

Portrait du mois : Avec Thibault LAMY : l'escrime, c'est le pied !

Thibault Lamy, 28 ans, est escrimeur depuis 23 ans au Cercle d'escrime de St Gratien. Il totalise 11 participations à des épreuves de coupe du monde junior au cours des années 2008, 2009 et 2010 à l'issue desquelles il entre dans le top 25 mondial. En 2010, il termine 6^{ème} de l'épreuve de coupe du monde de Göteborg. Titulaire d'un Diplôme d'État, il ouvre en 2013 son cabinet de pédicure-podologue afin de concilier sa passion du sport et son intérêt pour l'analyse du corps humain en mouvement(s).

Thibault LAMY est podologue mais pas n'importe lequel ! Titulaire d'un "certificat de podologie médicale et sportive", il nous parle avec passion d'un métier voué au bien-être des sportifs aussi bien "loisirs" que de haut niveau. Passion qui va très vite en croiser une autre : l'escrime !

ASSG-Escrime : Comment définirais-tu cette spécialisation dans ta profession ?

TL : Les pédicures-podologues sont titulaires d'un double diplôme découlant d'études dans les deux disciplines que sont la podologie et la pédicurie. La podologie proprement dite est l'étude de la posture des pieds, des jambes et de l'ensemble du corps qui conduit à la correction des troubles de l'équilibre et de la posture. Ma spécialisation dans le sport est intervenue par plaisir personnel dû à mon goût pour le sport et à ma propre pratique sportive. Mon expérience sportive m'a permis de porter un regard différent sur mes patients et de mener l'interrogatoire préalable du sujet de manière plus précise encore.

ASSG-Escrime : Y a-t-il plusieurs types de semelles orthopédiques ?

T. L. : On ne traite bien entendu pas une personne dont la seule pratique sportive consiste à courir après son bus et un athlète de haut niveau. Sans rentrer dans des détails techniques poussés, le sportif présentera forcément des contraintes spécifiques liées à son sport. Pour schématiser, on peut parler de deux types de semelles : les semelles actives qui agissent sur le long terme (pour corriger durablement une pathologie) et les semelles compensatoires qui, en corrigeant un défaut comme une asymétrie de longueur de jambe par exemple, ne font que soulager la douleur.

ASSG-Escrime : Peut-on parler de prévention dans ce domaine ?

T. L. : Absolument ! Prenons un exemple de problème postural : un pied qui s'effondre vers l'intérieur va entraîner une torsion/rotation du genou également vers l'intérieur et générer des douleurs voire des pathologies ou des usures prématurées, des articulations par exemple. Un marathonien qui subirait cette torsion à chaque foulée la reproduirait près de 50 000 fois lors des 42,195 km parcourus pendant cette course ! A cela s'ajoutent les heures d'entraînement et les foulées induites pour bien comprendre le double effet d'une semelle orthopédique : le soulagement de la douleur, voire la disparition d'une pathologie et le gain en énergie, donc en performance, car le mauvais mouvement d'origine sera corrigé 50 000 fois lors de la course. On peut appeler ça la podologie de la performance.



ASSG-Escrime : Il s'agirait donc d'un outil d'entraînement ?

T. L. : Oui mais pas seulement. Une tendinite qui génère de la douleur va également progressivement éteindre le plaisir du dimanche. En ce qui concerne l'athlète de haut niveau, il faut parler de correction et d'optimisation mais aussi de prolongement de la carrière par la prévention des pathologies. La semelle devient alors un outil technique à la disposition de l'athlète, corrigeant ses mauvais appuis.

ASSG-Escrime : Les appuis nous ramènent à l'escrime...

T. L. : Évidemment ! Prenons un geste aussi spécifique que la fente. Il est évident qu'une torsion peut porter préjudice à l'ensemble d'un mouvement qui requiert de la précision dans le placement de la main, du dynamisme et de l'élasticité pour le reste du corps. Une torsion au niveau du genou entraînerait un effondrement du buste vers la gauche pour un droitier (à droite pour un gaucher) et une perte importante d'efficacité. Une bonne posture globale devient fondamentale dans ce cas précis. A l'heure où l'on accorde autant d'importance à la préparation physique et au travail des muscles abdominaux par exemple, cette perte de précision vient contrecarrer la qualité de ce travail physique.

