

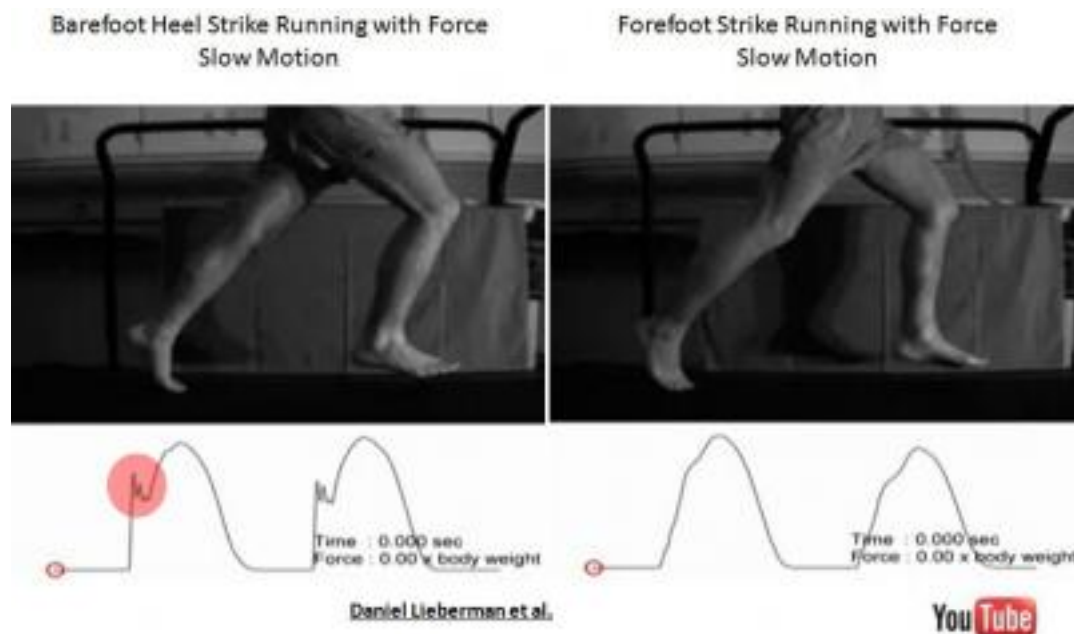
Du jour au lendemain

En novembre 2011, après avoir enchaîné plusieurs longs Trails dont le Solukhumbu au Népal organisé par Dawa Sherpa, effectué un déménagement, et transporté quotidiennement des cartons dans le cadre de son travail comme responsable d'un rayon de chaussures Trail, est apparue une hernie discale paralysante au niveau de la région lombaire (L2/L3). Cette altération irréversible du disque intervertébral due à cette succession d'efforts et de contraintes mal gérés, comme il nous l'indique, a entraîné une perte de la sensibilité et du contrôle moteur de la jambe droite. "A ce moment là, je n'avais pas d'autre choix que de me faire opérer" afin de libérer le nerf comprimé nous explique Jean-Marie. Il s'en est suivi une période de rééducation pour réapprendre à marcher et renforcer la musculature qui avait fondu. "Je n'avais qu'une idée en tête, retrouver la mobilité et le contrôle de la jambe ! J'étais dans l'impossibilité de produire certains mouvements au point que je devais soulever ma jambe à l'aide de mes mains pour monter les escaliers, mes muscles ne pouvant plus le faire."

Gérer les contraintes

Lecteur d'Ultrafondus, il se souvient durant cette période d'un schéma qui comparait la gestion de la force de réaction au sol lors de la prise d'appui selon que l'on attaque talon ou avant-pied. "On voyait nettement sur ce schéma l'onde de choc impossible à contrôler lors d'une prise d'appui talon alors que le phénomène disparaissait avec une prise d'appui avant-pied". Un phénomène que vous pouvez ressentir en réalisant des bonds sur place en prenant appui par les talons puis en appui avant-pied. Dans le premier cas, attaque talon, on percute le sol sans amortir efficacement la chute. Un impact qui disparaît dès que l'on prend appui par l'avant-pied, la chute étant amortie par les mollets. "A ce moment là, j'ai pris conscience que je devais faire évoluer ma gestuelle afin de protéger au maximum la région lombaire et limiter les contraintes à ce niveau." nous explique-t-il.

Une prise de conscience confortée par l'ensemble du travail sur le corps et les muscles au sein du centre de rééducation. Ainsi, sensibilisé à l'importance de la gestuelle et de la posture dans la gestion des contraintes, il s'est attelé à développer un "geste bien fait", comme il nous le dit, et ce du quotidien à la pratique sportive.



L'amorti n'est pas une solution

A J+30 de l'opération, il a commencé par marcher quelques kilomètres en bord de mer, sur un terrain souple, en utilisant exclusivement des chaussures souples, fines, et sans drop (pas de différence de hauteur entre le talon et

l'avant-pied). A l'inverse de ce que l'on pourrait croire, la protection du dos des impacts produit lors de la marche ne se situe pas dans l'épaisseur de la semelle de la chaussure, dans son pouvoir amortissant, mais davantage dans la qualité de la gestuelle que l'on met en œuvre, dans sa part technique. Notez que plus vous avez d'amorti sous le pied plus vous pouvez taper des pieds sans que cela soit inconfortable et ainsi ne plus percevoir l'onde de choc qui se propage dans l'ensemble du corps. Le pied est protégé mais pas le reste du corps.

