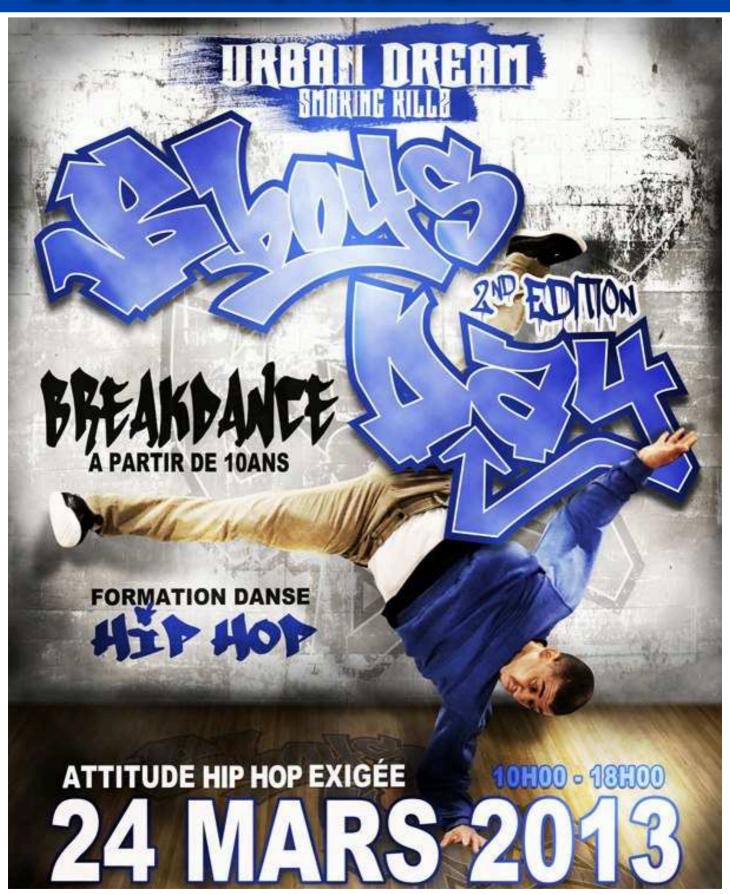
LIVRET TÉLÉCHARGEABLE SUR LE SITE : WWW.AXIUMCOACHING.FR



COORDINATION: FABRICE PARDO

SOMMAIRE

MAIN, POIGNET ET HIP HOP

Dominique SASSOON, Chirugien de la main

TRAUMATISMES ET BLESSURES DANS LA

PRATIQUE DU HIP HOP

Mathieu DUMONT, Médecin du sport

SPORT ET ALIMENTATION

André PONS, Diététicienne

HIP HOP ET PRÉVENTION

Benjamin RAVERA, kinésithérapeute, orthésiste

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU HIP HOP

Fabrice PARDO, Coach sportif

CONSEILS POUR RÉUSSIR ET PRENDRE

PLAISIR AVEC LA DANSE HIP HOP

Marie POIRET, psychologue, sophrologue

LE PIED DU SPORTIF

Moulay JENNANE, Kinésithérapeute, podologue

HYDRAXIUM

44, avenue de Lattre de Tassigny, 13090 AIX EN PROVENCE

04 42 95 73 73

Dominique SASSOON

WAIN, POIGNET ET HIP HOP

La main fait partie de la définition même de l'homme.

« Ce n'est pas parce qu'il a des mains que l'homme est le plus intelligent des êtres, mais c'est parce qu'il est le plus intelligent des êtres qu'il a des mains » Aristote.

Mais au fil du temps, elle n'a pas compté toujours cinq doigts

Il y a 500 millions d'années, la main était palette, frappait l'eau avec vigueur et habileté, appartenait à des corps encore rigides

Il y a 300 millions d'années, la main était appui, poussant le sol avec force et courage, aidant des corps trainant encore par terre

Il y a 50 millions d'années, la main était saisie, embrassait l'arbre, cueillant des fruits pour des corps devenus souples

Il y a 3 millions d'années, la main était discernement, choisissant la pierre avec réflexion et gout, avant d'en changer la forme pour créer ce prolongement du corps qu'on appelle outil

Et puis la main donna à l'homme son âme, en devenant cet outil de la saisie et du toucher, de la technique et de la pensée, de l'écriture comme de la parole, en faisant de l'homme ce petit mammifère doté de dignité.

