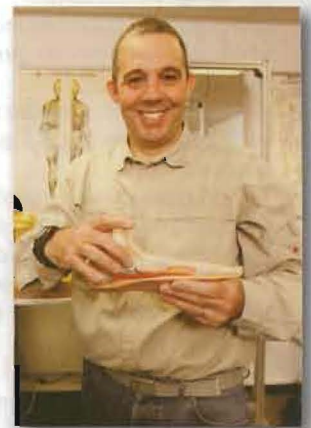


La chaussure de ski de compétition chez les jeunes coureurs

Entretien de Mark FESTOR (TOTAL FEET) avec Jacques BESSE



J.B. : *Cela fait une trentaine d'années que tu es dans la chaussure de ski (ou de sports) avec un parcours dans divers pays et divers fabricants et tu viens de créer «ta propre boîte» : TOTAL FEET. Pour toi, Qu'est ce que la chaussure de ski de compétition ?*

M.F. : Depuis de nombreuses années, l'importance de l'action du pied en tant que transmetteur des impulsions et élément déterminant dans la conduite du ski par le skieur n'est plus à démontrer. Le pied pilote le ski. Georges JOUBERT, Gérard GAUTHIER, ont illustré de façon scientifique au travers de différentes publications au sein de votre revue le rôle prépondérant de l'action du pied. La technique de ski «carving» a radicalement changé certains paramètres que l'on croyait acquis dans le domaine de la chaussure de ski. Le travail fonctionnel de l'ensemble de la structure articulaire du pied est mis en évidence dans la transmission des appuis lors de l'ensemble de la coordination des gestes du corps du skieur dans l'exécution du virage.

Bon nombre d'athlètes et chefs entraîneurs de niveau international confirmeront la priorité de la l'adaptation de la chaussure à la morphologie des pieds de l'athlète. Pour le skieur, c'est vital : un pied mal posé dans la chaussure, une mauvaise transmission des appuis au ski, est souvent synonyme de la perte de la trajectoire idéale, des centièmes de seconde de perdues pénalisant le classement final, ou une sortie de piste...

Au travers des services course, les fabricants conçoivent un ensemble ski-chaussures-interface (comprenant la plaque et fixation) souvent indissociable où les différents éléments ont un rôle déterminant dans la performance de l'ensemble. Pour les athlètes de haut niveau, l'adaptation de la chaussure de ski se fera par les techniciens chaussures lors des entraînements d'été sur les glaciers où on peaufine la coque afin qu'elle s'adapte au pied comme un gant.

Depuis la création de TOTAL FEET en juillet 2007, j'ai pu réaliser un souhait : pouvoir adapter les chaussures junior en fonction de leur critères morphologique (âge, taille, poids, puissance musculaire), leur morphologie plantaire (rééquilibrage des appuis plantaires pour le geste biomécanique associé au mouvement du ski) et enfin du type de chaussure de ski. Cela demande du temps 1 h 30 sont généralement nécessaire pour un travail de base.

Il faut bien constater un facteur important dans l'évolution des jeunes coureurs dès les catégories notamment benjamins – cadets, 95% d'entre eux sont mal chaussés :

Chaussures inappropriées à leur morphologie (raideur, hauteur du collier accroissant l'effet «bras de levier»)

Les jeunes doivent utiliser les chaussures pendant une période annuelle assez longue : 60-90 jours de ski. Leurs pieds subissent l'influence des différents facteurs tels que la raideur du plastique, la forme du chausson, les matériaux utilisés dans la confection du rembourrage interne ont une action importante sur les parties molles du pied composées essentiellement de muscles, ligaments.

Ceci accélère des pathologies telles que des bursites sur la bordure externe, exostoses retro-achilléenne, des inflammations de la loge antérieure de la jambe au niveau de l'arête tibiale... pour nommer que les plus fréquentes...

J.B. : *Pourquoi ?*

M.F. : Par définition, chaque skieur utilise des boîtes. Elles sortent d'usine formatées selon une forme «idéale» propre à chaque fabricant. Pour chaque individu chaque pied est unique voire différent. Chaque fabricant vend des boîtes....

