

GUIDE DU COUREUR

Courir sans se blesser

Comprendre votre foulée pour courir
plus longtemps, sans douleur.



 **ORTHOPÉDIE**
SAVOIE MONT BLANC

PALOMA WILLEMIN
ORTHOPÉDISTE-ORTHÉSISTE · POSTUROLOGIE

Courir sans se blesser

Comprendre votre foulée pour courir plus longtemps, sans douleur

Le guide du coureur pour prévenir les blessures et progresser, du premier footing au trail.



Introduction : la blessure n'est pas une fatalité

Presque tous les coureurs se blessent un jour. Le genou qui tire, le tendon qui chauffe, la voûte qui brûle. On accuse la malchance ou l'âge, souvent à tort.

La plupart des blessures de course se construisent, semaine après semaine, à cause de trois choses : une charge qui augmente trop vite, un déséquilibre du corps que la course amplifie, et un matériel mal adapté. Des causes que l'on peut comprendre, et donc éviter.

Pourquoi la course révèle vos faiblesses

Chaque foulée envoie dans le corps une onde de choc de deux à trois fois votre poids, des centaines de fois par kilomètre. Un déséquilibre invisible à la marche devient alors une contrainte énorme, jusqu'à ce qu'une zone cède. Bonne nouvelle, cela rend la plupart des blessures évitables.

Ce que ce livre va vous apprendre

- Ce qui se passe dans votre corps à chaque foulée
- D'où viennent vraiment vos douleurs de coureur
- Comment progresser sans franchir la ligne rouge de la surcharge
- Quels exercices rendent votre foulée plus solide
- Comment choisir vos chaussures, et quand une semelle sur mesure aide

Comment lire ce livre

Suivez l'ordre au moins pour la première partie, elle pose les bases. Vous croiserez des encadrés « Testez-vous » pour sentir les choses sur vous, et des « À retenir » pour l'essentiel. Ce livre prévient et explique, il ne remplace pas un professionnel. Enfilez vos chaussures, et voyons ce qui se passe quand vous courez.

Partie 1 : Comprendre la course

Chapitre 1 : Ce qui se passe quand vous courez

Courir semble naturel. On pose un pied devant l'autre, plus vite, et voilà. En réalité, chaque foulée est un petit exploit mécanique, un enchaînement précis de réception, d'amortissement et de propulsion, répété sans relâche.

La course, une succession de chocs contrôlés

Marcher, c'est garder toujours un pied au sol. Courir, c'est tout autre chose, c'est une suite de sauts. À chaque foulée, vous quittez le sol, puis vous y retombez de tout votre poids, lancé vers l'avant.

Résultat, au moment où le pied se pose, votre corps encaisse une force de deux à trois fois votre poids. Multipliez par les centaines de foulées d'un kilomètre, puis par votre distance, et vous mesurez le travail colossal demandé à vos jambes. Courir, c'est absorber des milliers de petits chocs.

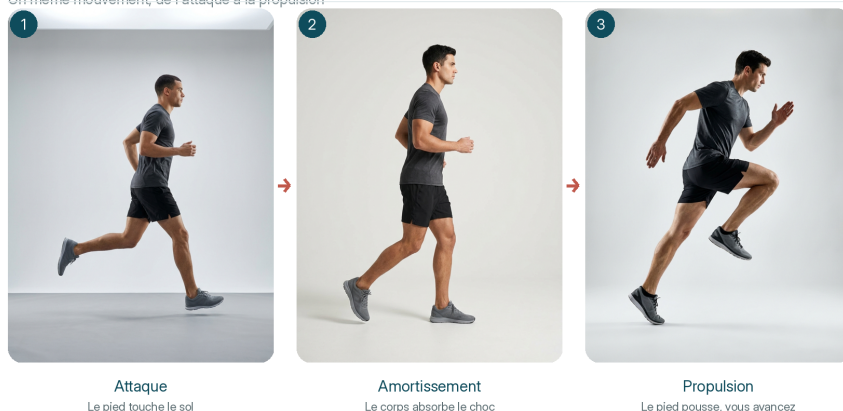
Les trois temps de la foulée

Chaque appui se déroule en trois phases, toujours les mêmes.

