

La Podologie du Ski

Stéphanie Foullu

Diplômée en Pédicurie-Podologie

Julien Calleja

Diplômé en Pédicurie-Podologie et Orthopédie-Orthésie



La podologie du Ski

- ◉ Comment choisir la bonne chaussure
- ◉ Anatomie de la chaussure de ski
- ◉ Les Equipements
- ◉ La biomécanique du pied dans la chaussure
- ◉ La semelle orthopédique
- ◉ Les chaussons: injectés et thermoformées
- ◉ Les Déformations
- ◉ Conclusion



Pied creux dans une chaussure de ski!!



Importance du choix!!!!





PIED CREUX



PIED NORMAL



PIED PLAT



La podologie du Ski

- Comment choisir la bonne chaussure
- Anatomie de la chaussure de ski
- Les Equipements
- La biomécanique du pied dans la chaussure
- La semelle orthopédique
- Les chaussons: injectés et thermoformées
- Les Déformations
- Conclusion



Anatomie de la chaussure



Comment choisir?



En Fonction de la
FORME et du
VOLUME du pied:

- Longueur du pied
- Largeur du pied
- Volume du coup de pied
- Largeur du talon



Pieds nus dans la coque:



- 1,5cm à 2,5cm à l'arriere
- Talon collé, l'avant du pied doit pouvoir bouger latéralement
- Espace entre cou de pied et chaussure
- Pouvoir passer sa main au niveau d'une malléole

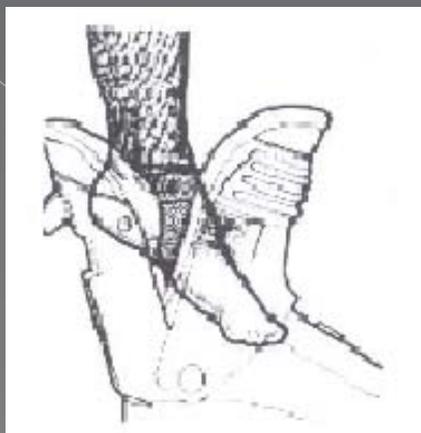


LOISIR



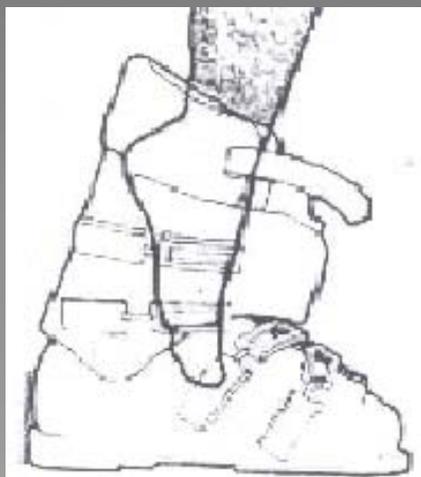
Entrée Centrale

DEBUTANT



Entrée arrière

COMPETITION



Entrée portefeuille



La podologie du Ski

- Comment choisir la bonne chaussure
- Anatomie de la chaussure de ski
- Les Equipements
- La biomécanique du pied dans la chaussure
- La semelle orthopédique
- Les chaussons: injectés et thermoformées
- Les Déformations
- Conclusion



Les équipements



La podologie du ski

- ◉ Comment choisir la bonne chaussure
- ◉ Anatomie de la chaussure
- ◉ Les Equipements
- ◉ La biomécanique du pied dans la chaussure
- ◉ La semelle orthopédique
- ◉ Les chaussons: injectés et thermoformées
- ◉ Les Déformations
- ◉ Conclusion



