LE MAGAZINE N°1 DE TOUS LES COUREURS

JOGGING

# JOGGING INTERNATIONAL

N°384 //OCTOBRE 2016

## ENTRAÎNEZ-VOUS COMME UN PRO

### ROUTE & TRAIL

5 PLANS DE CHAMPIONS À ADOPTER

**PLEIN LES YEUX**
AVEC TOUS NOS REPORTAGES COURSES

### MENTAL

ALLER PLUS VITE EN DÉPASSANT SES BLOQUAGES

## SPÉCIAL RENTRÉE

**PLANNING SURCHARGÉ ?**
NE SACRIFIEZ PAS LA COURSE !

**12 EXERCICES**
POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

FRANCE MÉTROPOLE : 5,50 € BEL : 6,50 € / CAN : 11,10 CAN
DOM : 6,10 € / GR : 5,60 € / LUX : 6,60 € / MAR : 78,00 DH
TOM A : 2000,00 CFP / TOM S : 1000,00 CFP / CH : 12,10 CHF

M 01779 - 384S - F: 5,50 € - RD

ADIDAS, PUMA, MIZUNO : 3 NOUVELLES CHAUSSURES À L'ESSAI

## ÇA AIDE !

### CICATRISATION DES TALONS

Pour accélérer la réparation des talons fissurés et éviter que les plaies ne s'ouvrent de plus belle à la moindre sollicitation, ce pansement liquide forme un film protecteur et isolant, dont le pouvoir cicatrisant opère dès la première application et soulage la douleur. À renouveler deux à trois fois par jour, jusqu'à guérison. Sans oublier que prévenir par une bonne hydratation quotidienne reste la meilleure solution !

**Filmogel Crevasses, 11,10 € le flacon de 1,5 ml, Urgo. En pharmacies.**

### DÉCONGESTION MUSCULAIRE

Ce stick, ultrapratique et puissant, qui n'est pas sans rappeler le fameux baume du tigre, intègre tous les ingrédients naturels permettant de soulager le corps après l'effort. Associées à un macérât huileux d'arnica, des huiles essentielles (romarin, camphre, menthe poivrée, gaulthérie...) agissent en synergie avec le menthol pour chauffer, tonifier et relancer la circulation dans les zones congestionnées ou bloquées. Efficace et bio.

**Baume de Titans rouge pour les sportifs, 14 € le stick de 20 g, Bimont. En magasins bio.**

## AÏE ! STOP OU ENCORE ? ANALYSER LA DOULEUR ET CONSULTER À TEMPS, C'EST LE PREMIER PAS POUR BIEN GUÉRIR, ET ÉVITER SÉQUELLES ET RÉCIDIVES.

### CONSULTATION RAPIDE SI...

**La douleur a été brutale :** plus ou moins sérieuse, c'est forcément le signe d'une blessure traumatique. Entorse grave, déchirure tendineuse ou musculaire... en l'absence d'amélioration au repos dans les 48 h, consultez impérativement.

**Il y a un « gonflement » de l'articulation :** cela peut traduire un épanchement du liquide synovial et une blessure de l'articulation. Mieux vaut consulter avant les 48 h.

**La douleur perdure au repos :** c'est un signe d'inflammation voire, éventuellement, de fracture de fatigue. Consultez dans les 48 h.

**La douleur touche la poitrine :** une douleur qui barre le thorax, irradie vers la mâchoire, les bras et stoppe net l'effort est une urgence cardiaque. De même qu'un malaise en pleine course.

### PAS DE PRÉCIPITATION SI...

**L'effort a pu être poursuivi :** une douleur progressive est souvent due à un mauvais geste technique, des runnings inadaptées... Corrigez avec un coach et consultez si le problème perdure.

**Le dérapage a été rattrapé :** une cheville qui vrille mais parvient à vite se stabiliser a pu juste créer des lésions a minima. En l'absence d'œdème ou d'hématome, repos et glaçage suffisent avant reprise. Consultez en l'absence d'amélioration dans les trois à quatre jours.

**« Marathonien depuis plusieurs années, je souffre depuis quelques mois de douleurs dans la région de la fesse droite, pendant mes entraînements et même parfois en position assise... Problème de hanche ? Sciatique ? »**

PATRICK, 52 ANS

Bonjour Patrick,
Les douleurs dans la région de la fesse chez le coureur à pied peuvent être en lien avec plusieurs diagnostics bien spécifiques selon le contexte d'entraînement (séances de fractionné, en côte, sorties particulièrement longues...). Je vous rassure en tout premier lieu, il est très peu probable qu'il s'agisse d'un problème de hanche, qui donnerait plutôt des douleurs dans l'aine. En revanche, il pourrait s'agir possiblement d'une irritation du nerf sciatique, en lien avec un problème de la colonne vertébrale lombaire ou bien avec son trajet au sein des muscles de la fesse. Enfin, il peut également s'agir d'une pathologie tendineuse de l'insertion des muscles ischio-jambiers sur le bassin, surtout si vous avez effectué beaucoup de séances de fractionné ou en côtes, avec des douleurs lors des montées notamment. Les traitements de ces différentes pathologies n'ayant rien en commun, il vous faut donc impérativement consulter un médecin spécialisé, afin d'avoir un diagnostic précis et de mettre en place un traitement adéquat.
D'ici là, continuez de courir régulièrement, avec des sorties moins longues et moins intenses que ces derniers mois.

Dr Romain Beaufort, médecin du sport

### PRENEZ GARDE À « L'AUTO-ARRÊT SPORTIF » !

Si l'autodiagnostic doit toujours être prudent, l'auto-arrêt sportif aussi... S'octroyer un mois de repos après une blessure sans être allé consulter pour l'identifier, c'est l'assurance de voir se former une cicatrice résiduelle sur la lésion, qui réveillera la douleur dès la première montée en charge... et donnera lieu à un nouvel arrêt. Le repos sportif prolongé est rarement nécessaire. La reprise progressive, elle, est toujours la règle.