

Is man made for running? This is the explanation of how should somebody run without deteriorating his squeueleton. The technic is the most important point to consider. Text in French.

L'HOMME EST-IL FAIT POUR COURIR ?

Le sport actif¹ est un point majeur de développement de l'être humain. Ce n'est pas LE point majeur mais la pratique sportive est de grande importance dans l'équilibre de vie, voire l'hygiène de vie de toute personne désirant protéger et renforcer sa santé.

Dès l'antiquité, on a compris que le développement intellectuel est favorisé par un développement physique et qu'il faut cultiver l'esprit et le corps de façon équilibrée. Il est heureux de constater que la pratique du sport se développe dans les sociétés industrielles modernes où l'homme travaille de plus en plus de façon sédentaire, où le travail physique n'est pas majoritaire mais où la tension stressale est importante. Comme beaucoup de gens le comprennent, le sport est un moyen efficace pour évacuer cette tension stressale. Toutefois, si le sport est bénéfique, sa gestion doit être correcte afin d'éviter l'endommagement de l'appareil locomoteur et du système cardio-vasculaire. Malheureusement, on constate de plus en plus de dégâts articulaires chez les personnes qui pratiquent un sport notamment la course à pied ou simplement le *jogging* ; et surtout chez ceux qui pratiquent n'importe comment.

Comme je l'ai expliqué déjà, le mal de dos n'est pas le mal du siècle mais le mal de la sédentarité et/ou de la mauvaise gestion de l'effort physique. Etant donné les problèmes de santé liés à une alimentation moderne dénaturée, industrielle voire excessive en quantité, il est nécessaire de compenser aussi une alimentation mal équilibrée par un peu d'exercice hebdomadaire et surtout régulier. Cependant, chacun doit choisir l'activité sportive qui lui sied et qu'il peut se permettre. En cela, après la marche, qui est le premier sport de l'être humain, la course à pied est le sport le moins coûteux parmi les sports à haute dépense énergétique et aussi le plus naturel, le plus simple.

La course à pied, ou simplement le *jogging*, est un sport pratiqué avec plus ou moins de bonheur par de nombreuses personnes dans le monde à différents degrés. Le fait de courir est aussi le propre de l'homme moderne qui, de cette façon, se donne l'impression de résoudre les choses plus rapidement ou de les fuir ; mais ceci est une autre histoire... La pratique de la course à pied trouve ses origines dès l'apparition des hominidés sur la planète, pour les nécessités de la chasse. Les différents types d'hominidés, tous quasiment contemporains à l'époque, étaient plus au moins aptes à cet exercice. Comme le veulent les lois de la nature, ceux qui étaient les plus aptes ont survécu ; ainsi l'homo sapiens. On pourrait continuer de penser que l'homme descend du singe et se déplaçait au début à quatre pattes pour ensuite se redresser au fur et à mesure de son exploration des plaines. On a longtemps pensé que ce serait même ce redressement trop rapide qui serait la cause du mal de dos : un pur fantasme !

Le corps humain est optimisé pour la course à pied et c'est même ce qui a permis à la race humaine de survivre depuis l'aube des temps en chassant pour se nourrir. Beaucoup d'évidence démontrent la viabilité de la théorie de la bipédie initiale comme le fait que le singe diffère de l'homme par

¹ A la différence du sport passif devant une télévision...

quelques chromosomes constituant 1.5 % de différence, mais une différence significative bien marquée, constante et qui perdure. En effet, depuis le temps, on n'a pas vu de singe évoluer pour devenir un humain, comme d'après les théories de Darwin². Mais nous ne discuteront pas ici de la théorie de l'évolution dont la réalité, si l'on y réfléchit, devrait se trouver à mi-chemin entre les théories darwiniennes et créationnistes. Revenons donc à la course à pied.

Nous avons toujours gardé la même configuration de bipédie initiale dont l'étude démontre que l'être humain est apparu sur terre tel qu'il est encore aujourd'hui en même temps que d'autres prototypes moins bien conçus qui n'ont pas pu s'adapter correctement et qui, donc, n'ont pas survécu³.

Mais le problème est surtout de savoir courir. En effet, on ne court surtout pas comme on marche. Il y a une technique, même si ce sport semble simple.

La course et la marche

Courir n'est donc pas marcher. Loin s'en faut. En tant que coureur de fond pratiquant essentiellement le *trail* sur de bons dénivelés, je suis amené à observer de temps à autre des coureurs qui, je dois dire, m'inquiètent tant je constate les contraintes désastreuses qu'ils infligent à leur corps. Ces contraintes sont de deux ordres : traumatiques et hydriques. Aussi j'espère que cet article servira certaines prises de conscience amenant à des corrections salutaires.

