

Joggeur

NOUVEAU

Test **trail**
12 CHAUSSURES
HOMME/FEMME

VECU
Notre jogging avec
Laury Thilleman

ENTRAÎNEMENT
▶ Courir la nuit
▶ Travailler la concentration

DOSSIER
Courir en groupe!

LE JOGGING EST COMMUNAUTAIRE
QUELS BÉNÉFICES POUR L'ENTRAÎNEMENT ?

EQUIPEMENT
Asics
Les secrets du géant nippon

ALIMENTATION
▶ Les gels à effet boost
▶ Pour ou contre le gluten ?



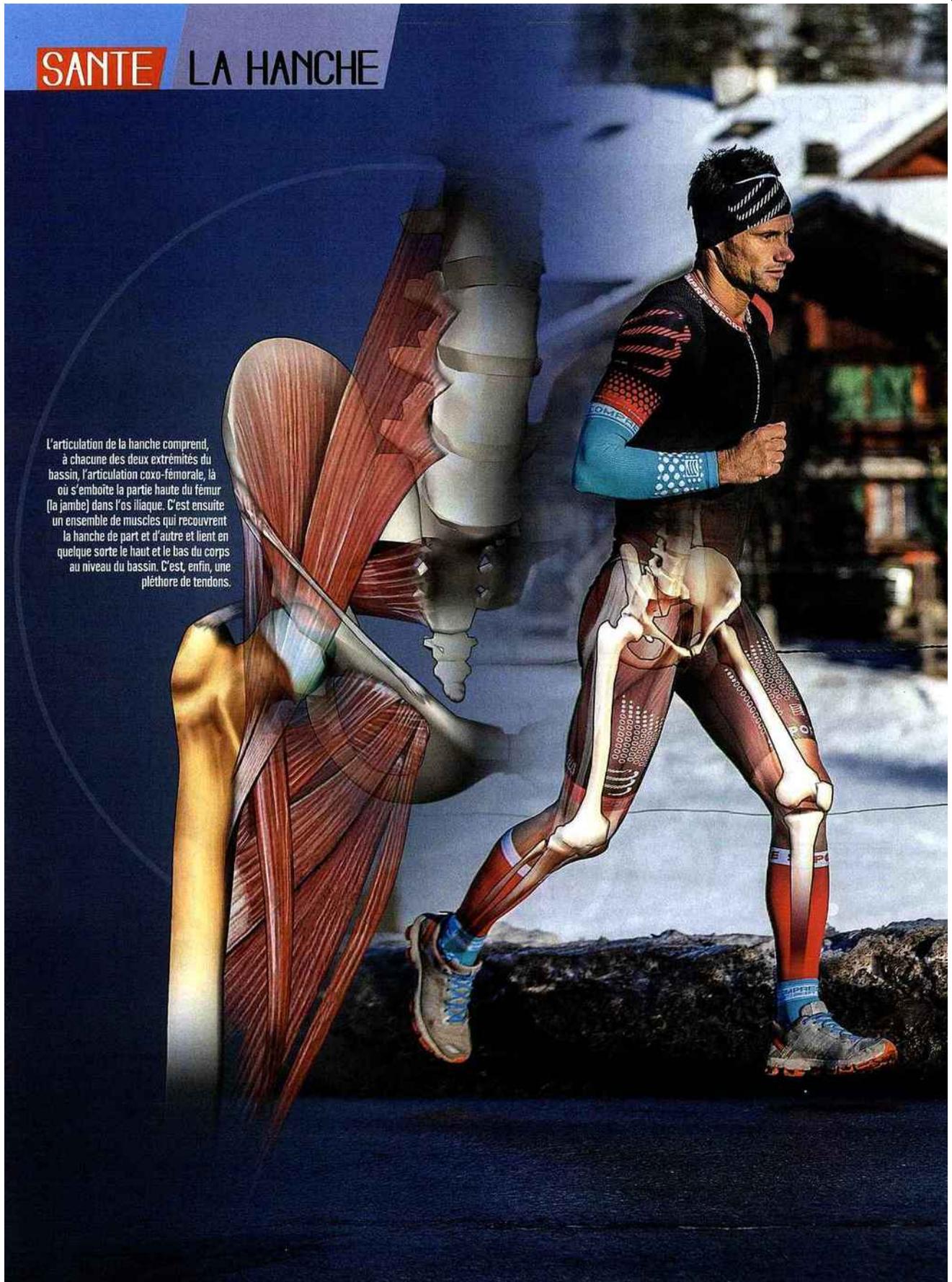
SANTÉ
▶ Les étirements du **bassin**
▶ Soignez vos **hanches**

