LIKE TES PIEDS !

Conseils et astuces pour des pieds performants

Claire PONS - Podologue

Chers enfants, adolescents:

Vous n’êtes pas des adultes en miniature,
Vous êtes des ADULTES EN DEVENIR…

LA CROISSANCE : (croître, grandir…)

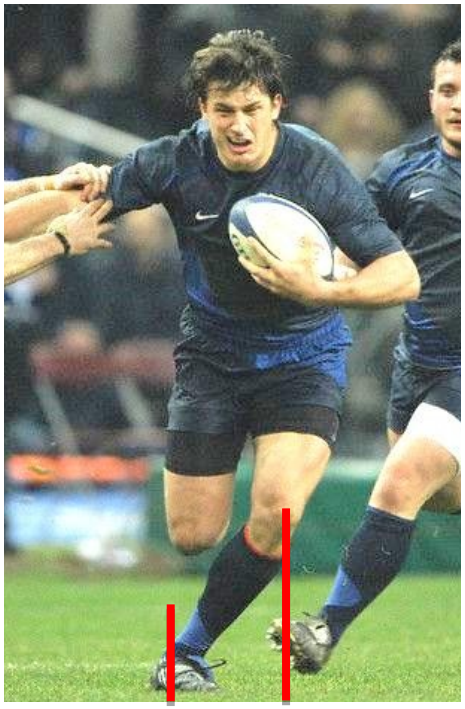
- ✓ Taille
- ✓ Pointure
- ✓ Changements hormonaux
- ✓ Mise en place de la posture (positionnement du squelette)
- ✓ …

Pour que votre croissance se déroule bien, pour être beau et fort…

Un allié important, un atout majeur: VOS PIEDS !!!

Si vous les préparez, les bichonnez, les renforcez… vos pieds seront la base de vos futures performances!!!!

Pieds préparés et renforcés → PIEDS PERFORMANTS !



<u>Appuis au rugby</u> <u>sur</u>:

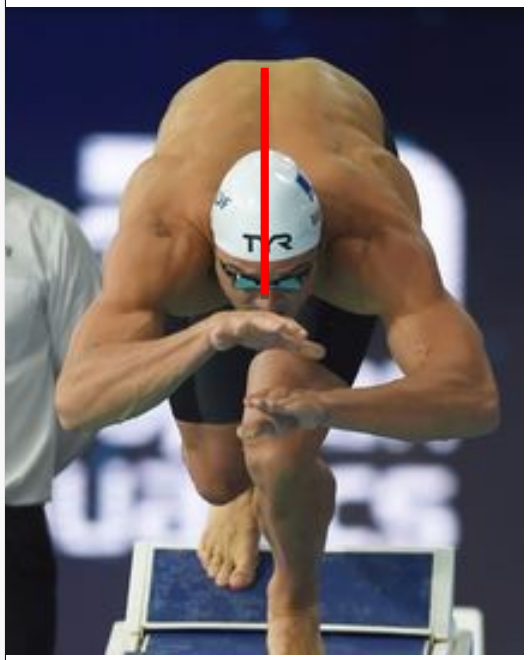
- Course axée
- Appui latéral/crochet
- Propulsion avant+++

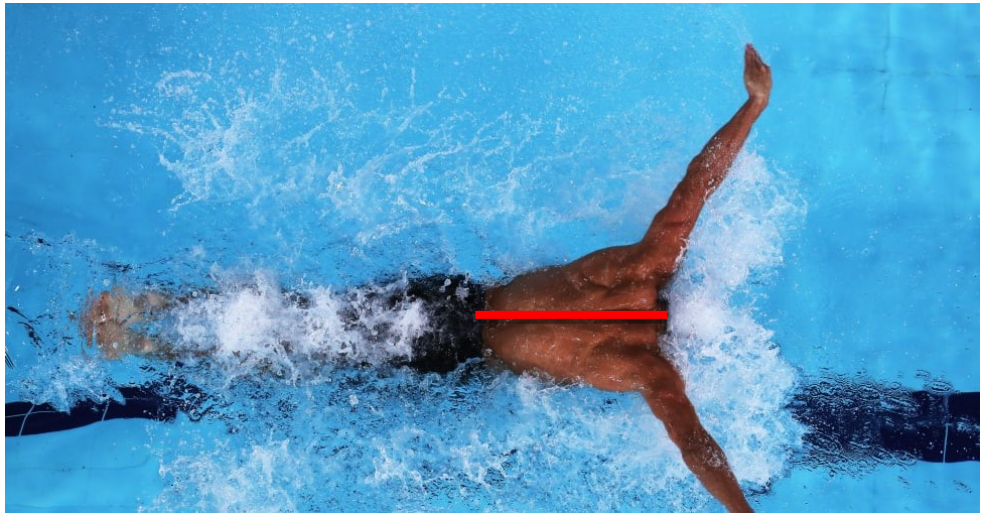
Pieds préparés et renforcés → PIEDS PERFORMANTS !

