

## L'A3 ALENCON AUX 10 KM MORLAIX

Cinq alençonnais ont fait le déplacement ce week-end pour disputer les 10 km de Morlaix qui se déroulaient dimanche 31 octobre 2010. Cette 38<sup>e</sup> édition était aussi l'occasion pour les organisateurs d'accueillir les championnats de France de semi-marathon et d'espérer franchir le cap des 11000 coureurs classés sur l'ensemble des courses qui composaient le programme.

Les athlètes préfectoraux avaient des objectifs différents. Bruno LE CADRE en reprise après une courte interruption visait la qualification (sous les 34'). Mickaël POTTIER contrarié par une sciatique espérait courir aux alentours de 36'. Quant à Franck JOUATEL, pour sa première compétition depuis janvier et après 3 semaines d'entraînement, il partait dans l'inconnu avec malgré tout l'espoir de réaliser 37', synonymes de qualification pour les championnats de France vétérans 2011.

En vétérans, Stéphane LARUE s'attaquait à son record personnel en visant 38'30''; pour Patrick TRANCHANT, pratiquant régulièrement la compétition depuis maintenant un an, l'objectif était lui aussi d'améliorer sa meilleure marque de 44'18''.

C'est à 13 heures que les 4000 coureurs s'élançèrent dans les rues de Taulé pour rejoindre Morlaix. Les choses se passèrent bien pour Bruno, Mickaël et Franck qui réussirent à partir sans encombre, ce qui ne fut pas le cas de Stéphane et Patrick qui mirent respectivement 47'' et 1'22'' pour franchir la ligne de départ. Ils continuèrent à perdre encore de précieuses secondes en zigzaguant entre les autres concurrents pendant les 2 premiers km.

Au final, Bruno réussit une bonne course en réalisant 33'35'' (75<sup>e</sup> au scratch et 51<sup>ème</sup> SEM), Mickaël remplit son contrat en réalisant 35'06'' (164<sup>e</sup> au scratch et 97<sup>e</sup> SEM) après avoir géré la douleur toute la course. Même satisfaction pour Franck JOUATEL qui a su gérer sa course et se qualifier aux championnats de France 2011 grâce à ses 35'37'' (203<sup>e</sup> au scratch et 115<sup>e</sup> SEM).

Stéphane LARUE ne pouvait contenir sa déception malgré ses 39'27'' car en défalquant le temps perdu au départ il battait son record personnel. Il prend malgré tout une bonne 443<sup>e</sup> place (89<sup>e</sup> VH1). Enfin, Patrick TRANCHANT réalise une course honorable en terminant en 45'34'' synonyme d'un record personnel là aussi s'il n'avait pas perdu autant de temps au départ ; il prend la 1003<sup>e</sup> place au scratch et 239<sup>e</sup> en VH1.



photo: Philippe Peccate

Jean-Paul HUETTE  
Trail de la Roche d'Oëtre

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de l'A3**

**VENDREDI 26 NOVEMBRE  
à 19h**

**salle de la Vallée  
(sous la mairie)**

**CONDÉ SUR SARTHE**

Cette assemblée sera suivie par le traditionnel repas annuel du club.

FJ

# RÉSULTATS

## Le semi-marathon d'ARGENTAN - samedi 2 octobre 2010 (46 km)

605 classés

101 <sup>e</sup>	Jean-Paul HUETTE	32 <sup>e</sup> VH1	en 1 h 34 mn 01 s
106 <sup>e</sup>	Marc LEFAUX	12 <sup>e</sup> VH2	en 1 h 34 mn 13 s
144 <sup>e</sup>	Thierry JACQUET	20 <sup>e</sup> VH2	en 1 h 36 mn 25 s
241 <sup>e</sup>	Florent DOUVRY	77 <sup>e</sup> VH1	en 1 h 42 mn 41 s
361 <sup>e</sup>	Didier CRISON	19 <sup>e</sup> VH3	en 1 h 50 mn 20 s

## Le tour des Etangs / CERGY (95) - dimanche 3 octobre 2010 (197 km) - 10 km -

82 classés

🏆 1 <sup>er</sup>	Eddy CLOUTIER	1 <sup>er</sup> SH	en 35 mn 16 s
-------------------	---------------	--------------------	---------------

