

50000 foulées = un marathon

Un marathon, c'est 50 000 foulées et autant de raisons de porter une attention toute particulière à la préparation du pied et au choix de la chaussure. De plus, avant cette course, le marathonien doit s'imposer plusieurs mois de sorties pluri-hebdomadaires qui doivent permettre de déterminer quels doivent être la préparation du pied et le choix de la chaussure.

Le pied, le meilleur ami du marathonien.

Le pied, de par sa fonction, va subir pendant un marathon des contraintes importantes, recevant à chaque foulée jusqu'à 5 fois le poids du corps de l'athlète, ce qui va provoquer, si l'on n'y prête pas attention, l'apparition de pathologies qui peuvent se situer à trois niveaux :

- **Atteintes cutanées** : les plus fréquentes (phlyctènes, hématomes, pathologies unguales, ...)
- **Atteintes musculo-tendineuses** : elles peuvent être intrinsèques au pied, mais peuvent aussi atteindre tout l'appareil locomoteur (entorses, tendinites...)
- **Atteintes osseuses** : **luxations**, fractures de fatigue, périostites tibiales...

Le pied, outre sa fonction de propulsion, a également une fonction d'amortissement et de stabilisation, qui va permettre de diminuer la propagation des microtraumatismes à l'ensemble de l'appareil locomoteur et à celui-ci de s'adapter continuellement aux contraintes imposées par la course et le sol. Il est donc essentiel de préparer ses pieds afin qu'ils puissent assurer au mieux toutes les fonctions qui leur incombent. La mise en place de cette préparation doit se faire tout au long de l'entraînement. Elle commence par des soins réguliers :

- **Massage avec des pommades** afin de prévenir l'apparition d'hyperkératoses dues aux frottements avec la chaussure (attention, une hyperkératose peut révéler un trouble statique et/ou dynamique).
- **Soins de pédicurie** : coupe des ongles, abrasion des hyperkératoses (au moins 10 jours avant la course)
- **On peut également pratiquer un tannage de l'épiderme** afin d'éviter l'apparition d'ampoules. Il doit commencer au moins 1 mois avant l'épreuve avec des solutions de type acide picrique à 2%.

La chaussure du marathonien.

Depuis quelques années, le marché de la chaussure de jogging a explosé. Aujourd'hui la chaussure de sport, de par les progrès réalisés, est un équipement de haute technologie, mais comment s'y retrouver parmi plus de 200 modèles de chaussures qui changent à chaque collection ? Véritable interface entre le pied et le sol, elle doit protéger le pied, l'aider dans ses différentes fonctions et emmener le marathonien jusqu'à la ligne d'arrivée dans le plus grand confort. Ce compromis solidité, stabilité, amortissement et confort doit être recherché en permanence. Le choix se fera donc en fonction de plusieurs critères : le terrain, la morphologie du coureur, le niveau de performance du coureur.

Le terrain : Vu la fréquence des entraînements et la diversité des sols rencontrés, il faudra attacher une importance toute particulière à l'amortissement et à la stabilité. Sur terrains souples (chemins de terre, sous bois...), la priorité sera donnée à la stabilité de la chaussure, mais il faudra veiller également au relief de la semelle afin d'assurer une bonne efficacité et un bon contrôle en phase de propulsion. Sur sols durs, l'impact du talon au sol représente pour un jogging de 10 Km, 20 000 vibrations successives qui, additionnées, provoquent une pression totale de 10000 tonnes. Il faut donc absolument amortir afin de préserver des microtraumatismes l'ensemble de l'appareil locomoteur. La chaussure d'entraînement sera donc plutôt une chaussure de 320 à 370 grammes pour les coureurs les plus lourds.

La morphologie : Il faudra prendre en compte deux paramètres : le poids et le type de foulée.

- **Le poids** : le poids du coureur déterminera directement le type et la nature des matériaux composant la semelle de la chaussure (attention de ne pas céder à la course à la légèreté).
- **La nature de la foulée** : pronatrice, supinatrice ou neutre.

Les coureurs pronateurs sont les plus fréquents. Il leur faudra des chaussures à renforts internes rigides ou

semi-rigides, qui permettent de limiter la poussée valgusante du pied en phase plantigrade. Elles sont plus ou moins bien tolérées en fonction de la position des renforts (sous scaphoïdiens, tubérosité interne du calcaneus...) qui peuvent occasionner des phlyctènes au niveau de la voûte plantaire. Ces chaussures n'étant pas correctrices, elles permettent uniquement de limiter l'aggravation de la déviation. Il sera souvent nécessaire de les associer à des semelles correctrices par exemple en cas de valgus entraînant des tendinites du jambier postérieur ou de genu valgum entraînant des tendinites rotuliennes, du tenseur fascia lata, des muscles de la patte d'oie voire des pathologies du compartiment externe du genou (ménisque, arthrose...).

Pour les coureurs supinateurs ou neutres, des chaussures à renfort interne souple associées à une semelle correctrice par exemple en cas de tendinite des péroniers ou de genu varum entraînant une souffrance du compartiment interne du genou.

Le niveau de performance du coureur : en fonction de ses performances et de ses attitudes, le coureur pourra rechercher une amélioration de celles-ci par le choix d'une chaussure plus légère (aujourd'hui jusqu'à 200 grammes), mais il ne faut pas perdre de vue que cela sera toujours au détriment de la protection du pied et de l'appareil locomoteur.

En conclusion :

S'il n'existe pas de chaussure idéale, le choix se faisant au cas par cas, retenons deux idées : utiliser simultanément plusieurs paires de chaussures; toujours faire une estimation du nombre de kilomètres parcourus avec chaque paire et ne pas dépasser 1200 Km même si la chaussure ne semble pas usée. La surprise est souvent de taille!

Hugues ALBERT. Pédiacre Podologue ; Membre de l'ANPS.