LA FOULÉE

Le cycle de la foulée

Un même mouvement, de l'attaque à la propulsion



D'abord l'**attaque**, l'instant où le pied touche le sol. C'est là qu'arrive le choc. La façon dont vous posez le pied change tout, nous y venons au chapitre suivant.

Ensuite l'**amortissement**. Le pied s'aplatit, la cheville, le genou et la hanche fléchissent légèrement pour absorber l'onde de choc, comme la suspension d'une voiture qui avale une bosse. C'est la phase la plus délicate, celle où le corps encaisse.

Enfin la **propulsion**. Le pied pousse sur le sol, le mollet se contracte, et vous êtes projeté vers l'avant, prêt pour la foulée suivante.

Tout cela dure une fraction de seconde, et se répète des milliers de fois. Une foulée fluide et bien amortie économise votre corps. Une foulée raide ou mal réglée le use.

Quand la mécanique déraile

Tant que le corps absorbe bien, tout va bien. Le problème surgit quand l'amortissement ne suit plus, parce que vous êtes fatigué, parce qu'un muscle est trop faible, ou parce que vous en demandez trop, trop vite.

Alors le choc, mal absorbé, se propage. Il remonte dans la jambe et cherche le maillon faible, un tendon, une articulation, un os. C'est là, à ce point de moindre résistance, que naît la blessure.

Testez-vous : écoutez votre foulée Lors de votre prochaine sortie, tendez l'oreille. Vos pieds claquent-ils bruyamment sur le sol, ou vos foulées sont-elles légères et silencieuses ? Un bruit sourd et lourd à chaque pas trahit une foulée qui encaisse mal les chocs. Une foulée silencieuse est souvent une foulée mieux amortie.

À retenir :

- Courir, c'est absorber des milliers de chocs de deux à trois fois votre poids.
- Chaque foulée enchaîne trois temps, attaque, amortissement, propulsion.
- La blessure naît quand le choc, mal absorbé, trouve un maillon faible.

Chapitre 2 : Vos fondations en mouvement

Vos pieds sont vos seuls points de contact avec le sol, à la marche comme à la course. Mais en courant, leur rôle change d'échelle. Ils reçoivent le choc, l'amortissent, puis renvoient l'énergie. Ce sont à la fois vos amortisseurs et vos ressorts.

Trois façons d'attaquer le sol

Tous les coureurs ne posent pas le pied de la même manière. On distingue trois grands styles d'attaque.

L'**attaque talon**, la plus répandue, surtout à allure modérée. Le pied touche d'abord par l'arrière. Le geste est naturel, mais le choc est plus direct et remonte davantage dans la jambe.

L'**attaque médio-pied**, où le pied se pose plus à plat. Le choc se répartit mieux sur toute la surface, ce qui ménage souvent l'ensemble de la jambe.

L'**attaque avant-pied**, typique des allures rapides et de certains coureurs. Le contact se fait par l'avant, ce qui amortit bien, mais sollicite fortement le mollet et le tendon d'Achille.

Il n'existe pas de style parfait et universel. Le meilleur pour vous dépend de votre morphologie, de votre allure et de votre histoire. Vouloir changer brutalement de style est d'ailleurs une cause fréquente de blessure, car on déplace la contrainte sans y être préparé.

La pronation, ce mot mal compris

Quand le pied se pose et s'aplatit, il roule légèrement vers l'intérieur. Ce mouvement, la pronation, est parfaitement normal et même utile, car il participe à l'amortissement. Le problème n'est pas la pronation, mais son excès.

Un pied qui roule trop vers l'intérieur entraîne le genou et la hanche dans son mouvement, à chaque foulée. Répété des milliers de fois, ce petit excès finit par irriter, en haut, ce que le pied a mal géré, en bas. On retrouve ici la logique du corps, tout est relié.