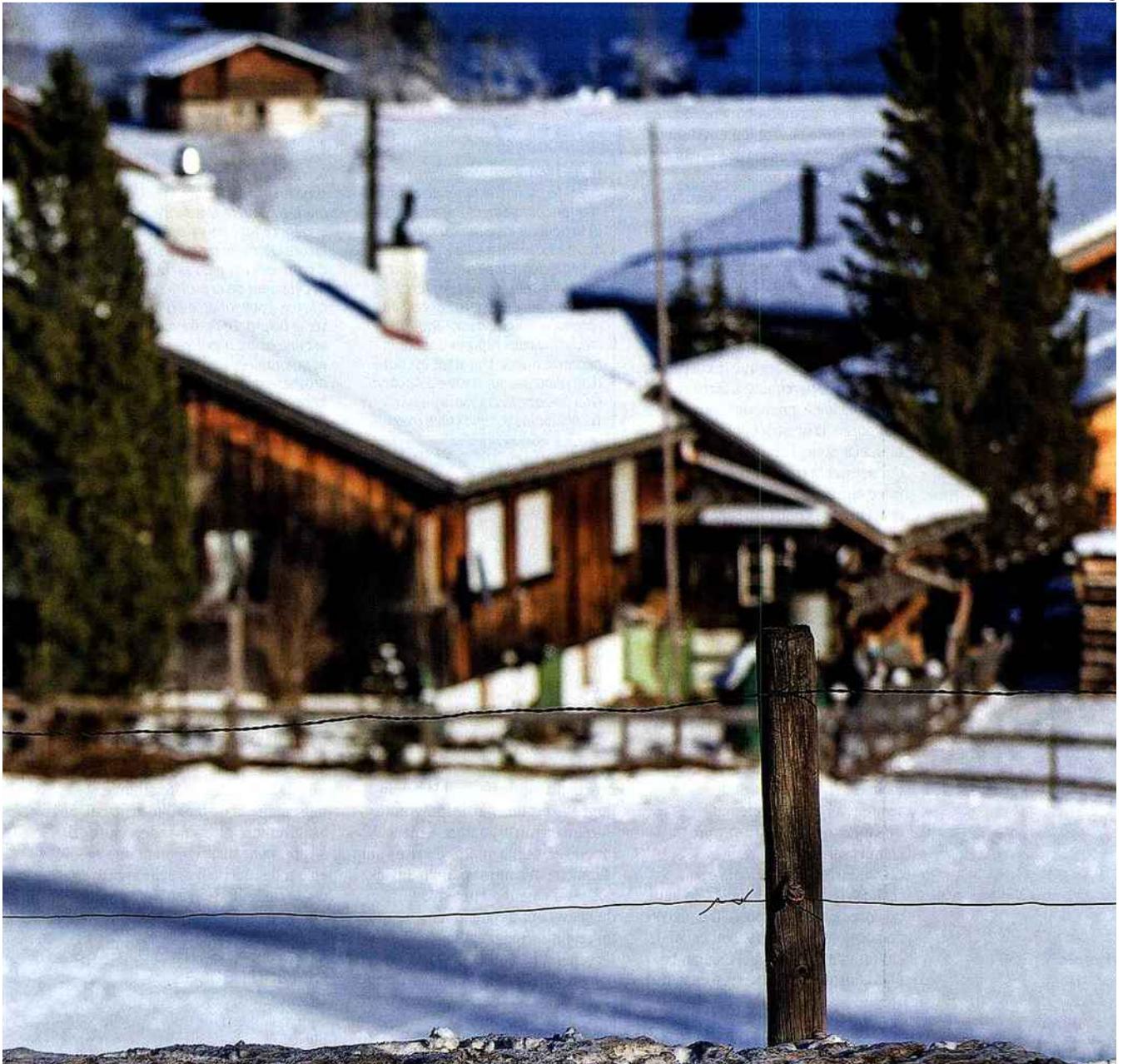


Février/mars 2015 N°11 - France Métro : 4,95 €
Bel/Lux : 5,50 € - Suisse : 8,50 CHF - Canada : 8,50 \$CAD -
DOM S : 5,95 € - Maroc : 55 MAD - Tom S : 750 CFP - Tunisie : 10 TND
L 17488 - 11 - F : 4,95 € - RD



Editions Larivière





Délaisse tes maux... sur tes hanches

LA HANCHE, OBJET DE DÉSIR MAIS AUSSI D'INQUIÉTUDE ET DE SOUFFRANCE.
DES SENTIMENTS MÊLÉS QUI REFLÈTENT À LA FOIS SA FONCTION PREMIÈRE - PERMETTRE
DE MAINTENIR L'APPUI SUR UN PIED QUAND ON COURT - MAIS AUSSI SA COMPLEXITÉ
PHYSIOLOGIQUE. TENTATIVE DE DÉCRYPTAGE DE CE MONDE OSCUR ET... DE TAILLE.

Par Alexandre Terrini, photos Laurent Reviron et D.R. Photomontage Laurent Hyndricks

Lorsqu'on dit hanche, on ne parle pas seulement de cette protubérance osseuse au-dessus du fessier, tantôt gracile chez les uns, tantôt masquée par des poignées d'amour chez les autres. Non, la hanche, c'est bien plus que ça. La hanche n'est qu'une partie d'un tout, en l'occurrence le bassin, lequel fait la jonction entre le buste et les jambes. Autant dire que l'ensemble a un rôle névralgique dès lors que le corps se met en mouvement, a fortiori s'il se décide à gambader au pas de charge. D'un strict point de vue biomécanique, la hanche est le pivot qui permet la transmission de la force entre, d'une part le bassin et les