AMÉLIORER SES PERFORMANCES
Oui, c'est possible!

Votre entraînement a atteint un plateau et vous aimeriez améliorer votre endurance ou votre rapidité? C'est possible! En effet, il existe des types d'entraînement spécialement conçus pour vous aider à progresser. On vous présente les plus populaires.

POUR AMÉLIORER SA RAPIDITÉ
Les intervalles

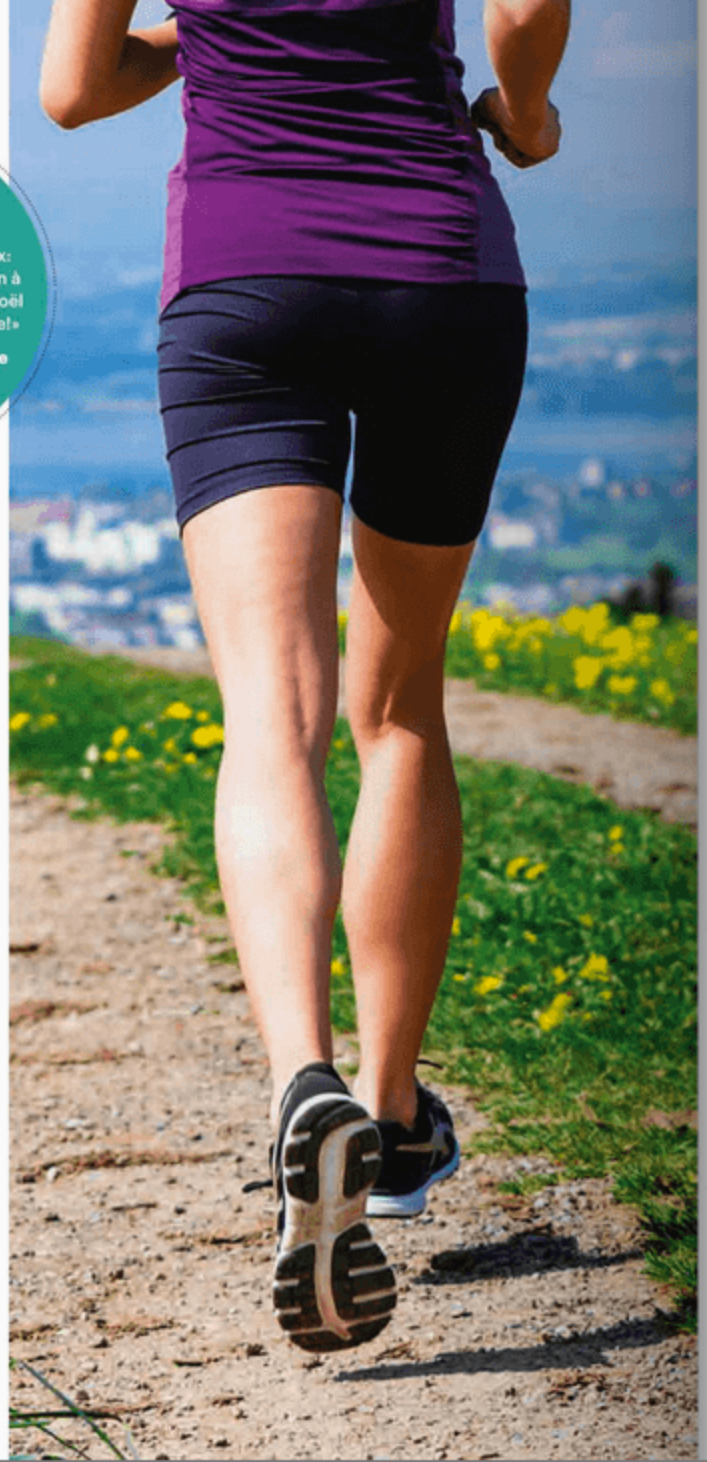
«L'entraînement par intervalles, aussi appelé fractionné, est une excellente façon d'améliorer rapidement sa capacité aérobie et son rythme de course», affirme Jean-Yves Cloutier, président fondateur du Club Les Vainqueurs et auteur des livres *Courir au bon rythme*. Durant cet entraînement tout en intensité, on alterne des périodes de rythme rapide et des périodes de rythme lent. «Le choix du type d'intervalles dépendra toutefois de ce qu'on veut améliorer exactement», précise Jean-Denis Thomson, notre entraîneur et directeur du département d'entraînement chez Énergie Cardio. On ne fera donc pas le même type d'intervalles selon les filières énergétiques ciblées (intervalles de puissance anaérobie, VO²max, endurance courte, etc.). Cela dit, pour un coureur d'endurance, une séance d'entraînement fractionné classique peut consister en cinq fois trois minutes à un rythme un peu plus rapide que celui de l'endurance fondamentale, suivies de trois minutes de récupération à un rythme plus lent.

«J'ai commencé à courir dans le but de faire un demi-marathon. Maintenant que c'est fait, je veux améliorer mon temps.»

— Sébastien Benoît, coureur depuis 3 ans

«Au début, mon objectif était de pouvoir courir... un kilomètre! Aujourd'hui, je n'ai plus le choix: ma fille m'a offert une inscription à une course de 10 kilomètres à Noël que nous allons courir ensemble!»

