

# LA COURSE À PIED

Juillet 2019



## 65000 INSCRITS AU DERNIER MARATHON DE PARIS !

En France, on considère que plus de 10 millions de personnes s'adonnent, régulièrement ou occasionnellement à la course à pied, ce moyen simple et facile d'accès pour l'entretien de la forme.

Aujourd'hui le runner fait maintenant partie du paysage et un bon coureur de niveau régional est capable de réaliser le mêmes temps que les meilleurs coureurs nationaux des années 1950.

Si vous n'êtes pas un runner régulier ou occasionnel l'investissement initial est modeste.

Et cette activité peut s'exercer dans des environnements très variés, les parcs, les sous-bois, les stades et même le bitume des villes et des routes.

Bon pour la forme, les bénéfices de la pratique de la course à pied sont principalement pour le renforcement cardiovasculaire. C'est aussi un excellent moyen d'évacuer le stress généré par les soucis professionnels ou familiaux.

Pour d'autres c'est aussi le moyen de stabiliser leur tendance naturelle à prendre du poids au moindre laisser aller. Et pour un débutant qui souhaite se lancer, il doit au préalable s'assurer de son aptitude à cette pratique.

Certains profils sont mieux adaptés que d'autres. Les sujets dont le poids est supérieur à 80 kg et n'ayant pas l'habitude de courir, auront plus de difficultés, de même que les sujets de grande taille, dépassant les 190 cm qui risquent de souffrir des lombaires. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la course à pied n'est pas une activité « naturelle ».

C'est la marche qui est parfaitement adaptée à l'homme. Il faut donc apprendre à courir et se mettre dans les meilleures conditions pour en faire une activité bénéfique et agréable.

## Le débutant

Courir doit être un plaisir. C'est seulement à cette condition qu'on en fera une pratique régulière et pérenne nous permettant d'améliorer notre souffle (endurance cardiovasculaire).

Au début, la sensation de manquer d'air donne le sentiment qu'on n'y arrivera pas. Un organisme qui n'est pas habitué à courir est essoufflé au bout de cinq minutes et c'est normal. Il ne faut pas tomber dans le piège du découragement et de l'abandon, car tous ceux qui sont aujourd'hui accros à la course ont connu cette étape difficile à leur début.

Il faut plusieurs mois d'entraînement pour tenir une heure sans s'arrêter. Une fois, passée la période de pénitence, alors se révèle tout un monde de sensations variées. Les amateurs de musique peuvent écouter leur musique préférée ou plus simplement mettre à profit le silence de la course pour sa propre réflexion ou méditation. C'est toujours une coupure avec ses soucis et à ce titre, c'est extrêmement profitable.

Pour ne pas rater ses débuts, il faut un entraînement programmé et progressif. L'objectif initial : tenir 15 minutes d'affilée, sans se préoccuper de la vitesse, pour à terme atteindre les 30 minutes.

Si on va juste un peu plus vite que la marche, ça n'a pas d'importance, dès que l'on court, on est de toute façon à un niveau d'effort suffisant, dépassant les 60% de la capacité maximale d'effort.

Le deuxième impératif est la régularité. Si on coure de façon épisodique, l'organisme ne peut pas s'adapter à l'effort pour ensuite progresser. L'objectif est d'atteindre les trois séances par semaine. L'entraînement un jour sur deux, c'est la certitude d'une bonne récupération entre deux courses.

Au début de la course, le souffle manque, selon les individus et donc les organismes, il faut entre 5 à 20 minutes pour trouver son second souffle.

Les pros de la course, ont établi trois niveaux de pratique :

**1** Le jogging, du mot anglais « to jog », trotter, aller doucement.

Le footing : d'intensité plus élevée (70% de la VO<sub>2</sub> max.), utilisé par les sportifs (boxeurs, footballeurs) comme complément d'entraînement en endurance,

**2**

**3** Le running : la course de fond, dans un esprit de compétition.

## Apprendre à courir

La course à pied est une activité technique, certes simple, mais il faut néanmoins maîtriser sa gestuelle pour éviter les ennuis ; tendinites, douleurs articulaires, douleurs des pieds, etc.

L'apprentissage de la course permet d'acquérir une foulée harmonieuse, régulière, fluide et non heurtée.