muscles pelvi-trochantériens (notamment fessiers qui partent de l'os iliaque et s'en vont rejoindre le fémur ou le genou) et d'autre part, la jambe. Elle est ainsi à l'origine de la propulsion des membres inférieurs et donc du déplacement.

Un rôle dynamique et portant, impacté par les dysfonctionnements de l'organisme

Non contente d'être une pièce maîtresse quand il s'agit de se mouvoir, elle a également une fonction régulatrice, voire compensatrice, de certaines dissymétries. Par exemple une scoliose qui fait que le poids du haut du corps est plus important d'un côté de la colonne vertébrale ou encore, cas tout aussi classique, une jambe plus courte que l'autre (lire encadré).

LA HANCHE SE RÉVÈLE UNE PIÈCE MAÎTRESSE QUI RÉGULE ET COMPENSE CERTAINES DISSYMMÉTRIES.

Revers de la médaille, si la hanche qui a à la fois un rôle dynamique et portant demeure un rouage incontournable, elle est impactée par nombre de dysfonctionnements de l'organisme. En clair, tout déséquilibre du haut ou du bas du corps (les séquelles d'une entorse de la cheville mal soignée ou une tendinite au genou qui faussent la foulée, etc.) est susceptible d'avoir un impact sur elle, que ce soit au niveau articulaire, musculaire et/ou tendineux. Par ailleurs, elle peut aussi pâtir des dérèglements

COURIR AVEC UNE PROTHÈSE ? C'EST NON !

