

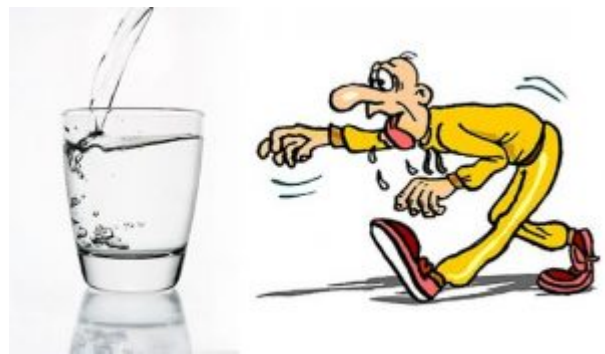
DIX CONSEILS POUR NE PAS DURER...par Denis Riche



Le peloton des coureurs vieillit de plus en plus et, simultanément, les épisodes de blessure se multiplient à mesure qu'ils prennent de l'âge. Ils incombent la fatalité ou au temps qui passe, alors que souvent il existe des raisons objectives à cette mise à l'arrêt parfois définitive. Nous avons recensé les dix principales pour vous.

1°) PARTIR SANS BOIRE :

Ce n'est pas un scoop, ce conseil a maintes fois été répété. Mais les choses ne changent pas pour autant. Résidant à proximité du littoral, très fréquenté des joggers en juillet et en août, j'ai eu l'occasion de faire une rapide estimation à plusieurs reprises. Sur dix coureurs croisés le long du rivage en train de s'entraîner, neuf partent sans la moindre boisson sur eux. Et ce à toute heure de la journée. Nous avons déjà discuté des causes possibles de cette désaffection.



Mais il est peu vraisemblable que 90% des coureurs souffrent de troubles digestifs lorsqu'ils consomment une boisson énergétique. La négligence, l'impression que sur moins d'une heure ça ne sert à rien, les images fugaces laissées dans les médias par des coureurs qu'on ne voit pas boire, toutes ces explications sont plausibles. Notons quand même que si un cycliste du Tour avale en moyenne entre 4 et 6 l de boisson par étape, l'idée que nous en avons au vu des images télé est fort différente de cette réalité. On pourrait croire, par exemple, qu'Armstrong ne boit jamais...

Cette sobriété monacale est bien sûr un contexte très défavorable. Favorisant les perturbations cellulaires, altérant le bon déroulement de la récupération, affectant la fluidité et la souplesse des articulations et des tendons, cette mauvaise habitude contribue clairement à majorer le risque de blessure et surtout celles qui peuvent vous mettre sur le flanc définitivement.

NOTRE CONSEIL : Même à l'entraînement, même par temps froid et sec, compter 500 ml par heure d'effort. De préférence une boisson énergétique. Faites-vous accompagner, partez avec un porte-bidon lors de séances tranquille, laissez-le au stade pour les sessions de piste ou prenez un camelbak rempli au tiers (moins encombrant) pour des sorties qualitatives effectuées dans la nature.

2°) NE PAS COUPER :

Alors que la plupart savent que c'est un précieux conseil, beaucoup de coureurs rechignent à ranger leurs running plus d'une semaine de rang. Ils arguent souvent qu'ils se « sentent bien » et n'éprouvent pas le besoin de souffler. Or, se sentir bien et être bien sont deux situations différentes. On peut être apaisé et détendu, mais cassé et fourbu. L'un n'empêche pas l'autre, mais l'état physiologique qui s'ensuit n'a rien de comparable ! La coupure annuelle ou biannuelle se prépare, se planifie, comme les objectifs de la saison.



Le repos constitue l'antidote aux effets de l'entraînement ; c'est l'eau qui aide à avaler le médicament, en quelque sorte. Ceux qui attendent d'être malades, épuisés, blessés, ou sermonnés par leur médecin pour interrompre leur saison, ou ceux qui enchaînent compétitions automnales, cross, marathons de printemps, kermesses estivales sans discernement, ne font en général (sauf de rares exceptions qui confirment cette règle !) pas de vieux os dans le peloton.

