



SAINT-HIPPOLYTE  
BELLE NATURELLE

## VOICI LA CHRONIQUE HEBDOMADAIRE DE RAYMOND LÉVESQUE (24 septembre 2018)

Cette semaine, je souhaite vous partager ma passion pour la course à pied.

Si on la considère comme un excellent moyen de conserver la forme, elle peut être jugée plus ardue pour les personnes avec des problèmes d'articulation. D'emblée, je vous recommande alors de vous en tenir à la marche qui demeure aussi un sport des plus complets.



Pour ceux qui souhaitent commencer à courir, un grand principe demeure : soyez conscient de votre niveau de forme actuel et augmentez progressivement l'intensité par palier, d'une journée à l'autre, comme il a été recommandé de le faire pour la marche dans ma chronique précédente.

Lorsque l'on décide de courir en sentiers, par exemple au Centre de plein air Roger-Cabana, on prend attentivement connaissance de la carte des pistes et l'on choisit de s'engager d'abord dans les pistes faciles. Si vous optez plutôt pour la course dans votre quartier, il importe de s'assurer que le terrain est approprié à notre niveau de forme. Les terrains avec un fort dénivelé pourront constituer des défis intéressants, mais on se les réserve après quelques semaines ou quelques mois d'entraînement.

Le soulier de course ne doit pas être négligé. Je vous suggère d'opter dès le départ pour un soulier de course de niveau supérieur, et ce, notamment pour se protéger du stress que génère la course sur les articulations. Des études scientifiques ont démontré que, lorsque l'on court, c'est près de six fois le poids de notre corps que nos articulations doivent supporter. Ne lésinez donc pas sur le choix de la chaussure de sport que vous choisirez.

Ceci m'amène à vous parler de la façon de déposer le pied au sol pendant la course. Il existe en fait trois façons bien distinctes de le faire : la pronation, la supination et la démarche dite neutre.

La pronation est une démarche où le pied s'écrase vers l'intérieur. Je vous invite à regarder le dessous de vos souliers et vous serez rapidement à même de constater que vous êtes pronateur si vos souliers sont usés sur les côtés intérieurs.

Vous êtes supinateur ? C'est l'inverse qui se produit et l'on constate une usure sur les côtés extérieurs. Les gens qui ont les jambes dites « de cowboys » sont des supinateurs extrêmes si je peux me permettre l'analogie.

Ces deux problèmes sont à l'origine de douleurs que peuvent ressentir les coureurs au début.

Enfin, la foulée dite neutre est la foulée bien balancée qui ne démontre aucun signe des deux problématiques précédentes.

Lors de l'achat d'un soulier de course, vous pouvez vous enquérir auprès d'une ressource compétente en lui mentionnant quel type de démarche vous caractérise, ce qui guidera grandement le choix de chaussure. Le correctif que l'on retrouve généralement dans les souliers de bonnes marques est suffisant pour contrer un peu ces défauts.

Résistez à l'achat de semelles orthopédiques qui, en plus d'être coûteuses, n'offriront pas plus de bénéfices que le soulier de sport fabriqué avec un correctif.

Prenez note que l'adaptation au correctif dans un soulier ne sera pas sans douleur, mais ceci pour un court laps de temps seulement. Si vous achetez un soulier avec correctif, alternez pendant les 2 premières semaines entre les souliers neufs et votre vieille paire...Et ne jetez pas la vieille paire, mais conservez-la pour tondre le gazon ; c'est une autre façon de garder la forme !

Allez, un pas devant l'autre et bonne course !

**Raymond Lévesque**