## Dans les foulées de la Gazelle / GREZIEU-LE-MARCHE (69) dimanche 3 octobre 2010 (609 km)

trail de 28 km avec 1 200 m D+

114 classés

88 <sup>e</sup>	Philippe PECCATE	8 <sup>e</sup> VH2	en 3 h 28 mn 43 s
-----------------	------------------	--------------------	-------------------

## Duathlon / SAINT-DENIS-SUR-SARTHON - samedi 9 octobre 2010 (11 km) - relais-

60 équipes classées

6 <sup>e</sup>	Eddy CLOUTIER / Jérôme DAVOUST		en 1 h 15 mn 09 s
----------------	--------------------------------	--	-------------------

## La Buresartienne / BURSARD - dimanche 10 octobre 2010 (17 km) - 10,5 km -

124 classés

22 <sup>e</sup>	Thierry JACQUET	2 <sup>e</sup> VH2	en 46 mn 54 s
35 <sup>e</sup>	Patrick TRANCHANT	9 <sup>e</sup> VH1	en 48 mn 59 s
51 <sup>e</sup>	Mickaël BOURGEOIS	17 <sup>e</sup> VH1	en 52 mn 18 s
52 <sup>e</sup>	Didier CRISON	🏆 1 <sup>er</sup> VH3	en 52 mn 42 s
53 <sup>e</sup>	Allain LEBOSSÉ	2 <sup>e</sup> VH3	en 52 mn 43 s
83 <sup>e</sup>	Laurent DOUVENOULT	23 <sup>e</sup> VH1	en 58 mn 31 s
85 <sup>e</sup>	Pierre SOLE	23 <sup>e</sup> VH2	en 58 mn 59 s

course enfants:

🏆 1 <sup>er</sup>	Romarc LARUE	1 <sup>er</sup> Poussin
2 <sup>e</sup>	Guenaël LARUE	2 <sup>e</sup> Poussin
9 <sup>e</sup>	Marine DOUVENOULT	2 <sup>e</sup> Poussine

## Les Foulées Frambaldéennes / SAINT-FRAIMBAULT - samedi 16 octobre 2010 (12,5 km) - 12,5 km -

100 classés

7 <sup>e</sup>	Mickaël POTTIER	5 <sup>e</sup> SH	en 45 mn 15 s
----------------	-----------------	-------------------	---------------