L'homme est vraiment fait pour courir (mais pas le singe). La raison est anatomique (cf. fig.1)

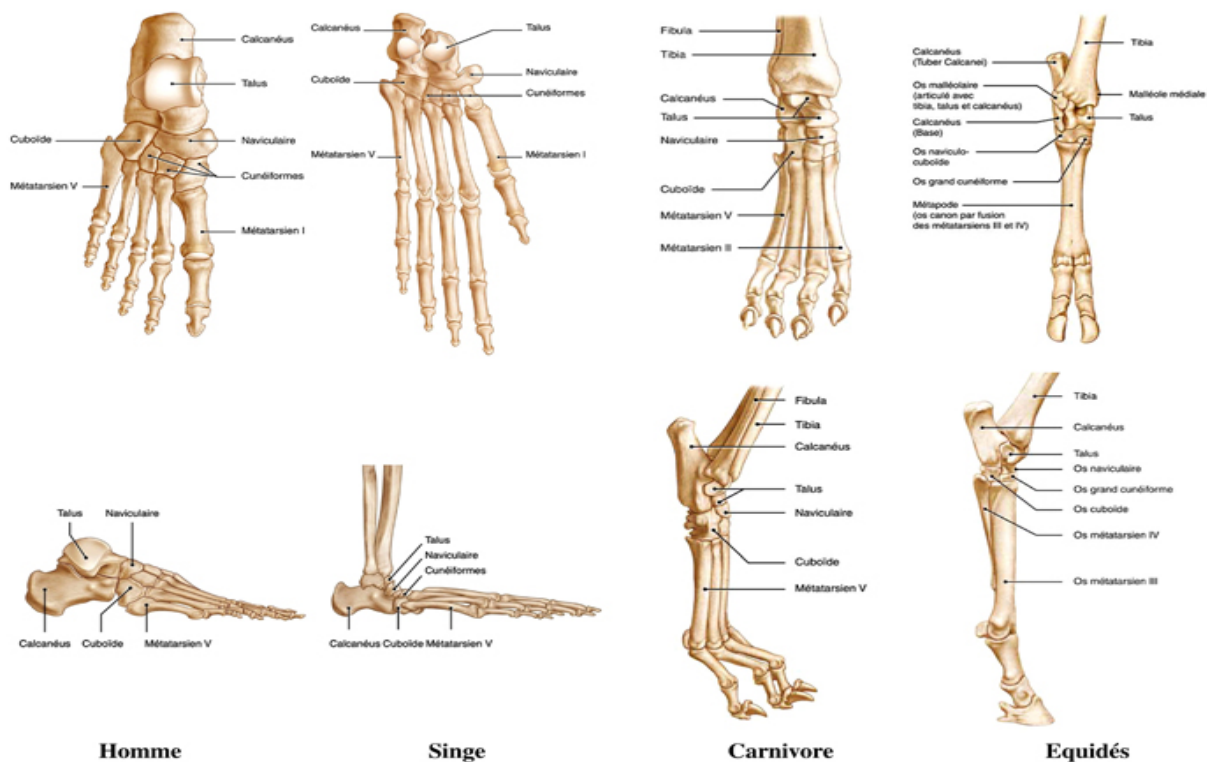


Fig.1 : Anatomie osseuse comparative. Observez la longueur des phalanges du singe adaptées à la préhension alors que chez l'homme, leur longueur est plus réduite dans un bon compromis proche des carnivores qui courent plus vite et sont plus lourds. Les équidés, eux, courent sur une phalange (l'os canon) qui n'est autre que leur gros orteil.

² Sauf dans le film de science fiction « la planète des singes ».

³ Il semble d'ailleurs, selon les évidences et les contraintes génétiques, que ce mode de création de plusieurs prototypes en même temps pour un seul animal ait été répété pour presque tous les animaux sur la planète en préalable d'une sélection naturelle au fil du temps.

Quand on examine son squelette et son appareil musculaire, on s'aperçoit que sa bipédie est un mode de déplacement très souple d'emploi, efficace et optimal. Hélas, pendant longtemps, nombreux ont été (et sont encore) les entraîneurs d'athlétisme qui n'ont pas compris l'anatomie et la biomécanique humaine. C'est un enseignement catastrophique de conséquences sur les articulations des chevilles, genoux et hanches, sans parler des disques intervertébraux. Beaucoup en sont encore à conseiller le déroulement du pied à chaque foulée en commençant par le talon alors que cette technique concerne seulement la marche (fig.2).

