



Guillaume ROSPABE

Ostéopathe D.O.

Membre du SFDO

Diplômé de l'IdHEO Nantes

85 avenue Edouard Herriot

56000 Vannes

02.97.62.20.63

L'ostéopathie est un concept de soins à la personne qui vise à traiter, grâce à des manipulations, les dysfonctions de la mobilité des tissus du corps humain pour apporter un nouvel équilibre en trouvant la cause du symptôme. L'ostéopathe agit sur les articulations, les muscles, les ligaments, les tendons mais aussi sur le système de soutien des viscères et sur le crâne, et permet ainsi d'apporter des solutions à un certain nombre de troubles fonctionnels, souvent douloureux.

L'ostéopathe est un spécialiste de l'anatomie et de la physiologie, il peut donc prévenir ou guérir les maux liés à la pratique sportive.

6 semaines avant : consultation ostéopathique

La course et la marche mettent en jeu toutes les articulations du corps notamment celles des membres inférieurs, du bassin, de la colonne vertébrale et des épaules. Il est donc primordial que ces articulations fonctionnent normalement pour que la marche et la course se fassent de façon **fluide et sans douleur**. Toute douleur va diminuer la résistance de l'organisme car il va puiser dans ses réserves et les diminuer, amenant à une fatigue précoce. L'exemple le plus significatif est celui du «*caillou dans la chaussure*» qui, au fur et à mesure, va entraîner des **douleurs** à la cheville, au genou, aux vertèbres lombaires, voire aux cervicales.

L'ostéopathie traite les traumatismes sportifs (entorse, contracture, inflammation locale, douleurs chroniques, etc.) qui peuvent être à l'origine d'autres douleurs et elle vous aide à conserver votre **équilibre corporel**. Elle intervient sur les tissus traumatisés pour vous faire retrouver votre **mobilité**.

L'ostéopathie peut aussi améliorer les **performances** en redonnant de la mobilité à l'ensemble du système cardio-pulmonaire permettant ainsi une meilleure oxygénation du sang.

Durant la course :

La course à pied est une activité traumatisante pour l'ensemble du corps, car les forces de réaction du sol (et ce, de façon rythmique) vont comprimer les articulations. Il est donc important de courir sur une surface souple, en effet l'impact sera partiellement absorbé par la souplesse du sol : il est donc préférable de courir sur de la terre plutôt que sur du bitume.

Le **déroulé du pas** est primordial, il va permettre de solliciter l'ensemble des articulations du pied et de la cheville afin de s'adapter au mieux au terrain permettant ainsi **d'économiser de l'énergie**.

Après la course : Récupération

Il est important, même après un exercice long, de **ne pas s'arrêter brutalement**, car les courbatures seraient plus importantes. La **marche** même lente, voire un peu de **vélo**, seraient les bienvenus : c'est ce que l'on appelle la **récupération active**.

Après cette récupération active, l'**assouplissement** des voûtes plantaires et les **étirements musculaires** sont importants parce qu'ils permettent une meilleure récupération musculaire. Il faut bien sûr étirer les jambes, les cuisses mais aussi le dos et les épaules très sollicités lors de la marche.

Nous serons présents lors du ravitaillement à Locmariaquer et à l'arrivée à Vannes, n'hésitez pas à nous demander des soins ou des conseils.

Si une douleur persiste ou si vous avez subi un traumatisme durant la course, n'hésitez pas à consulter un ostéopathe.

Cependant, il est souhaitable d'attendre une semaine avant de venir consulter afin de laisser le corps récupérer.