



## Chronique Kilomètre43 Par Robert Davidson

# CINQ BLESSURES ET MILLE MAUX

Elle me lança un regard vif, empreint de perplexité, d'incrédulité même.

« Tu me demandes de ralentir ? T'es sérieux ? »

Elle s'attendait à tout sauf à ça d'un coach.

On adhère à une équipe de course pour devenir un ou une coureuse plus rapide. On veut progresser, et rapidement. On a hâte de montrer ce dont on est capable.

Et cet animal, ce coach, lui dit de ralentir !

Vous aurez compris que ce coach - en l'occurrence moi - avait affaire à une apprentie prête à céder à l'ambition dont elle se nourrissait et qui la mènerait probablement sur la touche. On verrait alors une autre athlète novice abandonner tôt à cause de blessures. Perte nette car souvent ces blessures peuvent être évitées. Et soignées.

Le problème : les coureurs n'aiment tout simplement pas se faire dire de commencer lentement et de progresser... progressivement.

Selon Marc-Antoine Doré, un thérapeute du sport agréé qui participe à la formation des *coachs* membres de la Fédération québécoise d'athlétisme, « l'entraînement est un processus lent et complexe ».

Il faut, note-t-il, porter attention notamment à la périodisation qui permet non seulement à l'athlète d'atteindre sa forme optimale au bon moment mais aussi d'aménager les temps de récupération, le volume et les charges d'entraînement de façon prudente et ordonnée.

## Les cinq blessures les plus fréquentes

À la clinique Physiothérapie du sport du Québec au Complexe sportif Claude-Robillard, j'ai rencontré la physiothérapeute certifiée en physiothérapie du sport Brigitte Léger, et l'ostéopathe Jiali Mai pour discuter des causes des cinq blessures les plus fréquentes chez les coureurs sur route. Je me suis rendu compte que certains thèmes reviennent sans cesse : accumulation trop rapide du volume et de l'intensité de l'entraînement, surcharge, manque de variété dans les routines et surfaces de course.



D'autres causes multifactorielles peuvent s'ajouter : mauvaise technique de course, problèmes biomécaniques, anciennes blessures mal guéries, nouvelles chaussures moins appropriées, etc.

Habituellement le traitement impliquera du repos, de la glace, des exercices de renforcement et d'assouplissement, une progression appropriée de l'entraînement (augmentation de 10% par semaine), des chaussures mieux adaptées, une amélioration de la technique de course.

Il est toujours une bonne idée de consulter un thérapeute spécialisé en traitement des blessures sportives.

Voici, selon Brigitte et Jiali, les cinq blessures les plus communes que le coureur confie à son physiothérapeute :

- a. **Périostite tibiale** : cas typique d'une blessure de surutilisation souvent liée à une progression trop rapide du volume et de l'intensité de l'entraînement. Peuvent être également mises en cause : de mauvaises chaussures, des surfaces de course trop dures (comme les pistes d'athlétisme de 200 mètres avec cambrure), une technique de course qui ne permet pas une bonne absorption des impacts au sol

(attaque du talon). La périostite tibiale se manifeste par une douleur diffuse le long de la face interne de la jambe.

- b. **Le syndrome fémoro-patellaire (SFP)** : inflammation de l'articulation entre la rotule et le fémur. Le coureur sentira une douleur autour ou sous la rotule à la course (surtout dans les descentes) et tout simplement en descendant les escaliers. Les causes peuvent être multiples : surcharge à l'entraînement, déséquilibre musculaire, manque de souplesse, faiblesse des stabilisateurs de la hanche et du tronc, mauvais alignement des membres inférieurs. En plus des soins décrits plus haut, il sera bénéfique de varier la surface d'entraînement pour éviter les pentes.
  
- c. **Le syndrome de la bandelette** : la bandelette ilio-tibiale (la BIT pour les intimes) est une bande fibreuse, un véritable tendon sur le côté latéral de la cuisse qui joint la hanche au genou. La bandelette peut s'irriter à la hauteur du genou suite aux mouvements répétés de flexion et extension du genou. En plus des soins habituels, on pourra courir sur des surfaces variées (gazon, cross-country) et aménager de la place pour de l'entraînement croisé (cross-training).
  