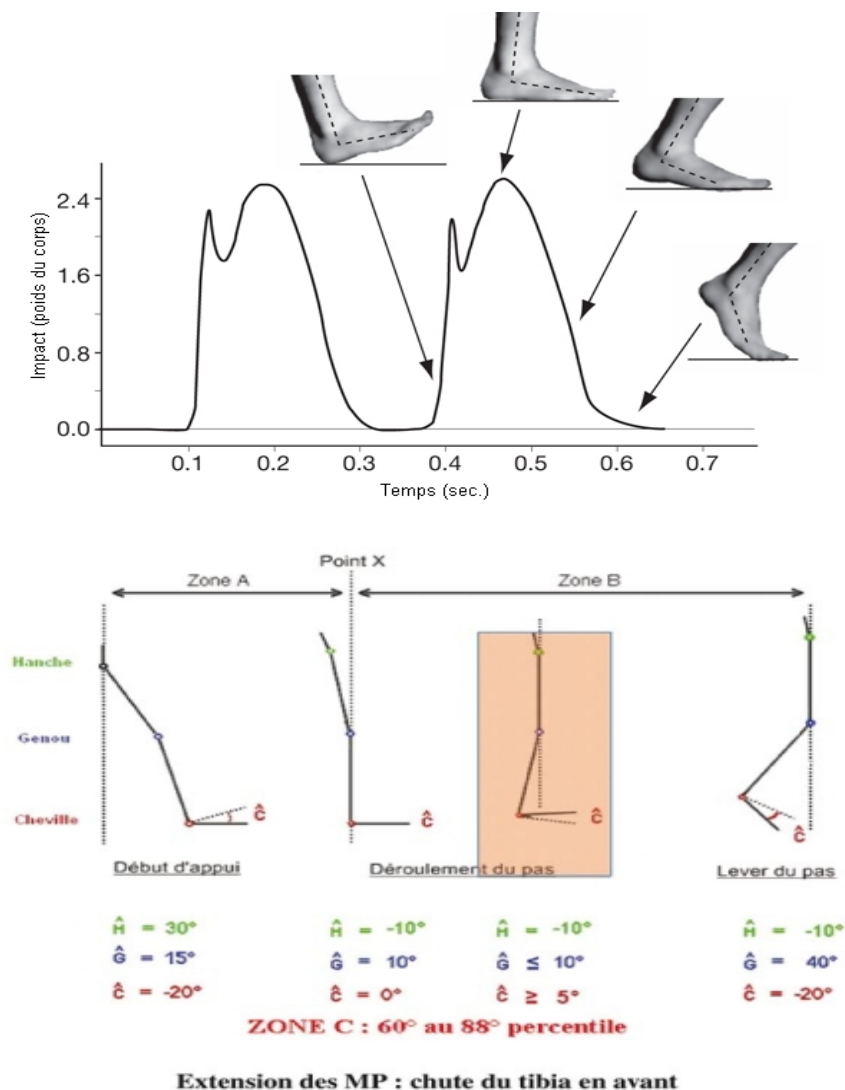


Fig.2 : **La marche** : notez sur le schéma du haut l'importance, à chaque point, de l'impact sur les os du pied et de la jambe. Il est doublé (2 pics dont le premier est très agressif ou sec). Ici le pied se déroule sur le sol depuis le talon en avant jusqu'aux doigts en dernier comme montré sur le schéma dessous.

En effet, ainsi marchent les indiens dans les sous-bois afin d'être silencieux durant la chasse. Mais pour courir, c'est la catastrophe. Je vais expliquer ici les différents points à comprendre, sans forcément rentrer dans les détails anatomiques ou biomécaniques abscons. Voyons d'abord l'anatomie du pied et mémorisons-la (fig.3).



Fig. 3 : On constate ici, la place réservée aux muscles et tendons sous la plante du pied.

Le pied est composé de plusieurs os imbriqués avec précision. Selon les traumatismes subis par le pied (ou les membres) à différents degrés lors de la marche ou la course à pied, et selon l'état du sol, ces os peuvent se désynchroniser et générer des douleurs aléatoires que l'on banalise trop vite. Il existe toutefois des techniques de soins en chiropratique qui permettent de resynchroniser ces os entre eux et supprimer des douleurs souvent mise sur le compte de gêne rhumatismale⁴. Les limites de ces techniques sont celles de pieds déformés, trop longtemps souffreteux et donc arthrosés, déformés et sclérosés avec le poids des années. Le pied, donc comporte des muscles (Fig.4).



Fig.4 : Notez ici l'importance du quadratus plantaire et des flexeurs aux tendons puissants.

Et ce sont ces muscles qui sont importants, dans la course notamment, car leur travail est capital. Du fait de sa station debout sur deux jambes, le squelette de l'homme est conçu sur des principes biomécaniques spécifiques et ses os ont une forme et une dimension parfaitement adaptée à cette stature. Toutefois, il est capable d'avoir deux modes de fonctionnement du pied différents : la marche et la course, alors que les animaux n'utilisent qu'un seul mode pour les deux. En résumé, l'homme avisé doit marcher comme un plantigrade mais courir comme un digitigrade.