## Les Foulées Herblaysiennes / HERBLAY ( 95) - samedi 16 octobre 2010 ( 208 km)

- 10,1 km -

210 classés



**Eddy CLOUTIER**

1<sup>er</sup> SH

en 34 mn 49 s

## Le Trail de la Roche d'Oètre - dimanche 17 octobre 2010 ( 71 km)

- 25 km -

199 classés

66<sup>e</sup>

**Jean-Paul HUETTE**

24<sup>e</sup> VH1

en 2 h 18 mn 39 s

91<sup>e</sup>

**Thierry JACQUET**

13<sup>e</sup> VH2

en 2 h 24 mn 11 s

129<sup>e</sup>

**Allain LEBOSSÉ**

4<sup>e</sup> VH3

en 2 h 35 mn 04 s

146<sup>e</sup>

**Didier CRISON**

7<sup>e</sup> VH3

en 2 h 41 mn 44 s

- 13 km -

193 classés

3<sup>e</sup>

**Michel BLIN**

1<sup>er</sup> VH2

en 54 mn 52 s

## Cross Rathelot de la Garde Républicaine/ SAINT-GERMAIN -EN-LAYE - dimanche 24 octobre 2010 ( 183 km)

- 7,420 km -

x classés

5<sup>e</sup>

**Eddy CLOUTIER**

1<sup>er</sup> open

en 26 mn 16 s

## Taulé / Morlaix - dimanche 31 octobre 2010 ( 356 km)

- 10 km -

3 594 hommes classés

75<sup>e</sup>

**Bruno LECADRE**

51<sup>e</sup> SH

en 33 mn 25 s

164<sup>e</sup>

**Mickaël POTTIER**

97<sup>e</sup> SH

en 35 mn 06 s

203<sup>e</sup>

**Franck JOUATEL**

115<sup>e</sup> SH

en 35 mn 37 s

443<sup>e</sup>

**Stéphane LARUE**

89<sup>e</sup> VH1

en 39 mn 27 s

1003<sup>e</sup>

**Patrick TRANCHANT**

239<sup>e</sup> VH1

en 45 mn 34 s

En préambule  
du dossier

**Courir  
pieds nus**



# PHOTOS du MOIS



Florent DOUVRY ↑

Didier CRISON ⇨

semi-marathon d'Argentan



www.normandiecoursapie.com



photo: Philippe Peccate

Marine DOUVENOULT, Guénaël et Romaric LARUE à la Bursatienne



photo: Philippe Peccate

Patrick TRANCHANT à la Bursatienne

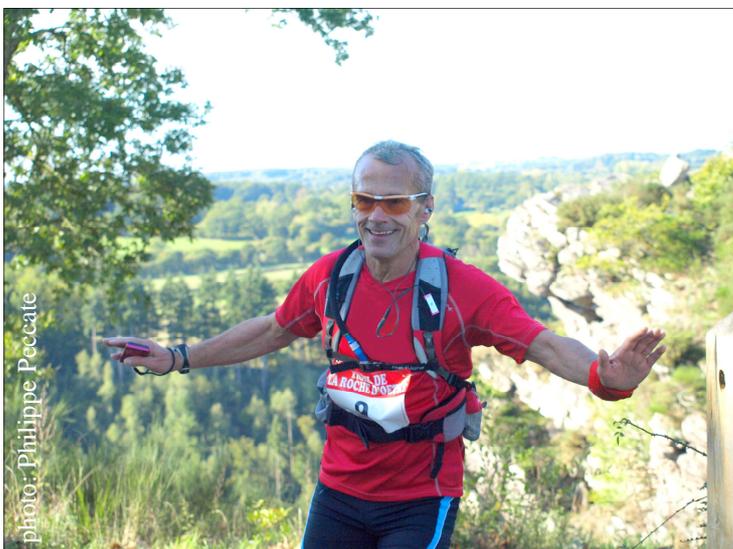


photo: Philippe Peccate

Thierry JACQUET

au

trail de  
la  
Roche  
d'  
Oëtre

## Courir pieds nus ou presque....

Depuis quelques temps, des équipementiers proposent des « chaussures minimalistes » pour courir.

Mode ou réel intérêt?

Voici quelques témoignages:

### *Tout d'abord un témoignage sur la five fingers de Vibram*



« Allez, moi aussi j'ai succombé à la mode qui consiste à courir pied nu ou presque pied nu. C'est parti un peu sur un coup de tête avec un ami, on en discute depuis pas mal de temps, un autre ami aux Etats Unis a essayé et nous en dit du bien. Quelques articles ici où là en vantaient les mérites et un autre blogueur qui a couru le marathon de Paris avec.

Du coup, ce samedi Christophe m'a entraîné au Hawaii Surf d'Ivry pour "essayer" les fameuses chaussures. Mettez deux geeks dans un magasin pour tester quelque chose, ils sont obligés de repartir avec. Pour info, on a pris tous les 2 une taille en dessous de nos pointures de ville pour que les doigts de pieds aillent bien au fond du chausson.

Voilà, c'est parti, nous aussi on va enfin pouvoir ressembler à des sortes de tortues ninjas à cinq doigts de pied noirs.

Premier essayage : pas facile de mettre ses pieds dans un gant, il faut bien discipliner ses orteils et ne pas en avoir un qui dit laisse-moi tranquille à l'autre.

La matière sur le dessus est une sorte de néoprène, le dessous est une semelle en caoutchouc assez rigide, j'espère que ça résistera au temps, ça a l'air quand même assez solide.

Première impression : on se sent bien dedans, un peu comme dans des chaussons, c'est très léger. On a presque l'impression d'être pieds nus et on redécouvre l'usage de ses orteils.