La cadence, un réglage précieux

La cadence, c'est le nombre de pas par minute. Une cadence trop lente s'accompagne souvent de foulées trop grandes, où le pied se pose loin devant le corps, freine, et encaisse un choc plus violent.

Raccourcir un peu la foulée en augmentant légèrement la cadence est l'un des ajustements les plus simples et les plus protecteurs. Le pied se pose alors sous le corps, le choc diminue, et la mécanique s'allège.

Testez-vous : comptez votre cadence En courant à allure tranquille, comptez le nombre de fois où votre pied droit touche le sol en une minute, puis multipliez par deux. En dessous d'environ 160, vos foulées sont peut-être trop grandes. Essayez de faire des pas un peu plus courts et plus fréquents, sans forcer, et sentez la différence à la réception.

À retenir :

- Le pied est à la fois votre amortisseur et votre ressort.
- Il n'y a pas de style d'attaque parfait, changer brutalement est risqué.
- Une pronation excessive et une foulée trop grande augmentent les contraintes.

Partie 2 : Les blessures et leur origine

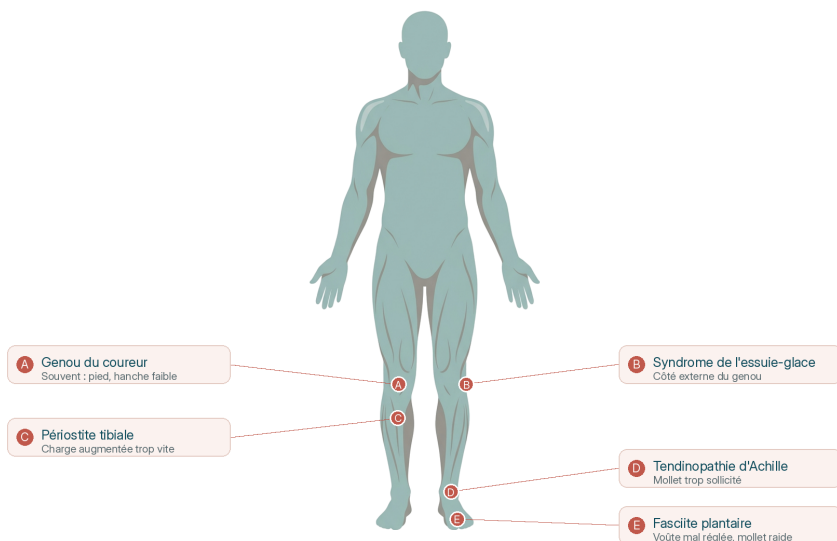
Vous savez maintenant ce qui se passe à chaque foulée. Voyons ce qui arrive quand la mécanique déraile. D'abord où le corps casse, ensuite pourquoi.

Chapitre 3 : La carte des blessures du coureur

Les blessures de course ne frappent pas au hasard. Elles se concentrent presque toujours aux mêmes endroits, dans le bas du corps, là où les chocs répétés s'accumulent. Voici les plus fréquentes.

La carte du coureur

Où ça casse, et d'où ça vient souvent



Le genou du coureur

C'est la blessure numéro un. La douleur siège à l'avant du genou, autour de la rotule, et se réveille en descente ou après une longue sortie. Le genou est rarement le vrai coupable. Il subit ce qui se passe en dessous, un pied qui roule vers l'intérieur, et au dessus, une hanche qui manque de force.

Le syndrome de l'essuie-glace

La douleur se situe sur le côté externe du genou, et apparaît souvent à un moment précis de la sortie, puis empire. Elle vient du frottement d'un tendon sur le côté du genou, favorisé par une hanche faible et un appui déséquilibré.

La périostite tibiale

C'est la douleur diffuse le long du tibia, sur le devant de la jambe, typique du coureur qui a augmenté trop vite. L'os et son enveloppe protestent contre une charge qu'ils n'ont pas eu le temps d'encaisser. Les surfaces dures et un mauvais amorti aggravent le problème.