<u>Appuis au basket</u> <u>sur</u>:

- Course « basse »
- Appui latéral
- Détente+++

Pieds préparés et renforcés → PIEDS PERFORMANTS !





Posture à la natation:

- Positionnement bassin: gainage
- Axe vertébral..

Pieds préparés et renforcés → PIEDS PERFORMANTS !

<u>Appui en athlé</u> :

- Course axée
- Gestuelle de foulée…

LA MARCHE

(7pas + contournement d'1 obstacle)

Amorti
(talon)

Stabilisation
(pied entier)

Propulsion
(avant pied)

2 appuis **1 appui** **2 appuis** **1 appui**

LA COURSE

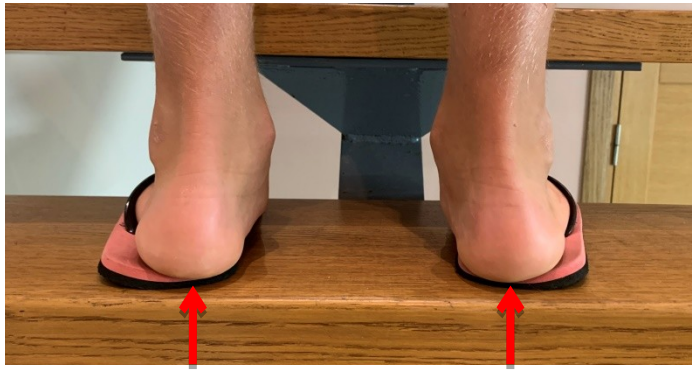
Amorti
(Médio/avant pied)

Stabilisation/Propulsion
(avant pied)

1 appui

0 appui
(phase de lévitation)

CHAUSSAGE à la MAISON



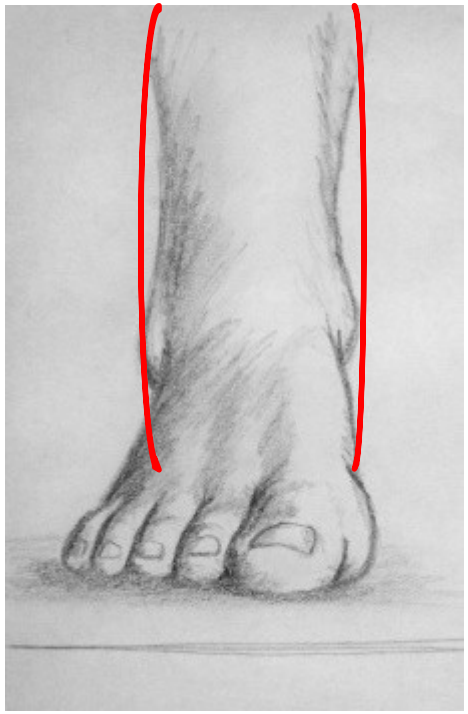
CHAUSSAGE à la MAISON

💪 PIEDS NUS 💪

Muscles stabilisateurs de cheville renforcés

〓

pieds REACTIFS !!!



