

# prise en charge du traileur

une approche selon les préférences motrices, énergétiques



## Intervenant

## Prise en charge du traileur - Préférences motrices énergétiques

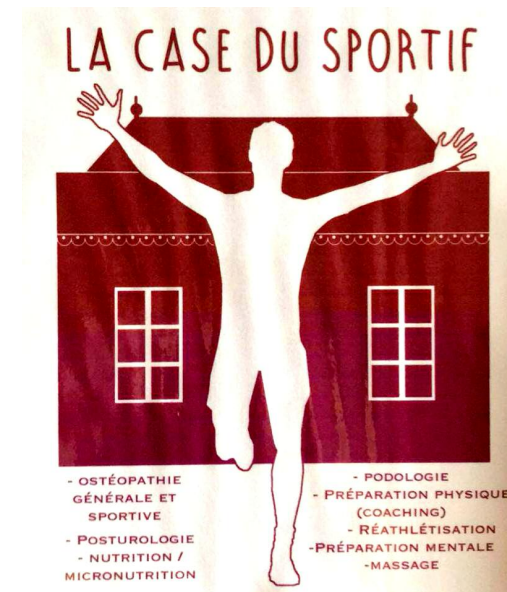
**Pierre DIAZ**

Masseur Kinésithérapeute  
Ostéopathe  
Saint Pierre

Kiné et ostéopathe du sport

Membre SRMKS

Pierre DIAZ, Kiné du sport depuis 2000 et Ostéopathe du sport  
Responsable de « La case du sportif »

**La Case du sportif**

258 rue Marius et Ary Leblond  
97410 Saint-Pierre

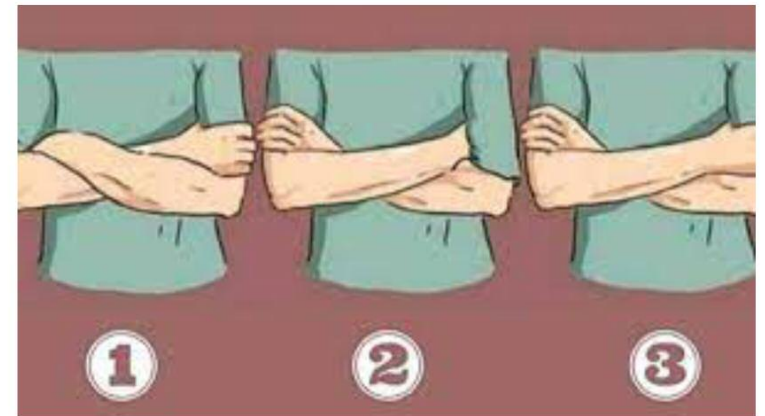
<http://www.lacasedusportif.re>

# Qu'est ce que les préférences motrices

la posturologie étudie les mécanismes de gestion de l'équilibre et ces dysfonctionnements ;

