

L'ANALYSE DE LA COURSE À PIED

EN PODOLOGIE

Xavier Nuez Soriano
podologue gradué et conseillé en articles de running

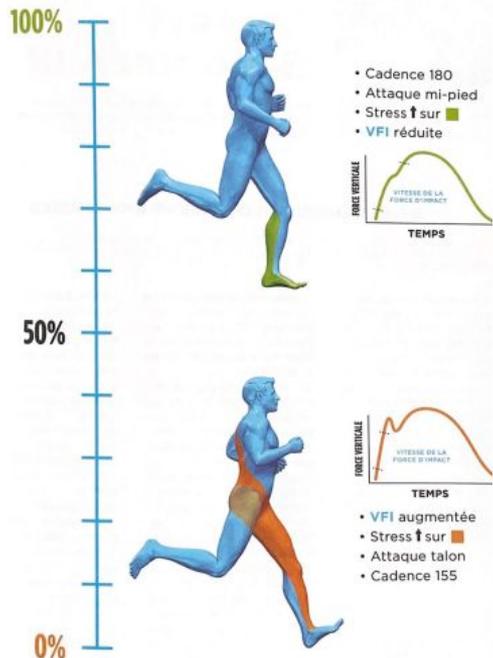
PRISE EN CHARGE DU COUREUR

- Réaliser une consultation biomécanique complète
 - Anamnèse
 - Palpation + prises de mesures
 - **Testing**
 - **Analyse dynamique**

ANAMNÈSE

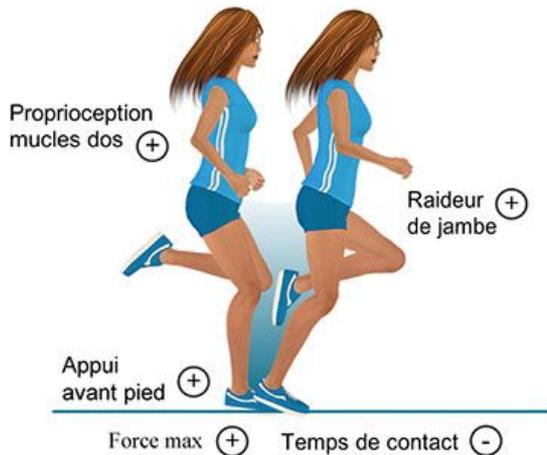
- L'analyse du coureur commence dès l'anamnèse
 - Taille / poids ?
 - Douleurs ?
 - Chaussures ?
 - Terrain ?
 - Antécédents ?
 - Fréquence d'entraînement ?
 - Objectifs ?

TESTING → Terrien / Aérien



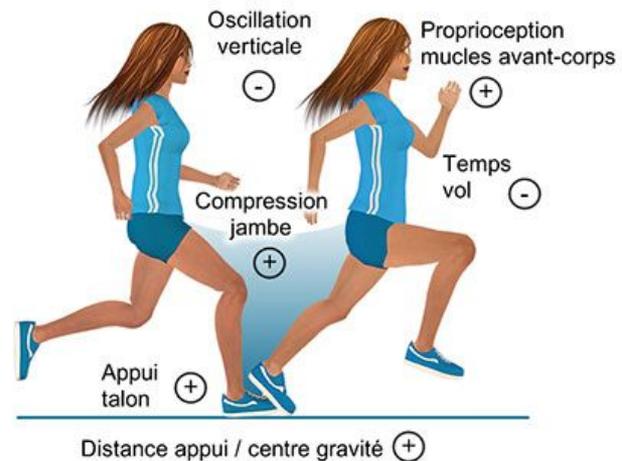
①

Coureur aérien : vol, touche, rebond
Utilisation de l'élasticité musculaire et tendineuse



②

Coureur terrien : fixe, flechit, roule et pousse
Poussée horizontale



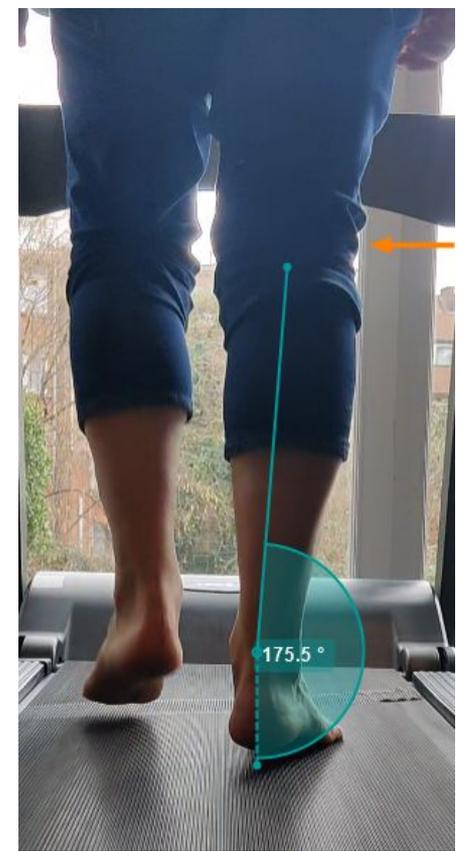
TESTING → Terrien / Aérien

- Résistance antérieure/ Résistance postérieure
- Résistance poussée latérale
- Résistance poussée sur épine iliaque postéro-sup

→ + MORPHOLOGIE DU COUREUR

ANALYSE DYNAMIQUE

- Analyse vidéo-goniométrique
 - vue sagittale
 - vue postérieure
 - Quantification de la stabilité de cheville / genou



ANALYSE DYNAMIQUE

- Comparaison pieds nus / chaussures
 - (vitesse ou entraînement)
- Analyse de la technique de course
 - fréquence de pas
 - Oscillations du centre de gravité
 - Stratégies d'amortie
 - pose de pied au sol
 - ...

