

Renforcement du pied: Petit investissement, gros effets

Les pieds subissent des traitements différenciés. Soit on les surcharge – entraînements, sport en général – soit on les laisse somnoler. Pour éviter blessures ou affaiblissement, il suffit de consacrer quelques minutes par jour à un renforcement ciblé.

La plupart des athlètes ont – au moins une fois dans leur carrière – une blessure importante suite à un mauvais appui ou à une faiblesse au niveau du pied. Les recherches ont aussi montré que les instabilités à ce niveau étaient de nature structurelle mais aussi fonctionnelle. Il est donc utile de s'adonner à un entraînement spécifique pour stabiliser et renforcer le pied.



Du sport de pointe à celui des aînés

Les exercices et les jeux proposés ne sont pas réservés à l'élite des sports d'endurance. Au contraire: ils conviennent aussi bien à l'éducation physique scolaire qu'au sport des aînés, en passant par le sport santé.

→ [Tous les contenus consacrés au renforcement du pied](#)

Tous les sportifs peuvent en profiter: coureurs, joueurs, athlètes, etc. Car l'articulation du pied se trouve aux premières loges pour encaisser les différentes charges imposées par le mouvement. Il est donc judicieux de la stabiliser et de la renforcer avant l'arrivée d'un problème...

Les débutants, qui n'ont pas l'habitude de stimuler cette partie du corps de manière ciblée, commenceront par des exercices de base. Le degré de difficulté augmente ensuite, progressivement. Mais renforcement du pied ne signifie pas entraînement statique et monotone. Les jeux proposés aux pages 12 à 15 sont là pour le prouver.

Rituel quotidien

Le renforcement du pied doit tenir une place de choix dans le programme. L'idéal est d'y consacrer quelques minutes par jour.

- La gymnastique du pied est possible partout et dans n'importe quelle position: assis, couché, devant la télévision, en se lavant les dents, au bureau, etc.
- Choisir quelques exercices attractifs destinés à corriger des déficits. Varier les sollicitations et augmenter la difficulté progressivement.

- Au début, exécuter les exercices pieds nus pour bien visualiser les mouvements et les tensions éventuelles. Sinon, adapter selon les circonstances. L'effet de renforcement est moins marqué si on garde les chaussures, mais il existe!
- Il est préférable de s'entraîner cinq minutes par jour plutôt qu'une heure une fois dans la semaine.
- Exécution dynamique (un mouvement par seconde, 5 à 15 répétitions) ou statique (tenir la position 10 secondes).
- Exécuter deux à quatre séries avec une pause intermédiaire.

Soin des pieds

Le pied est un instrument de travail qu'il faut entretenir avec soin si on veut qu'il nous pousse vers de meilleures performances. Sans oublier de lui laisser aussi du repos! Quelques astuces:

- Porter des chaussures de la bonne pointure!
- Changer régulièrement de chaussettes et de chaussures (porter aussi des chaussures ouvertes).
- Marcher le plus souvent possible à pieds nus.
- Après la douche, sécher avec soin entre les orteils.
- Couper les ongles régulièrement.
- Crèmer les pieds pour les hydrater.
- Bains de pieds avec du sel marin ou des essences.
- Chaud-froid sous la douche pour activer la circulation sanguine.
- Masser avec une balle ou avec les mains.

Source: Keller, M., Grogg, D., Bild, M., Escher, R., Borner, P. (2006). Cahier pratique «mobile» 13: Pieds en force. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO