

GUIDE GRATUIT

BAPTISTE — COACH · PÉRIOSTITE & REPRISE DE COURSE

LES PHRASES QUE JE REÇOIS SUR CETTE DOULEUR

« Je me repose, la douleur part. Je reprends, elle revient. »

« Ça fait des mois que je traîne cette douleur au tibia. »

« On m'a dit d'arrêter de courir. Ça n'a rien réglé. »

LE REPOS NE SOIGNE PAS TA PÉRIOSTITE

Le protocole exact pour t'en débarrasser — et recourir sans rechute.

4 EXOS

PIEDS NUS · 3× / SEMAINE

ATHLETIC
CLUB

TU AS MAL AU TIBIA. LE PROBLÈME EST PLUS BAS.

La périostite, c'est une inflammation de l'enveloppe du tibia — le périoste — provoquée par les tractions répétées des muscles de la jambe sur l'os. Course, impacts, volume qui monte trop vite : l'os encaisse ce que les tissus autour n'absorbent plus.

CE QUE PERSONNE NE TE DIT

Le repos calme l'inflammation. Il ne change pas ce qui l'a provoquée. Tu te reposes, la douleur part, tu reprends **à l'identique** — et elle revient. C'est exactement le cycle dans lequel tu tournes.

Ce qui manque, c'est presque toujours un pied qui ne fait plus son travail. **Ta voûte plantaire est ton premier amortisseur.** Quand elle reste passive, l'impact remonte directement dans le tibia à chaque foulée. Reconstruire ce pied — pieds nus, hallux actif — c'est le levier que personne ne travaille, et c'est le cœur de ce protocole.

⚠ LIS CECI D'ABORD

Ce guide vise une périostite classique : douleur diffuse le long du tibia, qui chauffe à l'effort et se calme au repos. **Si ta douleur est localisée sur un point précis, présente au repos ou la nuit, et qu'elle s'aggrave : arrête.** Ça peut être une fracture de fatigue, et ce n'est plus du ressort de ce guide — vois un médecin. En cas de doute, demande un avis médical avant de commencer.

PIEDS NUS · SÉANCE À RÉPÉTER 3 × / SEMAINE

- 01** **ISOMÉTRIE APPUI UNIPODAL, GENOU FLÉCHI** **3 × 30 sec**
Sur un pied, genou légèrement fléchi. Tu **écrases activement l'hallux** (le gros orteil) dans le sol pour armer la voûte plantaire. Garde l'axe hallux-talon-genou aligné. C'est l'exercice qui reconstruit le pied.
PIEDS NUS
- 02** **FLEXION DE CHEVILLE À L'ÉLASTIQUE** **3 × 12**
Pied contre l'élastique, tu ramènes la pointe vers toi contre la résistance (jambier antérieur). Contrôle bien le retour.
- 03** **EXTENSION DE CHEVILLE, JAMBE TENDUE** **3 × 12**
Montée sur la pointe, jambe tendue — cible les **gastrocnémiens**. Axe hallux-talon-genou aligné. Commence en bilatéral si douleur, passe en unilatéral dès que possible.
UNILATÉRAL
(BILAT. SI DOULEUR)
- 04** **EXTENSION DE CHEVILLE, GENOU FLÉCHI** **3 × 12**
Même montée, genou fléchi — cible le **soléaire**. Même alignement, même règle de progression que l'exercice 03.
UNILATÉRAL
(BILAT. SI DOULEUR)

CORDE À SAUTER — 5 × 30 SEC

Uniquement quand tu n'as plus **aucune** douleur. C'est ton test de réintroduction de l'impact, pas un exercice de plus.

POURQUOI PIEDS NUS

La rééducation de la voûte plantaire est au cœur de la guérison. Un pied qui ne travaille pas transmet tout l'impact dans le tibia. **Ces exercices se font pieds nus — ce n'est pas une option.**

02 TU NE REPRENDS PAS AVANT D'AVOIR VALIDÉ ÇA

LES PALIERS · ET LE FEU VERT POUR RECOURIR

La progression n'est pas une question de temps, c'est une question de paliers franchis sans douleur. Tu montes d'un cran **seulement** quand le précédent passe sans réveiller la douleur.

PALIER 1

Bilatéral sans douleur

Si tu partais avec douleur, tu fais tout en bilatéral jusqu'à ce que ça ne tire plus.

PALIER 2

Unilatéral au poids de corps

Tu passes sur une jambe, toujours sans douleur, alignement respecté.

PALIER 3 – VALIDATION

Unilatéral chargé (haltère ou disque)

Tu tiens l'unilatéral en ajoutant de la charge. C'est le palier qui prouve que le tissu encaisse à nouveau.

OÙ TU EN ES	CE QUE TU FAIS
Douleur encore présente	Tu restes sur la séance, tu ne charges pas plus. Pas de course.
Unilatéral chargé validé, mais corde douloureuse	Tu continues la corde progressivement jusqu'à ce qu'elle passe. Pas encore de course.
Unilatéral chargé validé + corde 5×30 indolore	Feu vert. Tu peux réintroduire pliométrie et course, progressivement.

LA RÈGLE QUI ÉVITE LA RECHUTE

Ne saute aucun palier. Reprendre la course avant d'avoir validé la charge et la corde, c'est repartir pour le même cycle — douleur, repos, rechute. **La patience ici est ce qui te fait gagner des mois.**

ET MAINTENANT

J'AI TRAÎNÉ CETTE DOULEUR LONGTEMPS.

J'ai testé le repos, les semelles, les conseils qui traînent partout. Ce qui a réglé le problème, c'est de reconstruire le pied et de respecter des paliers — exactement ce que tu viens de lire. Applique-le sérieusement, pieds nus, 3 fois par semaine, sans brûler les étapes.

Réparer une douleur, c'est une chose. **Transformer un physique complet en est une autre** — et c'est ce que je fais au quotidien. J'ai accompagné Clément : **-11 kg de gras en 6 mois, sans perdre son muscle**. Il raconte tout dans cette vidéo.

VIDÉO · COMMENT J'AI TRANSFORMÉ LA VIE DE CLÉMENT ▶ REGARDER

COMMENT J'AI TRANSFORMÉ LA VIE DE CLÉMENT

APRÈS :
-11 KG
DE GRAS

→ baptiste-athletique.fr/methode · clique l'image pour voir la vidéo

BAPTISTE

ATHLETIC CLUB — COACHING 1:1

[@baptiste_athletique](#)

Ce guide est un contenu d'information générale et ne remplace pas un avis médical individualisé. Il ne constitue ni un diagnostic ni une prescription. En cas de douleur persistante, aiguë, nocturne ou localisée sur un point précis, consulte un professionnel de santé avant de reprendre l'activité.