Mars 2018



ASSG-Escrime : As-tu déjà été confronté à des demandes techniques précises de la part des sportifs de haut niveau ?

TL : Oui, fréquemment. Je travaille avec le haut niveau depuis cinq ans maintenant et c'est une question qui s'est posée régulièrement notamment avec les tennismen avec qui j'ai beaucoup collaboré, le tennis étant mon premier sport. Mais, pour reparler encore d'escrime, nos appuis dans la position de garde sont très spécifiques et requièrent une prise de conscience afin de comprendre que nous devons utiliser des semelles adaptées à chaque activité sportive. On ne peut pas utiliser des semelles élaborées uniquement pour l'escrime en dehors de ce sport : on s'exposerait alors à des risques inflammatoires, voire même à des pathologies plus graves. Les tireurs à l'arc et les cyclistes ont également des besoins très spécifiques et radicalement opposés. Une semelle très dure à l'avant du pied du cycliste ne doit absolument pas être utilisée lors d'un footing par exemple !

ASSG-Escrime : N'es-tu pas parfois frustré de moins connaître d'autres sports ?

T. L : En ce qui concerne les sports que je ne pratique pas, je considère qu'il est important de s'en rapprocher au maximum, sans aller jusqu'à courir un marathon pour se mettre dans la peau du patient malgré tout ! En revanche, lorsque j'ai commencé à m'occuper de handballeurs, j'ai éprouvé le besoin de passer une journée à répéter les gestes d'un gardien de buts pour bien comprendre ce que j'aurais à traiter. Je me suis d'ailleurs plus mis dans la peau d'un débutant que d'un thérapeute pour m'approprier le bon geste puis j'ai commencé à écouter mon corps afin de mesurer l'impact de ces gestes sur ma chaîne musculosquelettique.

ASSG-Escrime : Ton activité se cantonne-t-elle à ton cabinet ?

T.L : J'ai l'occasion d'intervenir de manière ponctuelle au sein de formations au métier de podologue, ainsi que dans des formations de podologie du sport pour sensibiliser à la pratique de l'escrime. Ces structures de formation organisent des visites et des initiations dans les différents pôles de sport de haut niveau pour les futurs

thérapeutes afin d'aller plus loin dans la connaissance des risques pathologiques.

ASSG-Escrime : La pratique intensive du sport t'aide-t-elle dans ton quotidien professionnel ?

Grâce à ma connaissance de l'escrime, du tennis que j'ai pratiqué pendant dix ans (parallèlement à l'escrime) et de la course, je gagne beaucoup en précision dans l'évaluation de mes patients. De même, la plupart des gestes des footballeurs ne sont pas très compliqués à analyser (beaucoup de courses et de déplacements latéraux). J'aurai cependant besoin d'explications et d'expérimentations pour certains gestes spécifiques. La confrontation ultérieure aux documents d'anatomie et de biomécanique devient alors passionnante.

Viennent également s'ajouter les différences anatomiques d'une personne à l'autre qui obligent à se pencher avec le plus d'attention possible sur chaque cas particulier. Pour revenir à l'escrime, les postures d'un Paolo Pizzo¹ et d'un Max Heinzer² sont très distinctes et spécifiques. Le premier est excessivement penché vers l'avant alors que le deuxième se déplace avec des appuis très bas et dynamiques. De même, au football, un défenseur et un attaquant ne font pas tout à fait les mêmes déplacements.

ASSG-Escrime : Ton rôle dépasse-t-il celui de soignant ?

