

Le printemps est enfin à nos portes et cela signifie pour certains d'entre vous le début de la saison de course à pied. Alors que quelques-uns ont déjà une bonne expérience dans le domaine, plusieurs en sont à leur première expérience dans ce sport.

Il est à noter que 50% des coureurs subiront une blessure lors de leur saison de course. La biomécanique de course, le type d'entraînement ou les chaussures portées pendant les séances sont tous des facteurs pouvant contribuer au risque de blessure. Avant d'entreprendre un entraînement de course, certains trucs sont donc pertinents à savoir pour minimiser les chances de développer un problème d'ordre musculo-squelettique.



© <http://www.coach-sportif-toulouse.net/wp-content/uploads/2014/07/calendrier-Sportif-course-a-pied.jpg>

1. Échauffement

Le corps doit être bien échauffé lorsque vous entreprenez votre entraînement de course. Pour ce faire, débutez en marchant 5 minutes. Il est important d'ensuite commencer la course progressivement en débutant avec un jogging léger.

Contrairement à la croyance populaire selon laquelle il est bon de s'étirer avant de courir, les dernières études sur le sujet ont démontré que les exercices d'assouplissement avant et après un programme de course augmentent les risques de blessure. L'échauffement progressif est donc le meilleur moyen de préparer votre corps à l'activité physique. Si vous désirez vous étirer dans le but d'augmenter la souplesse musculaire, il est plus prudent de le faire plusieurs heures après avoir couru. Il semble d'ailleurs que de s'étirer régulièrement à distance des entraînements améliore la vitesse de course, alors que de s'étirer avant l'entraînement a une influence négative sur la vitesse et l'endurance.

2. Fréquence des entraînements et progression

Étant donné que le corps n'a pas été sollicité à la course pendant plusieurs mois, voire des années, il est particulièrement important d'adopter un régime d'entraînement qui lui permette de s'adapter progressivement. Il est recommandé de courir un minimum de 4x/semaine pour que l'adaptation corporelle se produise. Une bonne stratégie est de faire de moins longues distances, mais plus souvent.

La meilleure façon de progresser votre programme de course est de vous fier à vos symptômes. Lorsque vous dépassez votre capacité maximale d'adaptation, vous ressentirez de la douleur pendant ou après la course ou une raideur matinale. En présence de ces symptômes, il vaut mieux diminuer l'intensité de l'entraînement pour quelques séances. Un exemple de progression pourrait être de débiter avec 5 minutes de course par jour, puis augmenter graduellement de 1 minute par jour.



3. Cadence des pas

Le coureur plus expérimenté adoptera une vitesse de croisière souvent plus rapide que celle du novice, mais la cadence des pas devrait toutefois être la même pour les deux sujets. Une cadence de 180 à 185 pas/min, ou 3 pas/seconde, correspond à la cadence optimale en termes de perte d'énergie et d'efficacité

© <http://www.windowsphone.com/en-us/store/app/metronome-180-bpm/b88f7c75-9488-4191-ac78-795352961eb4>

4. Légèreté

Lorsque vous courez, essayez autant que possible de réduire le bruit que vous faites en posant le pied au sol. Ceci permettra de réduire l'impact aux articulations et ainsi de minimiser le risque de blessures à celles-ci.

5. Type de chaussures

Pour le débutant, les dernières études ont démontré que les chaussures minimalistes réduisent considérablement le risque de blessure lorsque comparées aux chaussures conventionnelles. Il n'est toutefois pas recommandé de changer l'équipement habituel chez le coureur expérimenté puisque le corps s'est adapté à celui-ci.



© <http://www.hallofmen.fr/marathon-de-paris-42-195-km-a-pied-ca-use-les-souliers-1008757.shtml>

6. Patron de course

Dans le cas où les chaussures minimalistes sont la meilleure option, il est nécessaire de changer le patron de course. L'attaque du pied au sol se fait avec le talon d'abord chez la majorité des coureurs. L'attaque du pied avec un soulier minimaliste doit par contre se faire en déposant d'abord l'avant-pied ou le mi-pied, soit courir davantage sur la pointe des pieds.

6. Varier les surfaces

Varier les surfaces de course permet de réduire le temps pendant lequel un vice biomécanique est répété. Il est important, entre autres, de changer de côté de route pendant le trajet étant donné l'aspect cambré de celui-ci.

J'espère que ces conseils généraux vous seront utiles. Que ce soit pour avoir davantage de précision ou pour obtenir de l'aide dans l'élaboration d'un programme de course adapté à vos besoins, n'hésitez pas à contacter nos physiothérapeutes.



© <http://footage.framepool.com/fr/shot/982017386-starting-block-entrainement-a-la-course-a-pied-piste-de-tartan-athlete>

Bonne saison de course à tous !

Joanie Gauthier, stg pht CURE – Stage 6