

LE MARCHE-PIED n°15

Beaucoup de compétitions ont eu lieu en mai et juin avec à la clé beaucoup de satisfactions.

Pour commencer les interclubs où les deux équipes (masculines et féminines) ont apporté un nombre appréciable de points. Je sais que la marche « paye » bien, néanmoins il faut constater les nets progrès d'ensemble dans la discipline. Ainsi cinq marcheurs, marcheuses ont battu leur record personnel et deux records du club sont tombés : Emmanuel Boulay et Christèle Vaqué (record du club), Ariane Lelant, Pascal Plouchard et Laurent Michel (Record personnel). D'autre part, à l'issue du deuxième tour, deux athlètes sont classés N2 (Christèle et Emmanuel) et un athlète N3 (François Pesquet).

On peut être également vraiment satisfait de voir que notre équipe 2 masculine a atteint le niveau de l'équipe 1 de 1999. Merci enfin à Delphine Lebert pour sa participation au deuxième tour.

Les régionaux ont permis à Emmanuel de confirmer son bon niveau avec une qualification aux championnats de France élite et un titre à la clé, il rejoint Christèle déjà qualifiée depuis fin mars. Ariane, quant à elle se qualifie pour le championnat national, et pour ma part, même s'il me manque une minute pour les minima E, je suis assez content d'avoir battu mon record personnel de 3 minutes.

Dernière satisfaction, une bonne densité chez les benjamines puisqu'elles étaient cinq à participer au challenge tribu le 7 juin, Harmonie Gautier bat son record personnel et confirme ainsi ses qualités pour cette discipline « marchant sur les pas » de Charlotte Gosselin qui devient une valeur sûre. Enfin Thomas Bénard pulvérise son record sur 1000 m.

Dans ce Marche Pied un article d'Emmanuel sur les tendinites.

François Le 24/06/04

LES TENDINITES : leurs causes et comment les soigner ?

Les tendinites font partie un jour ou l'autre d'une pathologie à laquelle le sportif sera confronté. Il s'agit d'une **atteinte du corps du tendon associée, ou non, à une inflammation** (réaction à un traumatisme entraînant une altération des tissus) de l'enveloppe externe du tendon. L'inflammation peut n'atteindre que cette enveloppe. On parlera alors de péri tendinite ou ténosynovite.

La récupération de la fonction est moins bonne dans les cas d'atteinte de la péri tendinite (6 semaines) que dans les cas de tendinite (2 semaine, lorsque le sportif lève le pied après une première apparition de signes et symptômes cliniques).

Pour la tendinite, le traitement est basé tout d'abord sur des techniques anti-inflammatoires. Dans les cas de péri tendinite, il vise à augmenter la synthèse, la maturation et la force du collagène. Ces traitements se font dans un programme global de rééducation comprenant le traitement médical, une diminution de la fréquence ou de l'intensité de l'activité, des corrections biomécaniques à l'aide d'orthèses (Chevillières, talonnettes ...) ou d'apprentissage d'un meilleur geste et des agents physiques.

Les tendinites se caractérisent par une perte de la continuité du collagène (« comme un vieil élastique »), une hyper vascularisation (c'est à dire un développement anarchique de petits vaisseaux sanguins en surnombre et mal « alignés ») et des cellules inflammatoires liées à des micro-traumatismes ou à une insuffisance vasculaire.

La tendinite fait mal car au niveau du tendon se situe de petits récepteurs de la douleur sensibles à la pression. Au début l'hyper vascularisation et l'inflammation augmentent le volume du tendon et appui donc sur ces récepteurs comme des interrupteurs. Si rien n'est fait, même dans le cas d'un repos préventif des les premiers signes, le tendon va progressivement à cause d'une mauvaise irrigation mal cicatriser :

- les fibres vont perdre de leur élasticité car le collagène sera plus épais
- l'épaississement du collagène va enclencher un appui quasi permanent sur les récepteurs de la douleur.
- l'épaississement empêchant une bonne vascularisation, une calcification du tendon peut apparaître.

alors que faire ?

1 **prévenir :**

2. **Boire régulièrement** dans la journée pour faciliter l'élimination des déchets organiques produits lors de l'entraînement.
 3. Travailler les bons gestes techniques (gamme).
 4. **S'étirer** le plus régulièrement possible.
 5. Prévoir des périodes de repos.
 6. **Éviter l'alcool** après une compétition genre retour d'interclubs ! (avoir une bonne hygiène de vie).
 7. **Éviter de vieillir** : malheureusement avec l'âge le processus régénératif est de moins bonne qualité. Il faut prévoir un peu plus de périodes de repos.
- 8 **Respecter la douleur ne jamais sous estimer une douleur tendineuse mais ne pas sombrer dans la sinistrose** : Le cerveau garde au coin de sa mémoire le message douloureux et lorsque l'on est guéri on ressent toujours un petit signal douloureux

pendant un certain temps pour nous rappeler le souvenir de cet épisode dont on se serait bien passé.

9 Mettre au repos relatif le tendon (moins de charge par exemple en mettant une talonnette pour détendre un talon d'Achille).

10 Glacer l'articulation après les séances.

11 Orienter la cicatrisation des fibres par le massage transversal profond :

Cette technique très efficace consiste à masser le tendon avec le pouce et l'index à angle droit par rapport au trajet tendineux. Pour être efficace il ne faut pas hésiter à appuyer (la douleur ressentie est alors un bon critère d'efficacité).