— Pascale Wilhelmy, coureuse depuis un an et demi



«On peut inclure de une à deux séances par intervalle à notre programme hebdomadaire», indique Jean-Yves Cloutier. Il est toutefois important d'augmenter graduellement le nombre de périodes d'intervalles afin de préparer l'organisme à des rythmes de course plus élevés. «On commence par faire trois ou quatre intervalles d'effort dans une même séance et ensuite, on progresse graduellement», mentionne Jean-Denis Thomson. «Et on n'improvise pas; il est primordial d'avoir un programme de course à pied adapté à son niveau de forme et à ses objectifs, et de le suivre à la lettre», renchérit M. Cloutier. Cela est d'autant plus vrai que l'entraînement par intervalles est assez exigeant et qu'il nécessite à la base une bonne condition physique.

POUR AMÉLIORER SON ENDURANCE

Endurance fondamentale

«L'entraînement en endurance fondamentale est conçu pour améliorer la capacité aérobie et bâtir la fondation de notre maison», explique Jean-Yves Cloutier. Ce type d'entraînement doit, au fil des semaines, être réalisé au seuil de l'essoufflement, c'est-à-dire qu'il nous permet de soutenir une conversation en courant. Le programme hebdomadaire doit comporter entre trois et quatre séances d'entraînement en endurance, dont une longue. «Il ne faut surtout pas négliger ce type d'entraînement, car celui-ci est indispensable si on désire progresser dans le temps», indique Jean-Denis Thomson. L'entraînement en endurance nous apporte en effet le volume, c'est-à-dire la capacité de courir sans s'arrêter pendant plusieurs minutes, voire plusieurs heures. Bref, sans lui, pas de progrès.

Tempo

Comme celui par intervalles, l'entraînement tempo est bâti en intensité. Il permet d'augmenter le rythme de course et, par conséquent, les performances. «Le tempo consiste à courir pendant un temps déterminé à un rythme un peu plus rapide que les séances d'endurance, soit de 30 à 45 secondes au kilomètre de plus rapide que le rythme d'endurance fondamentale», explique Jean-Yves Cloutier. Le but du tempo est d'aider notre corps à s'adapter à courir plus vite pendant de plus longues périodes. Comme cet exercice est assez intense, il ne devrait pas dépasser 30 % du temps d'entraînement hebdomadaire. «Généralement, une séance de tempo est incluse dans le programme hebdomadaire», dit M. Cloutier.

En côte

«L'entraînement en côte est très bénéfique et peut être payant lorsqu'il est inclus dans un programme personnel», affirme Jean-Yves Cloutier. Il permet en effet d'améliorer, selon la durée et l'intensité, les capacités aérobie ou anaérobie ainsi que la force des jambes. «C'est une excellente façon d'ajouter de la résistance à l'entraînement tout en renforçant les muscles des quadriceps et des fessiers», poursuit Jean-Denis Thomson. Ce type d'entraînement permet aussi de travailler sa technique, sa posture et le mouvement des bras. L'entraînement en côte consiste essentiellement à gravir une côte à la course et à la redescendre en marchant pour récupérer, avant de recommencer.

ET LE FARTLEK?

Le fartlek, qui signifie «jeu de vitesse» en suédois, est une méthode d'entraînement à structure variable qui alterne des efforts d'intensité faible à moyenne et des efforts très intenses. Ce qui le distingue de la méthode par intervalles est la diversité de son contenu pendant une séance donnée. En effet, il permet d'inclure dans une seule séance de course des efforts de faible intensité, des efforts intenses, des sprints à vitesse maximale, des efforts en montée et des exercices axés sur la technique. Bref, le fartlek est une méthode hybride où différentes aptitudes physiques et aspects techniques sont entraînés: l'endurance aérobie, le VO^2max, les capacités anaérobies lactique et alactique, l'endurance musculaire et différents points de la technique de course.

Le fartlek est souvent réalisé sur un parcours avec des pentes, puisque la course dans ce type d'environnement permet des variations d'intensité. Voici un exemple d'enchaînement d'efforts selon la méthode fartlek, incluant des courses en pente:

- **10 minutes de course sur terrain plat à intensité modérée;**
- **5 répétitions de 30 secondes en montée à vitesse maximale (retour au point de départ à la marche);**
- **5 minutes de course sur terrain plat à faible intensité;**
- **3 répétitions de 3 minutes en montée à intensité élevée (retour au point de départ à la marche);**
- **10 minutes de course sur terrain plat à intensité modérée;**
- **7 sprints de 10 secondes sur terrain plat (chaque effort est suivi de 2 minutes de marche rapide).**

Pour en savoir plus sur le fartlek... ***Mythes et réalités sur la course à pied***, de Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint (Les Éditions de l'Homme)

PHOTOS: DREAMSTIME.IC, SHUTTERSTOCK

L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

Moins d'impacts, plus d'endurance!

L'entraînement croisé est le principe selon lequel on alterne la course et d'autres sports. Certains coureurs n'aiment que courir, mais ils auraient pourtant intérêt à intégrer d'autres disciplines à leur routine. En voici les principales raisons.

«Je prépare une course de 320 km que je vais faire cet été dans l'État de Washington. Le temps limite accordé pour compléter l'épreuve est de quatre jours et demi. J'espère terminer la course entre 70 et 75 heures.»

