

PODOLOGUE DU SPORT ET POSTUROLOGUE

Nicolas Fontana se mêle de nos pieds

Dans le petit monde du sport, où les entraîneurs et préparateurs physiques occupent les premiers rôles, il est régulièrement fait appel aux compétences de praticiens chargés de veiller à la bonne santé des sportifs. Comme les médecins du sport, physiothérapeutes, kinés, ostéopathes, préparateurs mentaux, psychologues ou diététiciens, les pédicures-podologues sont appelés à rendre de grands services au sportif (... ou non sportif) à la recherche du meilleur équilibre possible. Nicolas Fontana est de ceux-là. Rencontre avec un podologue du sport qui se mêle bien de nos pieds et exerce sa profession avec passion.

La rencontre fut consécutive à un concours de circonstance : une banale fracture d'un pied nous a incités, sur les conseils d'amis médecins, à nous en remettre au savoir-faire de Nicolas Fontana, un pédicure-podologue aux compétences avérées. Ceci dans le but de se passer le plus rapidement possible d'une botte de marche très encombrante et d'arriver, à l'aide de semelles spécialement adaptées à notre cas, à marcher sans risque d'aggraver le mal. L'expérience fut concluante et nous a convaincu que le podologue avait effectivement sa place dans un parcours de soins.

Nicolas Fontana confie par ailleurs avoir affaire à "une patientèle constituée à 70% de sportifs". Il est ainsi intervenu auprès des volleyeuses de Venelles et traite aujourd'hui bon nombre de trailers ou ultra-trailers, ainsi que des pratiquants de sports d'appuis (course à pied, tennis, squash, football...).

Son expérience du terrain lui permet effectivement de bien appréhender les problèmes propres à chaque discipline.

Le recours au podologue est indiqué dans les cas de blessures et pathologies chroniques : syndrome rotulien, périostite, aponévrosite plantaire, tendinites chroniques... Mais en quoi consiste le travail du podologue ? Nicolas Fontana en résume les étapes. "Après un entretien préalable avec le patient, indique-t-il, on réalise un examen clinique dit programmé, comportant entre autres des tests cliniques spécifiques à la pathologie présumée. Nous pratiquons une analyse quantifiée de la marche et/ou de la course à l'aide d'un tapis équipé de capteurs de pression (baropodométrie Zebris). La synthèse des informations recueillies permet de poser un diagnostic, de fournir une explication au patient et de

lui proposer une prise en charge personnalisée (... pas forcément la pose de semelles), de lui prodiguer des conseils d'hygiène sportive et autre indication concernant le choix de chaussures. Cette approche globale vise à répondre aux besoins spécifiques du patient, qu'il s'agisse de soulager des douleurs, d'améliorer la performance ou de prévenir des troubles."

Loin de considérer que la résolution des problèmes orthopédiques passe par lui, Nicolas Fontana précise bien que "le podologue seul ne peut suffire et que la relation avec les médecins, chirurgiens, radiologues, kinés, ostéos et préparateurs



Nicolas Fontana prend son pied lorsqu'il parle d'une profession qui le passionne.

Conscient d'avoir la chance de travailler avec des outils très pointus.

physiques reste essentielle." Un travail d'équipe au sein duquel le podologue occupe effectivement une place importante. Une place que Nicolas, adepte des sports "co", tient avec discernement.



Fontana père et fils, la culture du sport

Son nom nous renvoie à toute une période du sport aixois où le père de Nicolas, Marc Fontana, a tenu une place non négligeable auprès des sportifs, en tant que médecin du sport (médecin fédéral du basket, il fut longtemps aux petits soins pour les féminines de l'ASPTT de la grande époque) ou dirigeant (président éphémère d'Aix Rugby Club en 1988).

Nicolas a lui aussi toujours été en prise directe avec le sport. A 41 ans (il est né le 16 juillet 1984, à Aix) il reste un adepte du sport santé : course à pied, marche nordique (avec Damien Bonnefond), Padel (à Venelles), tir sportif...

Tout gosse, "le petit Nicolas" avait débuté par le mini-basket à l'ASPTT, sous la coupe de Jean-Claude Legrand et avait enchaîné à Bordeaux, où il fit également 5 ans d'escrime au BEC et du judo.

Puis, lors de son séjour à Rennes, pour ses études de podologie, il joua durant trois ans avec l'équipe de football américain de l'Ankou... avant

d'arrêter, à cause d'une blessure, à l'âge de 21 ans.

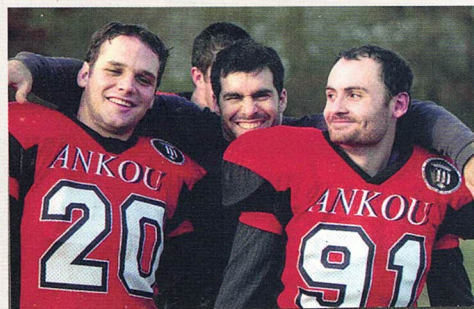
Ce n'est donc pas par hasard si, une fois diplômé de l'école de Rennes, en 2008... et installé à Aix, en 2010, Nicolas Fontana fit du sport son axe de recherche prioritaire dans sa profession de podologue. Il passa ainsi un diplôme universitaire en podologie du sport à Strasbourg, entre 2013 et 2015 et un DIU de posturologie clinique à l'université d'Aix-Marseille en 2020.

On peut noter qu'avant cela, Nicolas Fontana avait servi 9 années dans le secourisme (à la Protection Civile de Gironde, à Bordeaux et à la Société

Nationale de Sauvetage en Mer, à Rennes), comme il avait été encadrant du marathon du Médoc entre 2004 et 2014.

Côté Aix, on retiendra qu'il fut podologue référent des basketteuses d'Aix et du centre de formation du PABA entre 2010 et 2015, non sans quelques résultats probants, la joueuse internationale canadienne, Shona Thorburn, ayant déclaré à l'époque que Nicolas Fontana ("le meilleur podologue du monde") l'avait remise sur pied. Une reconnaissance que le podologue aixois garde dans un coin de sa mémoire, comme un petit trophée oublié sur une étagère.

Le podologue aime à se rappeler ses années de foot US, en Bretagne, sous le maillot de l'équipe de l'Ankou.



SPORT

santé

MAGAZINE DU SPORT AIXOIS N°362 / DEC. 2025 / JANV. - FEV. 2026 / 5 €

SPORTIVE du MOIS
Trophée

FRANCE
SPORT

Atout HAND



Elise PORTA
AVC AIX DOLE



Les belles cartes
du **PAUC**