de kilomètres par semaine.

■ De plus, leur morphologie est idéale pour la course à pied, le fond ou le demi-fond.

C'est probablement aussi un aspect important pour courir efficacement. Ils sont longilignes et légers. Le fait d'évoluer en altitude aide aussi (nombre de globules rouges). Au Kenya, une autre étude montre qu'il y a zéro obésité dans le milieu rural. Dans les villes, ce genre d'excès commence à se manifester. La faute à la modernisation engendrant ces mêmes effets secondaires qu'en Occident.

■ Un coureur récréatif, M. et Mme Tout-le-monde, peut-il changer sa manière de courir? Si oui, prend-il un risque?

L'homme moderne qui commence à courir à 40 ans parce qu'on lui a dit qu'il avait du cholestérol et qu'il faut faire du sport va se mettre à courir faussement avec des grosses chaussures absorbantes. Mais rapidement, il peut se rendre compte que ça ne va pas. Tout le monde peut changer sa façon de courir, mais cela doit s'opérer de manière progressive, afin de minimiser les risques ou les éviter.

Jacques Wullschlegler



Cette athlète a une attitude correcte. Celle qu'il faut adopter. DR



«IL FAUT ÉVITER UNE ATTAQUE AVEC LE TALON»

Blaise Dubois

concerne, j'enseigne des principes. Ils sont simples. C'est courir de manière à minimiser l'impact au sol, avec un bon alignement des jambes tout en utilisant le moins d'énergie possible. A cela, certaines conditions essentielles: faire de petites enjambées en augmentant la cadence des pas et porter une chaussure minimaliste à talon bas. Le contact du talon avec le sol est ainsi annulé ou présent de manière subtile. Aujourd'hui, une grande majorité des coureurs récréatifs courent mal.

■ Une attaque avec le talon peut-elle entraîner une phase de freinage?

Certainement. Elle s'accompagne aussi d'une réduction de l'efficacité et augmente la force d'impact, ce qui n'est pas bon sur l'ensemble de notre corps. La cause des attaques avec le talon trouve son origine avec l'utilisation des grosses chaussures modernes absorbantes à talons surélevés, qui ne protègent rien des blessures. La chaussure minimaliste – légère, flexible et basse, donc près du sol – incite le coureur à se projeter davantage sur l'avant-pied. Les sensations augmentées permettent au corps de courir plus naturellement et plus efficacement.

Conférence grand public
Lausanne. Vendredi 7 octobre
2011. 19 h UNIL Dorigny (Amphipôle C). «Courir vite, avec plaisir et sans se blesser». Entrée: 20 fr.
Etudiant: 15 fr.
Organisateur: www.evaleo.org
Infos:
www.lacliniqueducoureur.ch
Pour les professionnels de la santé.
7-8-9 octobre. 8 h-17 h. UNIL Dorigny (Amphimax 414).