

PRÉVENIR LES ENTORSES DE LA CHEVILLE EN CANICROSS

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

Souvenez-vous de l'étape 3 du Trophée des Montagnes 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 mètres de dénivelé positif, 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 canicrossers, y compris chez le leader du classement général.

Alors existe-t-il une recette miracle pour éviter les entorses ? Bon, mis à part de rester vautré sur son canapé, malheureusement non ! 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.

VARIER LES TERRAINS DE JEUX : on parle bien sûr de l'entraînement. Varier les surfaces est essentiel, que ce soit seul ou en binôme ne vous cantonnez pas à une seule surface.

SAVOIR S'ARRÊTER OU S'ADAPTER :

On est d'accord, en compétition quand on y est, on y est ! En revanche, à l'entraînement, les jours de fatigue, privilégiez un entraînement solo (voire du repos) à un entraînement canicross.

Étant fatigué, vous manquerez de vigilance face aux variations de topographie du terrain et 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'entends dire : je pèse 50 kg et j'ai un chien qui en pèse autant... Effectivement, le choix aurait dû être fait en amont et dans ce cas, il sera difficile de tout maîtriser.

Donc, 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 !

BIEN S'ÉCHAUFFER :

Pour un million de raisons, l'échauffement est bénéfique : pas que pour le côté cardio-musculaire, les articulations ont elles aussi besoin de leur tour de chauffe. Les ligaments auront notamment une meilleure tenue.

Quelques petits exercices 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, soulevez la cheville, histoire de 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 :

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 L'ENTORSE ARRIVE...

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. Au début avec une chevillière. Sur le long terme, il faudra s'en séparer car la cheville ne saura plus s'adapter et elle restera toujours fragile.

Benoît LANÇON
Entraîneur