Cela a pour intérêt de nourrir le tendon donc d'apporter les nutriments apportés par les vaisseaux sanguins et d'évacuer les déchets tendineux, produits par la dégénérescence, plus efficacement que la réaction naturelle d'hyper vascularisation. Cela réoriente les fibres collagènes et les réorganise dans le sens du corps musculaire.

Enfin, cela augmente le seuil douloureux (le cerveau ne reçoit plus de message de la douleur lors de la fonction motrice car l'intensité de la mise en tension n'est pas assez forte pour appuyer sur les récepteurs de la douleur comme lors du massage qui lui fait bien plus mal).

Bien souvent, s'alarmer dès les premiers signes (douleur), ralentir l'intensité (faire de l'excentrique doux par exemple pour les lanceurs) mais pas forcément arrêter, glacer après les séances et surtout, pratiquer le massage transversal profond, suffit à tuer dans l'œuf une pathologie qui nécessiterait un arrêt total.

Emmanuel Boulay.

Résultats.

08 mai 2004 Gonfreville interclubs 1^{er} tour : 5000 m

2	Pascal Plouchard	SeH	27' 21" 2
3	Laurent Michel	ESH	27' 32" 2 (R.P)

9 mai 2004 Villeneuve d'asq interclubs 1^{er} tour : 5000 m

6	Emmanuel Boulay	SeH	22' 12" 62
12	François Pesquet	SeH	24' 14" 17

9 mai 2004 Villeneuve d'asq interclubs 1^{er} tour : 5000 m

5	Christèle Vaqué	SeF	15' 26" 06
9	Ariane Lelant	VeF	18' 17" 09

15 mai 2004 Challenge Tribu : 2000 m

1	Gosselin Charlotte	BeF	12' 35" 6
2	Harmonie Gautier	BeF	13' 54" 08
3	Charlène Mardoc	Bef	14' 24" 6
4	Aurélie Osmont	BeF	14' 27" 04
5	Alexane Cheron	BeF	14' 39" 2

16 mai 2004 Bourges : 20 000 piste.

1	Christèle Vaqué	SeF	1 h 49' 46" 0 (R.P et R.C)
---	-----------------	-----	----------------------------

22 mai 2004 Val de Reuil interclubs 2eme tour : 5000 m

- | | | | |
|---|------------------|-----|-----------------|
| 2 | Pascal Plouchard | SeH | 26' 25" 7 (R.P) |
| 3 | Laurent Michel | ESH | 27' 07" 9 (R.P) |

23 mai 2004 Versailles interclubs 2eme tour : 5000 m

- | | | | |
|---|------------------|-----|-----------------------|
| 2 | Emmanuel Boulay | SeH | 21'36"19 (R.P et R.C) |
| 9 | François Pesquet | SeH | 24'40"17 |

23 mai 2004 Reims interclubs 2^{eme} tour : 5000 m

- | | | | |
|---|-----------------|-----|-------------------------|
| 2 | Christèle Vaqué | SeF | 15' 01" 76 (R.P et R.C) |
| 6 | Ariane Lelant | VeF | 17' 39" 60 (R.P) |

23 mai 2004 Bernay interclubs 2^{eme} tour : 5000 m

- | | | | |
|---|-----------------|-----|----------|
| ? | Delphine Lebert | SeF | 22' ..." |
|---|-----------------|-----|----------|

5 juin 2004 Le Havre challenge Pouchet: 5000 m piste.

- | | | | |
|---|------------------|-----|------------|
| 1 | Emmanuel Boulay | SeH | 21' 42" 57 |
| 4 | François Pesquet | SeH | 24' 18" 36 |

5 juin 2004 Le Havre challenge Pouchet: 5000 m piste.

- | | | | |
|---|---------------|-----|------------|
| 1 | Ariane Lelant | VeF | 17' 50" 81 |
|---|---------------|-----|------------|

6 juin 2004 Rouen : 2000 m piste.

- | | | | |
|---|--------------------|-----|-----------------|
| 1 | Gosselin Charlotte | BeF | 12' 31" 3 |
| 2 | Harmonie Gautier | BeF | 13' 00' 1 (R.P) |

1000 m piste

- | | | | |
|----|---------------|--|---------|
| 12 | Thomas Bénard | | 6' 32"8 |
|----|---------------|--|---------|

20 juin 2004 Gonfreville Régionaux 20000 m piste.

- | | | | |
|---|------------------|-----|----------------------------|
| 1 | Emmanuel Boulay | SeH | 1 h 32' 34" 9 (R.P et R.C) |
| 2 | François Pesquet | SeH | 1 h 42' 54"1 (R.P) |

20 juin 2004 Gonfreville Régionaux 20000 m piste.

- | | | | |
|---|---------------|-----|--------------------|
| 1 | Ariane Lelant | VeF | 2 h 07' 44"9 (R.P) |
|---|---------------|-----|--------------------|

20 juin 2004 Challenge Tribu : 2000 m

- | | | | |
|---|--------------------|-----|-----------|
| 1 | Gosselin Charlotte | BeF | 12' 20" 1 |
|---|--------------------|-----|-----------|