⁴ Sans compter les pseudos épines calcanéennes qui ne sont, la plupart du temps, que la souffrance des os du pied désynchronisés par un trauma même léger.

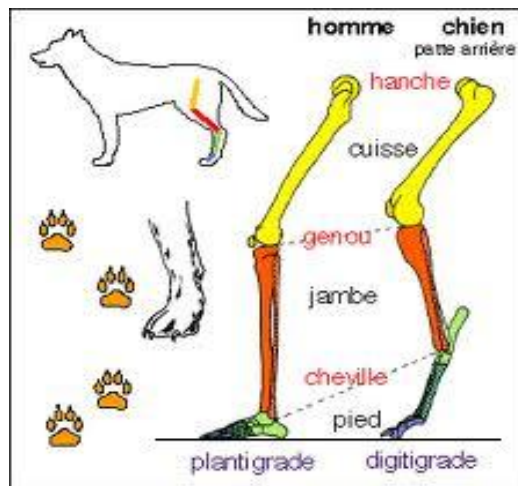


Fig.5 : Sur ce schéma, on voit bien la différence entre la patte du chien et la jambe de l'homme en station immobile ; le talon (en vert clair) ne touche pas le sol chez le digitigrade, d'où sa vitesse de course élevée car son talon présente un long bras de levier où s'attache le tendon d'Achille qui assure ainsi une puissante détente.

Courir correctement

Pour connaître la démarche de la course à pied, il faut observer les coureurs Africains (Somaliens, Kenyans, Ethiopiens, etc.). Leur façon de courir est la véritable façon que devrait adopter tous les coureurs intelligents qui souhaitent courir longtemps sans endommager leur squelette. Ces Africains savent courir dès leur plus jeune âge pour une raison très simple : faute de moyens, ils ne peuvent s'acheter de belles chaussures à 190 € la paire pour courir confortablement comme un occidental. L'occidental, lui, se repose sur l'amorti de ses chaussures sophistiquées (et coûteuses) dans lesquelles il recherche avant tout un amortissement important du talon puisque celui-ci reçoit tout l'impact à chaque foulée. C'est le principal critère de choix.

Tous les enfants gambadent et courent pour s'amuser. Ces gamins Africains courent pieds nus et se forgent ainsi des pieds solides adaptés à la course. Dès qu'ils se lancent, leur cerveau les met automatiquement en mode de course afin de préserver les articulations et éviter les vibrations néfastes au cerveau qui se trouve complètement à l'opposé des pieds pour cette raison. Ils courent donc sur la pointe de pieds, c'est-à-dire les phalanges qui, chez l'humain, sont d'une longueur représentant un excellent compromis de résistance à l'effort et d'élasticité.

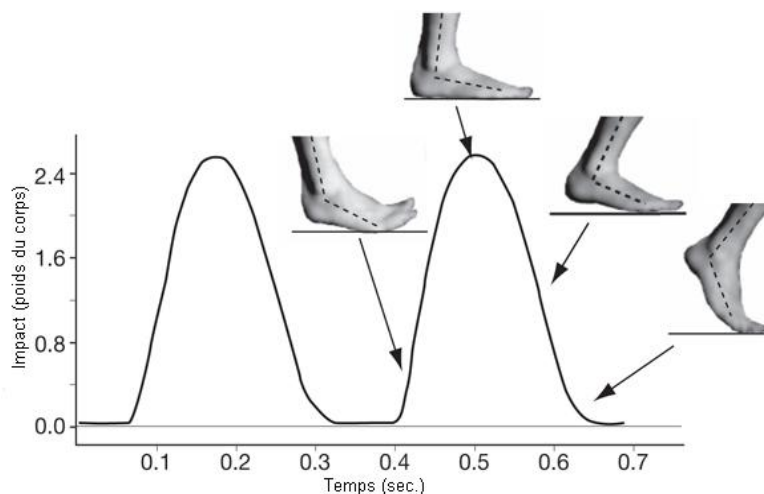


Fig. 6 : **La course** : Notez la courbe unique indiquant un seul impact arrondi, un seul choc vertical. Le talon vient seulement toucher le sol juste avant de rebondir (sommet de courbe) mais il ne s'y écrase pas. Tout la technique est là.

Ainsi, ses enfants deviennent de grand coureurs longue distance qui en font des champions mondiaux dès qu'on leur donne des chaussures de course. Quand en Europe, on organise des matchs de football ou de rugby les week-ends, eux organisent des compétitions de course à pied. Chacun ses traditions et hobbies sportifs.