Quand l'arthrose ronge l'articulation coxo-fémorale au point de rendre son fonctionnement impossible et la douleur insoutenable, la PTH ou Prothèse Totale de Hanche est la seule délivrance possible pour retrouver motricité et confort. Une fois posée, est-il autorisé de recommencer à courir ? Tous les médecins vous répondront par la négative même si le sujet est doté d'un gainage musculaire d'Apollon. Non pas que la course à pied soit techniquement impossible avec

un tel dispositif médical mais, simplement, les chocs et les mouvements répétés qu'elle engendre font courir des risques inconsidérés au patient. Le premier d'entre eux est bien sûr le décèlement de la prothèse avec, à la clé, l'obligation de repasser sur le billard. Le deuxième est une usure accélérée et prématurée de ladite prothèse avec, là encore, la perspective à terme de devoir en changer.



articulaires qui affectent le bassin dont elle est une partie intégrante. Plus un bassin est naturellement mobile et souple, moins il « tire » sur la hanche. A contrario, un mauvais positionnement ou une raideur du bassin ont fréquemment un retentissement sur la hanche. Ils génèrent en outre des douleurs au niveau de l'articulation sacro-iliaque

un bilan postural ostéopathique, musculaire et de mobilité articulaire est vivement recommandé. A fortiori à l'approche de la cinquantaine, en cas de reprise d'activité sportive ou de raideur ostéo-articulaire.

Des blessures articulaires, musculaires et tendineuses

Os, muscle, tendon : trois composantes pour trois types de blessures potentielles ? Oui, c'est un peu ça. Et les causes potentielles de blessure à la hanche étant multiples, la logique veut que les pathologies qui l'affectent le soient également, en particulier chez les coureurs. Elles sont donc de trois ordres. Articulaire d'abord avec la tristement célèbre arthrose. Cette dégénérescence cartilagineuse survient avec l'âge et s'accélère avec le surpoids. Elle empêche le coulissement fluide de la tête du fémur dans la capsule de l'os iliaque, engendrant une douleur d'appui à la marche et donc à la course. La fracture de fatigue de la branche ischio-pubienne, elle, résulte des multiples sollicitations mécaniques du bassin du coureur, en particulier en cas de surentraînement sur des distances trop longues et/ou une surface

**LE BASSIN QUI MONTE, QUI DESCEND
...ET QUI S'ÉCRASE!**

Ancien international sur marathon, entraîneur de niveau 3 au sein du Limagne Athlète Endurance en Auvergne, Jean-Pierre Monciaux explique le rôle du bassin d'un point de vue biomécanique.

QUELLE EST L'IMPORTANCE DE LA HANCHE ET DU BASSIN DANS L'OPTIMISATION DE LA FOULÉE ?

« Le passage le plus contraignant de la foulée est la montée du genou à 90 degrés. C'est vraiment là qu'il faut être le plus solide car il y a alors une forte sollicitation musculaire. D'un point de vue technique, il faut être bien placé, ce qui ne veut pas forcément dire avoir une belle foulée esthétique. En revanche, il ne faut pas avoir un bassin qui monte et qui descend ou qui s'écrase trop. Sur un marathon, si l'on prend la hauteur du bassin d'un coureur au départ puis au trente-cinquième kilomètre, on s'aperçoit qu'il s'affaisse car les muscles des cuisses faiblissent. Pour éviter cela, il faut que l'appui au sol soit le plus solide et le plus tonique possible et donc effectuer du renforcement musculaire des cuisses mais surtout beaucoup de gainage du bassin car cela tire d'abord au niveau de l'insertion des muscles dans le haut de la cuisse. Ce renforcement du bas du dos, des abdominaux et des fessiers est extrêmement important

même si ce n'est pas toujours ce que les gens travaillent en premier. »

L'OPTIMISATION DE LA FOULÉE REQUIERT-ELLE D'AVOIR UN BASSIN PLUTÔT MOBILE POUR COMPENSER UNE ÉVENTUELLE DÉGRADATION GESTUELLE DE LA FOULÉE ?

« Personnellement, je dirais plutôt qu'il faut que le bassin ne bouge pas et qu'il soit bien gainé pour être solide au moment de l'impact au sol. Et ce, d'autant que les microchocs engendrés par la foulée se répercutent certes dans les cuisses mais aussi dans le bassin. À noter également que le fait que le haut du corps du coureur soit tonique et musclé favorise le bon positionnement. Il faut monter les genoux, tirer les coudes vers l'arrière, se redresser, regarder loin devant soi et ne pas être penché vers l'avant pour ne pas fermer l'ouverture du bassin. Le maintien du tronc va de pair avec un bon placement du bassin et donc avec une foulée plus efficace. La vitesse est la résultante de la fréquence de la foulée et de son amplitude. Or cette dernière est obtenue en montant les genoux, ce qui nécessite que le bassin soit bien placé et gainé. »

QU'EST-CE QUE CELA INDIQUÉ EN TERMES D'ENTRAÎNEMENT ?

