

AUTOUR DU CHALLENGE

Mettre les pieds chez le podologue

PAS À PAS...

Durée de vie des semelles

«Pour les adultes, la mutuelle rembourse les semelles tous les deux ans (chaque année pour les enfants) donc la durée de vie est basée sur ce critère. Parfois, les semelles peuvent dépasser ce délai mais on rencontre aussi des semelles trouées qui ont vécu moins longtemps. Et, en général, les semelles posturales s'usent un peu plus vite. Mais on ne calcule pas en kilomètre comme pour une chaussure de sport.»

Semelles à la ville...

«Les semelles thermoformées orthopédiques sont adaptées au sport, à la pathologie et à la vitesse. Plus épaisses, il sera presque impossible de les mettre dans des chaussures de ville. C'est parfois envisageable chez l'homme mais pour la chaussure de femme, c'est impossible. Dans certains cas, le patient aura recours à une deuxième paire de semelles pour la ville afin de garder la correction des pieds. Maintenant, c'est moins indispensable pour une personne qui travaille dans un bureau. C'est au cas par cas. En revanche, c'est différent pour les semelles posturales. On travaille sur la posture du matin au soir. C'est donc tout aussi bien de les porter durant la journée. Plus fines, elles sont plus faciles à mettre dans des chaussures de ville. Les patients switchent facilement et les semelles apportent un soulagement permanent.»



Généralement, le coureur ira voir le podologue après les premières douleurs.

Véronique Verlaine est podothérapeute sur les hauteurs de Heusy.

Spécialisée en podologie du sport, elle se mêle des coureurs.

● Interview : Pierre LEJEUNE

Véronique Verlaine, est-il indispensable de consulter un podologue avant une pratique sportive ?

Non. En général, les patients viennent nous consulter quand il y a un problème. Souvent, ils vont préalablement dans le magasin de chaussures spécialisé et ils y trouvent de bons conseils. On

viendra nous voir par après.

Quels sont les symptômes les plus fréquents chez les sportifs ?

L'entorse de la cheville, les douleurs au tendon d'Achille, l'échauffement de la plante du pied, les périostites tibiales, les talalgies, le névrome de Morton et des pathologies au genou. En deuxième ligne, on retrouve les douleurs au dos qui sont influencées par la posture.

En quoi la pratique du jogging a-t-elle une influence sur la voûte plantaire ?

Ça dépend un peu du type de sol, des chaussures et du respect des timings de la course mais, souvent, il n'y a pas assez d'amortissement. Cela engendre des répercussions car la course sollicite

aussi les membres inférieurs et le haut du corps. Des pieds mal positionnés ou douloureux auront donc un impact sur le reste du corps. Il y a aussi, bien sûr et plus spécialement sur les longues distances, l'échauffement du pied dû à un défaut mécanique ou à un timing plus long sur l'avant pied. Souvent, les joggeurs ont des douleurs qu'ils ne ressentent pas. Or, elles sont indicatives d'un problème et il est important d'en prendre conscience. C'est quand on force l'appui à un endroit bien précis que le pied lâche. Et courir avec une douleur peut conduire à l'arrêt du sport. Ceci dit, le choix des chaussures est aussi capital. Lorsque l'on porte des semelles, il faut des chaussures neutres. Il faut également choisir ses chaus-

sures en fonction des terrains (trail ou route).

À quoi vont principalement servir les semelles orthopédiques ?

À repositionner les pieds et le corps et à supprimer les douleurs. Selon la pathologie, l'interrogatoire du patient et l'usure des chaussures, on proposera des semelles posturales ou des semelles thermomoulées adaptées au sport et aux critères de course. On mettra alors le pied dans un rail pour reconditionner et résoudre la pathologie.

Y a-t-il différents types de semelles selon la pratique ?

C'est la chaussure qui va être différente. La semelle, elle, changera selon la pathologie. ■

En l'honneur du prince, ce samedi

Le prince carnaval obscurcit la Saint-Valentin, en plein cœur de Welkenraedt ce samedi après-midi. Au programme : un parcours approchant les dix kilomètres.

Le samedi 14 février, c'est la Saint-Valentin. Oui... Mais c'est aussi le Jogging du prince carnaval, à Welkenraedt, une course qui, chaque année, attire plus de 250 coureurs. «Anciennement, c'était le jogging de La Bruyère. Il se faisait durant le mois de juillet. Mais depuis trois ans, nous avons changé la formule et c'est le Jogging du prince carnaval», présente Michel Cramillion, organisateur.



l'année passée, le jogging avait attiré plus de 250 coureurs.

Les coureurs prendront d'assaut un parcours approchant les 10 kilomètres. «Il fait

exactement 9,7 kilomètres. On part du terrain de football de l'Alliance, rue Saint Paul, pour emprunter des routes, des chemins et des bois. À cet égard, le parcours est assez varié. Ce n'est pas une course d'une grande difficulté puisque nous avons moins de 100 mètres de dénivelé», poursuit celui qui est trésorier pour le challenge.

Les beautés seront à découvrir au cœur du bois de Grunhaut. «Nous avons dû modifier le parcours en 2014 en raison d'un chantier sur un pont. Ce chantier n'étant toujours pas achevé, la déviation persiste. Nous allons courir dans le bois de Grunhaut, ce qui rend le parcours champêtre. Parallèlement à la grande course, il y a un parcours de 5 kilomètres mais tout le monde part en même temps. Cette année, ce sera la 14^e édition», conclut Michel Cramillion.

Le départ sera donné sur le coup de 15 h 30 pour cette seconde manche du Challenge L'Avenir Verviers. ■ P.lj.

Pas Heusy, mais Welkenraedt !

RECTIFICATIF ♦

Dans notre édition de ce lundi 9 février, nous mentionnions dans l'article consacré à la Zatopek en famille (Visé) que la prochaine manche du Challenge l'Avenir était le trail des Grimpettes à Heusy (15 km), vendredi 14 février (19 h 30).

C'était évidemment une erreur, puisqu'il s'agissait là du calendrier du Challenge... de l'année passée !

Comme vous l'aurez compris, la prochaine course du Challenge aura lieu ce samedi (15 h 30) à Welkenraedt, à l'occasion du jogging du prince carnaval (voir ci-contre). Toutes nos excuses. G.B.