Pour les coureurs Africains, d'ailleurs, les occidentaux ont le pied faible, peu musclé, parce qu'ils ne savent pas courir. Les indiens peau-rouge parlent d'ailleurs de « pieds tendres ». Chez les indiens d'Amérique et les Africains, la plante des pieds est bien musclée, ce qui offre ainsi un apport d'énergie gratuite important lors de l'impulsion. L'aptitude à la course est meilleure chez ces coureurs parce que leur entraînement est, par la force des choses, minimaliste en équipement. C'est donc cet entraînement réflexe qui va dicter la pose du pied sur le sol et la technique d'impulsion. Il reste ensuite à s'entraîner pour développer l'endurance et le souffle. Du fait des adaptations génétiques à travers les générations où l'on a dû courir pour chasser à travers la steppe ou la savane, l'homo sapiens a ainsi pu survivre à travers les âges et sur tous les types de terrain par rapport à d'autres individus moins adaptés anatomiquement (néandertal, cromagnon, etc.).

Car la chasse des temps primitifs était une chasse de poursuite qui se pratique encore par une seule tribu de bushmen dans le monde en Afrique. Cette chasse utilise l'avantage de l'homme sur l'animal sur le plan de la gestion de l'énergie et de la respiration. L'homme peut courir des kilomètres sans s'arrêter car il disperse au fur et à mesure de sa course la chaleur de travail des muscles sur toute la surface de son corps par la transpiration. L'animal, quant à lui, coure certes bien plus vite mais surchauffe vite et ne peut disperser la chaleur que par sa bouche et sa langue ce qui le pousse à s'arrêter souvent pour souffler et se refroidir car il refroidit mal. Sur la distance, il s'arrête de plus en plus souvent et longtemps jusqu'à épuisement hyperthermique. Le chasseur, qui le marque avec obstination, le rattrape alors et peut le tuer facilement car l'animal épuisé ne peut même plus fuir. C'est une chasse d'endurance et de patience.

La technique

Nous avons vu qu'il faut donc s'entraîner à courir sur les phalanges, le sésamoïde et principalement les métatarses (cf. fig.2). Ainsi, la musculature du pied va se renforcer, essentiellement dans la voûte plantaire induisant ainsi une énergie supplémentaire gratuite pour l'impulsion en avant. Les mollets vont se former plus haut près du genou et la cheville s'affinera tandis que le talon d'Achille se renforcera.

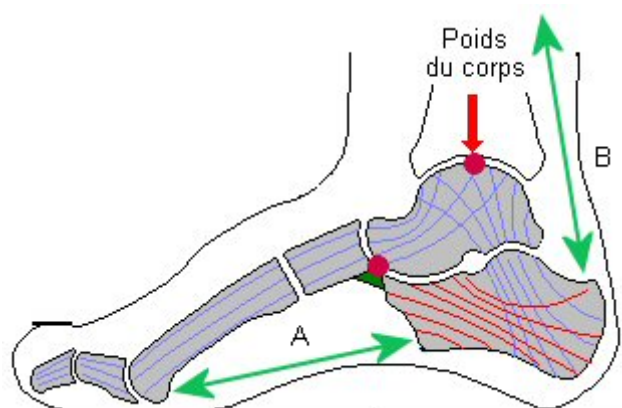


Fig.7 : Les axes de rotation des os (points rouges) font jouer les muscles plantaires (A), et le tendon d'Achille (B). Les deux conjoints amortissent l'impact en s'étirant et donnent l'impulsion en avant en se contractant.

Les jeux de force du pied vont se modifier et les pivots osseux vont s'actionner selon une mécanique propice à l'endurance afin de diminuer l'impact du sol dans les jambes qui fait vibrer les os, les tassent, fait souffrir leur armature et génèrent plus ou moins rapidement une sensation de fatigue. Le cerveau veille à ne pas les pousser jusqu'à la fracture de fatigue.

On est monté alors sur suspension et le confort de course est amélioré tout comme la puissance. Bien sûr, pour débiter, il faut faire des séances courtes d'adaptation progressive par plateaux sur plusieurs semaines avant d'engendrer un mode réflexe et un mécanisme automatique.

Qu'en est-il alors de l'impact au sol lors de ce mode de course ? On notera paradoxalement que malgré les moyens d'amortissement des chaussures, le pied nu reste le meilleur moyen de courir qui diminue le plus la force de l'impact au sol, même si les chaussures limitent sa durée dans le temps.