**1** Ne montez pas les genoux, ayez une foulée harmonieuse, régulière, fluide et non heurtée.

**2** Allongez la foulée, pour bien positionner votre pied à la réception au sol

**3** Attaquez par le talon ou le pied à plat pour que le choc initial soit absorbé par la chaussure et non votre tendon d'Achille ou votre genou.

Pas de bras crispés, ni de gestes désordonnés dans tous les sens, Des abdominaux forts, aident à stabiliser le bassin et protègent les lombaires.

## L'entraînement en groupe

La course en groupe est un moment de convivialité et de partage. Les coureurs débutants, courent parfois en groupe mais avec des coureurs de niveaux différents.

Pour que la sortie reste un plaisir pour tous, quelques règles s'imposent : en course à plusieurs :

**1** C'est le plus faible qui donne le ton (les autres le suivent)

**2** Si le niveau du groupe est très disparate, il n'existe que deux solutions : Chacun pour soi dès le départ ou bien une course en groupe pendant 30 minutes puis chacun pour soi.

Attention à ne pas démotiver un débutant, pour cela tachez de mettre le pro derrière le débutant. Cependant, s'il s'agit d'un débutant entraîné, il est recommandé de le pousser par un plus fort à l'avant de la course.

## Le programme d'entraînement

Les objectifs de début sont simples : tenir 30 minutes, sans être essoufflé, à une fréquence de trois fois par semaine. Normalement en 6 à 12 semaines, cet objectif doit être atteint.

On peut alors commencer à s'intéresser à la vitesse de course. Pour progresser, vous le savez, il faut sortir de sa zone de confort.

Si vous courez à l'extérieur, vous choisissez un circuit que vous connaissez et vous mesurez votre temps. À charge pour vous d'améliorer ce temps progressivement.

Si vous utilisez des équipements connectés (tapis de course dans votre espace fitness, ordinateur à la maison, smartphone et cardiofréquence-mètre), alors n'hésitez pas à utiliser vos gadgets, c'est très instructif sur la fréquence cardiaque en cours d'effort.

Les données sont mémorisées et l'expérience montre que c'est très motivant pour la poursuite de la pratique. De nombreuses applications sont disponibles sur le net avec des programmes d'entraînement.

## La pratique de la course après 40 ans

Dans les années 80, les médecins du sport déconseillaient la compétition après 40 ans. Les dernières études datant de 2018 montrent que les quadras qui pratiquent la course à pied ont des artères plus souples que celles des sédentaires du même âge.

Le quadra qui pratique la course à pied régulièrement et depuis longtemps est un sportif parfaitement averti qui commet peu d'erreurs et n'a pas vraiment besoin de conseils. Il devra seulement faire attention à la reprise en cas d'arrêt prolongé.

Le déconditionnement à l'effort survient vite et un arrêt d'un mois demandera deux mois pour retrouver le niveau antérieur.

Le quarantenaire (ou plus) débutant la course à pied doit être prévenu des risques spécifiques à cet âge. Les muscles ont perdu de leur élasticité, les cartilages sont amincis, les tendons sont moins bien hydratés.

La vulnérabilité se localise à 4 secteurs : la voûte plantaire, le tendon d'Achille, le mollet et le genou. Une fois installées, ces pathologies sont parfois très longues à guérir.

## Le matériel

Une bonne paire de chaussure est important et fait partie des dépenses incontournable, avec le T-shirt et le short.

Mais comment choisir le bon modèle?

Il n'y a pas de recette infallible, ni de règles absolues mais quelques principes de bon sens. Les chaussures de running pas chères sont souvent bas de gamme, et adaptés à la marche de ville et non la course à pied. Le statut de débutant ne justifie aucunement des chaussures de médiocre qualité.

Nous vous conseillons de choisir des chaussures dans une gamme de prix intermédiaire de 60€ à 100€. De plus, nous vous recommandons de tenir compte du poids de la chaussure, de son niveau de pratique (loisir, régulier, intensif ou compétition). Et du terrain d'utilisation (espace fitness, parc, sous-bois ou bitume).

On prend son temps pour les essais : les deux chaussures aux pieds, on marche pendant cinq bonnes minutes. Il faut faire attention à ce qu'il n'y ai pas de zones de frottement, ni gros orteil, ni petit orteil ou tendon d'Achille.

Il faut laisser à l'avant de la chaussure, un espace d'un cm entre le bout du pied et le bout de la chaussure, Rappelez-vous que si vous avez une gêne à l'essai, en course cette gêne pourra empirer. Il ne faut pas hésiter à abandonner le joli modèle pour le modèle le plus confortable.