Et si ce membre supérieur est si développé, grâce à l'épaule, au coude et au poignet qui contribuent à élargir le champ d'action de la main, c'est bien parce que l'homme est debout, sur ses membres inferieurs, et qu'il est dégagé de la contrainte d'une déambulation rampante, comme les animaux à quatre pattes.

Pour un chirurgien de la main et du poignet, assister à une exhibition de hip hop est une source d'émerveillement, de stupeur et de crainte.

Emerveillement devant les prouesses techniques et artistiques de ces danseurs artistes, qui inventent des chorégraphies inédites, techniques, rapides, rythmées.

Stupeur devant ces acrobaties qui n'ont rien de naturelles, et qui utilisent souvent le poignet et la main comme une cheville et un pied, se permettant même de braver les lois de la pesanteur à la seule force de l'extrémité d'un membre qui n'a pas été fait pour cela.

Crainte enfin pour ces articulations fragiles, qui ont été conçues pour ne pas subir le poids du corps. La figure la plus inquiétante est celle de l'athlète en équilibre sur un seul poignet, en flexion dorsale maximale, et qui se permet en plus de sauter sur place.

Et tous le font, plus ou moins souvent, plus ou moins bien, plus ou moins longtemps, mais ils y arrivent.

C'est donc possible, et on applaudit, sans restriction.

Cependant, il parait indispensable d'encadrer et de conseiller les jeunes qui souhaitent progresser, car pour arriver a un tel stade de performance, un entrainement et un suivi est nécessaire, pour que cette pratique puisse être poursuivie sans encombre et sans surcharge.



TRAUMATISMES ET BLESSURES DANS LA PRATIQUE DU HIP HOP

La pratique du hip hop, relativement confidentielle encore en France, est née dans les années 1970 aux Etats Unis (New York) sous le nom de Breakdance.

Elle peut être résumée à une "danse de rue" caractérisée par un aspect acrobatique et des figures au sol.

Les premières générations de danseurs français datent du début des années 1980. La visibilité et la popularité de cette activité ont alors augmenté significativement. Cette danse peut se pratiquer en solo ou en équipe avec le danseur au milieu d'un cercle.

Le danseur va alors effectuer des figures au sol qui mettent en avant sa vitesse d'exécution, sa compétence technique, son agilité, sa créativité et sa force physique. La prise de risque qui en découle associée à d'éventuelles erreurs techniques va générer des chutes et des blessures.

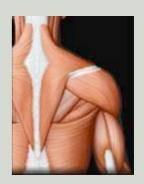
Nous retrouvons habituellement une grande diversité de lésions (blessures) intéressant à la fois le membre inférieur (genoux et chevilles notamment), le rachis (colonne vertébrale) et surtout le membre supérieur (épaule, coude et poignet), cette région anatomique supportant souvent au cours de cette pratique tout le poids du corps.

Si nous faisons un rapide descriptif dans la population adulte, les lésions de la coiffe des rotateurs ("tendinite" de l'épaule, rupture des tendons) et les problèmes d'instabilité (luxations) sont au premier plan des pathologies intéressant l'épaule. S'agissant du coude et du poignet là aussi nous retrouvons des tendinites, des entorses mais également des fractures traumatiques et de fatigue (fracture de stress) et des luxations.





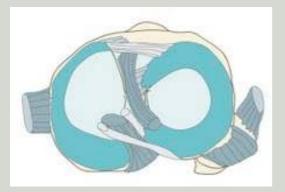
Anatomie de l'épaule



TRAUMATISMES ET BLESSURES

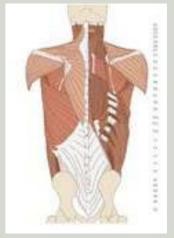
DANS LA PRATIQUE DU HIP HOP

Le membre inférieur subit également de nombreuses contraintes avec pour conséquences parfois des lésions méniscales et ligamentaires des genoux (ligament croisé) et des chevilles (ligament externe). Enfin les rachialgies (douleurs de dos) sont aussi très présentes avec principalement des hernies discales (douleur lombaire et sciatique).



Ligaments du genou (vu de dessus)





Muscles de la cheville et du dos

Pour parler plus spécifiquement des jeunes sportifs (enfants à partir de 10 ans notamment), car au cours de ces journées de formation à la danse hip hop cette population est très fortement représentée, les risques de pathologies (blessures) sont fréquents.