CAS CLINIQUE !

- Mme D.A.
- 10/07/1996
- CAP 1*sem / **15 km** par sortie
- douleurs insertion distale TFL droit à la CAP

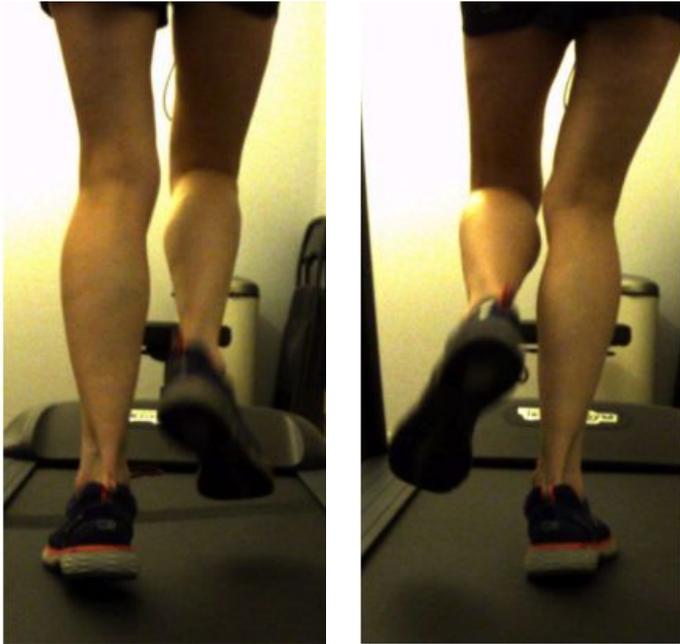
SYNDROME ESSUIE GLACE

→ **PATHO DE TORSION**

ANALYSE VIDÉO - GONIOMÉTRIQUE

10 km/h - chaussures - **161 bpm**

Midstance - vue post



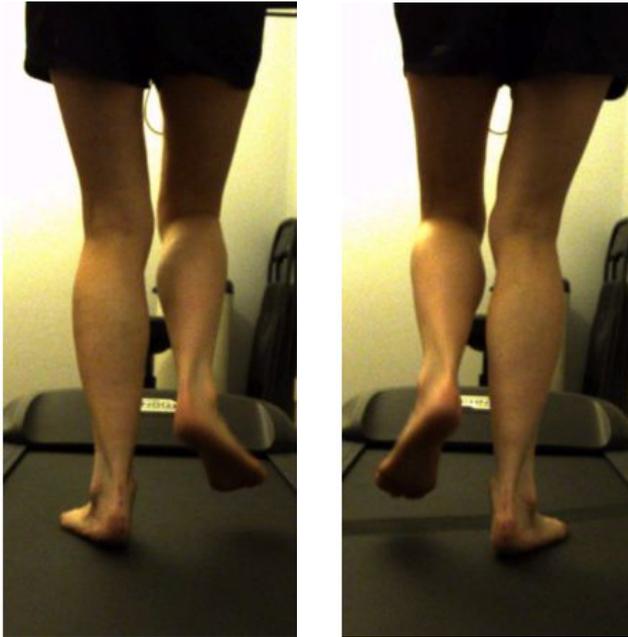
Ground contact - vue lat



ANALYSE VIDÉO - GONIOMÉTRIQUE

10 km/h - pieds nus - **176 bpm**

Midstance - vue post



Ground contact - vue lat



QU'EST CE QUI A CHANGÉ SANS CHAUSSURES ?

- ↑ Fréquence de pas
- ↓ Temps de contact au sol
- ↓ Oscillations du centre de gravité
- Pose du pied au sol
- Absorption d'impact naturelle
- ↓ Stabilité en torsion interne