— Patrice Godin, coureur depuis 8 ans

Courir n'est pas une activité complète en soi. Elle sollicite peu le haut du corps et comporte très peu de mouvements latéraux. Les mouvements associés à la course à pied sont toujours les mêmes. Pour un bon équilibre musculaire, il est préférable de combiner la course à des activités qui viennent combler ce déséquilibre, comme le patin à roues alignées (qui sollicite plus les mouvements latéraux), le ski de fond (haut du corps et mouvements latéraux pour le style patin), la rame ou la machine à ramer (haut du corps et abdominaux), la natation (haut du corps) ou l'elliptique (haut du corps). L'elliptiGO, sorte de vélo avec mouvement elliptique hybride entre la course et le vélo, représente aussi un choix intéressant.

De plus, la course est une activité qui comporte des impacts répétés. Consacrer une partie de l'entraînement cardiovasculaire à des activités sans impact peut aider le coureur à préserver sa «machine». Aux activités mentionnées plus haut s'ajoute alors le vélo. L'aquajogging, course dans l'eau avec flotteurs, est pratiqué par certains coureurs souhaitant reproduire le mouvement de la course, sans les impacts. Grâce à toutes ces activités, il est possible d'atteindre des fréquences cardiaques comparables à celles rencontrées durant la course. La sollicitation du système cardiovasculaire est donc à peu près la même.

PHOTOS: DREAMSTIME.IC, ISTOCK (2)

«Mon père est déjà arrivé deuxième au Marathon de Montréal en 2 h 20 minutes. J'ai donc de la pression pour le jour où je courrai mon premier marathon... Pour le moment, mon objectif est de courir un demi-marathon en mois de 1 h 30.»

— Sébastien Diaz, coureur depuis 30 ans

Plan B en cas de blessure

L'entraînement croisé est très utile en cas d'inconfort ou de blessure. Il vous permet de maintenir votre forme et de recommencer la course graduellement, en respectant les limites de votre corps. Plusieurs coureurs ont battu leur record personnel quelques semaines après une période d'entraînement croisé. Ils avaient continué à développer leur cardio, en permettant à leur corps de se reposer des impacts répétés.

Finalement, l'entraînement croisé permet de développer davantage l'endurance. On peut, par exemple, combiner la course et le vélo afin de maximiser le travail en endurance tout en respectant les limites mécaniques du corps. Au lieu d'un long entraînement classique de 30 km de course à pied, on peut combiner 25 km de course et 35 km de vélo, pour une durée totale approchant celle d'un marathon à la course à pied. Ce genre de combinaison a l'avantage d'améliorer l'endurance fondamentale et de favoriser un meilleur recrutement des réserves énergétiques, tout en réduisant les impacts liés à la course à pied. Si on intègre une activité d'entraînement croisé, on doit d'abord le faire pour les entraînements non clés. Les entraînements clés doivent être remplacés seulement en cas d'inconfort ou de blessure limitant la course à pied. En règle générale, on peut doubler la durée d'entraînement prévue, puisque le corps est soumis à moins d'impacts.

Pour en savoir plus... *Courir mieux*, de Jean-François Harvey (Les Éditions de l'Homme)

MIEUX S'ENTRAÎNER pour mieux performer

La différence entre plafonner et un développement constant réside parfois dans l'adoption de stratégies toutes simples. Courir souvent aux vitesses spécifiques des courses ciblées, varier les entraînements et privilégier la qualité avant la quantité en font partie.

Les coureurs ne passent habituellement pas assez de temps à s'entraîner à l'intensité de course qu'ils visent. Par exemple, un coureur projette de courir un marathon en 3 heures 45 minutes, ce qui signifie courir à une allure moyenne de 5 minutes 20 secondes par kilomètre. Pour s'entraîner, il fait de longues sorties à 6 minutes par kilomètre et des entraînements par intervalles à 4 minutes 30 secondes par kilomètre. Au moment du marathon, son corps n'est pas du tout habitué à maintenir longtemps un effort de 5 minutes 20 secondes par kilomètre. C'est un exemple typique d'entraînement inadéquat.

Autre exemple: un coureur veut passer sous la barre des 20 minutes pour le 5 km. Cela signifie maintenir une allure de 4 minutes par kilomètre pendant 20 minutes. S'il s'entraîne de 30 à 60 minutes quatre fois par semaine à raison de 5 minutes par kilomètre, encore une fois, il s'agit d'un mauvais entraînement. Même si ce coureur s'améliore et qu'il réussit à faire son parcours en 57 minutes au lieu de 60, en aucun cas son corps n'est adapté à maintenir la vitesse visée pour le 5 km. Plusieurs entraîneurs ont compris cela, et leurs athlètes passent beaucoup de temps à courir aux intensités visées pour les compétitions. Les entraînements par intervalles, entre autres, ont l'avantage de permettre de passer un maximum de temps à courir aux vitesses spécifiques aux compétitions.

Si on prévoit quelques compétitions de 5 km au printemps, puis un demi-marathon en septembre, les entraînements doivent comporter des périodes allouées aux intensités spécifiques à ces courses. Cela voudra dire plus d'entraînements à vitesse 5 km durant l'hiver et le printemps, et plus d'entraînements à vitesse demi-marathon durant l'été.

