

Pourquoi cet exercice compte

Les chaussures à lame carbone modifient la façon dont ton pied travaille : elles réduisent le mouvement de l'articulation entre les métatarses et les orteils, et transfèrent une partie du travail vers des zones qui n'y sont peut-être pas habituées. Des études publiées dans *Sports Medicine* ont documenté des fractures de fatigue chez des coureurs qui ont adopté ces chaussures trop vite, sans préparer leurs pieds.

La bonne nouvelle : ce risque est évitable. Quelques minutes d'exercice ciblé, deux à trois fois par semaine, suffisent à renforcer les structures qui vont absorber les contraintes liées à la lame. Ce document te donne les 7 exercices fondamentaux, classés du plus simple au plus exigeant.

■ Ces exercices sont préventifs et adaptés aux coureurs en bonne santé. En cas de douleur persistante au pied, consulte un professionnel de santé avant de commencer.

BLOC 1 — Mobilité de la cheville et du pied

La lame carbone limite le mouvement naturel de ton avant-pied. Ces deux premiers exercices maintiennent la mobilité articulaire nécessaire pour que la charge se répartisse correctement.

1 Élévation sur la pointe des pieds (talons levés)

Débutant

3 x 15 répétitions - 3 x /semaine

Debout, les deux pieds à plat sur le sol. Monte lentement sur la pointe des pieds, tiens 2 secondes en haut, redescends en 3 secondes. Bascule progressivement vers une version unipodale (un seul pied) dès que tu maîtrises la version bipodale sans douleur. Cet exercice sollicite les muscles soléaire et gastrocnémien ainsi que le tendon d'Achille dans sa totalité.

■ Si tu fais ça debout sur une marche (talon dans le vide), la sollicitation du tendon d'Achille est encore plus complète — mais commence toujours sol à plat.

2 Cercles de cheville et extension des orteils

Débutant

2 x 20 cercles par pied - 2 x 10 extensions - chaque jour

Assis ou debout sur un pied, dessine lentement de grands cercles avec ta cheville dans les deux sens. Ensuite, étale les orteils le plus grand possible et tiens 3 secondes, puis ramène. L'articulation métatarso-phalangienne (entre le métatarse et l'orteil) est la première contrainte par la lame carbone — ce mouvement la garde mobile.

■ Tu peux faire les cercles de cheville le matin, assis sur le bord du lit. Aucune excuse.

BLOC 2 — Renforcement des muscles intrinsèques du pied

Les muscles intrinsèques sont les petits muscles à l'intérieur du pied. Quand la lame prend en charge une partie du travail de propulsion, ces muscles peuvent s'affaiblir progressivement. Les renforcer, c'est construire l'armature qui protège les os et les tendons.

3 Serviette au sol (Towel curls)

Débutant

3 x 20 répétitions par pied - 3 x /semaine

Pose une petite serviette ou un torchon à plat sur le sol. Assis sur une chaise, essaie d'attraper et de froisser la serviette uniquement avec les orteils, sans décoller le talon. Relâche et recommence. Si ça paraît trop facile, place un petit poids sur la serviette. C'est basique, mais c'est l'un des exercices les plus documentés pour activer les fléchisseurs des orteils.

■ Variante : ramasse des billes ou des cailloux avec les orteils et déplace-les dans un bol. Même effet, plus ludique.

4 Short foot (pied court)

Intermédiaire

3 x 10 tenues de 5 secondes par pied - 3 x /semaine

Debout, pied à plat au sol. Sans recroqueviller les orteils, essaie de « raccourcir » ton pied en rapprochant la tête des métatarses du talon — comme si tu voulais former une voûte sous ton pied. Tiens la contraction 5 secondes, relâche. C'est un exercice de proprioception et de renforcement de la voûte plantaire. La difficulté est mentale au début : la plupart des coureurs ne savent pas contrôler ce mouvement.

■ Un kiné peut t'aider à identifier la bonne sensation lors de la première séance. Une fois que tu as trouvé, tu peux le faire partout.

BLOC 3 — Renforcement excentrique du tendon d'Achille

Le tendon d'Achille est la structure la plus sollicitée lors du port de chaussures à lame carbone en raison des forces de propulsion augmentées. Le travail excentrique (contraction en allongement) est la méthode la mieux étayée scientifiquement pour renforcer le tendon en profondeur.

5 Descente excentrique sur la marche

Intermédiaire

3 x 12 répétitions par pied - 3 x /semaine

Debout sur une marche, avant-pied posé sur le bord, talon dans le vide. Monte sur la pointe en bipodale (deux pieds), puis bascule tout le poids sur un seul pied et descends le talon lentement en 4 secondes jusqu'en dessous du niveau de la marche. Remonte avec les deux pieds. La descente lente (phase excentrique) est l'essentiel de l'exercice — ne la bâcle pas. Augmente progressivement vers 3 x 15 sur 6 semaines.

■ Si tu ressens une douleur vive au tendon (pas juste une brûlure musculaire), arrête et consulte. La brûlure musculaire dans le mollet est normale et attendue.

6**Sauts en profondeur sur un pied (atterrissage contrôlé)****Avancé****3 x 8 répétitions par pied - 2 x /semaine**

Debout sur un pied, saute légèrement vers le bas depuis une petite marche (5–10 cm) et absorbe l'atterrissage en fléchissant lentement la cheville, le genou et la hanche. Tiens la position 2 secondes, contrôle l'atterrissage sans tomber vers l'intérieur. Cet exercice prépare le tendon et le pied aux forces d'impact de la course — particulièrement importantes avec la lame carbone qui favorise un atterrissage plus avant-pied.

■ *Ne fais cet exercice qu'après 3–4 semaines de pratique régulière des exercices 1 à 5.*

BLOC 4 — Équilibre et proprioception

Les chaussures à semelle épaisse réduisent légèrement les informations sensorielles que ton pied envoie au cerveau. Travailler l'équilibre et la proprioception compense cet effet et améliore la stabilité globale de ta chaîne de course.

7**Équilibre unipodale sur surface instable****Débutant****3 x 30 secondes par pied - 3 x /semaine**

Tiens-toi en équilibre sur un pied sur une surface légèrement instable : coussin plié, demi-sphère d'équilibre, ou même une serviette roulée. Garde le regard fixé sur un point devant toi. Pour progresser : ferme les yeux 10 secondes, ou ajoute un balancement de bras. Cet exercice active les petits muscles stabilisateurs de la cheville et améliore la coordination pied-cheville-genou.

■ *Si tu n'as pas de matériel, un simple coussin de canapé fait très bien l'affaire. Tu peux le faire devant la télévision.*

Programme hebdomadaire suggéré

Jour	Exercices	Durée
Lundi	1 · 2 · 3 · 7	12–15 min
Mercredi	1 · 4 · 5 · 7	15 min
Vendredi	2 · 3 · 5 · 6 · 7	18–20 min
Quotidien	Exercice 2 (cercles + orteils)	3–5 min

Progression recommandée : commence par les exercices niveau Débutant pendant 3–4 semaines, puis introduis les exercices Intermédiaire. L'exercice 6 (Avancé) ne s'introduit qu'après un mois de pratique régulière.