« Pour optimiser la foulée, il y a deux aspects

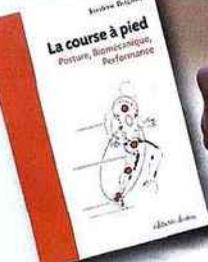
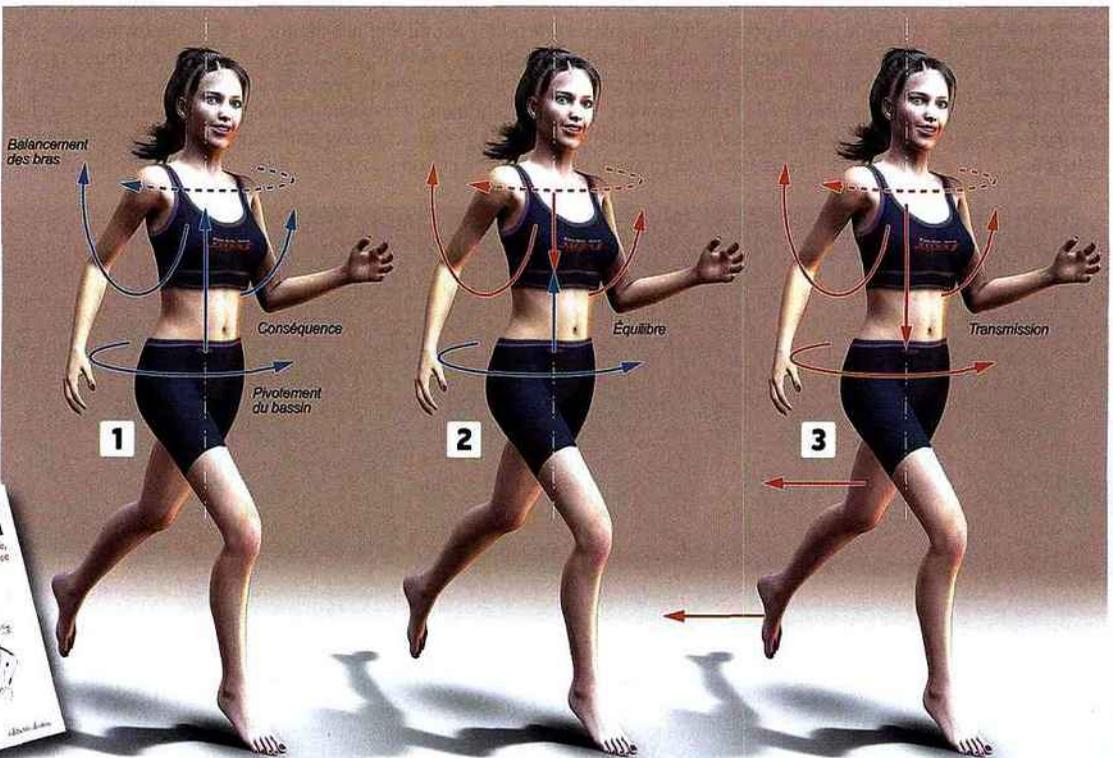


à privilégier à l'entraînement : le renforcement musculaire mais aussi la technique de la foulée dans le cadre de la Préparation Physique Générale avec des exercices de montée des genoux, de talons-fesses, un travail en côte etc. C'est la complémentarité et la planification de ce travail qui vont permettre d'optimiser la performance. Par ailleurs, il n'y a pas de foulée idéale mais une foulée efficace ou pas. Chacun a sa propre technique. Certains ont de mauvaises positions du bassin qui nuisent à l'amplitude de leur foulée, par exemple les personnes qui courent en roulant des hanches et en tortillant des fesses, notamment à cause d'un manque de puissance musculaire. Mais le plus souvent à l'entraînement, on ne pourra mettre en place des exercices que pour améliorer les choses mais pas pour modifier totalement la foulée. »

Site Internet : www.vo2-optimum-training.com

**BIOMÉCANIQUE
BALANCEMENT DES BRAS, BASSIN ET PROPULSION**

Un coureur forme un tout indissociable, des bras aux jambes en passant par le bassin ! Le balancement des bras permet d'équilibrer le mouvement des jambes et le pivotement du bassin. En l'absence de balancement des bras, on observe un pivotement du buste.