PISTES À SUIVRE POUR MIEUX S'ENTRAÎNER

- Courir de 3 à 6 fois par semaine
- S'accorder toujours au moins une journée de repos par semaine.
- Faire des entraînements spécifiques aux vitesses de course visées
- Combiner entraînements par intervalles et entraînements continus
- Augmenter graduellement et diminuer parfois
- Varier les entraînements
- Consacrer principalement son énergie aux entraînements clés
- Faire un peu d'entraînement croisé
- Ajuster son entraînement en fonction de son niveau de stress
- Être attentif aux signaux de surentraînement ou de sous-récupération
- Penser toujours qualité avant quantité

«Quand on court, il faut oser se dépasser et affronter une certaine douleur. Les gens se découragent et se fatiguent souvent avant même d'avoir réellement commencé à courir! Ils seraient surpris de voir à quel point l'effort est mental. Le corps va suivre!»

— Sébastien Diaz, coureur depuis 30 ans

PHOTO: DREAMSTIME.C

Varier les entraînements

Courir 40 minutes quatre fois par semaine sur le même parcours à la même vitesse donne bien sûr des résultats, mais ce n'est assurément pas la meilleure façon de s'entraîner. Si le corps reçoit toujours les mêmes stimuli, il s'adapte et, après un certain temps, il atteint un plateau. C'est pourquoi s'adonner à des entraînements de différents types, intensités et durées est si important. En recevant des stimuli variés, le corps s'adapte sans cesse, avec, au bout du compte, plus de résultats. Il n'existe pas de meilleur entraînement au monde. Comme en alimentation, c'est la combinaison de plusieurs éléments différents qui devient intéressante.

Les principaux paramètres variables

L'intensité: Le paramètre le plus important à varier.

La durée: Un paramètre important, principalement si on vise des courses d'endurance ou une amélioration de la capacité aérobique.

Le type: Les entraînements continu et par intervalles sollicitent le corps de façon différente.

Le moment: Le moment de la journée peut faire une différence. Si vous vous entraînez toujours à 17 h, votre corps ne sera pas adapté à fournir un effort élevé lors d'une compétition à 7 h le matin.

La surface: Il est important de varier la surface sur laquelle vous vous entraînez (terre battue, terre, gazon, piste d'athlétisme, asphalte, béton, tapis de feuilles en forêt...).

L'inclinaison: Courez sur le plat, mais aussi en montée, en descente, en tournant, en montant des escaliers, et vous deviendrez plus polyvalent.

L'altitude: Pour ceux qui peuvent se le permettre, s'entraîner à des altitudes différentes peut favoriser une meilleure adaptation.

L'accompagnement: Courir seul, à deux ou en groupe modifie considérablement la dynamique. Essayez de varier aussi cet élément.

PHOTO: DREAMSTIME/C

«J'ai une bibliothèque complète de livres sur la course à pied! Mes préférés sont *Courir au bon rythme*, de Jean-Yves Cloutier, et *Courir mieux*, de Jean-François Harvey. J'ai appris à courir grâce à ces deux livres!»

— Dominic Arpin, coureur depuis 6 ans

LES SIGNES DU SURENTRAÎNEMENT

En cas de surentraînement, le corps se déconstruit plus qu'il ne se construit. Tous les systèmes vous envoient des signaux afin de vous avertir que vous en faites trop et que le corps n'arrive pas à récupérer adéquatement.

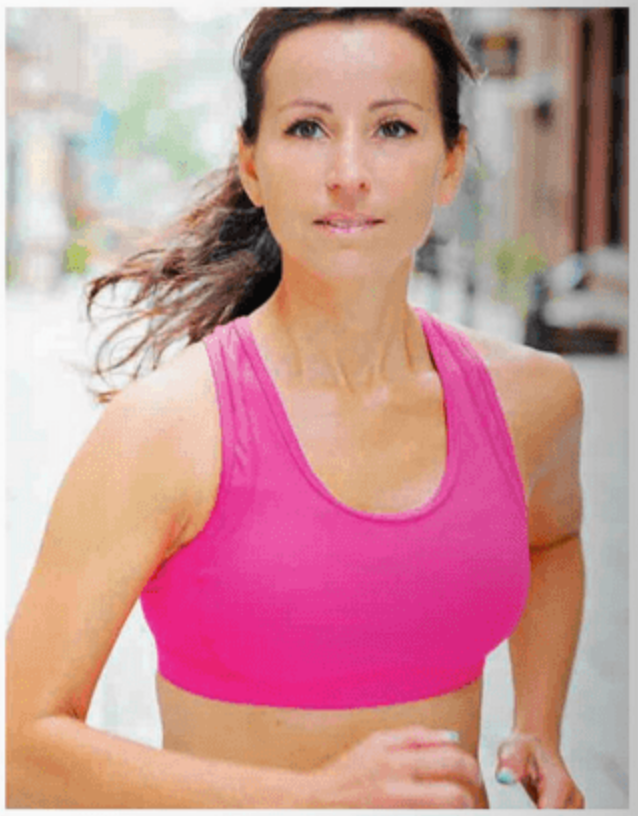
LES PRINCIPAUX SIGNES

- Fatigue persistante
- Maux de gorge
- Baisse d'appétit
- Baisse de libido
- Sensation de sommeil non récupérateur
- Envie de dormir plus longtemps ou difficulté à dormir
- Plus de difficulté à réaliser les entraînements
- Contre-performances lors des compétitions
- Sensation de jambes lourdes
- Manque d'entrain et de dynamisme
- Mauvaise humeur ou tendance dépressive
- Anxiété
- Diminution de la capacité de concentration
- Courbatures ou inconforts musculaires
- Problèmes de sinus
- Tendance à être malade souvent
- Aménorrhée (arrêt des menstruations) ou dysménorrhée (problèmes menstruels)
- Fréquence cardiaque au repos plus élevée ou plus basse (de 10 % et plus)