A RETENIR: **pieds nus** ⇨ **pieds forts!!!**

CHAUSSAGE au QUOTIDIEN (matériaux)

Matériaux RIGIDES:

- Peu de déroulé de pas
- Fragilité du pied

Matériaux SOUPLES:

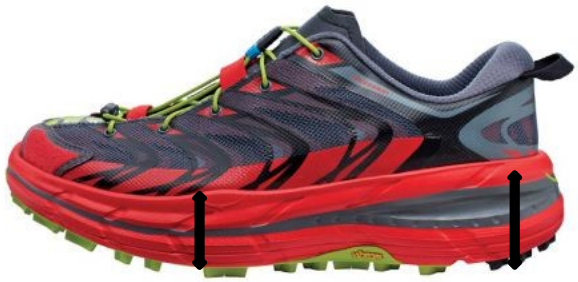
- Intégralité du mouvement de pied
- Pieds renforcés

A RETENIR:

Flexibilité ⇨ déroulé de pas complet ⇨ pieds forts !!!

CHAUSSAGE au QUOTIDIEN (matériaux)

MOU ≠ AMORTI / MOU = INSTABILITÉ



<u>Epaisseur + mou :</u>
Diminution des sensations essentielles au bon développement du pied

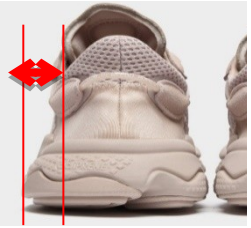
<u>Epaisseur faible:</u>
Sensations au sol qui permettent aux pieds de développer leurs propres mécanismes de protection

A RETENIR: **Diminution des sensations au sol ⇨ instabilité !!!**

CHAUSSAGE au QUOTIDIEN (forme)

Forme du talon: - **pas de formes trapézoïdales** qui modifient le déroulé de pas et augmentent l'affaissement du pied

- **pas de drop** (dénivelé important) car conséquences sur la posture (bassin, dos..)



A RETENIR : **alignement talon/semelle et peu de drop**

CHAUSSAGE de SPORT

Mêmes critères que pour le chaussage au quotidien:

- **Flexibilité/**Légèreté/« Basses », peu de stack/**Peu de drop**

Importance en + :

- Adapter les caractéristiques de la chaussures au sport pratiqué (gestes sportifs différents et spécifiques)

- **Laçage: chaussure qui tient au pied ⟹ réactivité du pied (appuis latéraux) et précision du geste**

A RETENIR: **+ votre pied travaille, + il est performant !!!**

CHAUSSAGE de SPORT

A chaque sport sa chaussure!!!

En cours de sport, j'utilise des chaussures de sport!

MES PIEDS; JE LES BICHONNE !

UNE BONNE COUPE D'ONGLES

Eviter :

-que l'ongle dépasse de la pulpe (couper court)

-d'aller trifouiller dans les sillons (coupe droite)

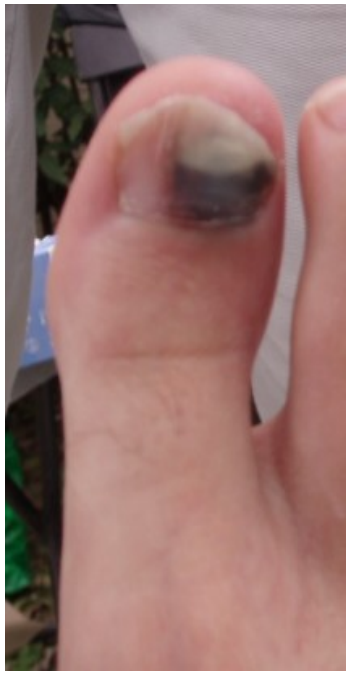
MES PIEDS ; JE LES BICHONNE !

Adolescents; peau moite, souple …facilement agressée par l'ongle

Ongle incarné

MES PIEDS ; JE LES BICHONNE !

Hématome



Ampoule (phyctène)

MES PIEDS ; JE LES BICHONNE !

UNE BONNE HYGIENE

Séchage +++ pour éviter le développement des bactéries … (Odeurs, mycoses…)