La tendinopathie d'Achille

Le gros tendon situé à l'arrière de la cheville chauffe, se raidit, devient douloureux au réveil et à la reprise. Il souffre d'un mollet trop sollicité, souvent chez le coureur qui attaque par l'avant du pied ou qui a augmenté brutalement le dénivelé ou la vitesse.

La fasciite plantaire

C'est la douleur vive sous le talon ou le long de la voûte, surtout aux premiers pas du matin. La membrane qui soutient la voûte est mise à rude épreuve par un pied mal réglé et un mollet raide.

La logique reste la même

Vous l'avez remarqué, un fil relie toutes ces blessures. La douleur apparaît sur le trajet des contraintes, mais sa cause se trouve souvent ailleurs, plus bas dans le pied, ou plus haut dans la hanche. Traiter seulement là où ça fait mal soulage un temps, puis la douleur revient, car la cause, elle, n'a pas bougé.

Attention, une douleur vive, brutale, ou qui vous empêche de poser le pied, n'est pas un simple trop-plein d'entraînement et impose l'avis d'un professionnel sans tarder.

À retenir :

- Les blessures de course se concentrent dans le bas du corps.
- Le genou du coureur est la plus fréquente, souvent liée au pied et à la hanche.
- La douleur est sur le trajet des contraintes, la cause est souvent ailleurs.
- Une douleur vive ou qui bloque impose un avis médical.

Chapitre 4 : Les trois vraies causes

Derrière la variété des blessures se cachent presque toujours les mêmes trois responsables. Les connaître, c'est déjà savoir comment les éviter.

L'ORIGINE

Les trois vraies causes

Presque toujours une combinaison des trois



1. La charge

Trop de volume,
trop vite, sans repos

La cause numéro un



2. Le déséquilibre

Pied, hanche, foulée
qui concentrent la charge

L'amplificateur



3. Le matériel

Chaussures usées
ou inadaptées

Le facteur oublié

La charge, la cause numéro un

C'est de loin la première. Trop de kilomètres, trop d'intensité, trop vite, sans laisser au corps le temps de s'adapter. Le corps se renforce pendant le repos, pas pendant l'effort. Quand la charge grimpe plus vite que la capacité à récupérer, la blessure n'est qu'une question de temps. Nous verrons plus loin comment progresser sans franchir cette ligne rouge.

Le déséquilibre, l'amplificateur

C'est le sujet du premier livre, et il vaut tout autant ici. Un pied qui s'affaisse, une hanche faible, une foulée trop grande, chacun

de ces défauts, seul, serait supportable. Mais sous la répétition de la course, ils orientent mal les contraintes et concentrent la charge sur une zone précise, qui finit par lâcher.

Le matériel, le facteur oublié

Des chaussures usées qui n'amortissent plus, un modèle inadapté à votre pied, un changement brutal de type de chaussure. Le matériel ne fait pas tout, mais un mauvais choix suffit à déclencher une blessure sur un terrain déjà fragile.

Presque toujours une combinaison

Dans la réalité, une blessure naît rarement d'une seule cause. C'est souvent un coureur qui augmente trop vite, avec un léger déséquilibre, dans des chaussures fatiguées. Chaque facteur pris seul passait, mais leur addition a fait céder le maillon faible.

La bonne nouvelle, c'est que ces trois causes sont toutes sous votre contrôle. La charge se planifie, le déséquilibre se corrige, le matériel se choisit. C'est tout l'objet de la partie suivante.

À retenir :

- La charge excessive est la cause numéro un des blessures.
- Un déséquilibre du corps concentre les contraintes et amplifie le risque.
- Un matériel usé ou inadapté suffit à déclencher la blessure.
- Ces trois causes sont sous votre contrôle, et c'est une bonne nouvelle.

Partie 3 : Prévenir

Vous savez où et pourquoi le corps casse. Passons à l'essentiel, comment l'éviter. C'est la partie la plus concrète du livre, celle qui change vraiment les choses.

