Comment je gère ?

Octobre 2026



La maladie de Sever

Ou apophysite calcanéenne

Douleur du talon chez le jeune sportif : adapter sans tout arrêter

Croissance + charge sportive > Capacité du tissu

C'est quoi ?

- **Douleur** à **l'arrière** du talon
- **Pendant** ou **après** l'effort
- Surtout chez les **8-11 ans**

Quand est-ce que ça arrive le plus ?

- **Sports** type : sauts, sprints, accélérations
- Souvent à la **reprise** de septembre / octobre
- Club + école + stages = **charge qui grimpe vite**

Ce que l'on sait - Ce que l'on ne sait pas

Pas démontré comme cause

Pied plat, creux ou "trop flexible"

À surveiller

Une flexion dorsale limitée semble associée

Comment gérer ?

Adapter la charge

Plus court, moins intense ou plus espacé

Renforcer

En flexion plantaire

Étirer ?

Pas indispensable seul ; plus cohérent avec le renforcement

Talonnettes

Peuvent réduire la tension sur le tendon d'Achille



Le repos total n'est pas la règle.
Chercher une charge tolérée,
Puis la faire progresser.

Dr Hervé Auquier - Fykisport 1c rue Inchebroux 1325 CHG - www.fykisports.be - info@fykisports.be