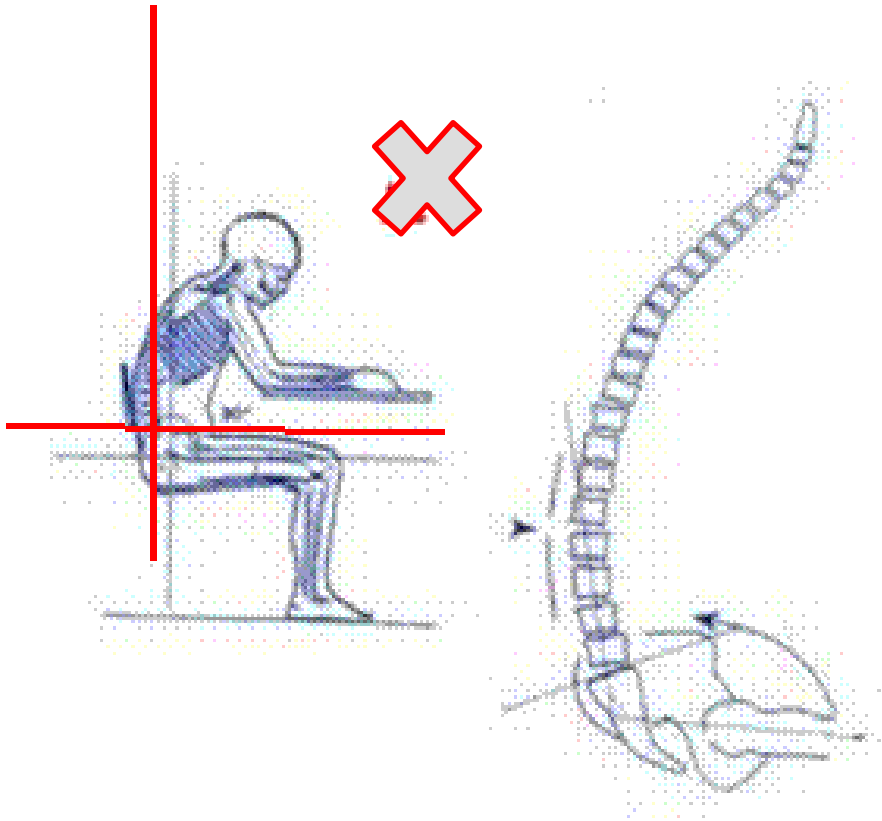
MES PIEDS ; JE LES BICHONNE !

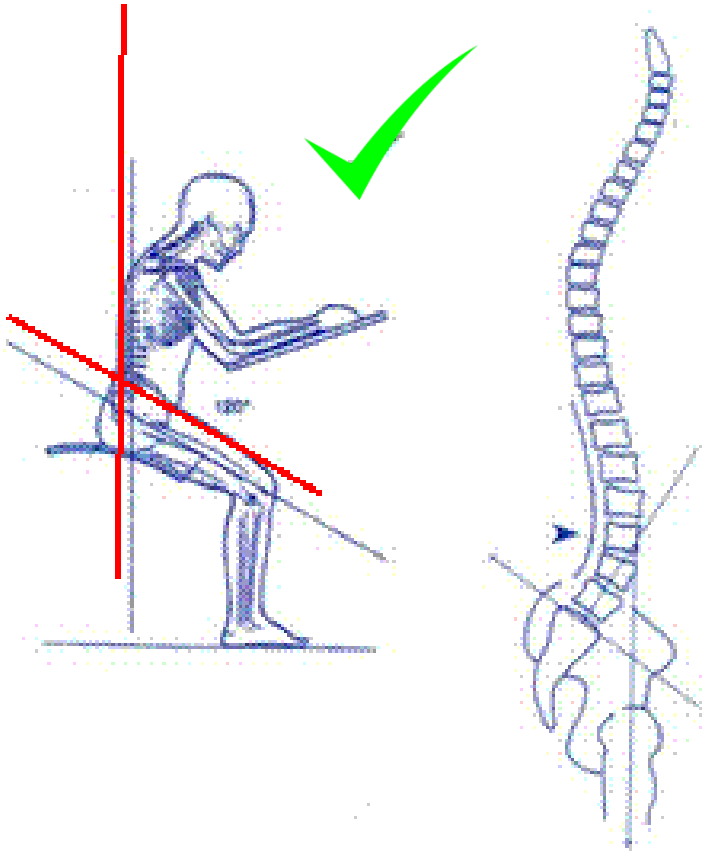
UNE BONNE HYGIENE

En première intention; **produits à base d'huiles essentielles**
Demander conseil à votre pharmacien.