On fait son achat, de préférence l'après-midi, quand le pied est à son volume maximal. Habituellement, il est conseillé, pour les chaussures de running, de prendre une pointure de plus que pour les chaussures de ville. Le pied en course prend facilement une demi pointure à une pointure de plus.

## Les chaussettes

Les ampoules nous font souvent souffrir. Pour les éviter il faut une chaussure parfaitement adaptée au pied et des chaussettes suffisamment épaisses pour combler confortablement l'espace entre le pied et la chaussure. La chaussette doit aussi bien absorber la transpiration. C'est un autre poste sur lequel il ne faut pas mégoter.

Des chaussettes spéciales running qui ne seront portées, comme d'ailleurs les chaussures runnings, que pour la course.

Les meilleures marques proposent des chaussettes avec un coté droit et un coté gauche identifiés. Une bonne paire de chaussettes est comprise entre 8€ et 15€. En y prenant soin, elle dure longtemps.

## Pronateur, supinateur ? .....

Si, malgré toutes les précautions prises, vos chaussures de running vous posent des problèmes, cela devient alors affaire de spécialiste et il vous faudra certainement consulter un podologue du sport pour d'éventuelles semelles orthopédiques

## Les manchons de compression ..

Ceux qui les utilisent sur les jambes disent qu'ils apportent un plus. On pourrait penser qu'en été leur tolérance serait moins bonne, comme c'est le cas pour les bas de compression utilisées pour les varices, mais cela ne semble pas.

## Quelle place pour la diététique ? .....

La course à pied incite tout naturellement à une plus grande attention à son alimentation. Et ce n'est pas un hasard si très souvent, les médecins du sport qui pratiquent la course à pied ou le triathlon sont aussi des médecins nutritionnistes.

Les grandes règles de la diététique sont les mêmes pour tous, sportif ou non sportifs.

- Dans la demi-heure qui précède une course, seules les prises liquides sont autorisées; eau ou boisson énergétique d'effort habituelle. À raison d'un verre tous les quarts d'heure.
- En cours d'effort, l'hydratation s'impose seulement si l'effort dure plus d'une heure et se fait par un apport régulier, en quantité modérée, 20 ml (un grand verre), toutes les 15 à 30 minutes.
- Ce repas doit être complet mais avec des aliments digestes (pas de graisses cuites) et il doit rester léger (on sort de table sans être rassasié).
- La règle des 3 heures : idéalement, le dernier repas doit se situer trois heures avant tout effort de durée prolongée.

## Course et température extérieure .....

Il est important de ne pas se tromper et d'être couvert en conséquence, en fonction de la température extérieure.

La température extérieure idéale pour courir un marathon, est de 13°, Il faut donc être légèrement vêtu, alors que pour un sujet au repos, qui ne fait donc pas d'effort, la température est de 22°C.

S'il fait chaud, on est légèrement vêtu et s'il fait assez froid (en dessous de 6°C) il faut protéger les zones "termostat", à savoir les pieds, les mains et la tête.

## Quelle place pour les étirements ?

La règle veut que plus on fait de sport et plus on s'étire. Et la pratique des étirements, c'est comme l'endurance et la musculation, c'est au moins trois fois par semaine.

Trois groupes musculaires doivent être étiré en priorité : les mollets, les ischio-jambiers (arrière de la cuisse) et le quadriceps (avant de la cuisse).

Les personnes qui ont tendance à souffrir des lombaires devront y ajouter l'étirement des psoas, au niveau du pli de l'aîne (avant du bassin). Les grandes règles de la diététique sont les mêmes pour tous, sportif ou non sportifs.

## La visite médicale

Est-elle bien nécessaire pour la pratique de la course à pied?

Vous pensez bien que, en tant que médecin du sport, j'y attache une grande importance. Pas tant parce que tout joggeur potentiel est en danger, ce serait totalement excessif de dire cela. Mais parce que c'est l'occasion, de faire le point avec un médecin et surtout, passé la quarantaine, un bilan cardiologique avec une épreuve d'effort si besoin.

Il ne faut pas s'attendre, avec la pratique de la course à pied, à voir augmenter sa masse musculaire. C'est le coeur que l'on muscle et cela ne se voit pas. Le coureur régulier a un meilleur coeur et vit en moyenne plus longtemps que le sédentaire.