Je pars donc faire un tour au parc de la Courneuve pour tester ça. Déjà que les gens me regardaient quand je courais en canicross avec mon chien, cumulé aux *five fingers*, je passe pour un extraterrestre et j'amuse beaucoup les promeneurs et leurs enfants.

Je décide de me faire un petit 6 km, les premières foulées sont hésitantes, puis ça déroule naturellement, la sensation de courir sur l'avant du pied est au rendez-vous.



Ceux qui cherchent le confort

d'une chaussure de running, passez votre chemin, on a autant d'amorti que sur une paire de tongues.

Mais attention ça n'est pas un défaut pour moi, en effet, le fait de poser le pied sur l'avant et non sur le talon force le mollet à retrouver sa fonction première qui est d'amortir les chocs en courant; du coup l'amorti sur le talon est inutile et on gagne en réactivité.

On ressent par contre tous les défauts du sol, âmes sensibles s'abstenir, vous ressentirez le moindre caillou, la moindre branche, personnellement ça ne m'a pas gêné, je marche très souvent pieds nus et donc j'ai l'habitude de ce genre de désagrément qui n'en sont plus vraiment.

Après ma course, pas de douleur, une incroyable sensation de légèreté, la même que l'on ressent lorsque l'on court sur une plage pieds nus. Ce que j'aime le plus, c'est vraiment jouer avec mes orteils pour accrocher le terrain, c'est très animal comme sensation mais tellement bon.

Loin d'être un gadget je pense me faire une sortie par semaine avec et peut-être plus si je deviens accroc.

Christophe a également testé, plus longtemps pour sa part: 1H35. Il a ressenti de bonnes douleurs aux mollets preuve que ça ne sont pas les mêmes muscles qui travaillent, il a eu également droit à une ampoule sur un doigt de pied.

Par contre, c'est un peu cher : 109 € il existe plusieurs modèles avec différentes formes. C'est lavable en machine. »

### Voici un témoignage sur la Huarache

« Entre mes séances de préparation en Vibram *fivefingers* BIKILA en vue du Marathon Seine et Eure du 17 octobre, je profite des températures encore clémentes pour poursuivre ma découverte de la course en *Huarache*, à raison de sessions certes assez courtes (30 minutes environ) mais variées et techniques afin de bien appréhender cette nouvelle façon de courir dans sa globalité.

J'ai donc effectué à ce jour : un peu de VMA, sous la forme de 100m sur route, un peu de fractionné long avec des 1000m sur route à 90% de VMA, 15 minutes d'EMA à 85% de VMA et 30 minutes d'endurance ... sous la pluie.

Pluie et *Huarache* ne forment pas le couple de l'année. Pas tant au niveau de l'adhérence sur la route, la semelle Vibram étant pour cela bien conçue, mais plus au niveau de l'adhérence du pied sur la semelle. Un film d'eau se forme et le pied a tendance à glisser légèrement vers l'avant, exerçant ainsi une pression supplémentaire sur le lacet entre les orteils. Un vrai barefooteux me rétorquerait que je n'ai qu'à adopter LA vraie foulée barefoot, qui consiste, non pas à poser / glisser le pied, mais plutôt à le lever du sol ... plus facile à dire qu'à faire quand on a appris le minimalisme sur le tas.

Les séances au sec se sont, par contre, très bien passées. J'ai même été très surpris en VMA d'atteindre mes performances habituelles et ce sans difficulté particulière. Idem en EMA et sur les 1000m. Ce qui est intéressant à noter, mais

je l'avais déjà dit dans mon premier article, c'est qu'en

*Huarache*, la foulée est différente de celle que j'ai adoptée avec mes autres « minimalistes » (Vibram, Kigo, Terra Plana), beaucoup plus sur l'avant du pied et beaucoup plus proche de l'esprit barefoot que j'ai décrit dans le paragraphe précédent. Je n'en suis pas encore à courir « en levant le pied » mais dans mon poser / glisser habituel, je minimise énormément la phase glisser. J'ai d'ailleurs tendance sur les fractions rapides à ne courir que sur l'avant du pied, à l'image d'un sprinter.