Posez vous la question : Est-ce que la chaussure que je

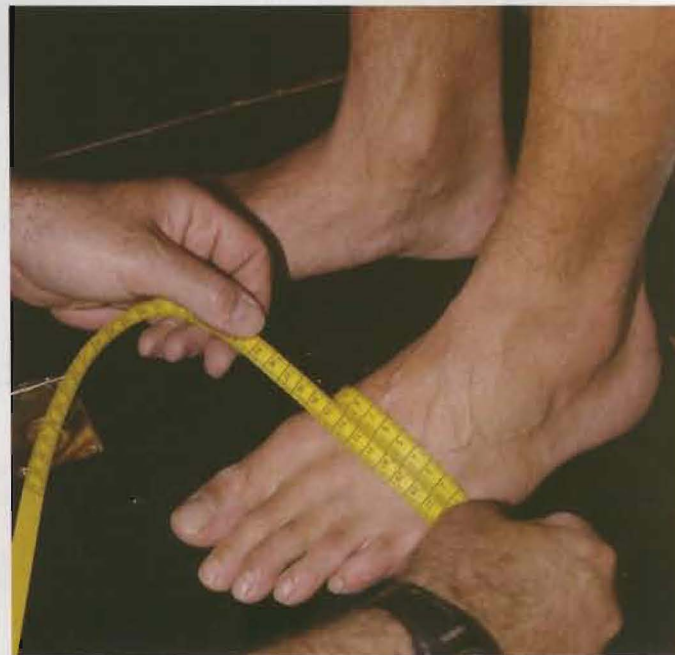
viens de faire essayer à un jeune coureur en 24,5 ira aussi au suivant qui mesure aussi 24,5 ? Le ski, lui pourra être facilement adapté aux caractéristiques personnelles du jeune compétiteur par un travail de préparation du ski (tombée des carres, affûtage personnalisé etc.)

La chaussure par contre, cela demande une certaine rigueur :

Choix de la bonne pointure : en fonction des paramètres longueur, largeur pied, diamètre cheville, diamètre du bas de jambe. On choisit la taille de la chaussure en fonction de la saison de ski et non «il faut qu'elle fasse 2 ans».

D'où l'importance de mesurer les 2 pieds. Un truc de pro : quand vous choisissez une chaussure, sortez le chausson, demandez à l'enfant de glisser le pied nu dans la coque et venir effleurer l'avant avec les orteils, vérifiez l'espace entre le talon et l'arrière du sabot : il doit être compris entre 15-25mm.

Choix de la bonne raideur : non seulement l'indice flex, mais hauteur de la tige par rapport à la longueur du membre inférieur. Ensuite, il faut impérativement faire certaines modifications sur la coque ou le



chausson qui pourrons individualiser cette «boîte» à la forme du pied du jeune coureur :

Confection d'une semelle stabilisée afin de rééquilibrer les appuis plantaires fondamentaux

Travail classique du sabot (élargissement, fraisage) adaptation de la mobilité de la chaussure en fonction de la puissance physique de l'enfant, et si nécessaire adaptation du chausson d'origine par ca-

lage ou transformation de certaines zones du chausson. Il m'a été nécessaire de disposer d'une machine à coudre de cordonnier, qui m'est devenu indispensable pour effectuer ces modifications indispensables pour certains coureurs.

J.B. : Tes Objectifs ?

M.F. : Dès Juin 2009 TOTAL FEET va renforcer le service qualitatif pour les jeunes coureurs de la région : Création d'un forfait

saison sur la personnalisation de la chaussure.

Objectif : «oublier ses chaussures de ski»

PHASE 1

- Bilan morphologique (pieds, taille,)
- Détermination de la pointure chaussure avec les parents ou entraîneur. Les chaussures seront commandées par les parents ou entraîneurs directement auprès du fabricant ou distributeur au prix licencié.



PHASE 2

Adaptation de la chaussure aux pieds

- Confection de la semelle plantaire thermoformée stabilisée pour rééquilibrer les appuis plantaires
- Adaptation complète des chaussures : raideur, volume interne.

PHASE 3

Retouches, et suivi au cours de la saison

J.B. : Merci Mark, peux-tu nous donner une idée de prix de ta prestation ?

M.F. : Suivant les âges, environ 150 euros.