Extrait de l'excellent livre de Fred Brigaud, « La course à pied - Posture, Biomécanique, Performance »

1. Le balancement est consécutif aux pivotements du bassin. Il amortit le mouvement. 2. Le balancement des bras est volontaire. Il équilibre le pivotement du bassin. 3. Le balancement des bras est volontaire et plus puissant. Il se répercute sur le pivotement du bassin et participe directement à la propulsion.



TROP COURT D'UNE PATTE... ET ALORS ?

On ne grandit pas de manière symétrique. Pour résumer, chaque jambe pousse alternativement l'une après l'autre. Si bien qu'au final, il est fréquent que l'on constate un très léger décalage de croissance de quelques millimètres, surtout chez les gens très grands. Un décalage qui induit un degré de compression différent de part et d'autre du bassin. Cependant, la nature étant bien faite, le bassin est en général capable de compenser cet écart entre les deux membres inférieurs, notamment par les muscles ischio-jambiers, quadriceps et psoas qui, en s'étirant ou en se contactant, assurent une remise à niveau. En général, cela se fait naturellement. Lorsque le différentiel entre les deux jambes est mineur, ce réajustement interne permet la pratique de la course à pied comme chez n'importe quel sujet, de surcroît sans douleur particulière et sans que la hanche n'en pâtisse. « Dans ce cas, il n'y a donc aucun intérêt à prescrire des talonnettes pour des gens qui compensent naturellement depuis des années, affirme Fabrice Bedin. Au contraire, cela ne ferait que désorganiser l'action de leur hanche. » Les talonnettes ne sont recommandées qu'en cas de différence de longueur trop importante et incompressible.



Articulation et tendons sont soumis à rude épreuve et doivent être ménagés pour éviter, notamment à l'issue d'entraînements trop longs ou trop intenses, des douleurs très pénalisantes, si ce n'est plus...

trop dure. Elle touche plus particulièrement la gente féminine et se traduit par une douleur vive dans le creux de l'aîne, de la fesse et le haut de la cuisse. En matière musculaire, ce sont essentiellement les muscles pelvi-trochantériens qui sont l'objet d'élongations, de contractures, etc. Enfin, le troisième type de lésion concerne les tendons comme la tendinite des adducteurs (ou pubalgie), du moyen fessier (à l'extérieur de la hanche) ou du psoas, au niveau de l'aîne, laquelle résulte de la répétition des flexions

de la hanche et de l'impact traumatique généré par l'appui du pied au sol. À la lecture de ces lignes, les esprits cartésiens qui caressent l'espoir d'échapper à la fatalité sont enclins à se poser la question cruciale : faut-il courir d'une certaine manière (en attaquant le sol avec l'avant-pied ou, au contraire, avec le talon) pour éviter la blessure fatidique? « Non, répond Fabrice Bedin, ostéopathe au Pecq (78), marathonien, cent-bornard et ultra-traileur. Hormis les foulées bondissantes qui sont à éviter en cas de fragilité

coxo-fémorale, il n'y a pas de type de foulée idéale pour ménager la hanche. La seule méthode pour moins solliciter les articulations quelles qu'elles soient, dont la hanche, est la cadence. En effet, plus on augmente la cadence et la fréquence, c'est-à-dire le nombre de pas sur une distance donnée, moins on risque de se blesser. À vitesse égale, mieux vaut faire plus de foulées car plus la foulée est courte, moins on risque de se blesser. Mais alors on fait davantage travailler les muscles. C'est un compromis à trouver. » On s'en doutait... !