D'un point de vue confort, courir en *Huarache* s'avère étonnamment agréable finalement. La semelle Vibram absorbe bien les irrégularités de la route mais n'empêche pas le pied de sentir ce qu'il fait. Le lacet, une fois en place, n'est absolument pas gênant et la chaussure, contrairement à l'idée qu'on pourrait s'en faire, adhère parfaite-

ment aux pieds. Fondamentalement sympa et radicalement différent.

Ceux qui voudraient se mettre au barefoot mais n'oseraient pas se déchausser par peur de toutes les saletés que notre civilisation peut déverser sur nos routes, pourront, avec des *Huarache* en débiter la pratique.

Je rappelle que ces chaussures ne sont pas des tongues unisexes, unitailles mais des réalisations sur mesure adaptées à votre pied personnel. Les miennes viennent de <http://www.invisibleshoe.com> Sur le site, vous trouverez des explications vous permettant de réaliser vous-même votre paire, à partir d'un kit ou alors d'en commander directement fabriquées. »



## *un article de sciences et avenir:*

Porter des chaussures a modifié notre façon de poser les pieds sur le sol pendant la course, augmentant la force de l'impact, suggère une nouvelle étude de Daniel Lieberman du Département de biologie humaine évolutive de l'Université d'Harvard

Les coureurs qui n'ont jamais porté de chaussures utilisent les 'coussinets' naturels de leurs pieds pour amortir l'impact lorsqu'ils touchent le sol, réduisant ainsi les tensions qui s'exercent lors de la course, selon une étude publiée aujourd'hui dans la revue *Science*.

Ces coureurs aux pieds nus posent sur le sol la partie charnue du dessous du pied, soit le milieu soit l'avant, et non le talon comme la très grande majorité des coureurs habitués à être toujours chaussés, relèvent Daniel Lieberman et ses collègues.

En posant l'avant du pied, les coureurs réduisent les forces qui s'exercent lors de l'impact, ont mesuré les chercheurs. Lorsque le talon se pose, les forces sont plus importantes. Par ailleurs les coureurs pieds nus profiteraient mieux de l'effet ressort fourni par leur cheville, leur voûte plantaire et leurs orteils. Pour comprendre comment l'homme avait développé sa course au cours de son évolution, les chercheurs sont allés au Kenya étudier la course d'adolescents n'ayant jamais porté de chaussures et courant de longues distances chaque jour.

Ces travaux ont des implications importantes pour les sportifs et les fabricants de chaussures. Une autre étude parue récemment montrait que les chaussures de sport très renforcées au niveau du talon et de la voûte augmentaient les forces de tensions exercées sur les hanches, les genoux et les chevilles lors de la course:

### ***Malgré leur design recherché, les chaussures de courses ne seraient pas adaptées à l'anatomie humaine et augmenteraient les tensions au niveau des articulations.***

*Les chaussures de sport actuellement conçues pour la course à pied seraient-elles mauvaises pour les articulations des genoux et des hanches à long terme? C'est ce que suggère une étude de biomécanique publiée dans une revue médicale américaine (PM&R, American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation).*

*Après avoir fait courir sur un tapis d'entraînement 68 volontaires -hommes et femmes pratiquant régulièrement ce sport- soit avec des chaussures de courses soit pieds nus, les chercheurs ont constaté que les forces de tensions exercées sur les hanches, les genoux et les chevilles sont exacerbées par les chaussures. Or l'usure des articulations est l'une des causes de l'arthrose du genou.*

*Avec des chaussures de sport aux pieds, les forces sont particulièrement augmentées lors des flexions des genoux et des rotations internes de la hanche, respectivement de 36% et de 54% par rapport à une course pieds nus. Pour les genoux, cette augmentation des forces qui s'exercent sur les articulations (de 36 à 38% avec les chaussures par rapport aux pieds nus) est encore plus marquée que pour la marche avec des talons hauts (20 à 26% de plus), déjà mesurée par de précédentes études sur les femmes.*