En effet, concernant les articulations des enfants préadolescents et adolescents, le cartilage de croissance (zone immature) et notamment celui du poignet (entre radius et cubitus) est fortement exposé aux "souffrances" répétées.

Cette danse dynamique est un sport acrobatique complexe. Le membre supérieur est énormément tourné vers les appuis et toujours sollicité avec force, vitesse, souplesse et coordination. Le poignet devient alors l'extrémité inférieure de la locomotion supportant le poids du corps et les contraintes en torsion en s'adaptant en permanence à sa surface d'appui. Il sera donc fondamental de pratiquer les nombreux gestes techniques en appui sur le poignet (paume de la main avec le poignet en extension) sur des surfaces les plus régulières et planes possibles.



Os de la main

TRAUMATISMES ET BLESSURES DANS LA PRATIQUE DU HIP HOP

La répétition des sollicitations et des contraintes exagérées sur cette articulation lors de la pratique intensive sur des zones vulnérables car en croissance pourra être à l'origine de l'apparition de blessures spécifiques.

Les douleurs avec la poursuite de la pratique peuvent rapidement s'intensifier au niveau de ce poignet. Les radiographies ne sont généralement pas très contributives au début et le traitement médical se résume initialement à un repos sportif associé éventuellement à une orthèse d'immobilisation (attelle) et à un programme de rééducation (contrôle et renforcement des muscles du poignet).

Il est à noter que ces constatations ont été largement démontré (nombreuses enquêtes dans différents centres nationaux) dans les populations de jeunes gymnastes pratiquant intensivement les agrès habituels et dont on peut noter certaines similitudes avec la danse hip hop.

A la lumière de ces propos et de ces journées de formation à la danse hip hop, il est incontournable de porter l'accent sur le suivi médical et la prévention médico sportive de ces jeunes sportifs. En effet la force musculaire de ces athlètes est parfois insuffisante pour maintenir des appuis difficiles en extension. Au moindre signe de souffrance et de surmenage articulaire le repos et un traitement adapté doivent être rapidement prescris. C'est la meilleure garantie de guérison et de reprise sportive rapide.

Les éducateurs et entraineurs doivent donc particulièrement insister sur l'acquisition des compétences techniques et la gestion de la prise de risque. Ils représentent un maillon important dans le suivi à long terme de ces sportifs en croissance.







HIP HOP ET PRÉVENTION

Le hip-hop, courant culturel à fort caractère identitaire, ne doit pas être envisagé dans sa pratique autrement que comme un sport de haut niveau.

Il nous semble,donc, intéressant de vous équiper comme c'est le cas dans de nombreuses activités, d'une trousse de soins afin de pouvoir assurer un traitement rapide des accidents. Le contenu et l'utilisation de ces kits varient en fonction de leur propriétaire (médecin, kiné, coach...) mais permettront d'éviter l'apparition d'un oedème, de contrôler un saignement, de contenir une articulation lésée... Ainsi un soins adapté réalisé en première intention en attendant le diagnostic et le traitement d'un médecin spécialisé permettra dans la plupart des cas une meilleure cicatrisation des tissus et donc une reprise plus précoce de votre activité sportive.

Voici un exemple de trousse de soin, il est à noter qu'elle doit être conservé au sec, hors de portée des plus jeune et contrôlée régulièrement afin de s'assurer du stock ainsi que des dates de péremptions:

Matériel et produits pour les plaies

- sérum physiologique, antiseptiques, compresses stériles, pansements tout prêts de différentes tailles, gants stériles, gants vinyles, sutures cutanées adhésives pour panser les plaies superficielles,
- compresses hémostatiques pour les saignements de nez,
- protection pour ampoules,
- vaseline stérilisée.

Matériel de contention

- bandes élastiques de contention pour les déchirures musculaires associées si possible à une mousse dense, en attendant la réfection d'un bandage plus définitif par un médecin.
- bandes inextensibles et bandes élastiques adhésives pour strapping.
- compresses hémostatiques pour saignement de nez
- bandes Velpeau pour mettre un bras en écharpe après un traumatisme de l'épaule par exemple ou écharpe triangulaire de série.

Pommades et soins locaux

- pommades anti-inflammatoires à réserver plutôt aux problèmes articulaires de type entorse de cheville qu'aux problèmes musculaires (où ils sont parfois déconseillés à la phase aiguë),
- talc.