Tout à fait et cela nous amène à une autre facette toute aussi intéressante de notre métier : le conseil. J'ai eu un patient footballeur qui, à chaque reprise après un arrêt, se blessait à nouveau. Nous nous sommes rendu compte avec lui que les choses étaient simples : il reprenait directement avec un match et ne donnait pas à son corps le temps de s'habituer aux nouveaux appuis et aux postures corrigées. Nous avons donc défini un calendrier de reprise sportive progressive, adapté à ses diverses blessures, afin de lui laisser le temps de retrouver ses sensations.



¹ <http://fie.org/fr/fencers/Paolo-PIZZO-4633/career>

² <http://fie.org/fr/fencers/Max-HEINZER-6000/career>

ASSG-Escrime : Quelle différence fais-tu entre les sportifs "loisirs" et ceux de haut niveau ?

TL : Dans le plaisir de résultat thérapeutique, aucune. J'éprouve autant de satisfaction à m'occuper d'un champion du monde que d'un jeune de treize ans qui arrive au cabinet en boitant et qui revient un mois après sans aucune douleur.

ASSG-Escrime : Quels sont tes rapports avec les entraîneurs de l'INSEP ?

TL : Je n'hésite pas à les contacter pour leur demander d'orienter l'entraînement dans telle ou telle direction. Nous avons le même objectif : améliorer les performances de l'athlète. Les entraîneurs ont des priorités techniques, les podologues des priorités physiques, leur travail est donc complémentaire.

Ces contacts sont d'ailleurs importants et pas uniquement dans le haut niveau. Par exemple, un enfant atteint de la maladie de Sever (inflammation du talon) devra éviter les sauts pendant une période prolongée. L'enfant oublie généralement de transmettre l'information à son entraîneur et le rapprochement avec ce dernier devient alors essentiel.

ASSG-Escrime : As-tu une marotte en tant que podologue du sport ?

T.L. : Oui, j'aimerais insister sur un élément qui me tient particulièrement à cœur : la notion de prise en charge pluridisciplinaire, voire collégiale d'un patient. Le trio que peuvent former un kinésithérapeute, un ostéopathe et un podologue peut s'avérer crucial dans la guérison de certains patients. On peut perdre un temps important en ne traitant un patient que par le biais d'une seule discipline. Une entorse peut être traitée avec une semelle orthopédique mais la rééducation proprioceptive par un kinésithérapeute va donner des résultats tout aussi durables.

Plaisir, performance et longévité sportive ne feront alors plus qu'un !

Les résultats du mois :

Championnats d'Europe Junior

Les deux médailles d'Arthur PHILIPPE



Les Championnats d'Europe Junior de Sochi (Russie) ont permis à Arthur Philippe de glaner 2 médailles de Bronze.

Dans un contexte très relevé, après une 3^{ème} place individuelle, il a trouvé les ressources pour conduire l'équipe de France jusqu'à la médaille de bronze. Chapeau bas à Arthur et à ses coéquipiers. De bon augure avant les Championnats du Monde Junior de Verone (Italie) !

Une plongée au cœur des championnats d'Europe cadets-juniors 2018 de Sochi par Arthur Philippe :

« J'ai débuté la compétition avec un stress qui m'a d'abord inquiété. Dès le premier match, c'est l'excitation qui a pris le dessus car j'attendais ce rendez-vous depuis deux ans ! J'ai vécu des hauts et des bas durant la compétition mais j'ai toujours essayé de donner le maximum de ce que je pouvais produire. Le principal pour moi est d'avoir pu représenter la France sur ce podium européen, même sur une autre marche que la première ! »

Et encore des résultats :

Une victoire en circuit national Senior élite de Strasbourg pour Alex FAVA ! Jhon RODRIGUEZ revient aux affaires avec une 6^{ème} place.

Aux championnats d'Ile-de-France à Antony, Jérémy LE TREUT domine son sujet en s'imposant en M17. En M13, Auriane HUONNIC termine 2^{ème} et Aina RAHAMEFY gagne la compétition masculine.

François RINGEISSEN gagne le circuit vétérans de Laval.

Léa VARELA est 3^{ème} du circuit M17 d'Aix-en-Provence.