Progressivement, Jean-Marie a pu marcher de plus en plus longtemps, toujours sans amorti sous le pied, jusqu'à commencer à trotter avant-pied. Par ailleurs, il cherchait à développer une gestuelle optimale selon ce qu'il appelait "sa météo du dos". En ce sens que s'il n'était pas respectueux de ses capacités, quelques heures après il avait une perte de sensibilité dans la jambe, une sensation de muscle froissé, "effet torchon", et l'impression d'avoir une cuisse moins volumineuse. Dans ce type de pathologie, en cas d'effort trop important ou de geste inadapté irritant la région lombaire lésée, la symptomatologie n'apparaît pas immédiatement ce qui oblige la personne à être proactive et à se mobiliser en pleine conscience. Ainsi, comme il nous l'indique, "lorsque les symptômes apparaissent, je réfléchissais à ce que j'avais mis en œuvre, à ce qui aurait pu être délétère pour mon organisme afin de ne pas le reproduire ultérieurement".

La part technique du geste

A J+90, dès qu'il a pu courir, il a continué à développer une prise d'appui avant-pied. Il y avait un parcours d'environ 3 km près de chez lui qui le menait jusqu'à la plage, où il alternait course avant-pied et marche. "Pendant trois, quatre mois, j'avais du mal à courir la moitié du temps". Chaussé de chaussures minimalistes, il s'essayait ainsi à la course avant-pied. "Je n'avais aucune connaissance des aspects techniques qui auraient pu limiter l'apparition de tensions dans le mollet, notamment le fait de laisser descendre le talon alors que je le gardais très haut. Souvent à cette époque, quand je revenais, je ne pouvais pas courir car j'avais les mollets trop tendus" nous explique-t-il. La part technique du geste dans l'apprentissage de la course avant-pied est essentielle si on souhaite limiter les contraintes qui s'appliquent sur le système musculaire en plein développement.

"Je suis passé d'un terrain plat à un terrain plus technique, puis en côte. Cette foulée me convenait très bien car je ne pouvais pas faire de grands pas" nous précise-t-il. Et, lorsqu'il a pu courir davantage, il a été surpris par la facilité avec laquelle il pouvait désormais courir dans des montées à fort pourcentage. "J'ai développé une course efficace, là où mes amis de Trail commençaient à marcher. C'est le passage à une foulée avant-pied qui m'a permis d'avoir une économie de course et de passer devant eux. Avant j'étais dans les 40% du groupe et là dans les 5%. Les premières fois je me demandais ce que je faisais là !", raconte-t-il avec le sourire.



Le corps est un tout indissociable

Parallèlement à cette période de rééducation il n'a pas arrêté de nager. "Certains venaient pour faire des kilomètres, moi c'était pour construire mon corps, me l'approprier". Il a, dans cette pratique hebdomadaire, une approche holistique afin de développer et d'entretenir un corps complet en travaillant simultanément la souplesse, le gainage et le renforcement dans l'idée de protéger son dos. "Avant je cherchais à aller vite, maintenant à renforcer mon corps" précise-t-il. Une recherche permanente du contrôle du corps dans l'espace qui l'a amené à changer sa façon d'aborder la course à pied et ainsi à réguler ses sorties en fonction de ses capacités et de la qualité de la gestuelle qu'il développe dans un souci de sport santé, de préservation du corps. "Je ne cherche pas à être plus rapide de 5, 10 ou 30 secondes mais à durer pour explorer davantage de sentiers, pour parcourir la nature à la recherche d'aventures et de découvertes" nous explique-t-il.

Réactivité, plaisir et santé

Par ailleurs, il constate que le rythme de la foulée avant-pied est très entraînant. "C'est comme si on avait un petit moteur dans les jambes qui nous fait courir, qui nous propulse vers l'avant!". Une prise d'appui également très efficace dans les descentes techniques des calanques, son terrain de jeu favori. "Il y a un plaisir de pilotage dans les descentes avec la prise d'appui avant-pied, une réactivité des appuis grâce aux mollets. On possède une adaptabilité qui est vraiment impressionnante. Avant mon accident je subissais les descentes, maintenant je suis très réactif et je joue" nous explique-t-il. De plus, il constate que depuis le passage à une foulée avant-pied il ne se fait plus d'entorses dites de la "cheville", son corps répondant plus efficacement à un appui qui se dérobe en adaptant spontanément son orchestration. "Cet empiement me donne plus le temps pour rattraper une mauvaise pose du pied, c'est comme si tout le corps se "bougeait" de façon fluide/guimauve pour amortir une mauvaise réception et protéger ainsi la cheville".

La foulée avant-pied est devenue pour Jean-Marie synonyme de plaisir et de santé. En 2011, après l'opération, il n'aurait jamais imaginé pouvoir faire les Championnats du Monde de Swimrun à Stockholm. "Si on me l'avait dit à ce moment là, je ne l'aurais pas cru et pourtant c'est ce qui s'est passé !" nous dit-il. "Je pratique désormais mes activités physiques en pleine conscience et je me sens responsable de mon devenir corporel. Pour ceux qui s'essayaient à la course avant-pied je leur dis d'être patient, c'est un investissement à long terme dont on tire de nombreux bénéfices".



Développer son potentiel tout en restant en bonne santé c'est apprendre à se connaître, respecter ses capacités et choisir les stratégies les mieux adaptées à son organisme.

- Le site de l'auteur de l'article (Frédéric Brigaud) : www.eadconcept.com
- Jean-Marie Gueye, Membre du team Inov-8 court en [Terraclaw 220 et Roclite 295](#)
- Site Swimrunfrance : www.swimrunfrance.fr , www.instagram.com/swimrunfrance
- Crédit photo : Jakob Edholm