



GUIDE PRATIQUE : PRÉVENTION DES CHUTES & ÉQUILIBRE

SPORT SANTÉ, FIT SANTÉ & TRAIL

1. Pourquoi la puissance vous évite de chuter ?

On pense souvent que pour éviter de trébucher ou de glisser, il suffit d'avoir « de la force » dans les jambes. En réalité, quand un pied accroche un obstacle, votre corps n'a que **quelques fractions de seconde** pour réagir. La force pure ne sert à rien si elle met trop de temps à se développer. Ce qui évite la chute, c'est **la puissance musculaire** : cette capacité unique du corps et du système nerveux à générer une force explosive pour rétablir l'équilibre immédiatement.

Ce qui se passe dans votre corps en 100 millisecondes :

1. **La perturbation** : Votre pied accroche une racine, une pierre ou une plaque glissante. Le centre de gravité bascule.
2. **La détection ultra-rapide** : Vos yeux, vos oreilles (oreille interne) et les capteurs de vos chevilles/tendons envoient un signal d'urgence.
3. **La commande du cerveau** : Le système nerveux central analyse le déséquilibre et choisit la stratégie de rattrapage adaptée.
4. **L'activation des fibres rapides** : Vos muscles reçoivent l'ordre et déclenchent une contraction éclair des fibres toniques.
5. **La récupération d'équilibre** : Le pied de rattrapage se pose fermement, le bassin se verrouille et la chute est évitée !

■ Les conseils & anecdotes du Coach JP

■ La proprioception au quotidien (Café & Brossage de dents)

« N'attendez pas d'être dans une salle pour travailler votre équilibre ! Chez vous, profitez des moments calmes du quotidien : brossez-vous les dents ou attendez que le café coule en vous tenant sur un seul pied. Alternez pied droit et pied gauche. C'est en répétant ces petits exercices simples que votre cerveau apprend à verrouiller vos chevilles sans même que vous y pensiez ! »

■ L'escalier : votre meilleur terrain d'entraînement

« Si vous avez des escaliers chez vous ou dans votre quartier, utilisez-les le plus souvent possible ! En toute sécurité évidemment (tenez la rampe si besoin). Une astuce essentielle que je donne à mes athlètes : **pensez à regarder loin devant vous**, et pas seulement vos pieds. Regarder au loin permet à votre cerveau d'anticiper le relief et de préparer vos appuis à l'avance. C'est le meilleur moyen de renforcer vos cuisses, de travailler votre mémoire visuelle et de réagir plus vite face à un imprévu ! »

■ Focus : Éviter les chutes en Running, Trail & Sport Santé

En course à pied comme en trail, chaque foulée sur terrain naturel présente une instabilité (cailloux, boue, dénivelé). En descente ou sous l'effet de la fatigue, le manque de réactivité des quadriceps provoque de forts impacts articulaires et augmente le risque d'entorse ou de chute.

La solution du Coach : Associer le travail excentrique (freiner doucement la descente) avec des exercices de proprioception pour blinder les chevilles et habituer le système nerveux à réagir instantanément, même après plusieurs kilomètres d'effort.

■■■■■ Programme d'exercices pratiques à la maison (15-20 min)

À réaliser 2 fois par semaine, à votre rythme et en toute sécurité :

1. Le lever de chaise tonique (3 séries de 8 répétitions) :

Assis sur une chaise stable, pieds à plat au sol. Levez-vous le plus dynamiquement possible sans vous aider des mains. Une fois debout, redescendez très doucement en contrôlant la descente sur 3 à 4 secondes.

Bénéfice : Réveille la puissance explosive des cuisses et préserve l'autonomie.

2. La montée de marche dynamique (3 séries de 6 rép. par jambe) :

Posez le pied droit sur une marche d'escalier. Poussez fort et de façon tonique pour vous hisser, puis redescendez doucement avec le pied gauche.

Bénéfice : Renforce le verrouillage du genou et la poussée de cheville.

3. Le test d'équilibre & fixation visuelle (3 séries de 20 sec par jambe) :

En appui sur un pied (proche d'un mur pour vous tenir si besoin), fixez un point au loin. Si vous êtes à l'aise, tournez doucement la tête de gauche à droite ou fermez les yeux quelques secondes.

Bénéfice : Connecte les capteurs sous vos pieds avec votre cerveau et vos yeux.

4. Petits pas chassés & arrêt stabilisé (4 séries de 15 secondes) :

Effectuez 3 rapides pas chassés sur le côté puis bloquez net votre position sur une jambe pendant 2 secondes avant de repartir dans l'autre sens.

Bénéfice : Développe la réactivité latérale indispensable en trail et en promenade.

■ Le mot de la fin — TEAM JP COACHING

« Le renforcement musculaire et le travail de proprioception ne servent pas seulement à avoir de jolies jambes : ils entraînent votre cerveau à répondre plus vite ! Vous n'avez pas besoin de porter lourd ni de vous épuiser. Soyez réguliers, prenez du plaisir dans votre pratique et faites confiance à votre corps.

Rien n'est impossible ! »