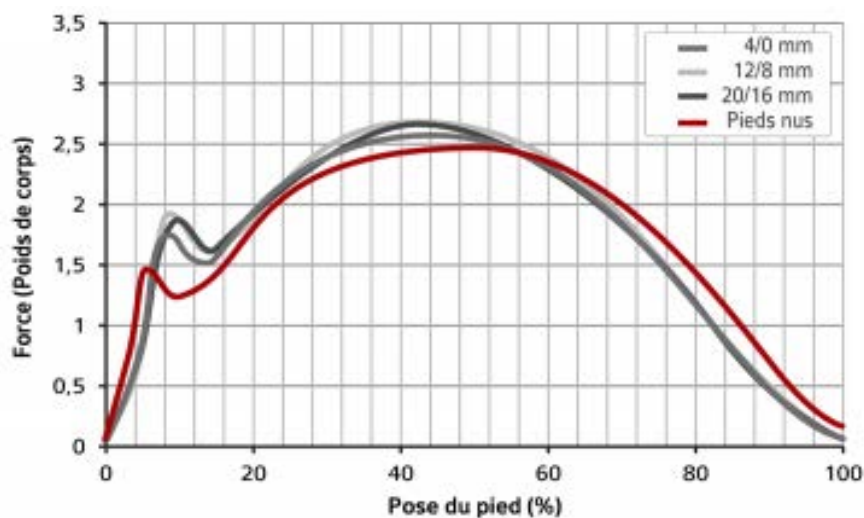


Fig.8 : La course chaussée contre le pied nu. L'impact est différent et paradoxalement meilleur pour le pied nu.

Le mode de course le plus souvent rencontré est imagé par la figure ci-dessous (fig.9). Le pied lancé en avant présente le talon en premier qui va donc supporter tout l'impact du poids du corps sur un seul pied vers l'avant : c'est le coup de frein ! La vibration sèche et violente remonte la jambe et la colonne vertébrale... Puis la jambe repart en arrière après ce freinage, et le cycle infernal recommence : coup de frein, accélération, coup de frein, accélération, etc. La perte d'énergie cinétique se répète successivement à chaque foulée...



Fig. 9 : Notez l'angle du pied par rapport au sol. Très mauvais !

Ainsi, on remarque qu'avec l'angle de ce pied au sol et l'angle de la jambe par rapport au vecteur de déplacement du corps, la jambe en avant effectue ni plus ni moins qu'un coup de frein brutal à chaque pas. Le déroulé de la foulée est donc un enchaînement de coup de frein et d'accélération. Imaginez seulement l'impact que subissent les ménisques des genoux et les hanches quand tout le poids du corps arrive sur une jambe !... Voici en photo des exemples identiques et trop courants :



Fig. 10 : Ce sont là de mauvais exemples réels qui montrent que ces coureurs courent comme ils marchent et donc endommagent leur squelette. C'est le genre de coureur qui prétend acheter de merveilleuses chaussures parce qu'il sait sur quel critère les choisir étant donné qu'il s'entraîne beaucoup donc qu'il sait courir... et massacrer ses genoux, entre autres.

On voit même des coureurs à la mine crispée qui courent souvent lourdement comme des ours en jetant tout leur poids sur une jambe puis sur l'autre et ainsi de suite dans une sorte de dandinement fastidieux ; on pourrait même mettre la légende suivante sous le cliché : « *je cours parce qu'il faut bien faire un peu de sport mais ça me casse les pieds* ». Ce qui n'est rien d'autre que la réalité... Rien à voir avec le coureur africain bondissant avec une grâce féline à chaque foulée (Cf. annexes).

Certaines personnes courent pour maigrir mais le prix à payer sur leurs articulations est encore plus élevé accélérant ainsi une arthrose lourde de conséquences. On leur diagnostique des problèmes du genou ou des épines calcanéennes qui ne sont parfois en fait que des dérèglages osseux de cause traumatique. Il est clair que si le mental est de première importance en sport, une bonne gestion de l'entretien de l'organisme est une preuve d'intelligence et d'anticipation.

On réalise alors tout le travail d'entraînement à effectuer et qui, en plus d'épargner les articulations et les disques intervertébraux, augmentera les performances et renforcera les tendons et ligaments du pied, des chevilles et des jambes. Mais c'est un travail de longue haleine pour éviter d'être dans la cohorte des souffreteux qui, au bout d'une certaine période de course à pied s'en dégouttent car ils souffrent des talons et/ou des genoux et ne sont plus bons qu'à se tourner vers le vélo en pleurnichant « *je ne peux plus courir à cause de mes genoux* » ; plainte si souvent entendue en consultation. Mais il est très difficile de rattraper un tel gâchis quand les articulations, ménisques et cartilages sont littéralement massacrés. Souvent, le point de non retour est dépassé...

La bonne cinétique de course à pied est donc la suivante (revisualisez bien avec les figures 3 et 7) :

- Le pied lancé en avant arrive parallèle au sol.
- Il touche le sol avec sa partie antérieure d'abord puis part horizontalement en arrière comme s'il tirait ou ramenait le sol vers l'arrière, amortissant ainsi son impact au sol. Les muscles de la plante du pied (A) et le talon d'Achille (B) sont étirés progressivement au maximum.
- Le pied arrive alors au maximum de sa position en arrière, donc de son amortissement. Son talon touche enfin le sol en dernier sans s'y écraser mais déjà les muscles de la plante du pied et le talon d'Achille, étirés au maximum en extension, se contractent et soulèvent le talon qui n'a pas eu le temps de s'appuyer sur le sol.
- Le pied se relève alors sous leur impulsion et celle des muscles de la jambe pour repartir en avant. Et ainsi de suite.