Biomécanique

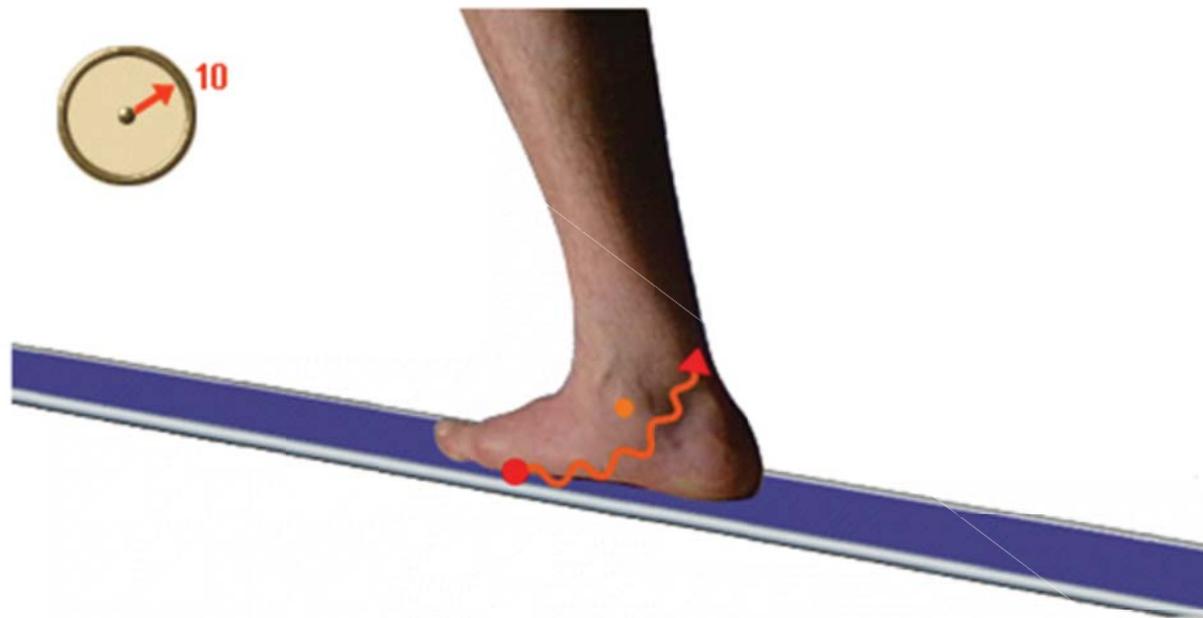
Problèmes biomécaniques



Le pied va s'incliner avant le ski.



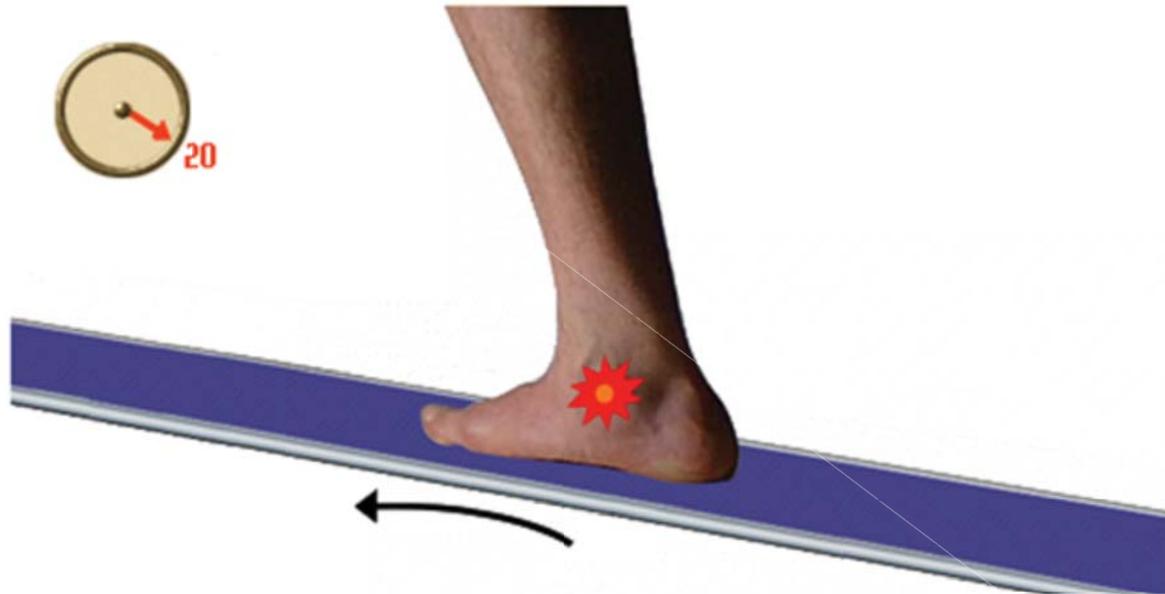
Problèmes biomécaniques



Phase de déformation en pronation du pied qui retarde l'appui efficace.



