

Ouverture de la saison de ski : les chaussures 2014 nous feront-elles encore mal aux pieds ?



Vous allez bientôt pouvoir dévaler les pentes enneigées, mais votre plaisir est par avance gâché par la perspective des douleurs au pieds... Il faut dire qu'en soi, et malgré les innovations techniques, le ski reste un sport peu respectueux de l'organisme.

Avec Jérémie Rebelo

Atlantico : Les stations de ski des Alpes commencent à rouvrir leurs portes ce weekend. Cette pratique sportive est dans le cas de beaucoup d'amateurs synonyme de douleurs aux pieds. Quelles sont les causes intrinsèques de ces douleurs ?

Jeremie Rebelo : Chez le skieur amateur, les principales causes de douleurs de pieds lors de la pratique du ski sont dues à la quasi immobilité de la cheville. **Lors de n'importe quelle pratique sportive le pied a une vraie constante d'activité, mais la morphologie des chaussures de ski impose une restriction de mouvements de l'articulation de la cheville et des autres articulations du pied.** Le genou et la hanche prennent le relais. Mais il s'agit également d'un problème de conflit contenu/contenant, surtout chez les skieurs qui ne pratiquent que très peu et qui utilisent des chaussures de location qui, même si le chausson n'est pas thermoformables seront "déformées" par les pieds des uns et des autres.

Ces douleurs sont-elles toujours à mettre sur le compte d'un mauvais choix de chaussures, ou sommes-nous condamnés à avoir mal ? Est-ce le prix à payer pour bénéficier du plaisir de la glisse ?

Un skieur qui va bien choisir sa chaussure n'aura pas mal lors de ses journées de glisse et ce, même s'il reste dans un cadre de prix "raisonnable". Sur le marché actuel, toutes les chaussures sont faites pour permettre une pratique appropriée à un "programme" : freeski / freestyle / piste. A la fin de la journée, si le tibia ou les malléoles sont douloureuses c'est que la chaussure n'est pas appropriée à notre pratique. Mais pas uniquement. On peut aussi remettre en cause la paire de skis qui ne seraient pas en adéquation avec le "programme" de ski envisagé.

Les fabricants ne cessent d'innover pour améliorer le confort, comme c'est le cas avec les chaussons thermoformés. Les chaussures actuelles sont-elles plus respectueuses de la santé de nos pieds ?

Elles sont surtout plus respectueuses de la physiologie de ceux-ci, permettant un "flex" de plus en plus en adéquation avec les normes des chevilles. Mais aussi des largeurs de coque (ou de "boite") au niveau métatarsien permettant de répondre aux différentes morphologies des skieurs. En quelques mots elles permettent une vraie sensation de bien-être (confort, respect de la température etc)

et de "ressenti" de la neige. Mais les chaussons thermorformés ne sont pas les seules armes pour le confort du skieur. **Quelques uns de mes confrères en station ou en vallée proposent du "boot-fitting", c'est à dire de l'adaptation pure de la coque de la chaussure en fonction de la morphologie du pied**, ainsi que des éventuelles déviations/ désaxations du pied (Hallux valgus / hallux varus).

Quels sont vos conseils pour ne pas avoir trop mal, que ce soit dans le choix des chaussures, la préparation avant la journée de ski, et la récupération à la fin ?

Pour moi l'investissement dans une paire de chaussures à soi est primordial. Mais le cas échéant il faudra choisir la largeur et la longueur adéquate, en position de "flex" maximale. L'orteil le plus long ne devra pas toucher le bout de la chaussure en flexion maximale de genou. Dans la même configuration le talon ne devra pas trop bouger. On pourra tanner un peu ses pieds en appliquant des crèmes hydratantes (voire du jus du citron) en amont de la pratique, afin d'éviter les ampoules. Evidemment le choix de chaussettes sera important également. Pour la récupération, il me semble judicieux de "libérer" les pieds lors de la soirée qui suivra votre pratique. Un port simple de chaussettes ou de chaussons/claquettes sera une invitation à la détente. Et évidemment si vous avez quelqu'un pour vous faire un massage, c'est un plus!