

# Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité: Stabilité – Pieds

Les muscles stabilisateurs des pieds sont également importants pour les coureurs. Outre les exercices de renforcement du tronc, les exercices pour les pieds font donc partie d'un entraînement complet.

## Sur la pointe des pieds

Renforcement des extenseurs du pied. Genou en extension (muscles jumeaux du mollet), genou fléchi (muscle profond du mollet), lever le talon et l'abaisser sans que le pied se déverse à l'extérieur. Deux à trois séries, 15-20 répétitions.

### Plus difficile

- Sur une jambe sans se tenir, bras croisés
- En appui sur une seule jambe sur la planche inclinée, marche d'escalier, etc.

**Matériel:** Planche inclinée, marche d'escalier, etc.

---

## Sur les talons

Penché avec le dos contre une paroi ou un partenaire, prendre appui sur les talons, fléchir l'avant du pied. Important: tirer l'arête extérieure du pied vers le haut et l'extérieur, le genou reste stable. Deux à trois séries, 15-20 répétitions.

### Plus difficile

- Sur une jambe, augmenter la distance entre le le paroi (partenaire) et les talons

**Matériel:** Paroi ou partenaire

---

## Marche en déroulant le pied

Renforcement des fléchisseurs et des extenseurs du pied. Marche en déroulant le pied talon – pointe. Marche avec changements de direction. Avant la pose, flexion du pied, puis extension du pied. Deux à quatre séries, 30 secondes (évent. pendant l'échauffement).

### Plus difficile

- Course lente
- 

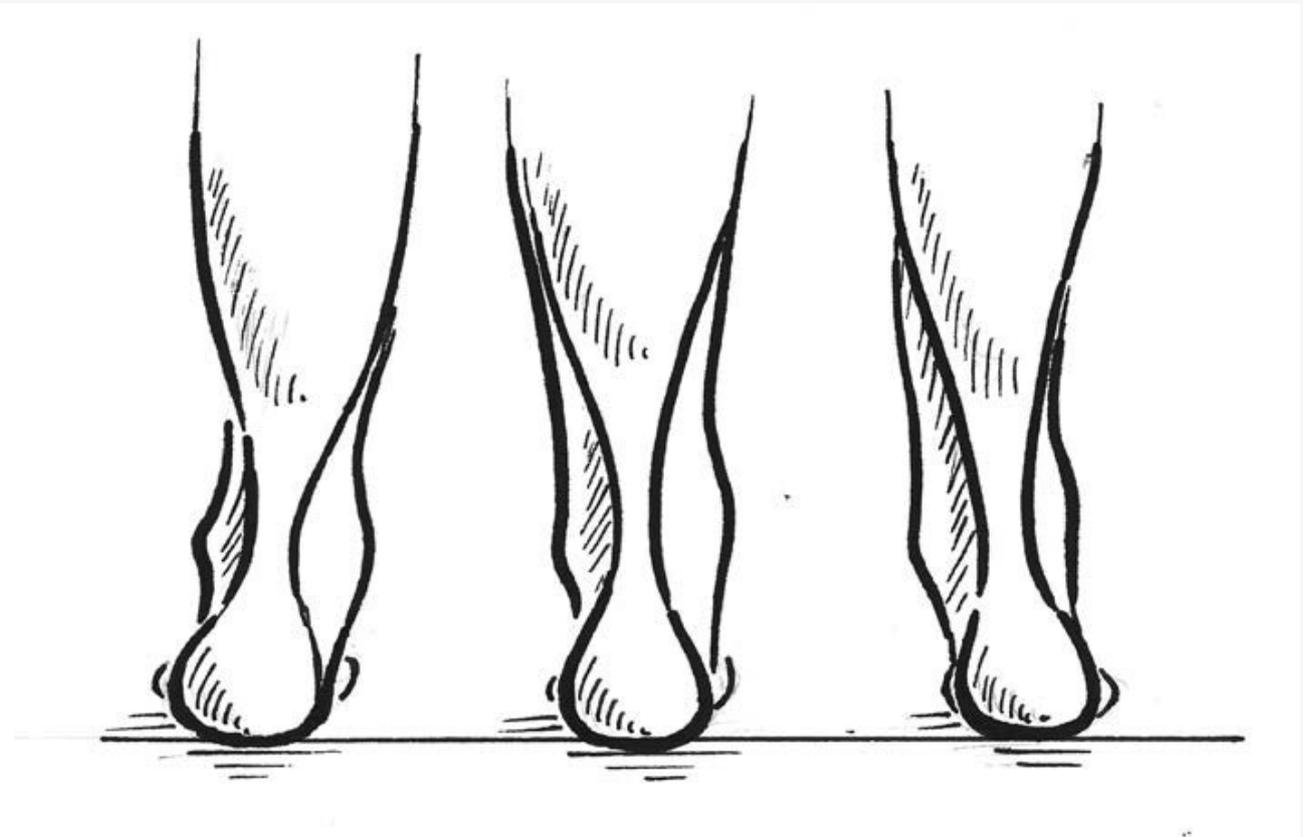
((nur online))

## Exercices de stabilisation et mobilité

- Stabilité de l'axe des jambes
- Stabilité des pieds
- Stabilité du tronc
- Apéru des exercices

((Box))

### Pronation et supination



Graphique: Pied gauche vu de derrière; à gauche: pronation; au milieu: position normale; à droite: supination.

((Bildlegende))

Graphique: Pied gauche vu de derrière; à gauche: pronation; au milieu: position normale; à droite: supination.

## Pronation

Dans tous les styles de course, on peut constater une flexion vers l'intérieur de l'articulation du pied. Ce mouvement est appelé pronation. La pronation est un mécanisme d'amortissement naturel souhaité qui élimine les chocs et compense les asymétries anatomiques (p. ex. des longueurs de jambes légèrement différentes). Toutefois, s'il y a un fléchissement excessif, on parle de surpronation. Celle-ci est généralement due à une faible musculature du pied et/ou à une mauvaise stabilité de l'axe des jambes.

Des problèmes et des blessures peuvent résulter de cet affaissement excessif. Des chaussures adaptées peuvent contrecarrer cette problématique, à long terme un renforcement de la musculature du pied représente toutefois une des parties importantes de l'entraînement de course.

## Supination

Le terme supination désigne le mouvement du pied contraire, un pivotement vers l'extérieur. Un coureur métatarsien qui se pousse par le petit orteil effectue un mouvement de supination actif qui ne pose pas de problème. En revanche, les coureurs avec une forte supination ont une charge importante sur le ligament externe. De plus, ils sont exposés à de plus grands risques de débordement de l'articulation du pied.

L'entraînement technique visant à une réception et un déroulement conscients du pied ainsi que le renforcement de la musculature de la jambe (en particulier le muscle tibial) permettent de prévenir une forte supination.

---

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**