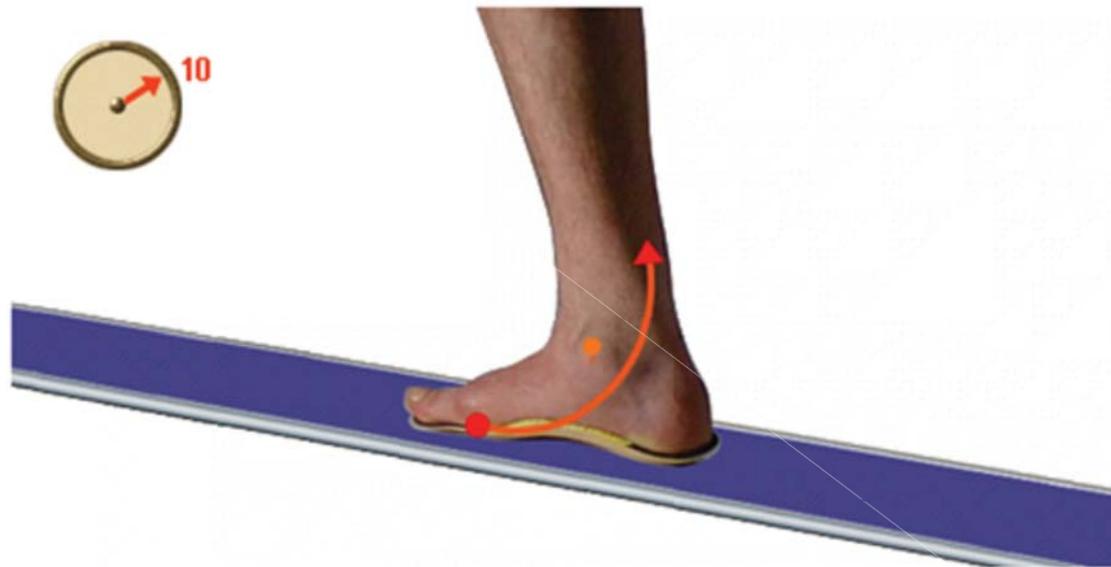
Problèmes biomécaniques



Phase de déformation en pronation du pied qui engendre des frottements cutanés.



La réponse



Transmission directe de la force de pronation active du pied à la chaussure :

- prise de carre la plus rapide possible.
- maintien de la prise de carre tout au long de la courbe.

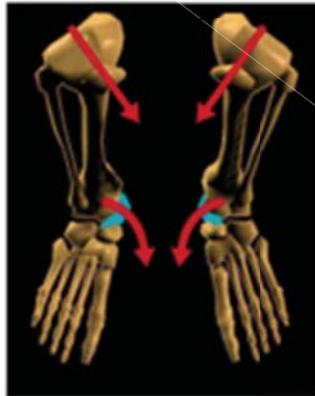


La réponse

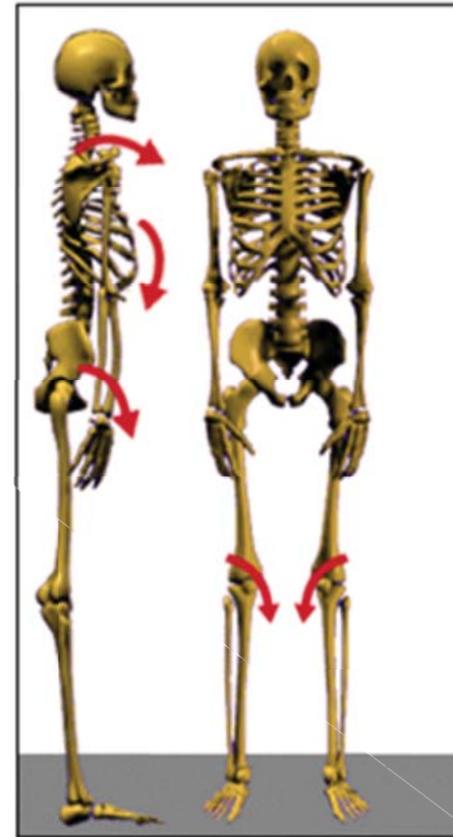
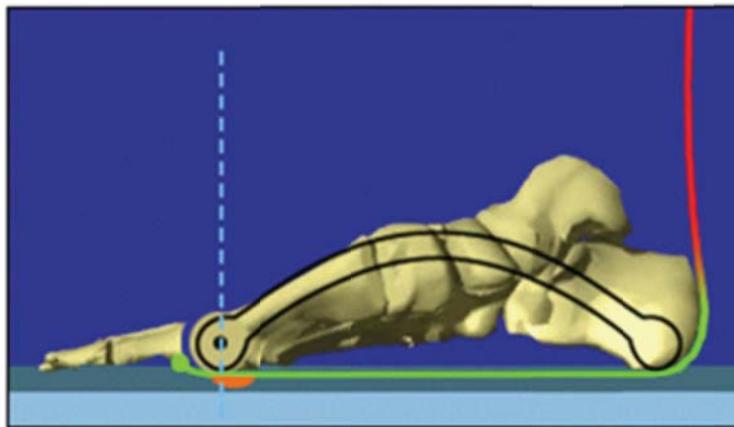


