

INTERVENANT

Yves LESCURE

Pédicure-Podologue D.E.

PhD Health Sciences / Biomechanics

MSc Biomechanics

Podologie du sport • Biomécanique • Recherche appliquée

Clinique, terrain et recherche autour du pied, de la chaussure et du mouvement.

Intervention Paris FC



Hygiène du pied






Je me coupe
bien les ongles
En évitant d'aller dans les coins.

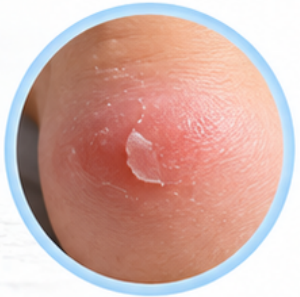
Après la douche



Bien sécher
entre les orteils



Changer de chaussettes
après la séance



Surveiller rougeurs, ampoules et peau qui pèle

Signes à surveiller



Ampoule
qui revient

Ongle noir
ou douloureux

Peau qui pèle /
macération

Douleur localisée
qui revient

Padding : décharger autour, pas sur la lésion



Zone sensible



Décharge périphérique



Moins de pression directe

On protège autour de la zone douloureuse pour diminuer la pression dessus.

Chaussures & chaussettes





Faire sécher
complètement
les chaussures



Retirer la semelle
intérieure
si possible



Alterner deux paires
si les séances
sont rapprochées



Éviter les plis
dans la chaussette


Les
crampons

Les 4 grandes familles de crampons

FG / moulés



gazon naturel ferme

le choix passe-partout

SG / vissés



terrain meuble / gras

quand le crampon doit entrer dans le sol

AG



synthétique moderne

plus courts, plus nombreux

TF / turf



synthétique court ou très dur

petits picots

Le bon choix dépend du terrain.

FG / moulés



Pour quel terrain ?



gazon naturel sec à légèrement humide

Pourquoi ?



assez d'accroche pour courir, freiner et tourner

Attention



si le sol est très dur ou synthétique, ça peut trop accrocher.

FG = bon compromis sur terrain naturel ferme.

SG / vissés



Pas pour avoir le plus de grip, mais le bon grip.

Pour quel terrain ?



terrain **humide, meuble ou gras**

Pourquoi ?



le crampon doit **entrer dans le sol** pour éviter de glisser

Attention



si le sol est dur, ça peut **trop bloquer le pied**

SG = utile seulement si le terrain l'accepte vraiment.

AG et TF

AG



- synthétique 3G / 4G
- plus courts et plus nombreux
- répartissent mieux la pression

TF / turf



- synthétique court, ancien ou très dur
- petits picots
- moins de pénétration

Sur synthétique, on cherche souvent plus court et plus réparti.

Le bon compromis

ASSEZ D'ACCROCHE POUR ÊTRE STABLE, MAIS PAS TROP POUR POUVOIR TOURNER

TROP PEU D'ACCROCHE | BONNE ZONE | TROP D'ACCROCHE



pas assez d'accroche

- glissade
- instable
- moins efficace

bonne zone

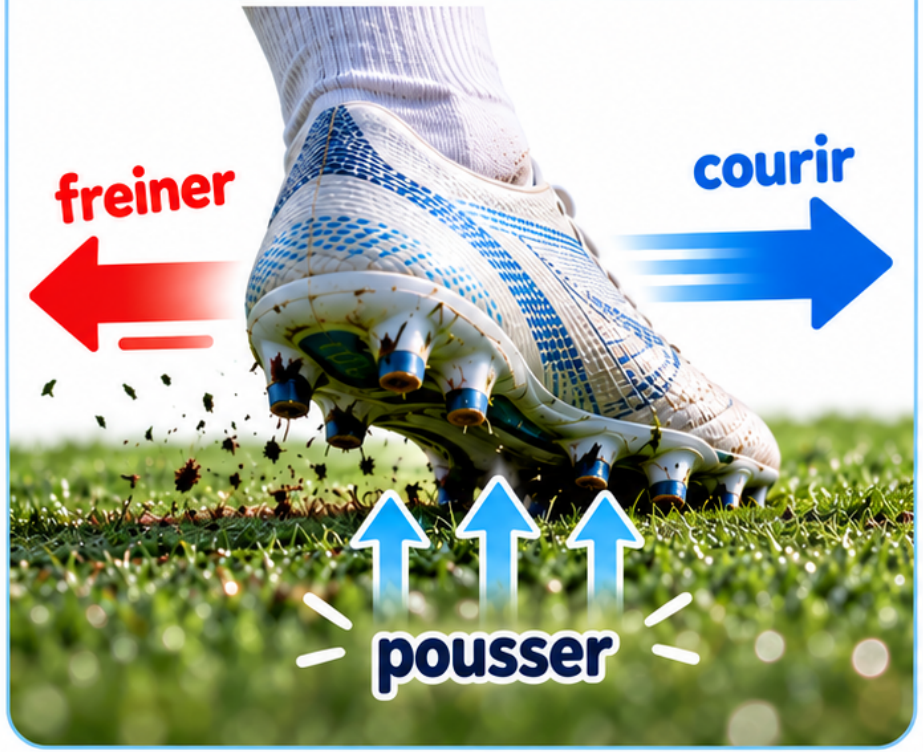
- bon appui
- tourne facilement
- meilleur compromis

