

Document N°	FSLC	ADM	008	MED	Nature	Date	Mise en page	Page	REV 1
					Fiche médicale	28/02/2017	PH	2	
Rev 0	01/12/14	Première émission			Titre :	Prévenir les entorses de la cheville en canicross		DIFFUSION ETENDUE	
Rev 1	01/12/16	Mise en forme			Auteur :	Benoît Lançon			

FICHE MEDICALE 2017-02-28

Prévenir les entorses de la cheville en canicross

L'entorse de la cheville, c'est une des blessures qui revient le plus chez le canicross. Quel que soit le niveau, le risque est permanent et plus important qu'en courant seul.

Souvenez-vous de l'étape 3 du TDM 2016 ! Bon pour ceux qui étaient présents c'est facile, pour les autres je vous fais un petit résumé, une étape de 5 km pour 100 m de d+, sur le papier quand on connaît le TDM on se dit c'est donné... Mais c'était sans compter sur l'herbe à vaches, les pierres difficilement visibles pour certaines, si à cela on rajoute la possibilité d'aller vite, très vite même, et qu'emporté par son binôme on effectue des poses de pieds mal maîtrisées cela a donné beaucoup de casse chez les canicross, y compris chez le leader du général.



Alors existe-t-il une recette miracle pour éviter les entorses ? Bon, mis à part de rester vautré sur son canapé, je dirai non malheureusement... Et là je vous entends direct vous dire, qu'est-ce qu'il nous agace avec son article ! Ne partez pas, je vais quand même vous donner quelques petits tuyaux pour minimiser les risques de vrillages de cheville.

Le matériel

Une bonne paire de chaussures est essentielle à la pratique de notre sport, et, c'est vrai que cela représente un certain budget, mais je dirai que deux paires sont nécessaires pour s'adapter aux différents terrains : une paire typée chemin/pierres et une paire typée terre/boue. Déjà en associant la bonne paire au bon terrain, on minimise les risques de glissades, ou de fautes d'appui ce qui réduit les éventuelles entorses liées à cela. Dans tous les cas, privilégiez des chaussures stables, ne recherchez pas forcément la chaussure qui fait 10 grammes de moins que l'autre, mais essayez de trouver un compromis entre dynamisme et stabilité.

Varié ses terrains de jeux

Là on parle bien sûr de l'entraînement. Varié les surfaces est essentiel, que ce soit seul ou en binôme ne vous cantonnez pas à une seule surface.

N'hésitez donc pas à aller sur des terrains pierreux, d'autres boueux, profitez de la neige quand il y en a ou de la glace pendant les vacances. Vos chevilles sauront ainsi s'adapter et se renforceront d'autant.

Savoir s'arrêter, ou s'adapter

On est d'accord, en compétition quand on y est, on y est... En revanche, à l'entraînement (et oui on peut également se vriller la cheville en s'entraînant) les jours de fatigue, privilégiez un entraînement solo (voire du repos) à un entraînement canicross. Étant fatigué, vous manquerez à la fois de vigilance face aux variations de topographie du terrain et bim ! Immanquablement on se prend le moindre trou qui passe par là. Par ailleurs, au-delà de la vigilance, étant fatigué votre corps est globalement plus fragile ce qui là encore accroît les risques.

Adapter sa vitesse

J'en entends déjà me dire : je pèse 50 kg et j'ai un greyster qui en pèse autant ... Effectivement, là le choix devait être fait en amont et dans ce cas je suis conscient qu'il sera difficile de tout maîtriser. Donc en amont, il vaut mieux que le rapport poids/puissance du binôme soit en adéquation. Ainsi dans des zones techniques, en maîtrisant la vitesse, vous pourrez maîtriser au mieux vos appuis en visualisant les zones dangereuses. C'est vrai que si l'on court sur un hippodrome la question se pose moins, mais sur certaines portions de course type TDM, ça peut aider !

Bien s'échauffer

Pour un million de raisons l'échauffement est bénéfique, mais pas que pour le côté cardio et musculaire, les articulations ont elles aussi besoin de leur tour de chauffe. Les ligaments auront notamment une meilleure tenue. Quelques petits exos à rajouter à vos échauffements : pointes de pieds au sol et on effectue des rotations dans les deux sens pendant une trentaine de secondes (un peu comme si l'on écrasait un mégot), ou encore histoire d'assouplir le tendon d'Achille, souvent bien raide chez le canicrosser, et ainsi donner de la mobilité à la cheville, talons dans le vide les plantes de pieds sur une marche et on monte/descend plusieurs fois.

S'alimenter de manière équilibrée

Je sais que c'est un poste difficile à respecter, tant la vie de tous les jours nous pousse souvent à grignoter, à s'alimenter un peu trop, tout en créant des carences... Bref, sachez qu'au même titre que le sommeil, l'alimentation aide à consolider notre corps et à le rendre plus fort. Et du coup, ben ça marche aussi dans la prévention des entorses.

Et si malgré tout, crac, l'entorse est là...

La première chose à faire c'est de consulter un médecin. Une entorse mal soignée sera source de problèmes ultérieurs et la cheville repartira à la moindre occasion. Prenez donc le temps et reprenez progressivement. Peut-être au début avec une chevillière, mais sur du long terme il faudra s'en séparer car la cheville ne saura plus s'adapter et elle sera au final, certes protégée, mais toujours fragile.

Les étapes : Consultez – Rééduquez – Reprenez de manière adaptée

Benoît Lançon

Titulaire du BEES Athlétisme et du BEES Handisport - Entraîneur/Traileur/Canicrosser

Site : www.doubleface-carcassonne.com