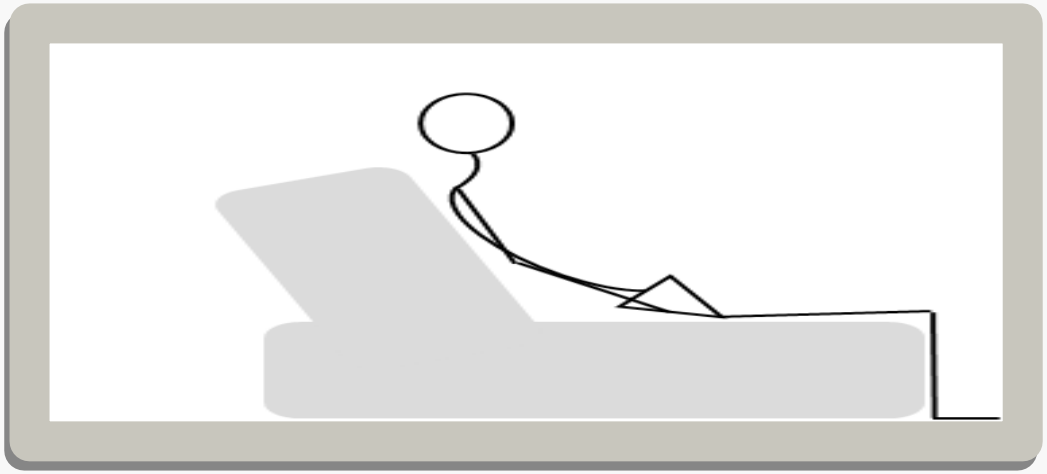
MA POSTURE !

Adolescent; dernière phase de croissance ou vous dessinez votre posture adulte!





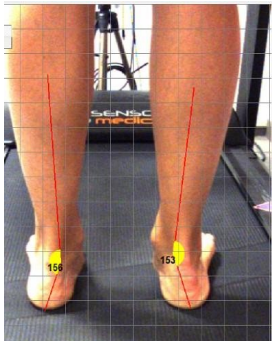
MA POSTURE !

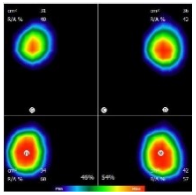


Améliorez votre posture, votre attitude…
Utilisez une assise ballon, un tabouret…

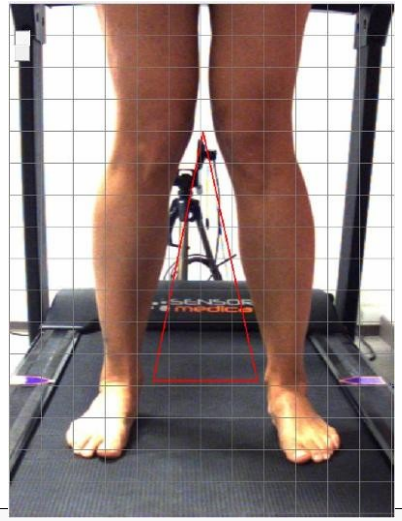
A RETENIR : **retirez les dossiers…**

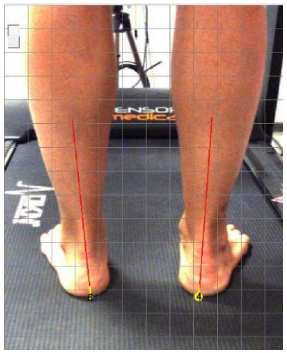
PATHOLOGIES FREQUENTES chez l'enfant/ado sportif