NOTRE CONSEIL :

Début janvier, au même titre que vous avez programmé votre objectif ou vos courses principales, vous devez avoir coché les semaines de repos total, et non de « coupure », comme certains appellent leur semaine de vacances consacrée à faire le GR 20 à la marche. Ceci peut se faire une à deux fois par an au moins, et de préférence lors de périodes qui peuvent véritablement permettre de se reposer. Elles s'ajoutent aux arrêts obligés (maladie, examens scolaires, surcroît de travail...) qui, précisément, ne sont pas de « tout repos ».

3°) COURIR PAR « OBLIGATION » :

Lorsqu'en début d'année vous titille l'envie de vous aligner au départ d'un marathon au prochain printemps, vous êtes en général animé d'une détermination à tout casser. Finies les sorties occasionnelles effectuées au feeling. Vous entrez de plain-pied dans une préparation aboutie, où chaque séance est programmée de manière mathématique un jour donné, et rarement le lendemain ou le surlendemain. Le respect maximal de ce protocole crée des contraintes. Car il faut composer avec des imprévus, des difficultés, de la fatigue. Peu à peu, la motivation prend largement le pas sur l'envie, et vous finissez par aller courir par obligation, pour « bien faire » et non plus pour vous « faire du bien ».



Dans ce contexte, évidemment, on refuse de s'écouter et on avance coûte que coûte. « **No pain, no gain !** » La fatigue représente à ce moment-là l'une des conséquences attendues de l'entraînement.

Mais jusqu'à quel point ? Dans quelle mesure doit-on oublier de s'écouter ?

La scientification de l'entraînement (c'est-à-dire la tendance à emprunter au vocabulaire et aux concepts scientifiques pour rendre compte de ce qui est empirique) amène à raisonner en allures, en fréquences cardiaques, et à considérer que les adaptations produites résultent exclusivement du contenu des séances. Or, les physiologistes savent que le mental et le physique sont intimement liés, davantage encore lorsque le stress est parti prenante. Ici, en l'occurrence, il réside dans le souci de réussir ou de conduire à bien un programme exigeant. Aussi, il paraît clair que ce qui est vécu sans plaisir ne laisse pas la même empreinte que ce qui se déroule dans la sérénité. C'est un peu comme avec les souvenirs : Avec le temps on retient surtout les bons et on atténue les mauvais. Un exemple de cette manière de fonctionner nous est fourni par le passage de quatre à cinq séances, ou de trois à quatre, en tout cas par l'ajout d'une sortie hebdomadaire. Le plus souvent, elle se résume à l'introduction d'un footing supplémentaire qui peut, selon les contextes de vie, amener à empiéter sur la récupération. Il ne va pas toujours de soi que d'augmenter la fréquence des sorties (même si dans l'absolu, c'est démontré), va obligatoirement faire progresser.

Dans le même ordre d'idée, lorsque la fatigue est pesante, ce sont d'abord l'humeur et la motivation qui en pâtissent. Ceci signifie que si, plusieurs jours de suite, vous sortez à contre-cœur, il est préférable de s'accorder deux jours complets de repos, même s'ils n'étaient pas initialement prévus. Vous pouvez même doubler l'arrêt, cette mini-coupure le vous faisant perdre aucune qualité physiologique. Au contraire !

NOTRE CONSEIL : Un programme est fait pour être compris et adapté. Personne ne vous oblige à courir. Ne perdez jamais en route votre fraîcheur physique et surtout mentale. Courir durablement à contre-cœur revient à nier les signaux avant-coureurs du surmenage. C'est la meilleure façon d'aller dans le mur... et peut-être d'abandonner définitivement la course.

4°) ENCHAÎNER LES COMPÉTITIONS :

Certains construisent leur saison athlétique comme celle d'un cycliste, avec un maximum de compétitions. D'autres arguent alors que certaines servent de course d'entraînement. Ils se leurrent, mais ne trompent pas leur organisme en réagissant ainsi. En admettant qu'effectivement on puisse envisager qu'une compétition « mineure » puisse servir de tremplin à un véritable objectif, il faudrait pour cela que la gestion de l'effort soit optimale. Hydratation idéale, allègement de l'entraînement préalable, aménagement d'une plage de repos approprié derrière. Mais cela ne suffit pas. Plusieurs raisons l'expliquent. D'abord le contexte. Un pilote de F1, pour prendre un exemple parlant, peut atteindre la fréquence cardiaque maximale au cours d'un tour de piste effectué au volant de son bolide. Pourtant il est assis. Ce qui justifie cette montée du rythme cardiaque, c'est l'adrénaline liée au stress et l'élévation de la température corporelle.