HIP HOP ET PRÉVENTION

Petit matériel

- pince à échardes (permet aussi de mettre la mèche grasse ou la compresse hémostatique dans la narine en cas de saignement de nez)
- ciseaux (petits ciseaux pour faire un pansement et forts ciseaux pour pouvoir couper une sangle)
- épingles à nourrice (peut permettre de mettre un bras en écharpe ou de maintenir une bande).
- gants non stériles pour manipuler des éléments souillés par de la boue ou du sang,
- abaisse-langue,
- miroir dentaire pour vérifier l'intégrité de la dentition,
- couverture de survie,
- lampe de poche.

Produits médicaux

- produits médicaux selon la qualification de l'intervenant (médecin, kiné, infirmière,...) : paracétamol, aspirine, anti-inflammatoires non stéroïdiens, produits à visée pulmonaire, digestive, ORL, oculaire (collyres), pack ou spray cryo, tube homéopathique arnica.

Produits divers

-de l'eau ou une boisson énergétique toute prête pour réhydrater, des barres de céréales ou des produits apportant des glucides pour apporter de l'énergie.

Si malgré tout cela vous êtes amené à souffrir d'une blessure de la main, ou du poignet nécessitant une contention articulaire sachez que vous avez la possibilité de bénéficier d'orthèse sur mesure, moulées sur place et spécifiquement adaptées aux positions de repos et de cicatrisation des tissus lésés:





Par la suite la reprise de votre activité sportive pourra se faire avec des attelles souples de série qui permettront l'exécution du geste gymnique. Le choix de cet appareillage devra être judicieux et fonction des contorsions que subiront vos articulations...

Il apparait primordial d'écouter et de suivre les conseils et les directives de vos coach qui sauront vous préparer à l'effort et de les garder à l'esprit lors de vos sessions hors encadrement, ainsi que de solliciter en consultation l'avis de professionnels de la santé spécialisés dans la prise en charge des sportifs en cas d'incidents ou de douleurs chroniques.



Andrée PONS

SPORT ET ALIMENTATION

Tout comme pour les personnes sédentaires, l'alimentation du sportif doit être avant tout équilibrée. Quelques conseils s'imposent pour éviter carences et coups de pompe.

La consommation énergétique du muscle est particulièrement importante. Au-delà d'un apport énergétique conséquent, le sportif devra veiller à consommer suffisamment de vitamines et de sels minéraux.

Les produits consommés seront les mêmes que pour les personnes non sportives, mais la planification des repas et la majoration dans la consommation de tel ou tel aliment doit permettre un apport énergétique régulier sur l'ensemble de la journée.

Produits laitiers:

A chaque repas afin d'assurer un bon apport en protéines et surtout en calcium (ils participent aussi à la contraction musculaire).

Viandes, poissons et œufs :

Des viandes ou équivalent en quantité importante pour favoriser le renouvellement et la croissance musculaire ainsi que l'apport en fer.

Fruits et légumes :

Des fruits et des légumes crus et cuits à chaque repas et en récupération d'activité physique afin de majorer l'apport vitaminique et minéral. Riches en eau, ils vont aussi favoriser la réhydratation.

Pain, pâtes, riz et légumineuses :

Des féculents en quantité importante, car lis apportent le carburant préférentiel de l'effort : Les glucides. Ces glucides pourront être consommés par l'intermédiaire de boissons durant l'effort.

Corps gras:

Vecteurs de vitamines et d'acides gras essentiels, ils sont fondamentaux au bon fonctionnement de l'organis

Boissons:

S'hydrater régulièrement, sachant que les pertes sudorales du sportif peuvent être très importantes (perte en eau, mais également en minéraux). On veillera donc à boire régulièrement tout au long de la journée, y compris durant l'effort.

La consommation d'eau va permettre l'élimination des déchets par le rein. La production est accrue en période d'activité physique intense.

L'eau, du moins la boisson peut être un vecteur efficace d'apport en énergie très rapidement disponible durant un effort.

. [9]

SPORT ET ALIMENTATION

En résumé:

Avant l'effort, il faut avoir une alimentation équilibrée selon la règle 421 GPL.

Le modèle du 421 GPL-EAU du professeur Creff, agréé par le ministère Jeunesse et Sport à l'avantage d'être un modèle nutritionnel simple compréhensible par le sportif que tu vas devenir.