**les préférences motrices sont les préférences naturelles du corps traduisant une carte d'identité de notre corps .**

# exemple



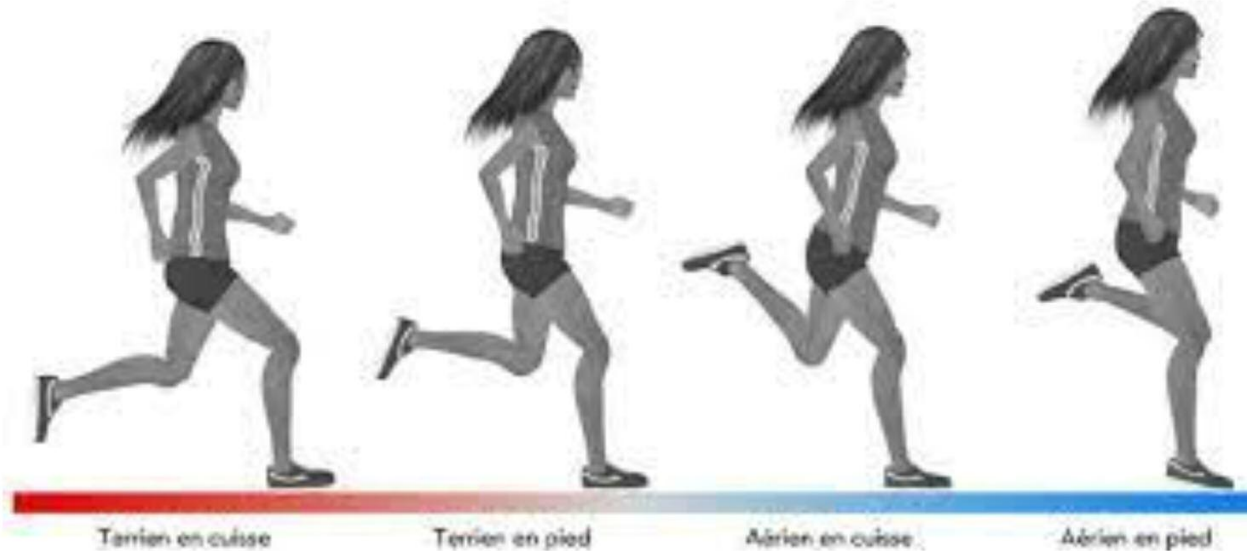
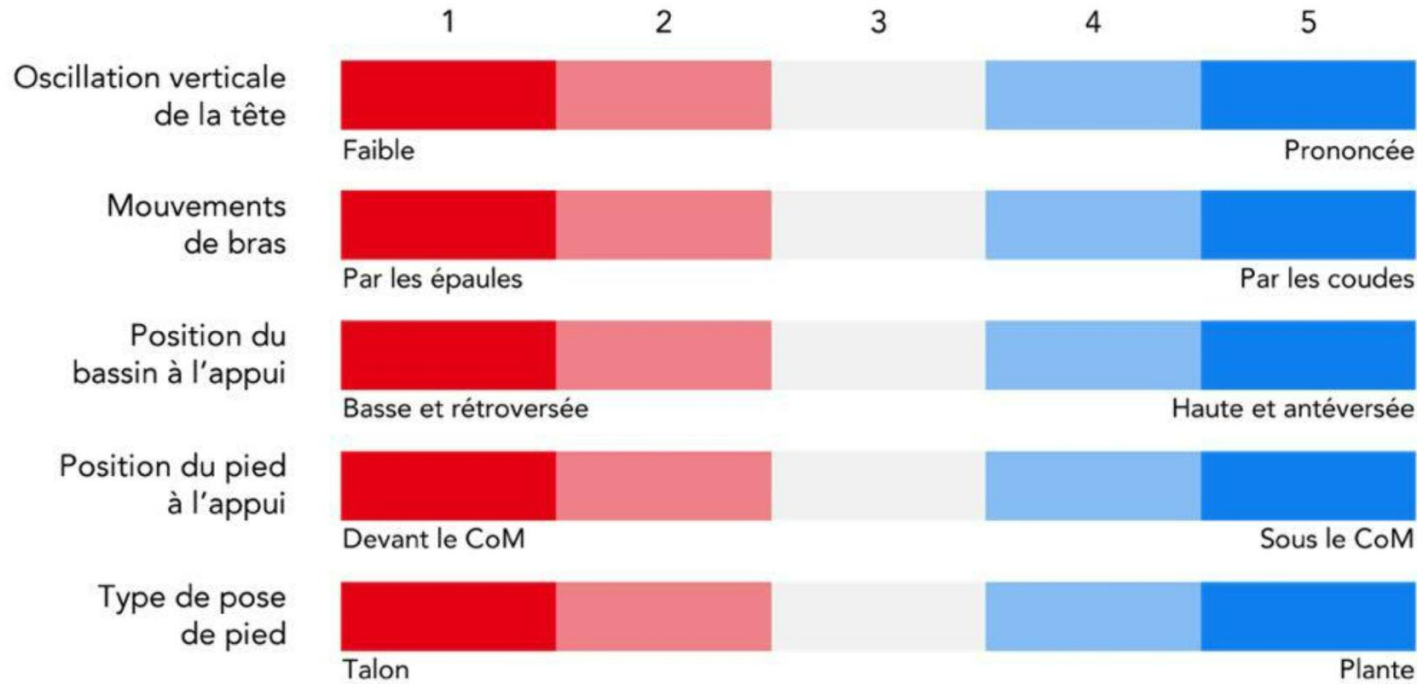
# 2 grands types