Chapitre 5 : Bien s'échauffer et récupérer

Deux moments encadrent chaque sortie, l'échauffement avant, la récupération après. On les néglige presque toujours, et pourtant ce sont eux qui protègent.

L'échauffement, préparer le corps

Un muscle froid est moins élastique, un tendon froid encaisse moins bien. Partir pied au plancher sur un corps endormi, c'est demander à une mécanique froide un effort qu'elle n'est pas prête à fournir.

Un bon échauffement est simple. Quelques minutes de marche rapide ou de trot lent, puis un peu de mobilité en mouvement, montées de genoux, talons-fesses, petites fentes. Puis vous démarrez la course doucement, en accélérant progressivement.

Gardez les étirements passifs, immobiles, pour plus tard, ils n'ont pas leur place sur un corps froid.

La récupération, là où le corps se répare

Voici la vérité que beaucoup oublient, le corps ne se renforce pas pendant l'effort, mais pendant le repos qui suit. Sans récupération, l'entraînement ne construit rien, il use.

Le premier outil de récupération, c'est le sommeil, loin devant tout le reste. Ajoutez, après la sortie, un retour au calme en trotinant, une bonne hydratation, et un peu de mobilité douce. Espacez les séances difficiles, et accordez-vous de vrais jours faciles.

En pratique : l'échauffement minimal Même pressé, ne partez jamais à froid. Trois à cinq minutes de marche rapide puis de trot lent, quelques montées de genoux, et un départ progressif suffisent à réveiller la mécanique. C'est peu, et cela évite beaucoup de blessures.

À retenir :

- Un corps froid encaisse mal, échauffez-vous toujours, même brièvement.
- Le corps se répare pendant le repos, pas pendant l'effort.
- Le sommeil est votre meilleur outil de récupération.

Chapitre 6 : Le renforcement qui protège

La course seule ne construit pas les muscles stabilisateurs qui protègent vos articulations. Un corps plus fort absorbe mieux les chocs et compense moins. Deux courtes séances par semaine suffisent à changer la donne.

LE RENFORCEMENT

Les exercices qui protègent

Deux courtes séances par semaine suffisent

1



Le gainage

Un centre solide,
un bassin stable

2



Hanches et fessiers

Les gardiens du genou,
le point faible n°1

3



Les mollets

Votre ressort, la garde
du tendon d'Achille

4



Les pieds

La base réveillée,
force et sensibilité

Le gainage, un centre solide

Un tronc solide garde le bassin stable à chaque foulée, protège le bas du dos et transmet mieux les forces. La planche, sur les coudes, ventre serré, quelques dizaines de secondes répétées, est la base.

Les hanches et les fessiers, les gardiens du genou

C'est le point faible numéro un du coureur. Des hanches faibles laissent le genou plonger vers l'intérieur à chaque appui, et voilà le genou du coureur ou le syndrome de l'essuie-glace. Le pont fessier, les pas latéraux et les squats renforcent ces gardiens.

Les mollets, votre ressort

Un mollet solide protège le tendon d'Achille et améliore la propulsion. Les montées sur la pointe des pieds, montée dynamique et descente lente, sont particulièrement efficaces pour armer ce ressort.

Les pieds, la base réveillée

On les oublie, alors qu'ils sont les fondations. Marcher pieds nus, écarter les orteils, tenir en équilibre sur un pied, ces gestes simples redonnent force et sensibilité à la base de tout l'édifice.

En pratique : deux fois par semaine Quinze minutes, deux fois par semaine, suffisent. Un peu de gainage, un exercice de hanches, un de mollets, un de pieds. Régulier et court vaut mieux qu'intense et rare.

À retenir :

- La course seule ne renforce pas vos stabilisateurs.
- Les hanches faibles sont la cause cachée de nombreux maux de genou.
- Deux courtes séances par semaine protègent durablement.

