

Compte rendu de la conférence du 31/01/2020, sur la course à pied, animée par :

Jean Baptiste Duault,

Kinésithérapeute et préparateur physique

Membre de l'équipe médicale des équipes de France d'athlétisme.



La qualité de l'échauffement : il faut monter le muscle en température pour qu'il accepte les contraintes et les efforts. Un footing n'échauffe pas les muscles, il n'échauffe que le cœur et les poumons. Pour échauffer le muscle, il faut le contracter de façon lente par des exercices spécifiques, et non de façon brève et intense par des sauts ou des gammes comme les « montées de genoux » et le « talon fesse ».

La préparation athlétique, la musculation : pour bien courir, il ne faut seulement s'entraîner à courir, il faut aussi faire de la musculation, pour renforcer et développer de très nombreux muscles, qui nous permettront d'avoir les bonnes techniques de courses, pour accroître la résistance aux chocs, aux vibrations et aux blessures.

L'entraînement : plus le nombre d'entraînements est élevé, moins on a de risque de blessure. On n'a pas de risque de surentraînement avec trois ou quatre entraînements par semaine .

Les chaussures : des minimalistes aux semelles très fines, à certaines marques de chaussures de trail allant jusqu'à 4 cm d'épaisseur de semelles, en passant par les modèles à « drop » important (différence de hauteur entre le talon et la pointe), les modèles rigides ou flexible (capacité à être pliée ou tordue), la gamme des modèles est très large. Le plus important, est d'être particulièrement constant dans le type de caractéristique de chaussures, car à chaque changement trop important, ce sont nos tendons et nos muscles qui doivent s'adapter. L'usure d'une chaussure ne se définit pas d'avance en nombre de kilomètres ou en nombre de mois. Une paire de chaussures peut durer parfois deux à trois ans, si la technique de course est bonne et n'engendre pas d'usure anormale des chaussures et en particulier de la semelle.

Enfin, il ne faut pas trop serrer ses lacets ; une technique toute simple pour bien serrer sa chaussure est d'avoir le pied au sol, pointe de pied levée lorsqu'on serre ses lacets. « C'est dommage d'arriver à 35 ans pour apprendre à faire ses lacets ».

La technique de course : la règle d'or est d'avoir le moins de chocs possibles avec le sol. Pour cela, il faut appliquer les règles suivantes :

- Attaquer le sol plutôt avec le talon pour que ce soit le muscle de la cuisse qui amortisse le contact avec le sol, plutôt que le mollet qui est mis à contribution lors d'un contact au sol avec l'avant du pied. De plus, la course « avant pied » consomme 7 à 12% d'énergie en plus que la course « talon »

- Avoir le genou fléchi lors du contact au sol plutôt que la jambe bien droite, pour que l'amortissement se fasse avec les muscles de la cuisse. D'ailleurs, la course pied nu, dans l'herbe ou le sable nous incite à fléchir les genoux pour limiter les contacts.
- Avoir le corps légèrement penché vers l'avant
- Garder une fréquence de pas constante entre 170 et 190 pas par minute. En cas de fatigue, il faut diminuer la longueur des pas pour garder la même fréquence. Pour travailler sur la fréquence des pas, il faut faire en entraînement des petits ateliers d'accélération de pas.
- Eviter de sautiller, il faut avoir un bassin avec la courbe la plus horizontale possible.

Le renforcement musculaire : Il faut faire des exercices de contraction musculaire. Il y a 3 modes de contraction :

- Statique : faire du gainage : de 10 à 20 secondes par exercice, pas plus. Au-delà de 20 à 30 sec, le muscle contracté étant moins irrigué, il commence à consommer des myoglobines, la protéine constituante des muscles. Il faut craquer au bout de 20 à 30 sec maxi, sinon ça veut dire que c'est trop facile, pas assez contraignant. Il faut donc augmenter la dureté de l'exercice, par des petites astuces propres à chaque exercice (par exemple, allonger les bras sur l'exercice de la planche.)
- Les montées et descentes : il faut craquer par fatigue toutes les 8 à 10 séquences.
- Excentriques : exercice à contrainte supérieure à celle qu'on est capable de retenir : ne pas faire, traumatisant.

Tous les exercices sont à retrouver sur la chaîne Youtube : **athl3ts conseils**