

Running

Romand
MAGAZINE

Enquête

Courir dans un club
pour progresser

Portrait et interview

Dawa Sherpa
et Laurent Jalabert,
deux façons de vivre
la course

Conseils

Comment arriver
en forme le jour J



9 771662 621001 14

14

Printemps/Été
2011
Fr. 10.-

Compétition • Enquête • Portrait • Conseils • Tests • Vitrine

MARCEL NEUENSCHWANDER

Le miracle de la semelle orthopédique

Le confort du coureur passe certainement par une excellente paire de chaussures. Cela permet d'éviter des blessures. Mais des semelles orthopédiques peuvent à ce titre jouer un rôle bien plus important encore.



Fabian Santschi, technicien orthopédiste, en plein test.

Le coureur à pied moderne dispose d'une panoplie d'accessoires et de vêtements sophistiqués impressionnants, susceptibles, paraît-il, d'améliorer son confort et surtout ses performances. Chaussettes compressives, maillot thermo, pulsmètre multifonctionnel, sans parler bien évidemment des chaussures.

Pour déployer une course légère, il devrait pourtant se concentrer en priorité sur l'essentiel : ses deux pieds ! Gauche ou droite : l'empreinte que

laisse le pied au sol n'est que très rarement identique. C'est encore plus vrai en courant.

Et pourtant, c'est bête à dire, les chaussures sont toujours vendues par paire. Aucune différenciation n'est faite dans les corrections apportées. L'industrie s'est surtout intéressée à offrir en priorité un meilleur effet amortissant et à corriger de manière symétrique la pronation, alors que le corps humain est toujours asymétrique : « L'épaisseur du talon n'a cessé

d'augmenter », lance très persuasif Fabian Santschi.

Ce technicien-orthopédiste, qui a pignon sur rue à Carouge et Neuchâtel (Giglio Orthopédie), se penche actuellement sur une chaussure qui s'approche beaucoup plus du mouvement naturel de la course. Il a raison en affirmant que le soulier a été inventé pour éviter de se planter des épines ou de s'écorchier sur des pierres : « Nous devons revenir en quelque sorte en arrière, fabriquer une chaussure qui

touche pleinement avec le talon et non avec un talon aiguille ». C'est de la musique d'avenir, mais la démarche est intéressante : « *Les ligaments, les tendons sont équipés d'une multitude de proprio-récepteurs sensibles à l'impact du pas au sol* », explique Fabian Santschi. La perception est faussée avec une semelle dont l'épaisseur dépasse parfois plusieurs centimètres.

De l'horlogerie fine

Un pied plat, une jambe plus courte, une pronation asymétrique peuvent mener à des blessures chroniques. Et le seul moyen de corriger éventuellement ces « *défauts* », c'est réellement de se munir de semelles orthopédiques adéquates. À la différence des chaussures produites en série, chaque semelle est unique. Personnalisée.

« *Il est plus simple de soigner la santé que la maladie* », clame Fabian Santschi. En clair, il vaut mieux prévenir que guérir. « *Cela m'a changé la vie* », lance un chroniqueur-coureur de « *Running Romand* », qui souffrait de douleurs chroniques au tendon d'Achille. Il prêche certainement en convaincu.

La fabrication d'une semelle orthopédique n'a rien à voir avec la grande industrie, c'est un boulot d'artisan, très précis. De l'horlogerie fine, qui s'appuie toutefois sur des moyens d'analyse modernes et des machines sophistiquées. Mais la finition reste, elle, souvent manuelle.

« *Il convient déjà de comprendre pourquoi le client s'est déplacé chez nous* »,

raconte Fabian Santschi. « *Est-ce de manière spontanée ou sur prescription médicale ?* » Il y a des pathologies graves aisément décelables et d'autres plus subtiles, des inconvénients propres à la course à pied ou à une autre activité sportive mais qui peuvent conduire à des gênes sensibles et des blessures bien sûr : « *Pour la même personne, nous fabriquerons par exemple des semelles différenciées au niveau de la forme et des matériaux utilisés en fonction de l'activité exercée* ». Le cycliste n'a pas les mêmes appuis que le coureur.

Après un premier dialogue avec son client, le technicien exécutera une série d'analyses à l'aide d'appareils appropriés pour déterminer mobilité et angulation des chevilles, des genoux, des hanches. Les examens dépassent la simple prise de l'empreinte du pied au sol. Fabian Santschi ne néglige surtout pas cette mesure. C'est même un élément essentiel dans la fabrication d'un lit plantaire. Mais selon les souhaits du client, il est possible d'aller plus loin. Le coureur peut être invité à monter sur un tapis roulant pour que le spécialiste puisse mieux affiner encore la perception de sa marche. De sa foulée.

« Des semelles pour tous »

Fabian Santschi pousse la réflexion à l'extrême, en affirmant que tout coureur devrait posséder une paire de semelles personnalisées. Bon vendeur le bonhomme ? Convaincu par son tra-

vail d'orfèvre, il avoue aussi qu'il y a des asymétries qui ne sont pas graves et qui ne provoquent pas forcément des déséquilibres : « *Le corps s'est adapté* ».

Il convient toutefois de reconnaître que pour améliorer encore sa performance et son confort, au-delà de l'entraînement, il ne suffit plus d'acheter une paire de godasses ultra-sophistiquées. C'est vraiment dans la personnalisation de la chaussure que des progrès peuvent encore être accomplis, et cela passe indéniablement par la semelle. Rien que la semelle.

Mais, car il y a toujours un mais, un produit personnalisé a son coût : c'est comme pour customiser une Harley-Davidson, ce n'est pas donné. Une paire de semelles orthopédiques coûte environ 400 francs. Remboursables par les caisses maladies en cas de prescription médicale. À chacun de se renseigner avant de faire la dépense. La démarche vaut parfois indéniablement la peine.

Toutefois, pour être satisfait de son produit, il est nécessaire de s'adresser à un technicien réellement spécialisé dans le domaine de l'orthopédie sportive, le seul à même de répondre à des besoins très spécifiques. La majorité des podologues, par exemple, traiteront en priorité des pathologies plus classiques, de monsieur tout-le-monde (et il y a déjà beaucoup à faire dans le domaine), sans avoir le temps de se pencher sur des problèmes propres au coureur à pied. Un vaste sujet, certainement inépuisable !