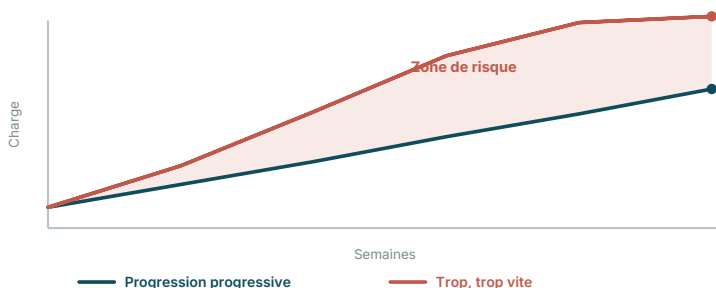
Chapitre 7 : Progresser sans se blesser

La charge est la cause numéro un des blessures. Bien la gérer est donc votre meilleure protection. Voici comment progresser sans franchir la ligne rouge.

LA PROGRESSION

Ne pas franchir la ligne rouge

Le corps s'adapte, mais lentement



La règle de la progressivité

Votre corps s'adapte, mais lentement. Le cœur et les muscles progressent vite, les tendons et les os beaucoup plus lentement. Voilà pourquoi on peut se sentir capable d'en faire plus, alors que les structures profondes, elles, ne suivent pas encore.

La règle simple, augmentez votre charge d'environ dix pour cent par semaine, pas davantage. Ce n'est pas une loi absolue, mais un garde-fou. Après une grosse semaine, prévoyez une semaine plus légère pour laisser le corps encaisser.

Alterner l'effort et le repos

La progression n'est pas une ligne droite, mais une succession de cycles. Alternez les sorties difficiles et les sorties faciles, gardez de vrais jours de repos, et allégez régulièrement. C'est dans ces creux que le corps se renforce.

Écouter les bons et les mauvais signaux

Apprenez à distinguer la gêne passagère, qui s'efface à l'échauffement, de la douleur qui s'installe et empire de sortie en sortie. Cette dernière est un signal d'alarme. Mieux vaut perdre une semaine en levant le pied que toute une saison en insistant.

Testez-vous : le test du lendemain Le vrai juge d'une sortie, c'est comment vous vous sentez le lendemain. Des jambes lourdes mais fonctionnelles sont normales. Une douleur localisée qui persiste, ou qui empire au fil des jours, dit que vous êtes allé trop loin. Écoutez ce signal.

À retenir :

- Les tendons et les os s'adaptent plus lentement que le souffle.
- Augmentez d'environ dix pour cent par semaine, pas plus.
- La douleur qui s'installe et empire est un signal d'arrêt.

Chapitre 8 : Bien choisir ses chaussures

La chaussure est votre seule interface avec le sol. Elle ne fait pas tout, mais un mauvais choix suffit à déclencher une blessure sur un terrain déjà fragile.

Il n'existe pas de chaussure miracle

La meilleure chaussure n'est pas la plus chère ni la plus vantée, c'est celle qui convient à votre pied et dans laquelle vous vous sentez bien. Le confort ressenti reste le meilleur indicateur, bien avant les arguments marketing.

Les points qui comptent vraiment

Vérifiez le chaissant, un espace d'un pouce devant les orteils, un maintien du talon sans compression. Adaptez le modèle à votre usage, route ou trail. Et surveillez l'usure, une semelle morte n'amortit plus, il est alors temps de changer, souvent avant que l'aspect extérieur ne le laisse deviner.

Changer en douceur

Tout changement, une chaussure plus basse, plus minimaliste, un drop différent, déplace les contraintes vers d'autres structures. Introduisez-le progressivement, sur plusieurs semaines, pour laisser le mollet et le pied s'adapter. Un changement brutal est une cause classique de blessure.

Et les semelles sur mesure

Quand un déséquilibre réel est identifié par un bilan, une semelle conçue sur mesure corrige le point de départ de la chaîne, là où tout commence. Ce n'est pas utile à tout le monde, mais pour certains coureurs, c'est ce qui met fin à des douleurs qui résistaient à tout. C'est précisément le travail que je mène au cabinet.

