PRÉVENTION DES BLESSURES EN COURSE À PIED

Renforcement du coureur • mollets, cuisses, hanches, sauts et gestion de la charge

OBJECTIF

Réduire le risque de blessures liées à la course (tendons, mollets, genoux, hanches) par un renforcement régulier et une progression maîtrisée.

FRÉQUENCE INDICATIVE

Renforcement 2 fois par semaine, toute l'année, en complément des sorties.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Charge :** augmenter le volume progressivement. Éviter surtout une sortie plus longue de plus de 10 % que la plus longue des 30 derniers jours.
- **Renforcement :** choisir une charge qui rend les dernières répétitions difficiles. Éviter la veille d'une séance intense ou d'une sortie longue.
- **Foulée :** chercher des appuis souples et silencieux, sans « taper » le sol à chaque pas.
- **Douleur :** une douleur qui dure plus de 48 heures, qui modifie la foulée ou qui augmente pendant la course impose de réduire et de consulter.

LES EXERCICES



1 Élévations de talon sur une jambe

3 × 15 à 20 répétitions par jambe

Debout sur une jambe, une main en appui léger. Monter le plus haut possible sur l'avant-pied, tenir 1 seconde, puis redescendre lentement en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Une série genou tendu, une genou un peu fléchi. Quand 20 répétitions sont faciles, passer sur une marche talon dans le vide, puis lester.*



2 Fente bulgare

3 × 8 à 10 répétitions par jambe

Pied arrière posé sur un banc, pied avant un grand pas devant. Descendre jusqu'à plier le genou avant à 90° environ, puis remonter en poussant dans le pied avant.

> **À surveiller :** *Genou avant dans l'axe du pied, buste droit. Commencer sans charge, puis tenir une haltère dans chaque main.*



3 Pont fessier sur une jambe

3 × 10 à 12 répétitions par jambe

Allongé sur le dos, un pied à plat, l'autre jambe tendue vers le plafond. Monter le bassin en poussant dans le talon, tenir 2 secondes, puis redescendre lentement.

> **À surveiller :** *Le bassin reste horizontal, sans basculer d'un côté. Le travail se sent dans la fesse et l'arrière de la cuisse.*

SUITE DU PROGRAMME

Poursuivre toute l'année et adapter selon le volume de course et les objectifs.

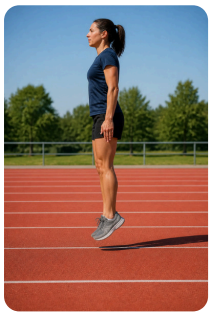


4 Soulevé de terre sur une jambe

3 × 8 à 10 répétitions par jambe

Debout sur une jambe, genou légèrement fléchi, une charge dans la main opposée. Pencher le buste en avant en tendant l'autre jambe derrière, dos plat, puis revenir en poussant dans le talon.

> **À surveiller :** *Bassin horizontal et dos plat. Travaille l'arrière de la cuisse et l'équilibre sur une jambe, comme à chaque foulée.*



5 Sauts pogo

3 × 20 à 30 sauts • deux pieds, puis un pied

Petits rebonds rapides et réguliers sur l'avant-pied, genoux presque tendus, comme à la corde à sauter. Progresser ensuite vers des sauts sur un pied.

> **À surveiller :** *Contacts courts et silencieux. À faire en début de séance de renforcement, quand on est encore frais.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Distance de la semaine et de la plus longue sortie du mois.	Aucune sortie plus longue de plus de 10 % que la plus longue des 30 derniers jours.
Douleur pendant et après la course (0–10), puis le lendemain matin.	Douleur absente ou légère, disparue en 24 à 48 heures. Sinon, réduire et consulter.

À retenir : le renforcement musculaire est l'exercice qui protège le mieux des blessures sportives ; les étirements, eux, n'ont pas montré d'effet préventif. Chez le coureur, une sortie nettement plus longue que d'habitude augmente le risque de blessure : progresser par petites étapes. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan : si la douleur persiste ou s'aggrave, consultez.

Fiche proposée par
Nicolas ROSSI
Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE
Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates
9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Lauersen JB et al. Br J Sports Med. 2014;48(11):871–877. doi:10.1136/bjsports-2013-092538 • Schuster Brandt Frandsen J et al. Br J Sports Med. 2025;59(17):1203–1210 • Chan ZYS et al. Am J Sports Med. 2018;46(2):388–395 • Toresdahl BG et al. Sports Health. 2020;12(1):74–79.