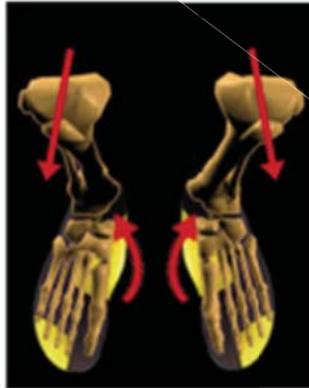
Le pied s'incline avec le ski.



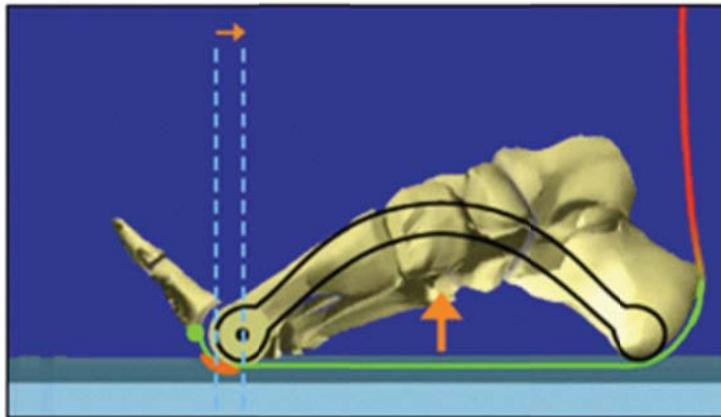


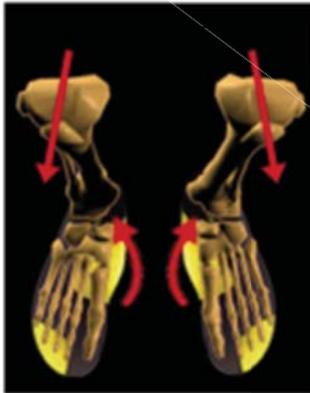
Une bonne statique conduit au bon geste. Le creusement de la voûte médiale par la mise en tension de l'aponévrose plantaire se fait par la flexion dorsale des orteils et surtout du gros orteil. C'est l'effet Windlass.



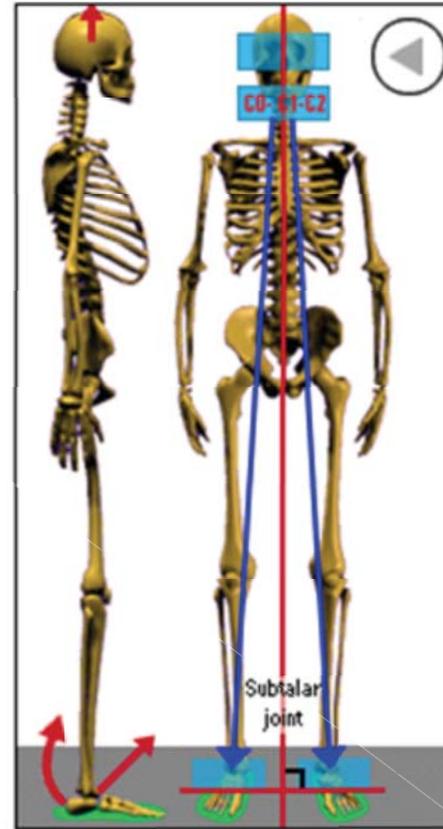
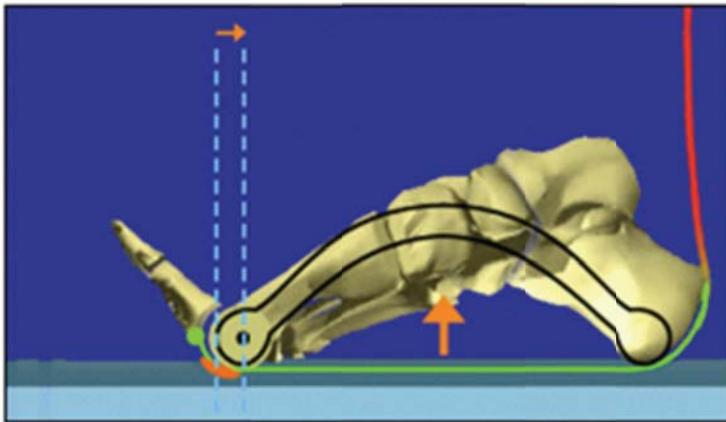