*Le Dr Casey Kerrigan et ses collègues proposent donc aux fabricants de chaussures de sport de repenser leurs produits. Les chercheurs expliquent en effet que les coussins d'air qui rehaussent les talons –destinés à amortir les chocs des foulées pour protéger le dos- et les voûtes plantaires très renforcées à l'intérieur des chaussures sont à l'origine de l'augmentation des forces (un peu comme pour les chaussures de femmes à talons hauts). Ces nouveaux modèles de chaussures n'ont d'ailleurs pas fait diminuer le nombre de blessures observées chez les coureurs réguliers, soulignent les auteurs de l'article.*

Faut-il laisser tomber les chaussures ou revoir complètement leur design? Des études comparatives portant sur de larges cohortes sont encore nécessaires pour savoir si courir pieds nus réduit le risque de blessure à court ou long terme (arthrose...).

Cependant la santé des sportifs n'est pas le seul souci de Daniel Lieberman. Avec son collègue Dennis Bramble (University of Utah), il défend l'hypothèse que le pied des hominidés a évolué avec la course. Le pied plat équipé de longs orteils des australopithèques comme Lucy a cédé la place à un pied arqué aux orteils plus courts. Selon les deux chercheurs, c'est la course du chasseur derrière ses proies, dans la savane, qui a conduit cette évolution.

Si vous venez d'acheter une nouvelle paire de 'running' n'allez pas les rendre tout de suite!. Habitués à vous déplacer chaussés et à courir en amortissant le choc du talon sur le sol, vous avez encore besoin de cet équipement. Pour ceux qui auraient envie de tester la course pieds nus, Daniel Lieberman prodigue sur son site internet les conseils pour la transition, afin d'éviter de faire souffrir inutilement mollets et chevilles!

**Cécile Dumas - Sciences et Avenir.com**

# DOSSIER

*Courir pieds nus corrige les erreurs de posture et d'appuis produites par les sensations des chaussures de sport classiques. Ainsi le mal de dos ainsi que les douleurs articulaires disparaissent par la pratique de la marche et de la course pieds nus.*

## Arguments pour libérer ses pieds

➤ Le pied libéré a une résistance aux chocs comparable à celle de la main. Les coups ne sont ni plus, ni moins douloureux.

➤ De plus, l'accès de l'air à la peau, l'aspérité du sol et la fraîcheur de l'eau nous rendent résistants aux refroidissements, aux mycoses et aux varices.

➤ Après une heure de course, le pied s'échauffe, gonfle d'environ 8 % et transpire en moyenne de 15 grammes de sueur. C'est autant de causes d'inconfort à l'intérieur d'une chaussure que les " va -nus-pieds " ne connaissent pas.

➤ La peau est un organe sensoriel. Elle contient des récepteurs de pression et de température. La peau du pied en contact direct avec le milieu extérieur (sol, écorce d'un arbre, végétation etc.) donne des informations sur ses caractéristiques : chaud, humide, glissant, friable. C'est une source de plaisir mais aussi d'informations utiles sur l'environnement

➤ Le corps humain est naturellement "prévu" pour les déplacements pieds nus. On observe lors de la marche une flexion des orteils ("grip") qui améliore l'adhérence et l'efficacité du pas. Pendant la course, le développement de la foulée est plus dynamique : la plante entre en premier en contact avec le sol, puis le talon touche le sol, enfin le talon se relève et la plante puis les orteils propulsent le coureur.

Lorsque l'on pratique la course, pieds nus, le pied s'adapte à la surface sur laquelle on court. Cette faculté d'adaptation du pied permet d'éviter les traumatismes des membres inférieurs et même de la colonne vertébrale. En recueillant une information, le pied l'amortit et permet une adaptation de tout le corps.

## Avantages à courir pieds nus ; Prévention des blessures

↪ Absence d'ampoules, frottements, hématomes dus aux chaussures;

↪ Réduction des causes de déformations des pieds (hallus valgus, oignons, œils de perdrix, etc.);

↪ Les informations données par la peau du pied en contact direct avec le sol ainsi que celles provenant des mécano-récepteurs contenus dans les muscles, les tendons et les articulations, améliorent la perception de la position relative du pied dans l'espace. Cela diminue le risque d'entorse. De plus, l'entraînement des circuits nerveux et des muscles permettant les corrections rapides de positionnement du pied renforce le contrôle des articulations.

