

Bon Pied Bon Œil : Novembre 2014

Les pattes de la cigogne

Quelle est la différence entre une cigogne ? Elle a les 2 pattes pareilles, surtout la gauche ! Vous avez le droit de ne pas suivre, mais cette blague absurde m'a toujours fait rire... Quoique ? Pour la cigogne, je ne sais pas, mais pour le coureur, il a rarement les deux jambes semblables. L'une plus longue ou plus courte, le pied pronateur ou supinateur, voire plus cambré...

La nature ne nous a pas conçu parfaitement (notre mère, si). Enfance, adolescence, jeunes adultes, nous nous adaptons et ne percevons même pas ces petites différences, mais dès lors que la foulée s'allonge, quelques désagréments peuvent arriver. Bref se mettre à la course, c'est souvent découvrir son corps, ses petites irrégularités morphologiques, ses membres, ceux du bas, ceux du haut. Parfois, il peut être utile d'aller consulter.

Rien de grave ; Nous courons avec notre corps, tel qu'il est fait et pour bien courir, nous devons le sentir, l'observer, le connaître et toujours le respecter. Sur un entraînement, sur une course, nous provoquons le corps, cherchons à en améliorer les performances, mais il peut répondre par tendinites, sciatiques, douleurs en tout genre. Il faut savoir lever le pied (c'est utile pour courir), rechercher la cause de la douleur, aller voir un spécialiste, un kiné, un podologue.

En courant, nous nous faisons suer, certes mais pour vivre bien dans son corps pas pour le torturer.

Site du club : <http://bpbo31.free.fr>

Contact : Sylvie Cournéde - 06 70 11 26 94