Cela induit une inversion repositionnant le Talus et préparant le fonctionnement optimal des chaînes musculaires.





Cela induit une inversion repositionnant le Talus et préparant le fonctionnement optimal des chaînes musculaires.



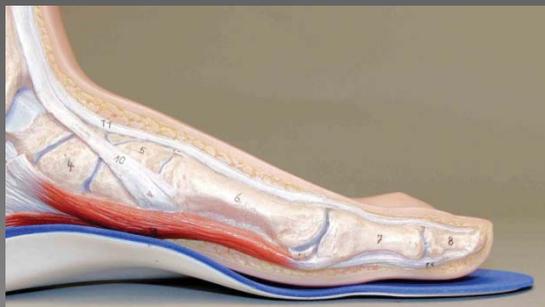
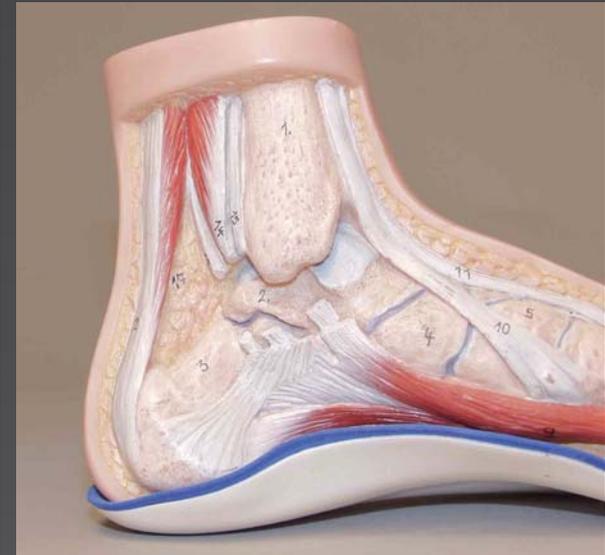
La podologie du ski

- ◉ Comment choisir la bonne chaussure
- ◉ Anatomie de la chaussure
- ◉ Les Equipements
- ◉ La biomécanique du pied dans la chaussure
- ◉ La semelle orthopédique
- ◉ Les chaussons: injectés et thermoformées
- ◉ Les Déformations
- ◉ Conclusion