↪ Se déplacer pieds nus évite les problèmes de posture liés au port des chaussures. Ces problèmes sont dus notamment à la surélévation du talon et sont responsables de tendinites, contractures ou douleurs au niveau des genoux et des hanches.

## Conseils pour débiter

➤ Bien que la course pieds nus soit naturelle, certains individus n'ont pratiquement jamais couru pieds nus. La peau du pied qui a toujours été protégée dans des chaussures est blanche, fine et sensible. L'adaptation est longue, les premières séances devront être très courtes, sur un sol sans difficultés. Les sensations douloureuses ressenties au cours des premières séances sur des terrains très stimulants (petits gravillons par exemple), sont dues non pas à l'endommagement des tissus, mais à l'hypersensibilité de la plante des pieds. Ces sensations disparaissent après quelque temps de pratique

➤ Toutefois, en dehors de cette sensation particulière, la douleur est un signal de danger qui ne doit pas être ignoré. Dans tous les cas elle doit donner lieu à un examen minutieux du pied, et si elle persiste à un arrêt de la séance

➤ Il n'est pas rare de ressentir des courbatures inhabituelles les lendemains de sorties pieds nus. Cela est dû au fait que les informations nouvelles envoyées aux muscles impliqués dans la course sont exacerbées, l'efficacité de l'amorti naturel de la foulée et du capiton plantaire ne remplaçant qu'imparfaitement au début les semelles des chaussures.

➤ Les distances hebdomadaires pourront être augmentées de façon très progressive. Par exemple, course pieds

nus à faible allure une séance sur trois par semaine durant 5 minutes la première semaine avec augmentation très progressive de la durée et de la vitesse les semaines suivantes ( jusqu'à 10 minutes )

➤ Mais attention aux excès pour les tendinites !!

➤ Il s'agit de développer des parties du corps (peau, circuits nerveux, muscles etc.) qui ont été sous-exploitées durant des années. Cela ne peut se faire que très doucement

➤ Tenter d'ignorer une douleur sera contre-productif et pourra même amener à une blessure.

➤ Avec un peu d'assiduité dans la pratique de la course à pieds nus, on constatera très vite des transformations dans l'architecture du pied, par exemple l'épaississement du coussin de graisse sous le talon et l'accentuation des courbures qui lui confèrent un plus grand dynamisme

<http://entrainement-sportif.fr/>

quelques liens :

<http://noobcoureur.blogspot.com/>

<http://nuspieds.net/>

<http://www.ultrawayoflife.com/>

<http://www.barefooters.org/>

## Courir pieds nus

Les partisans de la course pieds nus affirment que celle-ci renforce les muscles, tendons et ligaments du pied et développe ainsi une façon de courir naturelle occasionnant moins de blessures

### D'autres arguments:

. Les chaussures apportent un confort qui ne permet pas au pied de se renforcer et de se supporter.

. Comme des gants aux mains, les chaussures réduisent la proprioception, la conscience du corps avec son environnement

. Les chaussures augmentent la masse du pied, ralentissant le coureur

### Les débutants:

Ceux qui sont intéressés par la course pieds-nus commenceront en marchant pieds-nus, augmentant progressivement la durée afin que leurs pieds s'habituent. Cela évitera des blessures.

### Un moyen terme:

Les chaussures sont valables si elles sont réduites au strict minimum, se rapprochant ainsi

des coureurs pieds-nus. Elles fournissent seulement une protection contre les conditions météo extrêmes, les cailloux et le verre.



## blessure dues à des chaussures non appropriées et aux manques d'entraînement

**Claquage:**  
déchirement ou étirement excessif des muscles

**Syndrôme de la bandelette:**  
inflammation

**Mollet:**  
soumis à déchirement et inflammation

**Douleur du genou:**  
causée par des chocs répétés

**Périostite du tibia:**  
causée par une trop forte musculation

**Fracture de fatigue:**  
fracture du tibia

**Entorse de la cheville**  
Les chaussures augmentent le risque en diminuant la perception de la position du pied ou en amplifiant la torsion

**Tendon d'Achille**  
Tendinites aggravées par les chaussures à talon renforcé

**Fasciite plantaire:**  
inflammation de l'aponévrose plantaire

### une bonne réception

1) Avant le contact, le coureur pieds nus change la façon dont les pieds entrent en contact avec le sol

### Pieds nus

1) Avant le contact, le pied est dans une position détendue plus naturelle.