Voici ci-dessous un coureur à la démarche correcte et qui ne mise pas tout sur la qualité de ses chaussures mais sait par contre les utiliser pour leur accroche au sol fort utile.



Fig.11 : Observez l'angle que forme le pied par rapport au sol. Il arrive parallèle au sol car il va s'appuyer d'abord sur les métatarses. C'est là une foulée correcte sans coup de frein. On va chercher le sol en avant pour le ramener à soi, en arrière. D'où l'importance du dessin de la semelle plus que l'amorti du talon qui est très peu utilisé.

Maintenant, il y a une mode minimaliste qui consiste à utiliser des chaussures-gants, sans aucun amorti, et qui part d'une bonne idée destinée à faire courir les porteurs correctement (fig.12).



Fig.12 : chaussures minimalistes de rééducation à la course.

Mais ces chaussures sont évidemment destinées à l'entraînement-éducation initiatique sur de jolis sentiers plats et sablonneux comme dans les forêts ou les parcs parisiens où l'on trottine lors du petit jogging journalier, mais elles ne conviennent pas du tout dans certains sentiers de *trail* parcouru par les « guerriers » des collines où ne se comptent plus les cailloux dangereux, les montées et descentes de sentiers rocaillieux ou de ruisseaux asséchés. Il faut là des chaussures adaptées qui protégeront doigts, pied et cheville d'autant mieux si l'on coure de façon correcte, bien entendu.

Ouvrons maintenant deux parenthèses importantes.

L'hydratation

Je croise régulièrement ou je passe parfois à côté de personnes qui courent mais qui ne porte aucun flacon d'eau ou de camel pack dorsal. J'en vois même certains qui courent en plein soleil d'été sans aucun moyen d'hydratation. C'est là pure ignorance destructrice, pure idiotie. En effet, l'hydratation du corps, formé à 80 % d'eau, est un point majeur afin d'éviter la fatigue excessive, les crampes, le délabrement ou les blessures des muscles, des cartilages, des tendons et ligaments, mais surtout des disques intervertébraux. Il n'y a pas pire pour affaiblir l'appareil locomoteur et démolir son organisme. Et ce genre de destruction là est lente, certes, mais quasi irréparable.

J'ai évoqué la question dans mon article sur la nutrition des sportifs⁵ mais je la réitère. La prise d'eau doit d'abord se faire avant de courir, puis pendant la course et après la course. La consommation devrait être d'au moins 1 litre à l'heure durant la course. Il existe aussi des poudres que l'on mélange dans l'eau et qui ralentissent la perte d'électrolytes et donc le processus de déshydratation ; et cela n'a rien à voir avec du dopage. Ceux qui courent sérieusement et veulent préserver leur potentiel ont tout intérêt à boire suffisamment d'eau de source (peu minéralisée). La souffrance musculaire sera bien moins importante, la fatigue viendra plus tardivement et moins fortement avec une récupération plus rapide ; les tendons, muscles et cartilage seront moins détériorés et se régèneront plus vite. L'avenir sera meilleur.

La respiration

Il suffit de suivre la plupart des coureurs ou courir à leur côté pour se rendre compte qu'ils respirent mal. On ne les entend quasiment pas respirer, pas plus que des asthmatiques ! Coincé du mental ? Peur d'être ridicule ? C'est ce qui serait pourtant ridicule. La respiration est capitale dans la course, même s'il n'est pas nécessaire non plus de respirer comme une locomotive. Par ailleurs, courir en

⁵ Cf. www.chirosystem.com

milieu urbain est néfaste tant la pollution y sévit. Inutile de se plomber ainsi l'organisme avec un air malsain. Il n'y a là aucune activité sportive positive.

Il y a des modes de respiration qui optimisent l'oxygénation, qui élimine un point de côté ou qui redonne de l'énergie lors d'une fatigue. Il est vrai que même dans la vie courante, beaucoup de gens ne savent pas respirer donc tirer l'énergie de leur environnement ; le prâna (dévanagari) comme disent les indiens. Il faut assumer sa respiration et ne pas mettre ses poumons, ses muscles au régime CO₂/CO. Respirez, que diable, la respiration c'est la vie, c'est l'énergie !