A chaque repas principal:

- 4 portions de glucides (4G): Une crudité, une cuidité (légumes et fruits) un farineux, une sucrerie (miel, chocolat noir)
- 2 portions de protéines animales (2P) : Viande ou œuf ou poisson et produit laitier
- 2 ½ portions de lipides (1L) qui peuvent être animales et végétales
- Et bien sûr, de l'eau.

En pratique:

Les repas seront au nombre de quatre: Petit déjeuner, déjeuner, collation de 16h et dîner. Voire 5 en rajoutant une collation à 10h.

Le petit déjeuner très important doit apporter au moins un laitage + des féculents (pain, beurre, confiture) ou céréales (musli, corn flakes) + un fruit ou jus de fruit.

Les collations peuvent apporter chacune un laitage associé à un féculent ou des céréales sous la forme de : Gâteau de riz, gâteau de semoule ou du pain avec du fromage ou du chocolat de préférence noir.

Chaque repas principal, déjeuner et dîner doit contenir une crudité, un plat protidique, un féculent, une cuidité, un laitage, un fruit, du pain et une matière grasse.

Ne pas oublier l'eau : 1,5 litre / jour

Exemple de menu type : Salade verte à l'huile de colza, poulet rôti, riz, haricots verts, yaourt, fruit et pain.

La compétition :

2 jours avant une compétition, il faut augmenter la consommation de sucre lent, c'est-à-dire : pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs. Supprimer tous les plats trop riches en graisse.

La veille au soir de l'épreuve, la traditionnelle spaghetti party : Pâtes, pain (2 tranches), gâteau de riz, fruit cuit.

Le jour de la compétition :

- Si l'épreuve à lieu à 9h, il faut se lever à 6h et prendre un petit déjeuner copieux à 6h30.
- Si l'épreuve à lieu vers 11h, le petit déjeuner sera remplacé par un repas précompétitif vers 8h.

Exemple de repas précompétitif : 300g de féculent cuit (pâtes, riz, semoule) un yaourt, un fruit cuit ou une banane.

Exemple de petits déjeuners copieux :

- 150g de pain + confiture, une tranche de jambon maigre, un jus de fruit ou un fruit cuit ou une banane.
- 150g de pain + confiture, fromage (gruyère, gouda, babybel) et compote.

En attendant le début de la compétition, il faut boire régulièrement de petites rations d'eau qui parfois peut être légèrement sucrée.

Après l'effort :

Il est important de se réhydrater et de reconstituer ses stocks de glycogène : Fruits secs et sucres lents (pâtes, riz, semoule)

Au repas suivant, on reprend une alimentation équilibrée.

LE COACH



Fabrice PARDO

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU HIP HOP

« Une des lois fondamentales de la nature est représentée par le fait que l'organisme a la capacité de s'adapter à divers environnements ».

En effet le corps est « une machine » qui s'adapte à ce que nous lui imposons. Au plus nous le solliciterons, au plus il mettra tout en œuvre pour compenser ses manques: c'est le principe de l'entrainement!

Il faut donc être pertinent sur le choix des exercices qui composent les séances de training et surtout bien respecter les phases d'échauffements et de strech qui entourent vos séances.

Cependant notre corps a ses limites. Parfois il faut savoir s'écouter et ne pas tomber dans un phénomène de « **sur entrainement** » qui va, de ce fait, limiter la performance physique quelque soit le niveau de pratique. Il est donc impératif de respecter des temps de pause, de récupération, entre et pendant les entrainements.

Je vois, la préparation physique en 2 points essentiels :

1 / le développement des qualités physiques

DEVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES

PUISSANCE

Exercice à intensité maximum (Vitesse et Force)

ENDURANCE

Maintenir un mouvement le plus longtemps possible

COORDINATION

C'est la base de la technique

2 / la prévention des blessures

La prévention doit jouer un rôle essentiel dans votre vision du training !!!!

Avec le Doc, nous avons vu les différentes pathologies possibles, il est donc inenvisageable de ne pas l'intégrer à chaque séance !! Il existe des exercices très simples qui vous permettront de renforcer des groupes musculaires, trop faibles par rapport aux contraintes que vous leur demandez !!! (voir exercices plus bas).

Donc, vous avez 2 possibilités ; soit vous attendez que la blessure arrive (parce qu'elle arrivera tôt ou tard, comme tous les sportifs vous n'y échapperez pas ...) soit vous vous préparez : Dans le pire des cas, vous limitez les dégâts, dans le meilleur vous danserez jusqu'à 60 ans...