La semelle orthopédique

Les 4 points clés

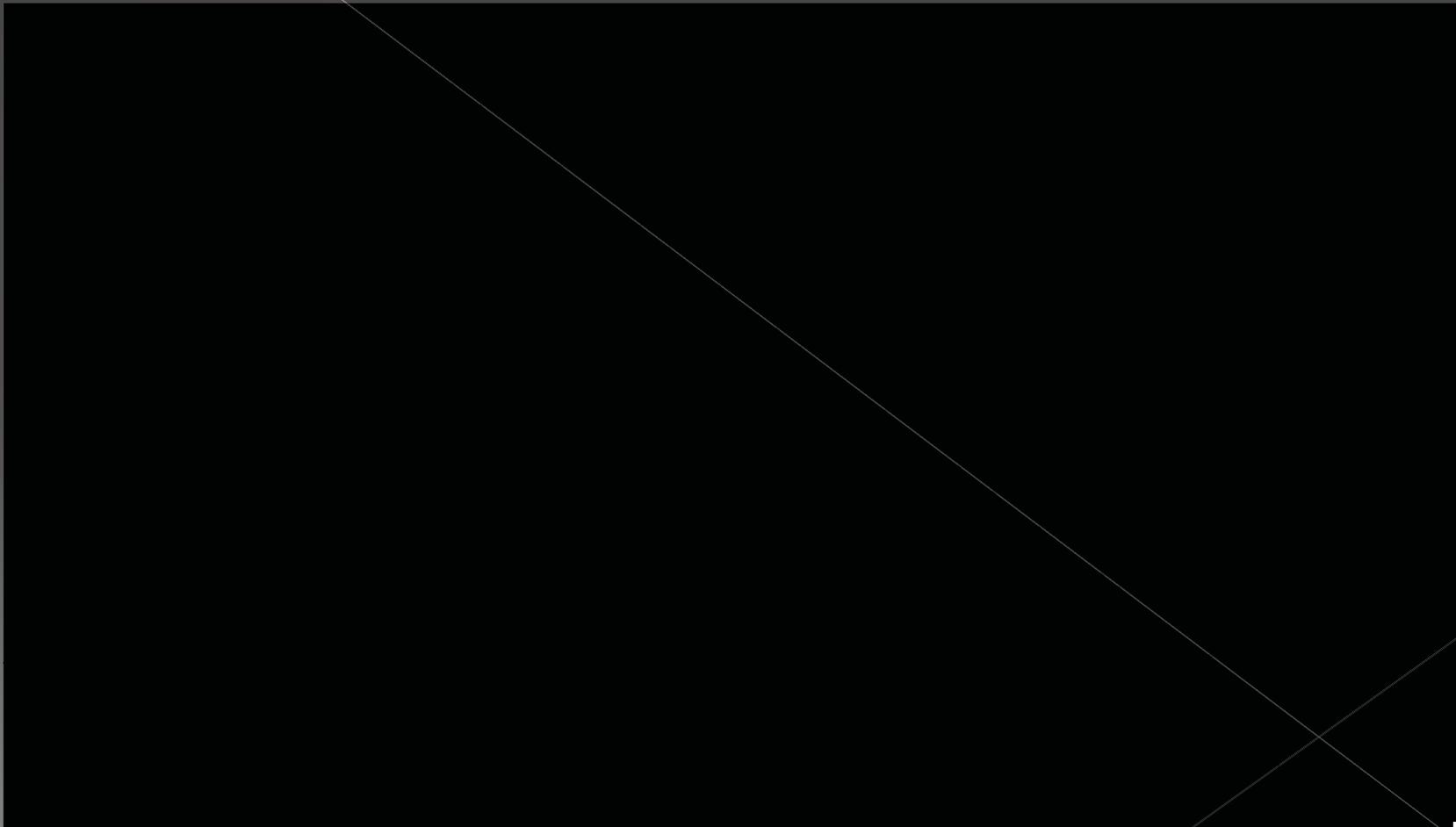


La podologie du ski

- ◉ Comment choisir la bonne chaussure
- ◉ Anatomie de la chaussure
- ◉ Les Equipements
- ◉ La biomécanique du pied dans la chaussure
- ◉ La semelle orthopédique
- ◉ Les chaussons: injectés et thermoformées
- ◉ Les Déformations
- ◉ Conclusion



Le chausson injecté



Le chausson thermoformé



La podologie du ski

- ◉ Comment choisir la bonne chaussure
- ◉ Anatomie de la chaussure
- ◉ Les Equipements
- ◉ La biomécanique du pied dans la chaussure
- ◉ La semelle orthopédique
- ◉ Les chaussons: injectés et thermoformées
- ◉ Les Déformations
- ◉ Conclusion



Les déformations de la chaussure

1



2



3



4



5



6



Le calage du chausson

1



2



3



4



5



6



7



Le canting



La podologie du ski

- ◉ Comment choisir la bonne chaussure
- ◉ Anatomie de la chaussure
- ◉ Les Equipements
- ◉ La biomécanique du pied dans la chaussure
- ◉ La semelle orthopédique
- ◉ Les chaussons: injectés et thermoformées
- ◉ Les Déformations
- ◉ Conclusion



Conclusion

- ◉ <http://www.ina.fr/video/PUB2>