une infinité de combinaison

## Foulée terrienne



## Foulée aérienne



# corrélation chaine musculaire ( selon GDS)



# d autres élément singularisant le profil

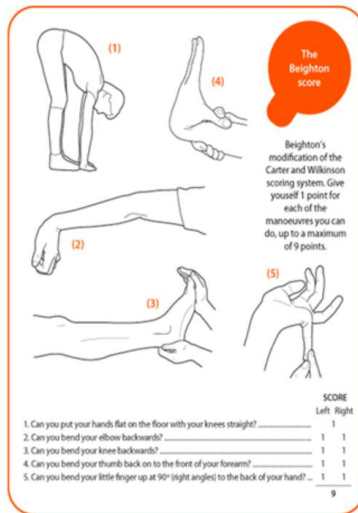
épaule motrice  
oeil directeur  
type de vision  
association / dissociation  
axial large

facteur ethnique :  
masai: tres en rebond  
haka maorie: tres en ancrage



# facteur influençant

- 1 laxité (classification de Beighton )
- 2 latéralité
- 3 Réflexe primaire archaïque non intégré
- 4 fibre rapide ou lentes
- 5 motivation profondes
- 6 contexte et expérience unique



Articulation	Signe
Pouces	Extension passive jusqu'au contact avec l'avant-bras
Auriculaires	Extension passive supérieure à 90°
Coudes	<i>Recurvatum</i> supérieur à 10°
Genoux	<i>Recurvatum</i> supérieur à 10°
Rachis	Flexion avec les paumes des mains à plat sur le sol

le danger serait de vouloir mettre des gens dans des cases .Alors que par ce travail ,on cherche justement à rendre à chacun sa singularité

remarque: cela éloigne du profil à la mode préconisant un profil de course unique : course avant pied , fréquence de pas déterminé .

# type de pathologies rencontre

- 1 excès d extension
- 2 excès de fluidité
- 3 tranche casse / talon extension
- 4 excès de latéralité

# exemple de pathologie

1 excès d'aérien : douleur fessière , lombalgie, pubalgie, SBIT ,aponévrosite, métatarsalgie ,tendinopathie d' achille

2 incohérence aérien/ terrien : périostite, tendinopathie des fibulaires  
exemple : talon -extension ou overstriding / tranche-casse

3 excès de fluidité : syndrome rotulien , douleur interne de genou, SBIT , douleur lombaire

4 latéralité

ex :sciatique ou douleur de hanche chronique

# traitement

1 excès d aérien :

2 incohérence terrien / aérien

talon-extension :

tranche -casse : c est un excès d aérien , il faut ramener selon Volodalen vers un mouvement décomposé plus terrien avec notamment attaque plus interne de l arrière pied

3 l excès de fluidité confère donc de la laxité (genou valgus et pied valgus ). il faudra donc travailler pour redonner de la rigidité donc stimuler les chaines PA-PM par des exercices de rigidité ( gainage ) de l axe et de rebond .