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU HIP HOP

Toujours dans une optique d'optimiser vos efforts, je vous propose **des exercices de base** simples et praticables n 'importe où...

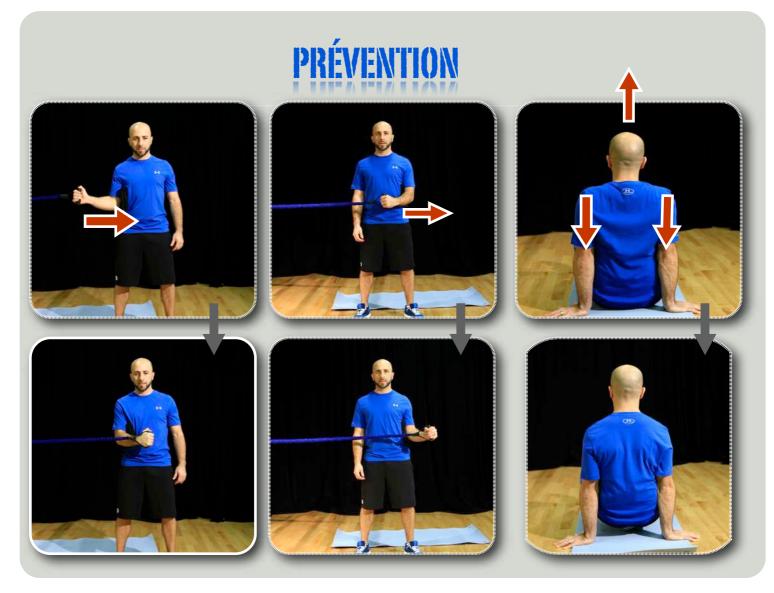
L'entrainement est important dans le développement de vos capacités, mais d'autres facteurs jouent aussi un rôle essentiel !! Je pense à l'alimentation, l'hydratation, le stress... Je propose donc de vous intéresser de près aux sujets proposés par André et Marie.

La programmation : vous trouverez une semaine type que **vous remplirez** en fonction de vos emplois du temps et vos contraintes quotidiennes.

En sachant que vous pouvez faire 1 séance qui contient **tous** les exercices (voir ci dessous). Je vous propose de faire **3 séries de chaque exercice**, et par serie, répéter le mouvement jusqu'au moment où **ça commence à chauffer sérieusement...+** faire **10 répétitions de plus...** Idem pour les exercices **en statique** tenir **10s** de plus...

Pour la fréquence, vous pouvez commencer par 3 par semaine pour arriver - en fonction du niveau que vous allez acquérir - à 1 jour sur 2...

Je suis disponible pour échanger sur le thème de l'entrainement avec vous, ou si vous avez des questions... sur axiumcoaching.fr



LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU HIP HOP

GAINAGE

























LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU HIP HOP



























LE STRETCHING

Pourquoi?

Diminuer le risque de blessures : prévenir les accidents articulaires et musculo-tendineux.

Permettre aux muscles de retrouver leurs longueurs initiales.

Rééquilibrer les tensions entre les différents groupes musculaires.

Obtenir une détente physique et psychique

Quand?

Lors du retour au calme, pas nécessairement après l'activité physique.

Une séance uniquement consacrée aux étirements peut être programmée dans votre entrainement.

Comment?

Etirer lentement, sans à coup et SANS DOULEUR.

Tenir l'étirement durant 20 à 30s, avec ou sans l'action de la pesanteur.

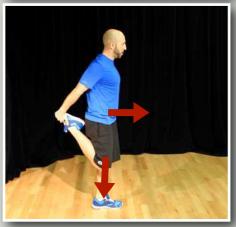
Se mettre dans une position de repos confortable

Se relâcher en soufflant profondément.













LE STRETCHING

























PLANNIFICATION

OM:	PRÉNOM :					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

IASOPHRO



Marie POIRET

CONSEILS POUR RÉUSSIR ET PRENDRE PLAISIR AVEC LA DANSE

HIPHOP

Conseils pour réussir et prendre plaisir avec la danse HIP HOP

La sophrologie est une méthode inspirée du yoga, du bouddhisme, du zen, de la relaxation. Elle permet de « re »trouver un équilibre « corps/esprit », de prendre conscience et de vaincre les tensions physiques et psychologiques.