### Chaussures

1) Avant le contact, le pied est dirigé vers

2) Le coureur pose l'avant du pied et ajuste instinctivement l'impact à cause de la sensibilité accrue du pied.

2) Des chaussures avec amorti incitent le coureur à poser le talon d'abord.

# COMPTE-RENDU

COMPTE RENDU de la Réunion du Bureau du 25/10/2010

Présents : Maurice JOUATEL - Franck JOUATEL - Serge LEDUQUE

➤ **Courriers :**

Pas de nouvelles concernant la répartition du fonds de réserve de la municipalité d'Alençon suite au courrier reçu et à notre réponse

Calendrier de saison hivernale réalisé ( envoi Internet fait, reste envoi courrier )

Réception et retour dûment signée de la convention de mise à disposition du personnel de l'USDA

Accord de réservation de la Halle aux Sports pour le 5 février, organisation du triathlon d'Alençon

➤ **Situation financière :**

Compte livret : 3000 €, Compte chèque : 1454 €, Compte ligue : 723.35 € (réapprovisionné pour saisies des licences )  
Point sur les licences au 25/10/2010:

↳ 75 adhésions saisies soit 51 renouvellements et 24 nouveaux licenciés ( rappel, 57 dossiers saisis à fin octobre 2009 pour la saison dernière 2009/2010 ou nous avons totalisé 77 adhésions )

➤ **Sur l'Agenda:**

Le 8 octobre a eu lieu l'AG du comité de l'Orne à Alençon.

A cette occasion 4 de nos jeunes athlètes ont été récompensés dans le cadre du challenge Orne-Athlé des triathlons : Marc POTTIER, Basile LEDUQUE, Mathieu MORICE-MORAND en minimes et Emeric TRANCHANT en Benjamin

Le 15 octobre : Le président a reçu Stéphanie BRETTEL, Maire-Adjoint aux Sports et des représentants de la municipalité pour faire le point sur les installations :

Un tour de la plaine des sports a été effectué en vue de prévoir l'amélioration de l'éclairage du circuit d'entraînement et étudier la faisabilité d'éclairage de la voie d'accès au stade située sur St Patern.

A noter également qu'une estimation du coût de réfection de la piste est en cours.

Le 31 octobre : 10 km qualificatif à St Paul de Morlaix : 5 inscrits

Le 5 novembre : AG de La Ligue de Basse Normandie à Falaise

Le 14 novembre : Stage jeune à Mondeville :

La date étant située entre 2 triathlons Argentan et Aube, et 2 cross, le cross départemental FFA et le cross d'Allonnes (voire un cross scolaire pour certains), il est décidé de ne pas solliciter les jeunes pour ce stage.

➤ **Sponsoring:**

Une proposition de sponsoring (maillots ou autre, sweat, ... ) nous a été faite par une société locale. Le bureau propose de rencontrer un représentant de cette société afin d'étudier la faisabilité de ce projet.

➤ **Rappel :**

L'AG de l'A3 aura lieu à Condé sur Sarthe dans la salle sous la Mairie, le vendredi 26/11/2010.

Présence du plus grand nombre des adhérents souhaitée.

Renouvellement du tiers sortant + 1 remplacement à pourvoir au CA et au poste de vice-président suite au départ pour Rennes de Olivier MORICE-MORAND

AG suivi d'un verre de l'amitié et du repas annuel

A vendre:

Pointes Nike mixte : Taille 40

Il y a déjà du 6 mm dessous

↳ 15 €

**Contacteur Albin Foubert: 02 33 26 42 22**



Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04

✉ philpeccate@aol.com

☞ Prochaine réunion:

lundi 29 novembre 2010 à 18h 30

**A3 ALENÇON**

16 rue du Stade

61000 Saint-Germain du Corbéis

[www.a3alencon.com](http://www.a3alencon.com)