Si vous avez plusieurs de ces symptômes et que vous vous entraînez beaucoup, il se peut que vous soyez surentraîné. Les deux signes les plus fiables demeurent la baisse de performance et l'altération de l'humeur. La meilleure chose à faire est alors de prendre un repos complet prolongé. Normalement, on ne perd pas d'acquis à cause d'une période de repos de cinq jours et moins. Dans certains cas, un repos complet de deux semaines, voire jusqu'à un mois, est nécessaire. L'intensité et le volume d'entraînement doivent être diminués de 50 %, puis augmentés graduellement pendant une période allant jusqu'à six mois. Si la fatigue est importante, consultez un médecin qui fera un bilan sanguin. Enfin, il ne faut pas oublier que surentraînement rime avec sous-récupération.

Pensez qualité avant quantité

S'entraîner fort, longtemps et intensivement ne donne pas nécessairement les meilleurs résultats. Penser à bien s'entraîner et à s'occuper de soi, telle est la clé pour arriver à courir avec plaisir et à obtenir de bons résultats. Il faut cesser de penser principalement à la quantité et plutôt se concentrer sur la manière: Comment on se sent? Comment on court? Cela nécessite une bonne capacité d'écoute de ses sensations. Si on suit machinalement un programme sans s'écouter et qu'on continue à courir blessé ou fatigué, on ne pourra pas profiter à fond de la course. Un bon entraînement intense peut être source d'une énorme satisfaction s'il est bien fait. Mais si on a l'impression de toujours subir son entraînement, il faut changer de piste. Si on pense qualité, la quantité viendra naturellement. L'inverse est impossible.



Pour en savoir plus... ***Courir mieux***, de Jean-François Harvey (Les Éditions de l'Homme)

DES LECTURES INSPIRANTES

Ultra ordinaire — Journal d'un coureur, de Joan Roch (Les Éditions de l'Homme)

Cet ultra-marathonien qui franchit 5000 km à la course par année nous raconte son quotidien de coureur, que ce soit pour aller travailler en courant beau temps mauvais temps ou pour participer à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc de 170 km... Un récit franchement inspirant!

Territoires inconnus, de Patrice Godin (Libre Expression)

Saviez-vous que le comédien Patrice Godin est aussi un ultra-marathonien? Dans cet essai, il raconte ses expériences de course, parle de dépassement de soi et de la nécessité d'être inspiré à chaque instant de notre vie.

Né pour courir, de Christopher McDougall (Éditions Guérin Chamonix)

Dans ce récit qui prend des allures de roman d'aventures, on suit le journaliste et coureur Christopher McDougall dans sa recherche des Tarahumaras, une tribu qui vit recluse dans les montagnes du Mexique. Ces Indiens défient toutes les conventions en courant aisément des jours entiers... pieds nus.

PHOTO: DREAMSTIME/JC

L'ENTRAÎNEMENT COMPLÉMENTAIRE, un must!

Pour améliorer ses temps et accroître ses performances à la course, il ne suffit pas de développer son système cardiovasculaire. Pour courir plus vite et plus longtemps, il faut aussi renforcer ses muscles... Nos pros ont donc conçu un programme de pliométrie, de gainage et de musculation pour coureur. Rien ne pourra plus vous arrêter!

«Je pratique plusieurs sports, et tous ont été choisis pour améliorer mes compétences de coureur, comme le CrossFit, la boxe et le Dek Hockey.»

— Dominic Arpin, coureur depuis 6 ans

PHOTO: SHUTTERSTOCK/JC

Les études le prouvent: la musculation permet d'améliorer la performance en course à pied. Les principaux bienfaits de la musculation pour le coureur consistent à préparer le système musculaire (y compris le système tendineux) à résister à un effort de longue durée, à diminuer le risque de blessures ainsi qu'à augmenter la puissance et l'amplitude de chaque foulée. «Pour ce faire, il faut consacrer une partie de son entraînement à l'amélioration des différents groupes musculaires au moyen d'exercices de force, de puissance et de vitesse», observe le kinésiologue David Dulude. Ainsi, plusieurs types d'entraînement musculaire peuvent nous aider à mieux performer, comme les programmes utilisant des méthodes pliométriques, les programmes d'exercices de musculation traditionnelle et les programmes d'exercices reproduisant le geste sportif.

LA PLIOMÉTRIE: ON EXPLOSE!