Cette méthode est très utilisée dans le domaine sportif, pour préparer le mental, améliorer les performances, et renforcer la confiance en soi.

Bien que le physique soit important c'est le mental qui fera toute la différence lors des « battles ».

Bien être, souplesse et détente du corps, énergie et confiance sont les clés de la réussite.

-Conscience de la respiration qui vous aidera à gérer votre stress, évacuer vos tensions, récupérer physiquement et retrouver un bien être.

Pratique: «L'expiration qui vous permet d'évacuer les tensions, le négatif, le stress, la fatigue après ce nettoyage l'inspiration qui vous apporte tonus, énergie».

-Conscience du corps, de ses appuis, de ses mouvements dans l'espace pour gérer son corps. Sentez bien votre corps ancré, servez vos de vos appuis pour tenir l'équilibre, vos postures.

Pratique: «Prenez le temps de penser et sentir les appuis de votre corps et ancrer les dans le sol».

-Renforcer votre confiance en vous, votre réussite.

Pratique: «Allongez l'inspiration, puis envoyez ce souffle de vitalité, d'énergie, de force, de confiance dans tout le corps. Inspirez du positif».

-Se faire plaisir.

«N'oubliez pas l'essentiel: profitez, souriez, échangez, vivez le moment présent, dansez.».

-Penser à votre réussite.

Pratique: «fermez les yeux, imaginez vous après la battle, au moment où vous vous remerciez, vous l'avez menée au bout, vous êtes fier de vous, vous avez réussi, vous soufflez un bon coup c'est fini». Cela vous permettra de mieux réussir la battle.

-Se dynamiser.

Pratique: «Frottez vos mains l'une contre l'autre vous sentez la chaleur, l'énergie qui arrive, tapotez, réveillez les muscles, les énergies du corps, de la tête aux pieds pour vous sentir tonique, dynamique». L'énergie délivrée par les mains se transmet au corps.

- Bien récupérer physiquement et mentalement, évacuer la pression, pensez à votre respiration lors des étirements.
- -Se dire MERCI à vous et à votre partenaire.

LE PODOLOGUE



Moulay JEANANDE

LE PIED DU SPORTIF

Contrairement aux apparences le pied ne se contente pas de supporter le corps en position verticale. Au cours des activités sportives, le pied utilise ses possibilités au maximum, ce qui l'expose à de multiples lésions traumatiques ou microtraumatiques, tels que: les douleurs posttraumatique de la cheville, les problèmes dermatologiques, les troubles statiques...

Dans de nombreux sports, le pied se trouve impliqué comme élément moteur(course,saut, shoot...) ou stabilisateur (tir,équitation, etc.). Les principales pathologies concernent la traumatologie, parfois favorisée par le terrain et les troubles proprioceptifs, et la microtraumatologie par surutilisation osteotendineuse ou par surcharge.

Pour le sportif, il n'existe pas de chaussures standards. Chaque élément de la chaussure doit être pensé en fonction du sport pratiqué et du terrain.

Le principal reproche concerne la propriété trop amortissante des semelles, véritable gadget commercial, plutôt antiphysiologique, comme chacun peut le constater en pratiquant une activité pieds nus sur le sable, un des meilleurs amortisseurs. Le confort et l'atténuation des ondes de chocs s'opposent aux performances du pied et aux qualités naturelles du capiton plantaire; sa fonte progressive crée une accoutumance et une dépendance aux semelles souples.

Le développement d'une recherche associant podologue, sportif et médecin compétent en podologie sportive permettrait des progrès dans la conception de ces chaussures. Une prévention des pathologies traumatiques et une amélioration de l'efficacité du pied sont tout à fait envisageables.

Conseils pour un bon choix:

°Le volume du pied variant avec l'exercice, il est préférable d'acheter une paire de chaussures après une journée d'activité.

°Essayer avec les bas, le collant ou les chaussettes(fines ou épaisses)... selon l'usage prévu

°Vérifier que l'orteil le plus long ne touche pas le bout antérieur lors de la marche.

°Ne pas tolérer de frottement lors de la marche d'essai, en particulier dû à une couture.

°Examiner la chaussure: souplesse, contreforts, relevé de bout, test de l'essorage, stabilité.

Le sport a, de tous temps, inspiré beaucoup d'écrivains, d'artistes et bien entendu beaucoup de sportifs.

Voici donc un proverbe chinois:"lorsque on achète des souliers, on s'informe du pied"