trop d'accroche

- pied coincé
- trop de torsion
- genou / cheville en danger

Traction : deux idées simples

Traction en ligne droite



Traction en rotation



Il faut assez d'accroche pour **courir** et **freiner**,
mais pas au point de **bloquer le pied.**

Quand le pied reste bloqué



Si le pied ne tourne pas, la cheville et le genou prennent la torsion.

Quel crampon aujourd'hui ?

gazon naturel ferme





FG

pour gazon naturel ferme
(terrain sec et bien entretenu)

terrain humide et meuble





SG

pour terrain humide et meuble
(boue, terrain gras)

synthétique moderne





AG

pour pelouse synthétique moderne
(grandes fibres, avec remplissage)

synthétique court ou très dur





TF

pour synthétique court ou très dur
(terrain abrasif, stabilisé)



On choisit d'abord le terrain, puis la chaussure.



Petit test avant match



1



je cours
puis je freine

2



je change
de direction

3



je tourne
un peu

4



j'essaie
avec le ballon

Je choisis la paire qui ne glisse pas, mais qui ne bloque pas mon pied.



Lamelles ou crampons ronds ?

ronds / coniques



rotation souvent plus facile

lamelles



accroche parfois plus directionnelle

Les lamelles ne sont pas “mauvaises” en soi. Ce qui compte, c’est le **couple chaussure + terrain.**

À surveiller sur une surface déjà très accrocheuse.

Profils particuliers et messages ciblés

Le conseil dépend du joueur, de son historique et du terrain.



Genou sensible / ancien LCA

Éviter les semelles très agressives sur synthétique ou sol dur. Si le pied se sent coincé, il faut changer.

À surveiller : genou



Cheville fragile / instable

Si le joueur se sent verrouillé, préférer des crampons plus courts et plus nombreux.

À surveiller : cheville



Avant-pied douloureux / 5e métatarsien

Chercher une semelle qui répartit mieux la pression. Penser AG ou TF selon la surface.

À surveiller : avant-pied



Joueur multi-surfaces

L'idéal, c'est 2 paires : FG pour le naturel, AG pour le synthétique. Une seule paire fait toujours un compromis.

À surveiller : polyvalence

Un bon conseil n'est pas le même pour tous les joueurs.

Les points importants à retenir

L'idée simple à garder en tête quand on parle de crampons.

1



Aucun crampon n'est bon ou mauvais tout seul.
Tout dépend du terrain et du joueur.



2



On choisit d'abord le terrain, puis la chaussure.
Le bon crampon change selon la surface.



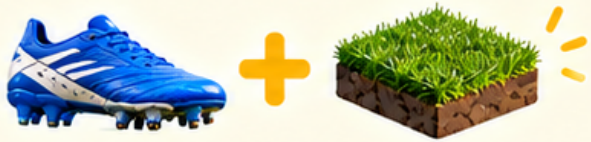
3



Le vrai risque, c'est quand le pied se bloque trop.
Trop d'accroche en rotation peut surcharger le genou et la cheville.



4



Les lamelles ne sont pas forcément mauvaises.
Ce qui compte, c'est le couple chaussure + terrain.



5



Le bon choix = assez d'accroche, mais pas trop.
Il faut pouvoir courir, freiner et aussi tourner.



Le meilleur crampon n'est pas celui qui accroche le plus.
C'est celui qui accroche juste assez pour le terrain, le joueur et la situation.

Références principales

Quelques articles clés utilisés pour ce topo

- Thomson et al. Br J Sports Med, 2015.
- Thomson et al. PLoS One, 2019.
- Kaila et al., 2007.
- Gehring et al., 2007.
- Galbusera et al., 2013.
- Kuitunen et al. eClinicalMedicine, 2023.
- Pescatore et al. Orthop J Sports Med, 2025.
- The impact of football boot design on lower limb injury risk. Sports Med Open, 2026



Références abrégées sur la diapo ; versions complètes disponibles dans le support écrit.