



## TOPOS ASSEMBLÉE GÉNÉRALE & CONGRÉS

### Dr Stéphane Cascua : Le syndrome du dragster

**Le Dr Cascua** est médecin du sport diplômé d'université en traumatologie du sport, nutrition du sportif, entraînement du sportif, podologie du sport, aptitudes médicales au sport et maladies de la colonne vertébrale.

Le « **syndrome du dragster** » désigne les blessures liées à un déséquilibre entre progrès cardiovasculaires rapides et adaptation plus lente de l'appareil locomoteur. Comme un dragster doté d'**un moteur puissant mais d'une carrosserie fragile**, le coureur développe vite son cœur et ses muscles, mais ses os et tendons restent vulnérables. Les **tissus peu vascularisés** (os, tendons, cartilage) s'adaptent plus lentement que les muscles, ce qui favorise les blessures.

La **banalisation du marathon et des ultra-trails** pousse de nombreux novices à s'entraîner trop intensément, avec des plans inadaptés.

Chaque foulée crée des microlésions ; **sans récupération suffisante**, elles s'accumulent et provoquent fractures de fatigue, tendinites ou périostites.

La progression repose sur l'**alternance décompensation – surcompensation**, qui nécessite du temps et de la patience.

Il est recommandé de commencer par deux séances hebdomadaires pendant trois mois, puis d'augmenter progressivement sur un an avant un marathon.

Une **seule séance hebdomadaire** ne permet pas d'adaptation durable, tandis qu'un excès d'entraînement favorise la blessure.

L'**entraînement croisé** (vélo, elliptique, natation, cardiotraining) permet d'améliorer le cardio sans surcharger le squelette.

Cette approche progressive et variée, valable aussi chez les sportifs doués ou en reconversion, est la clé pour progresser durablement sans se blesser.



## TOPOS ASSEMBLÉE GÉNÉRALE & CONGRÉS

Mikaël Bettan : Renforcement des appuis et retentissement postural.

**Mickaël Bettan est pédicure-podologue et podologue du sport exerçant à Amiens.**

Il est spécialisé dans l'analyse posturale, la biomécanique, et prend notamment en charge les sportifs ainsi que les adolescents/enfants dans ce cadre.

Identification des **dysfonctionnements d'appui**, leur influence sur la posture, et comment les renforcer ou corriger peut enrichir la pratique thérapeutique.

Le pied doit être replacé comme un acteur postural majeur, car il constitue la base de soutien du corps et **le premier point de contact avec le sol**.

Son rôle dépasse la simple **fonction locomotrice**, en influençant l'équilibre, la stabilité et l'orientation du corps dans l'espace.

Le **podologue du sport** adopte une vision spécifique, centrée sur l'analyse dynamique du geste sportif et des contraintes mécaniques répétées.

Il étudie les appuis plantaires comme un élément clé de la performance et de la prévention des blessures. **Les appuis plantaires** interagissent directement avec la chaîne musculaire montante, de la cheville jusqu'à la colonne vertébrale.

**Un déséquilibre du pied peut ainsi entraîner des compensations à distance.**

Comprendre ces liens permet une prise en charge globale et cohérente.

Enfin, favoriser un langage commun interdisciplinaire améliore la collaboration entre professionnels de santé et du sport.



## TOPOS ASSEMBLÉE GÉNÉRALE & CONGRÉS

Dr Marc Perez : Diaphragme et techniques respiratoires

**Marc Perez est médecin du sport, ostéopathe et enseignant.**

Auteur de l'ouvrage « Ostéo-Gym : Les postures qui soignent ».

La **respiration abdominale et nasale** est nettement plus efficace que l'expansion thoracique excessive, souvent contre-productive.

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration. Sa forme en coupole, qui s'abaisse à l'inspiration puis reprend sa position initiale à l'expiration, lui confère une puissance remarquable pour permettre l'entrée de l'air dans la cage thoracique.

Nous aborderons également une technique de manipulation et d'étirement des piliers postérieurs du diaphragme, transmise par le maître Yvon Lesage.

Enfin, nous explorerons différentes techniques de respiration favorisant la détente et l'activation du système parasympathique, dans une approche à la fois structurée et adaptée à chacun