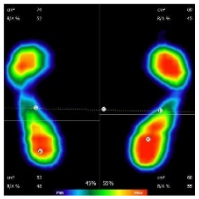




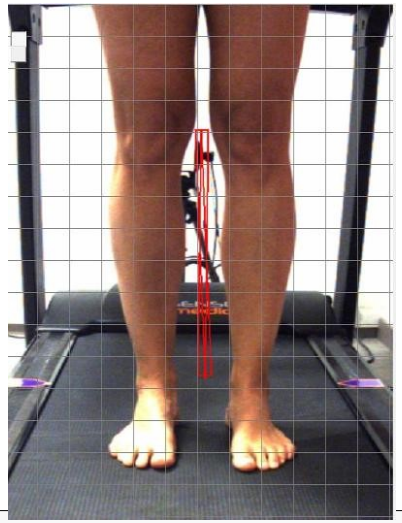
Valgus

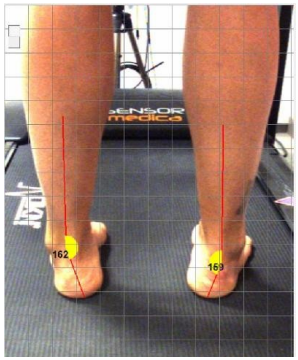


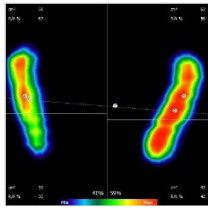




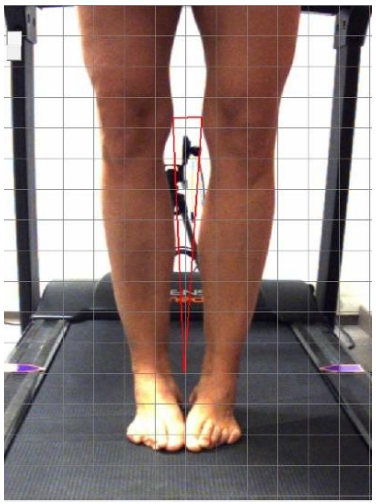
Normé







Varus



PATHOLOGIES FREQUENTES chez l'enfant/ado sportif

La maladie de SEVER → J'ai mal au talon !

Inflammation du cartilage de croissance du talon.
Sur-sollicitation des tendons.

Attache du tendon d'Achille

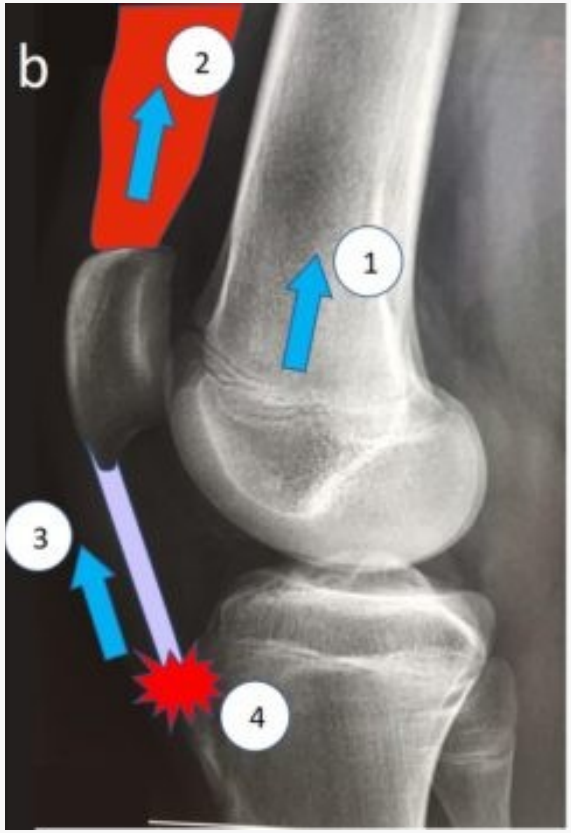
Attache de l'aponévrose plantaire

Traitement: Stop croissance, étirements (kiné), semelles (podologue)

PATHOLOGIES FREQUENTES chez l'enfant/ado sportif

La maladie d'OSGOOD SCHLATTER → J'ai mal au genou !

Inflammation du cartilage de croissance du haut du tibia.
Sur-sollicitation du tendon.



1- je grandis, mon os s'allonge.
2- mon quadriceps tire.
3- ma rotule monte donc tension sur le tendon
4- inflammation de mon cartilage de croissance

Traitement:
- ~~Stop croissance~~
- étirement et renforcement (kiné)
- semelles (podologue)

PATHOLOGIES FREQUENTES chez l'enfant/ado sportif

<u>La SCOLIOSE</u> → J'ai mal au dos ! (Ou pas)

Rotation d'une ou plusieurs vertèbres.
Installation rapide, évolution rapide donc détection tôt pour prise en charge rapide

Test rapide et facile
Impact sur posture et cage thoracique (cotes)

<u>Traitement</u>: kiné+++, semelles (podologue) pour stabiliser bassin (jambe courte…)

Partez d'un bon pied …
pour une belle année dynamique !!!

Claire PONS, podologue du sport, spécialité pédiatrie.