

Cahier pratique 13: Pieds en force

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.

Une étude menée en 2004 au sein du cadre national de course d'orientation (CO) a montré que neuf athlètes sur dix avaient eu – au moins une fois – 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.

Ces résultats ont incité l'équipe de physiothérapeutes du cadre national à élaborer un entraînement spécifique pour stabiliser et renforcer le pied.

Le fruit de leur travail se trouve entre vos mains. Simone Niggli, adepte de cet entraînement, a servi de modèle aux divers exercices.



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 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 les exercices de base présentés aux pages 4 à 7. Le degré de difficulté augmente ensuite, progressivement. Mais le renforcement du pied ne signifie pas entraînement statique et monotone. Les jeux proposés aux pages 12 à 15 sont là pour le prouver.

Petit investissement, gros effets

Le renforcement du pied tient une place de choix dans le programme de la championne du monde de CO, Simone Niggli-Luder. Elle y consacre deux séquences hebdomadaires à la fin de l'entraînement de force. «A la maison, je m'amuse aussi régulièrement sur le coussin gonflable pour développer la proprioception. J'en ai besoin pour courir à travers les forêts avec le maximum de sécurité. Cet entraînement représente une pièce importante de la mosaïque.»

[Cahier pratique 13: Pieds en force \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO