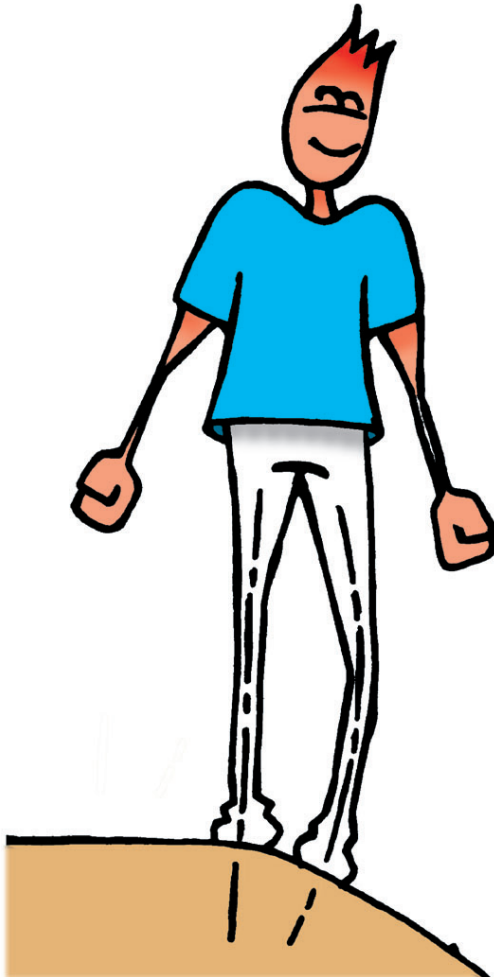




Course sur route



- La route est le terrain d'entraînement le plus facile à trouver, en tout cas pour les citadins.
- Les courses grand public sont toujours à prédominance routière.
- Attention !
 - La route a un revêtement dur. L'onde de choc qui se produit à chaque foulée se transmet depuis le talon jusqu'au bassin, sans être partiellement absorbée par le sol comme cela se passe sur un chemin de terre ou une pelouse. Les risques de souffrance des cartilages et les risques de fracture de fatigue augmentent.
 - D'autre part, comme on court généralement sur le bord gauche de la route de façon à voir arriver les voitures pour des raisons de sécurité, le bombement de la chaussée implique des appuis qui ne seront plus parfaitement verticaux. Pour caricaturer, on peut dire que le genou gauche aura tendance à partir vers l'extérieur alors que le genou droit va avoir tendance à rentrer. Il en résulte fréquemment des blessures de surmenage liées à ces contraintes mécaniques non physiologiques.
- Variez vos sols d'entraînement pour ne pas martyriser votre appareil locomoteur systématiquement.
- Préférez le milieu de la route quand cela est possible pour être bien droit dans vos chaussures.