- d. **Tendinite d'Achille** : le tendon d'Achille est la prolongation des muscles du mollet et s'attache au talon. S'il y a inflammation le coureur se plaindra d'une douleur derrière le talon à la course et même à la marche. Les causes : rétraction des muscles du mollet, tension à la chaîne musculaire postérieure, mauvaises chaussures, course en montée.
  
- e. **Fasciite plantaire** : inflammation du fascia (ligament sous le pied allant du talon à la base des orteils) qui cause une douleur aiguë sous le pied et le talon à la course et souvent à la marche aussi. Habituellement le coureur aura mal dès les premiers pas en

descendant du lit. Les causes : surentraînement, faiblesse des muscles intrinsèques du pied, rétraction des muscles du mollet, rétraction du fascia plantaire, mauvaises chaussures.

### **C'est le métier qui rentre**

Les blessures font partie de la vie du coureur. Plusieurs athlètes sont moins éprouvés que d'autres. Pas tous les coureurs ont la même souplesse ; certains sont plus affectés par un déséquilibre musculaire, par exemple. Les problèmes biomécaniques ne sont pas distribués également chez la gent sportive, etc.

Il y en a qui ont une génétique chromée, alors que pour d'autres les choses arrivent moins naturellement. Chez les coureurs plus âgés on arrive parfois aux entraînements avec une fatigue accumulée ou quelques kilos en trop.

Il faut prendre les blessures pour ce qu'elles sont : un signal, un drapeau rouge qui nous avertit qu'un problème se pointe... Et qu'une intervention s'impose. Car il y a pratiquement toujours une solution, comme Brigitte et Jiali le montrent tous les jours à la clinique.

Mais prudence et prévention avant toute chose. C'est juste le métier qui rentre... Ménageons nos transports et nous courrons plusieurs années encore.

C'est pour ça que votre coach vous invite parfois à la modération...

---

### **PS : appel à tous!**

Partageons le plaisir qu'on a connu lors de notre premier marathon!

Je prépare un billet qui s'intitulera « Mon premier marathon », un assemblage de courts témoignages de marathoniens sur leur première expérience au marathon.

J'aimerais que vous y participiez.

Il n'y a pas de consignes quant à la forme sinon de s'en tenir si possible à 200 mots. Vous pouvez aborder les anecdotes que vous voulez, ce qui vous a frappé, ce qui s'est bien passé, une découverte personnelle, les autres coureurs, ainsi de suite.

Indiquer quel marathon, quelle année.

Vous expédiez votre témoignage à [kilometre43@hotmail.com](mailto:kilometre43@hotmail.com)

Vos textes seront révisés et approuvés par vous avant publication. Si vous avez une photo, ce serait grandement apprécié. En guise d'exemple, vous trouverez plus bas une première rentrée.

### **Mon premier marathon**

1999, Marathon des Deux Rives. J'avais une dizaine d'années d'expérience en course sur route et en triathlon. Programme spécifique d'entraînement pour ce marathon : 20 semaines (route, trail, piste, gym), en solo. Aucune nouvelle blessure ressentie (les vieilles blessures, j'avais l'habitude de faire avec, au grand dam de mon médecin).

Ce à quoi je ne m'attendais pas : le calme (le recueillement?) des coureurs avant le départ et l'énergie des spectateurs tout au long du parcours.

Moment cocasse : Au quinzième kilomètre une femme appuyée sur sa marchette sur le trottoir. Je la remercie d'être là pour nous encourager. Elle répond « allez-y ! Vous n'êtes pas le dernier ! »

Moment charnière : kilomètre 30 – je n'avais jamais couru plus loin que cette distance en compétition et je m'aventurais en territoire inconnu. C'est alors que j'ai sorti tous mes trucs de coureur, notamment de m'appliquer à « courir léger » et de redresser le tronc et les épaules alors que la fatigue se faisait sentir et me faisait ployer.

Une expérience inoubliable, évidemment, surtout à quelques mètres de l'arrivée, au kilomètre 43, et le petit sprint de vanité pour clore le tout...