«Les recherches ont prouvé que remplacer une séance de course par un entraînement de pliométrie améliore l'économie d'énergie et la performance lors de la course», affirme Pierre Thiffault, entraîneur personnel et entraîneur-chef de Triomphe Triathlon. La pliométrie est un ensemble d'exercices de musculation axés sur la tonicité des muscles striés squelettiques. «Un exercice pliométrique consiste à faire travailler en puissance et en explosivité plusieurs muscles du corps. Il est constitué d'un étirement rapide des muscles agonistes suivi d'une contraction maximale, le tout utilisant principalement le poids du corps», explique l'entraîneur. L'enchaînement rapide des mouvements permet d'augmenter la vitesse et la force élastique du muscle et, par conséquent, sa puissance. «On peut facilement intégrer des exercices pliométriques dans les séances de musculation traditionnelle, chez le débutant comme chez l'expert, pour concevoir des séances plus spécifiques à un sport donné comme la course à pied», précise-t-il. Cela dit, l'intensité des exercices pliométriques doit être augmentée très progressivement (surtout pour les débutants) afin d'éviter de pousser trop fort et de risquer de se blesser. Par ailleurs, il n'est pas conseillé d'en faire après un entraînement intense (des sprints ou des intervalles rapides, par exemple) pour éviter les blessures, puisque le corps est déjà trop fatigué. «Pour ce type d'entraînement, il est vraiment préférable de demander conseil à un entraîneur», recommande Pierre Thiffault.

PHOTOS: SHUTTERSTOCK/C; ILLUSTRATIONS: PATRIK ROBERGE/C

PROGRAMME DE PLIOMÉTRIE

SAUTS VERTICAUX

Debout, pieds écartés (un peu plus que la largeur des hanches). Plier les genoux rapidement et sauter le plus haut possible. Recommencer immédiatement.

Séries et répétitions: 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions

Muscles travaillés: quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et mollets

PLIO SUR BANC

Debout face à un banc (ou à tout autre support solide), les pieds écartés (un peu plus que la largeur des hanches). Fléchir les genoux et sauter en hauteur pour atterrir sur le banc en position de squat. Redresser le corps. Descendre, puis répéter l'exercice.

Séries et répétitions: 2 à 3 séries de 6 à 10 répétitions

Muscles travaillés: quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et mollets

FENTES PLIO

Debout, pieds décalés en position de fente avant les bras comme pour courir un sprint, sauter vers le haut et inverser la position des jambes en l'air avant d'amortir la réception. Recommencer aussitôt.

Séries et répétitions: 2 à 3 séries de 6 à 12 répétitions de chaque côté

Muscles travaillés: quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, adducteurs et mollets

SAUTS LATÉRAUX

Debout à côté d'un objet par-dessus lequel vous pouvez sauter, les pieds près l'un de l'autre. Sauter latéralement avec une impulsion à deux pieds en utilisant les bras. Enchaîner les sauts de gauche à droite.

Séries et répétitions: 2 à 3 séries de 8 à 15 répétitions

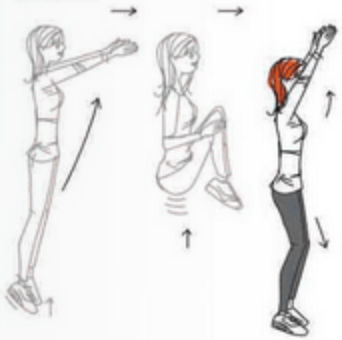
Muscles travaillés: quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, abducteurs, adducteurs et mollets

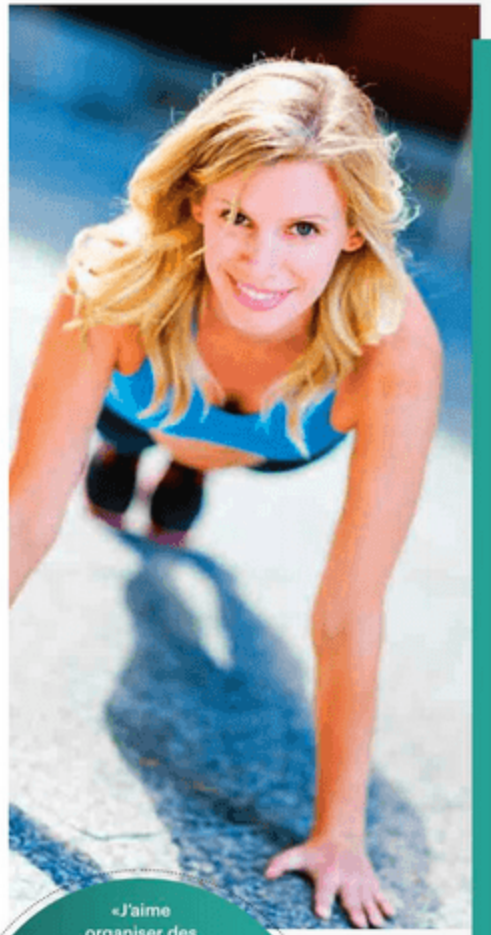
SAUTS GROUPÉS

Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. En utilisant vos bras, sauter assez haut pour ramener les genoux au niveau de la poitrine. Amortir la réception au sol et recommencer aussitôt.