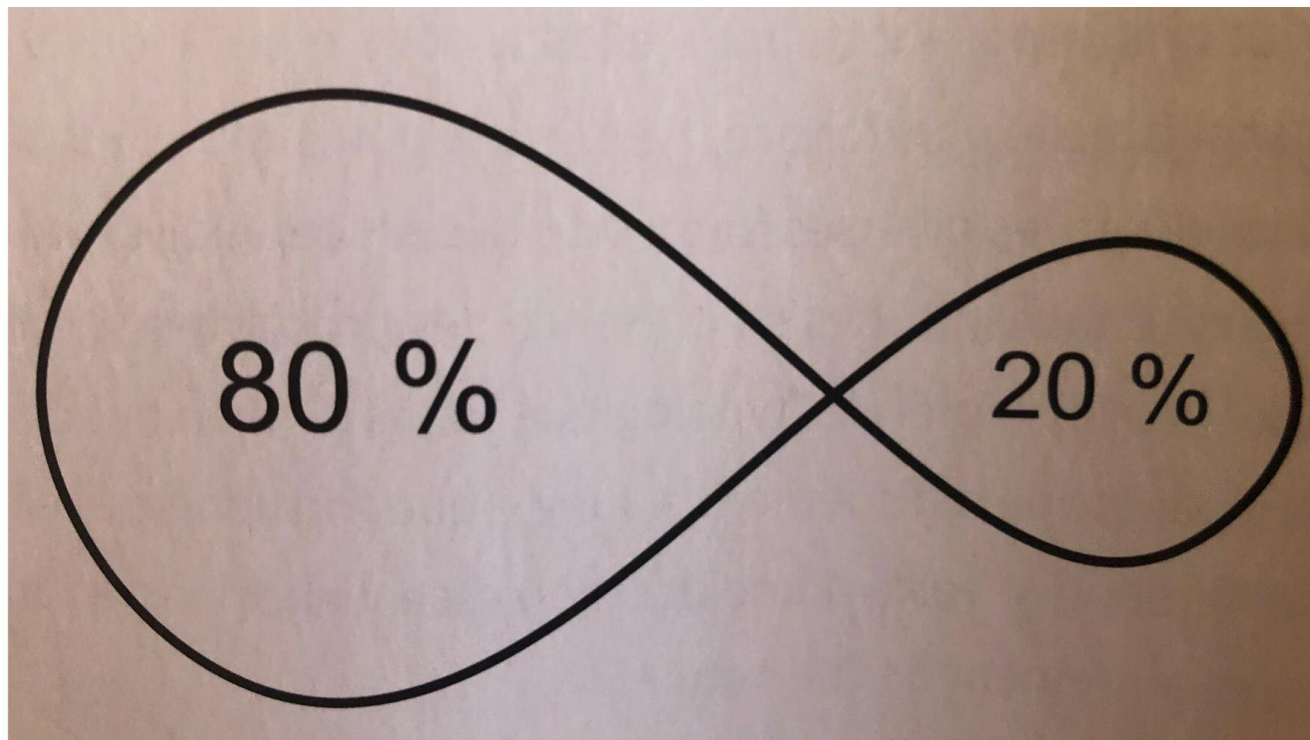
4 l excès de latéralité correspond a un excès d extension. il faut donc casser et assouplir le schéma d extension ( PA-PM ) et travailler dans un schéma de flexion ( AP-AM)

# prevention : optimisation de performance

l'objectif est de faire travailler le coureur selon schéma et non pas selon un schème préétablie parfois dogmatique.  
( correspondant parfois à tel ou tel champion )

# prévention en entrainement principe

action type préconise un schéma suivant :



autres interactions :  
Volodalen @ et action type @ précurseur  
dans la recherche des préférences  
motrices ont également corrélié les profils  
avec des profils MBTI@

le le MBTI@est basé sur les travaux de Jung et son livre « les types psychologiques » qui permet d identifier 16 types de personnalités, leurs points forts, leurs difficultés potentielles , comment chaque type peut évoluer ...



# exemple : isabelle

traileuse terrienne  
periostite du jambier postérieur

analyse de course : course avant pied  
biomecanique : sursollicitation du jambier postérieur lors du déroulé du pas .( technique de course avant pied , plus typé aérienne ).

correction: passage en course talon -genou flexion  
durée d indisponibilité : 2 semaines

exemple 1:elise  
profil aeriene,

pathologie : périostite au niveau du tibial anterieur

analyse: course tranche / casse

course talon avec pied qui claque en dedans

correction: demande de pousser sur le gros orteil pour l

ancrage du tibial post et le relâchement du tibial  
antérieur

# exemple3 : jean yves aérien

douleur lombaire et retrotrochanterrienne depuis 6 mois  
pathologie :exces d aerien

traitement :

- étirement de la chaine postérieure et postero externe
  - renforcement de la chaine antérieure
  - passage en course attaque talon -genou flexion transitoire le temps de la disparition de la douleur
- résultat : effet bénéfique dès 2 semaines

exemple de coureur dans le milieu de l'ultra trail:

terrien: Christophe Jacquerot  
thierry Techer  
antoine Guillon

aérien: kilian Jornet  
françois D'haene

ce modele est transférable a tous les sport

exemple dans le tennis :  
Nadal , Federer , Djokovic

football : Messi , Ronaldo

# remarque

l'élaboration de la carte d'identité motrice de votre patient est réalisée selon des tests précis . il doivent être corrélés avec une observation approfondie des motricités . Comme expliqué précédemment , beaucoup de facteurs interagissent . Ainsi il convient d'être vigilant et pondéré dans ces affirmations .

## remarque 2

À haut niveau les grands champions par le travail arrivent à acquérir des aptitudes ne correspondant pas à leur identité motrice

merci de votre  
attention