À retenir :

- Le confort ressenti est le meilleur guide, pas le marketing.
- Une semelle usée n'amortit plus, changez avant l'usure visible.
- Tout changement de chaussure doit se faire en douceur.
- Une semelle sur mesure aide quand un déséquilibre réel est identifié.

Partie 4 : Agir

Malgré toute la prévention, une douleur peut survenir. Ce qui compte alors, c'est de bien réagir, et vite. C'est aussi savoir quand un professionnel doit prendre le relais.

Chapitre 9 : Que faire quand ça fait mal

Une douleur n'est pas toujours une catastrophe, mais elle n'est jamais à ignorer. Tout se joue dans votre réaction aux premiers signes.

Distinguer la bonne et la mauvaise douleur

LA DOULEUR

Bonne ou mauvaise douleur

Apprenez à trier ce que vous ressentez



Vert

Gêne diffuse ou courbatures qui partent à l'échauffement

Continuez, à l'écoute



Orange

Douleur localisée qui revient de sortie en sortie

Réduisez, surveillez



Rouge

Douleur vive, au repos, la nuit, ou qui change votre foulée

Stop, consultez

Toutes les sensations ne se valent pas, apprenez à les trier.

Le vert, une gêne diffuse ou des courbatures qui s'effacent à l'échauffement. Vous pouvez continuer, en restant à l'écoute.

L'orange, une douleur localisée qui apparaît pendant ou après la sortie, et qui revient. C'est un avertissement. Réduisez la charge, ne forcez pas, et surveillez.

Le rouge, une douleur vive, qui modifie votre foulée, présente au repos ou la nuit, ou accompagnée d'un gonflement. Stop. Cette douleur demande du repos et un avis.

Les premiers bons gestes

Le réflexe gagnant n'est pas d'arrêter tout, mais d'alléger. Réduisez le volume et l'intensité, remplacez la course par du vélo ou de la natation, qui entretiennent sans agresser. En cas de douleur vive ou de gonflement, le froid soulage. Fuyez le réflexe de forcer pour passer au travers, il transforme une gêne en vraie blessure.

La reprise, toujours progressive

Après une pause, ne repartez jamais là où vous vous étiez arrêté. Reprenez plus bas, et remontez progressivement, comme au chapitre 7. Une reprise trop rapide est la meilleure façon de rechuter.

Testez-vous : l'échelle de la douleur Pendant l'effort, notez votre douleur de zéro à dix. En dessous de trois, stable et sans boiterie, vous pouvez souvent continuer prudemment. Au dessus, ou si elle vous fait modifier votre foulée, arrêtez. Ce petit réflexe vous évite bien des dégâts.

À retenir :

- Triez vos douleurs, vert, orange, rouge.
- Le bon geste est d'alléger, pas de forcer pour passer au travers.
- Toute reprise après une pause doit être progressive.

Chapitre 10 : Quand consulter, et le bilan du coureur

Ce livre affine votre regard, mais il ne remplace pas un examen. Certains signaux imposent un professionnel, et un bon bilan trouve la cause, pas seulement le symptôme.

Les signaux qui imposent un avis

Consultez sans tarder devant une douleur vive ou brutale, une douleur qui vous fait boiter, présente au repos ou la nuit, un gonflement, une perte de force ou de sensibilité, ou une douleur qui s'aggrave malgré le repos. De manière générale, une douleur qui dure au delà d'une dizaine de jours mérite un avis. Le médecin, idéalement du sport, reste le premier interlocuteur pour écarter ce qui est grave.

Une équipe autour de vous

Aucun professionnel ne détient à lui seul toutes les réponses. Le médecin du sport pose le diagnostic et écarte le grave. Le kinésithérapeute rééduque, renforce et corrige les gestes. Le podologue-posturologue analyse vos appuis et votre posture, et conçoit si besoin une correction sur mesure. Ensemble, ils traitent la blessure et sa cause.

Le bilan du coureur

Un vrai bilan va bien plus loin que la zone qui fait mal. On observe votre posture, on analyse vos appuis et votre foulée, on

cherche le déséquilibre de départ, puis on bâtit un plan adapté à votre corps. L'objectif n'est pas d'éteindre la douleur là où elle crie, mais de corriger ce qui la provoque, tout en bas de la chaîne.