Séries et répétitions: 2 à 3 séries de 6 à 10 répétitions

Muscles travaillés: quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et mollets





LE GAINAGE: PLUS FORT ET PLUS RÉSISTANT

Évidemment, il existe une multitude d'exercices de musculation traditionnelle. «Peu importe qu'on utilise des haltères, des appareils ou encore le poids de notre propre corps, l'important est de travailler les muscles des membres inférieurs tels que les quadriceps, les ischio-jambiers, les fessiers et les mollets», indique David Dulude. Ces muscles sont en effet grandement sollicités durant la course. On privilégie donc des exercices musculaires comme les fentes avant, les flexions des jambes, les extensions des jambes et les élévations des talons. «Les entraînements musculaires qui améliorent la force sont intéressants dans la mesure où ils augmentent aussi la résistance des tendons, ce qui diminue les risques de blessures», explique David Dulude. Il est bien entendu très important de ne pas oublier de travailler les muscles du haut du corps ainsi que les muscles de la sangle abdominale *(core)*. «Les exercices de gainage de la ceinture abdominale sont indispensables, car ils permettent le renforcement des abdominaux profonds, des muscles obliques et du bas du dos», assure Pierre Thiffault. Le gainage du *core* permet aussi de garder une bonne posture plus longtemps en courant, même si la fatigue s'accumule. «De plus, une ceinture abdominale solide aide à mieux transmettre l'énergie vers les jambes pour une meilleure performance et une meilleure économie d'énergie», ajoute M. Thiffault.

«J'aime organiser des sorties de course sur la route avec mon frère et mon père. Partir courir, c'est l'équivalent de notre partie de pêche ou de chasse à nous! C'est notre rendez-vous entre gars. On refait le monde un kilomètre à la fois!»

— Sébastien Diaz, coureur depuis 30 ans

DIMINUER LES RISQUES DE BLESSURES

Des exercices globaux et ciblés qui renforcent les muscles stabilisateurs du tronc et du bassin sont de bons choix pour la course. Ce type d'exercices peut avoir un impact positif sur la performance du coureur en favorisant une meilleure technique et peut aussi réduire le risque de blessures. Par exemple, des exercices qui renforcent les abdominaux et les extenseurs du tronc peuvent limiter les rotations du haut du corps lors de la course, en plus de réduire le risque de blessures au bas du dos.

PHOTOS: SHUTTERSTOCK/C, ILLUSTRATIONS: PATRIK ROBERGE/C

PROGRAMME DE GAINAGE

PLANCHE ABDOMINALE

Face au sol, jambes allongées, se tenir en équilibre sur les orteils et les avant-bras. Contracter les abdominaux et maintenir le corps en ligne droite.

Séries et répétitions: 2 séries de 30 à 60 secondes

Muscles travaillés: grand droit, obliques et transverse

Niveau 2: Faire une légère torsion du tronc vers la gauche, revenir à la position de départ, puis faire une légère torsion vers la droite.

2 séries de 15 répétitions de chaque côté

PLANCHE LATÉRALE

S'allonger sur le côté, coude inférieur comme point d'appui, bras supérieur le long du corps, un pied posé au-dessus de l'autre. Soulever le corps pour former une ligne droite, descendre lentement le bassin sans toucher le sol, puis le remonter.

Séries et répétitions: 2 séries de 12 répétitions

Muscles travaillés: obliques

Niveau 2: Garder le bassin au-dessus du sol et maintenir la position de 30 à 60 secondes.

2 séries de chaque côté

PONT

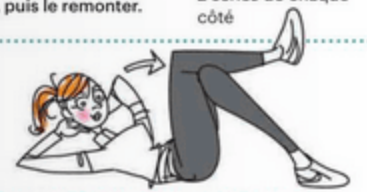
S'allonger sur le dos, bras le long du corps, mains à plat au sol, genoux fléchis et pieds au sol. Décoller le bassin en contractant les fessiers et en poussant sur les pieds, puis redescendre sans poser les fesses au sol.

Séries et répétitions: 2 séries de 15 répétitions

Muscles travaillés: grand droit (partie inférieure)

Niveau 2: Dans la position du pont, relever une jambe à la fois.

2 séries de 20 répétitions de chaque côté



FLEXION DU TRONC À L'OBLIQUE

Sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat et mains derrière les oreilles, cheville gauche sur genou droit. Décoller lentement l'épaule droite du sol, et l'amener vers le genou gauche. Revenir à la position initiale, sans déposer l'épaule au sol.

Séries et répétitions: 2 séries de 15 répétitions de chaque côté

Muscles travaillés: obliques

Niveau 2: Soulever les jambes pour former un angle de 90 degrés.

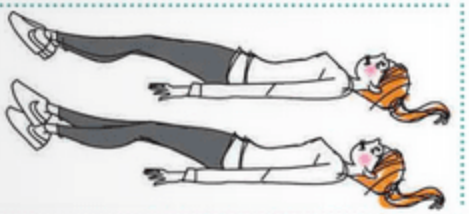
2 séries de 20 répétitions

CISEAUX DES JAMBES

S'allonger sur le dos, mains sous les fesses, et garder le dos appuyé au sol. Soulever les jambes à quelques centimètres du sol et battre des jambes.

Séries et répétitions: 3 séries de 20 répétitions

Muscles travaillés: grand droit et transverse



«Je vais au gym plus ou moins régulièrement, surtout en hiver, pour renforcer certains muscles qui sont négligés par la course. Ça aide toujours.»

— Patrice Godin, coureur depuis 8 ans

LA MUSCULATION POUR LA COURSE

La science n'a pas encore réussi à identifier clairement les différents paramètres de l'entraînement musculaire qui permettent d'avoir le meilleur effet sur la performance en course d'endurance. Toutefois, à la lumière des connaissances actuelles, nous pouvons éclairer le coureur qui veut inclure la musculation à sa préparation physique.