La préparation à la course

Nombreux sont les coureurs qui ne préparent pas sérieusement leur corps avant d'aller courir. C'est une erreur préjudiciable aux ligaments, tendons et muscles. Il est impératif de bien s'étirer avant de courir, comme le font les pratiquants des arts martiaux avant l'exercice ; ceux qui en ont pratiqué en gardent généralement la bonne habitude. On s'étire donc correctement avant de courir, puis on commence à courir doucement pour s'échauffer avant de pousser la vitesse jusqu'à celle de croisière. Après la course, on s'étire également mais cette fois beaucoup plus légèrement, avec grande douceur, pour ne pas forcer sur les tendons et muscles qui ont travaillé et sont un peu endommagés. En effet, il faut 48 heures pour que les micro-réparations musculaires, osseuses et tendineuses se fassent après chaque course, ce qui est un processus normal après un fonctionnement intensif.

Beaucoup de sportifs ne savent pas cela ou s'en moque en jouant les gros durs⁶. Ils brûlent leur capital jeunesse. Pour ceux qui courent au moins deux heures à chaque séance, la procédure est impérative à moins de risquer un jour une blessure du tendon d'Achille par exemple, ou des déchirures musculaires hautement préjudiciables par la suite. A condition toutefois de laisser 48 heures entre chaque séance.

On voit en effet des athlètes hyper entraînés qui présentent des traces de lésions ligamentaires et des fissures sous-chondrales qui augurent une vieillesse douloureuse de rhumatisant. Bien sûr on peut soigner ce genre de blessure avec du PRP, mais il restera la crainte permanente que ça recasse... Mais comme beaucoup de sportifs le pensent, ils verront le moment venu... Ils sont encore jeune, ne sentent rien ou presque, donc R.A.S. Mais un jour, cela coïncera et là, personne ne pourra les soulager sans les gaver de médicaments chimiques. Mauvais calcul. C'était bien la peine de se défoncer pour la performance et finir ensuite sa vie comme un vieillard affaibli voire impotent abonné à la pharmacie. Mais de cela, ils ne s'en vanteront pas et le feront très discrètement...

Il est même hallucinant par ailleurs de voir des champions internationaux succomber à des blessures classiques qui, à leur niveau, ne sont guère excusables vu les moyens dont ils disposent.

La gestion intelligente d'un sport n'est apparemment pas l'apanage de nombreux sportifs et de leur entourage technique ; d'autant plus s'ils ne connaissent même pas la nécessité d'un suivi chiropratique. Cela alimenterais même l'adage des non sportifs qui ricane en parlant de « *tout dans les jambes, rien dans la tête* » ! Ne pas gérer son entretien du corps, c'est un peu comme les gros mangeurs qui ne se brossent quasiment jamais les dents et ne vont jamais chez le dentiste... Pas très reluisante la fin de vie qui attend au virage.

⁶ Il y a toujours des petits malins qui se croient inoxydables parce qu'ils s'entraînent depuis longtemps sans problèmes mais ils payent la facture tôt ou tard, et parfois lourdement car on ne maltraite pas impunément son organisme. La réalité les rattrape et tombe souvent d'un coup comme un couperet.

La chiropratique et le sport

Un bon chiropraticien vous apprendra à gérer votre sport ; d'autant plus s'il est lui-même un sportif régulier. Il permettra cependant à votre système neuro-vertébral de fonctionner de manière homogène et symétrique en préservant la mobilité, la synchronisation et la fonction de chacun de ses composants. C'est aussi une façon d'optimiser son énergie vitale. N'oublions pas que les chiropraticiens sont les seuls experts de l'appareil locomoteur agréés par le Comité International Olympique et l'Organisation Mondiale de la Santé. Ce n'est pas un hasard.

De nombreux athlètes de haut niveau ont recours aux soins et conseils d'un chiropraticien comme une évidence incontournable depuis des décennies.

Des techniques de soins spécifiques comme *Activator*⁷ permettent de régler et resynchroniser de façon fiable et précise le système neuro-vertébral sans brutalité, ni fragiliser ou brutaliser les tendons, ligaments et articulations, avec une grande marge de sécurité et de confort, tout en assurant un diagnostic précis et donc des ajustements précis et efficaces. La stabilité de fonctionnement et une énergie stable sont le but recherché pour assurer des performances durables sans dommages tissulaires ni vieillissement prématuré.

© Pascal Labouret, D.C., coureur de trail - 2014

Annexes :

Vidéos édifiantes

- Mode de course exemplaire : admirez ces foulées « aériennes » d'athlètes Africains qui peuvent être comparés à des guépards ; observez l'appui des pieds sur le sol :
http://www.youtube.com/watch?v=A_Ogzws9QL4
- Mode de course à éviter : Remarquez les appuis de cette foulée en coup de frein/accélération :
<http://www.youtube.com/watch?v=f-7EgZbMpxw>

⁷ Voir site www.chironeural.fr