C'est exactement ce que je propose au cabinet, pour que vous puissiez courir longtemps, et sans douleur.

À retenir :

- Certains signaux imposent le médecin sans tarder, ne les négligez pas.
- Aucun professionnel seul ne couvre tout, pensez équipe.
- Un vrai bilan cherche la cause de la blessure, pas seulement le symptôme.

Conclusion : courir longtemps, avec plaisir

Vous voici au bout du chemin. Regardez le trajet parcouru.

Vous pensiez peut-être, au départ, que les blessures faisaient partie du lot du coureur, une fatalité contre laquelle on ne peut rien. Vous savez maintenant qu'il n'en est rien. Une blessure se construit, à partir de causes que l'on peut comprendre, la charge, le déséquilibre, le matériel. Et ce qui se comprend se prévient.

Vous savez ce qui se passe à chaque foulée, d'où viennent vos douleurs, comment renforcer votre corps, comment progresser sans franchir la ligne rouge, et comment réagir aux premiers signes. Vous n'êtes plus spectateur de vos blessures, vous en êtes l'acteur.

Ne visez pas la perfection, visez la régularité. Un corps qui court longtemps n'est pas un corps parfait, c'est un corps écouté, entretenu, respecté. Prenez soin de vos fondations, variez, reposez-vous, et le plaisir de courir durera.

Bonne route.

Pour aller plus loin

Ce livre vous a donné une méthode. Un bilan du coureur, lui, dessine votre profil précis, vos appuis, votre foulée, votre déséquilibre de départ. Si une douleur persiste ou revient, c'est l'étape logique.

Au cabinet OSBM, à Barberaz, je vous propose un bilan complet pour identifier l'origine de vos douleurs et y répondre sur mesure. Vous pouvez prendre rendez-vous en ligne sur Doctolib, ou par téléphone au 07 49 92 44 99.

À propos de l'autrice

Je m'appelle Paloma Willemin. Je suis orthopédiste-orthésiste, spécialisée en posturologie, et je dirige OSBM, Orthopédie Savoie Mont-Blanc, à Barberaz, dans la région de Chambéry.

Mon travail repose sur une conviction simple, celle qui traverse ce livre, on ne soulage pas durablement une douleur sans comprendre le corps dans son ensemble. Plutôt que de traiter la zone qui fait mal, je cherche la cause, souvent ailleurs, en analysant les appuis, la posture et la foulée.

Au quotidien, j'accompagne des coureurs et des sportifs, je réalise des bilans podo-posturaux approfondis et je conçois des semelles sur mesure adaptées à chaque cas, avec une exigence, leur permettre de bouger longtemps, mieux, et sans douleur.

J'ai écrit ce livre pour partager, en langage clair, ce que j'explique chaque jour à mes patients.

Prendre rendez-vous

OSBM, Orthopédie Savoie Mont-Blanc

80 Galeries de la Chartreuse, 73000 Barberaz

Téléphone : 07 49 92 44 99

Rendez-vous en ligne sur Doctolib

Et si la blessure n'était pas une fatalité ?

Comprenez votre foulée, courez plus longtemps.

Genou du coureur, périostite, tendon d'Achille
qui reviennent toujours. Et si la cause se cachait
dans votre foulée, vos appuis, votre entraînement ?
Ce guide clair vous aide à courir longtemps, sans douleur.

DANS CE LIVRE

- ✓ Ce qui se passe à chaque foulée
- ✓ D'où viennent vraiment vos blessures
- ✓ Le renforcement qui vous protège
- ✓ Progresser sans vous blesser
- ✓ Bien choisir vos chaussures

Un guide accessible à tous, sans jargon.

PALOMA WILLEMIN

ORTHOPÉDISTE-ORTHÉSISTE · POSTUROLOGIE
OSBM · BARBERAZ · RENDEZ-VOUS SUR DOCTOLIB