LES EXERCICES

Le choix des exercices est d'une grande importance pour améliorer la performance à la course. Ceux-ci devront solliciter les muscles impliqués lors de la foulée, comme les quadriceps, les ischio-jambiers, les fessiers, les fléchisseurs de la hanche et les muscles des mollets, des épaules et du tronc.

Un programme de musculation adapté à la course doit être composé d'exercices globaux comme le squat, la fente ou la montée sur banc. Ces exercices sollicitent des groupes de muscles impliqués dans la course comme les quadriceps, les ischio-jambiers et les fessiers. Ils sont reconnus pour leur efficacité, car ils font appel à une poussée qui s'apparente à celle que l'on retrouve lors de la foulée. Ce programme doit aussi comporter des exercices localisés, c'est-à-dire des exercices qui entraînent un groupe de muscles précis, comme ceux des mollets lors de la flexion plantaire, ou ceux qui permettent la flexion à la hanche à l'aide d'un appareil conçu pour ce mouvement.

Le renforcement des abducteurs et des adducteurs de la hanche (muscles qui éloignent et rapprochent les cuisses l'une de l'autre) peut aider à stabiliser le genou lors de la course et, ainsi, diminuer le risque de blessures à cette articulation. Ajoutons qu'une force et une endurance musculaires adéquates peuvent aider à absorber les impacts au sol pouvant causer un stress aux articulations tout en contribuant à prévenir une diminution de l'efficacité de la technique de course au fil des kilomètres.

On a observé que les exercices qui mettent l'accent sur les contractions excentriques — lorsque le muscle se contracte en s'allongeant — peuvent réduire le coût énergétique lors de la course. Les exercices excentriques sollicitant les muscles de l'arrière de la cuisse, les ischio-jambiers, sont à privilégier. Par exemple, la flexion aux genoux sur appareil peut être réalisée en utilisant les deux jambes lors du soulèvement de la charge et une seule jambe au cours de la descente. En outre, on a aussi constaté que les exercices qui privilégient ce type de contraction permettent de réduire le risque de blessures comme les élongations musculaires, particulièrement aux ischio-jambiers.

PHOTOS: DREAMSTIME.IC; ILLUSTRATIONS TIRÉES DU LIVRE MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA COURSE À PIED/C

PROGRAMME DE MUSCULATION

SQUAT

Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, bras tendus. Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale, puis remonter. Le poids du corps et de la charge est réparti entre le milieu des pieds et les talons. Utiliser une charge (barre, haltères ou sac à dos bien rempli).

Séries et répétitions: 2 séries de 15 à 25 répétitions

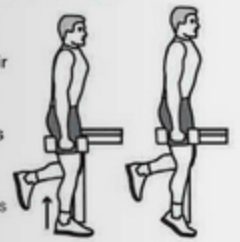
Muscles travaillés: quadriceps, fessiers et ischio-jambiers

FLEXION PLANTAIRE

Monter sur les orteils avec un pied. La main opposée est en appui pour maintenir l'équilibre. Faire l'exercice avec les deux jambes.

Répétitions: de 2 à 4 séries de 20 à 25 répétitions par jambe

Muscles sollicités: muscles des mollets



FLEXION AUX GENOUX SUR APPAREIL

Couché sur le ventre, les chevilles sous les coussins, soulever les jambes. Descendre lentement les deux jambes ou une seule jambe à la fois.

Répétitions: 6 et moins si la charge est élevée, et de 6 à 12 si la charge est légère

Séries: de 2 à 4

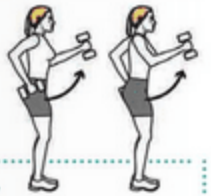
Muscles sollicités: ischio-jambiers

ACTION DES BRAS

Les bras et les avant-bras forment un angle de 90 degrés aux coudes. Faire une action des bras alternée et dynamique comme à la course. Faire le mouvement en tenant un haltère de 5 lb dans chaque main.

Durée: de 1 à 2 minutes

Muscles travaillés: deltoïdes et abdominaux



FENTE AVANT

Faire un pas vers l'avant et revenir à la position de départ. Le genou avant ne doit pas dépasser les orteils du pied avant. Le corps est droit ou très légèrement incliné vers l'avant. Alterner la jambe qui fait le pas vers l'avant à chaque répétition. Utiliser une charge (haltères ou sac à dos bien rempli).

Répétitions: de 2 à 4 séries de 10 à 15 répétitions par jambe en alternance

Muscles sollicités: quadriceps, ischio-jambiers et fessiers

LA FRÉQUENCE ET LA DURÉE DES SÉANCES

Il est recommandé d'introduire la musculation dans la préparation physique à raison de 2 ou 3 séances de 30 minutes par semaine. Le coureur expérimenté en musculation peut faire des séances de 45 minutes. En général, les séances sont composées de 5 à 10 exercices (2 à 4 séries par exercices). Si on applique ces recommandations, la course peut demeurer la priorité et la musculation peut améliorer la performance sans surcharger le sportif.

Pour en savoir plus sur la musculation... ***Mythes et réalités sur la course à pied***, de Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint (Les Éditions de l'Homme)