**DIMINUTION DES CONTRAINTES EN TORSION ET
MEILLEURE ABSORPTION D'IMPACT NATURELLE**

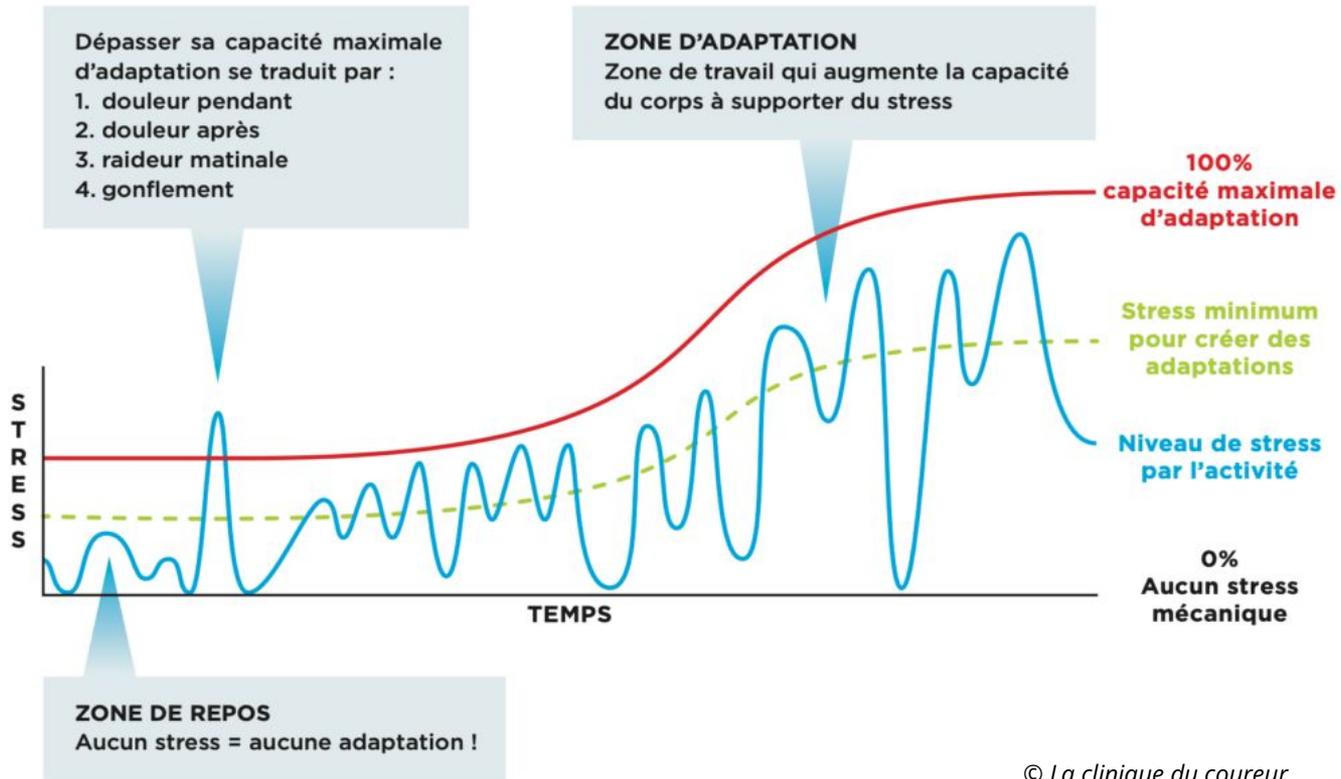
RÔLE DU PODOLOGUE

- Conseils de technique de course à pied
- Conseils de **chaussage** !
 - compromis stabilité / amortie
- Conseils de stretching
- Conseils d'**entraînement***

***Partons du principe que :**

« un corps s'adapte en fonction du stress qu'on lui apporte »

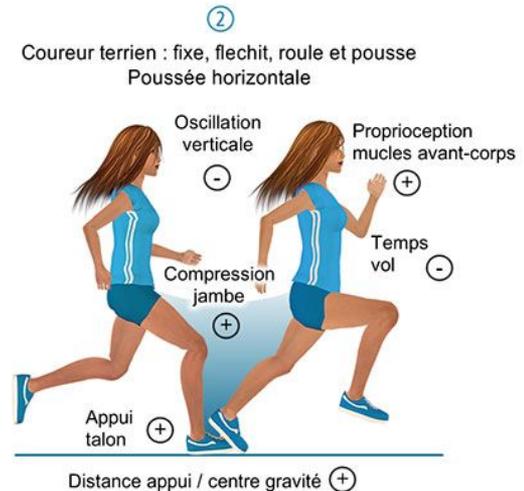
La clinique du coureur



© La clinique du coureur

EN CONCRET

- Chaussure
 - stabilité : OK
 - Amortie : OK
- Technique de course à pied
 - Adéquation avec la préférence motrice
 - ↑ Fréquence de pas avec chaussures
- Stretching TFL (foam roller)
- Kiné ?
- **Augmenter la fréquence d'entraînement**
- **Diminuer le volume d'entraînement**



AVANT L'ATELIER PRATIQUE ...

Questions ?



A VOTRE TOUR : ATELIER PRATIQUE...

1. Préférence motrice
 - a. Terrien ?
 - b. Aérien ?
2. Analyse pieds nus
 - a. Fréquence de pas
 - b. Technique de course
3. Analyse chaussures
 - a. Terrien : HOKA CLIFTON
 - b. Aérien : HOKA MACH X
4. Comparaison des données

Merci de votre
attention !



XAVIER NUEZ SORIANO

- PODOLOGUE GRADUÉ -

0476/86.75.03

XAVIER@PODONUEZ.COM