Ce sont deux paramètres qu'on retrouve, de manière variable, au départ d'une compétition pédestre. Dans ce contexte, comment évaluer l'impact physiologique réel d'un effort couru « en dedans » ? De plus, considérer que, par exemple, une épreuve de 10 km peut tenir lieu de séance au seuil de remplacement n'est pas juste. D'une part, parce que l'effort s'effectue en continu, et non en segments. D'autre part parce que ce caractère continu, justement, favorise l'élévation du taux d'acide lactique, en général plus élevé à la fin d'un 10 km qu'à l'issue d'une séance au seuil, et ce même si le temps de soutien à l'allure du seuil correspond, à peu de chose près, au chrono réalisé sur 10 km. Le contexte est différent. Sur le plan musculaire, l'impact n'est pas le même non plus. Enfin, le lever souvent matinal imposé par le respect des trois heures, le trajet parfois assez long à effectuer jusqu'au lieu de départ, le délai avant la mise en jeu de la récupération passive, sont autant d'éléments nuisibles. Pour résumer, dès qu'on enfle un dossard, on n'est plus à l'entraînement. L'impact physiologique réel d'un effort donné, effectué dans ce contexte, diffère toujours de celui occasionné par un entraînement.

NOTRE CONSEIL :

Pas plus d'une épreuve par mois, et pas plus de dix mois par an, ni plus d'une épreuve de plus de 90 mn un mois sur deux (sauf sur de courtes périodes). C'est la meilleure façon de durer.

5°) NE PAS ADAPTER SON PROGRAMME :

Les plans proposés dans les magazines ou mis au point dans les clubs ne tiennent pas toujours compte des contraintes extérieures. En général, le positionnement des séances et leur contenu sont pensés exclusivement par rapport aux effets recherchés pour le jour « J ». Je vais prendre un exemple pour faire comprendre les écueils que cette façon de faire amène à rencontrer ; préparant une



importante compétition de VTT, une de mes patientes a suivi un cycle de capacité anaérobie lactique, étalé sur trois semaines, avec une séance tous les cinq jours consacrée à ce travail.

De telles sorties, très intenses, imposent de respecter scrupuleusement un délai minimal de trois heures entre le repas qui précède et le « corps » de la séance, c'est-à-dire la section la plus intense. Mais ce faisant, on se trouve confronté à une autre difficulté : celle de devoir composer avec la température extérieure élevée.

Or, lors d'un effort supérieur à la VMA, le corps produit une très grande quantité de chaleur, et ce dans un délai très bref. Cette production peut tout à fait excéder les aptitudes de l'organisme à s'en débarrasser, et ce malgré une sudation profuse. Dans ce contexte, on peut suer énormément et voir la température corporelle s'élever et flirter dangereusement avec les 40°C. L'impact sur l'organisme de cette série de séances « violentes » sera double, thermique et métabolique. Et supérieure, évidemment, à celui qu'on observerait dans un contexte « tempéré ».

Pour cette raison, le délai ici jugé suffisant entre deux sessions de « CAL », c'est-à-dire 5 jours, ne permet plus forcément de récupérer de manière optimale. Chez notre cycliste, la fatigue allait ainsi croissant au fur et à mesure qu'elle avançait dans ce cycle. L'humeur maussade, les douleurs musculaires permanentes, les troubles du sommeil en témoignaient. Au final, elle a subi un coup de chaleur au cours d'une sortie et, pour ne pas connaître de baisse chronique de ses aptitudes, a dû adapter son programme. Elle a commencé par couper trois jours.



Puis il lui a été demandé de se lever plus tôt lors des deux dernières séances (vers 5 h 30) de façon à commencer à rouler vers 8 h, ce qui permet d'éviter le pic de chaleur et donc de limiter le risque d'hyperthermie. Mais ce choix a impliqué de diminuer les charges de travail par ailleurs (car on a empiété sur le sommeil), de proposer des siestes, et d'espacer d'une journée supplémentaire deux séances consécutives de « CAL ». Enfin, on a écourté toutes les sorties intermédiaires, en lui demandant de privilégier les parcours ombragés. En outre, la dernière séance de CAL fut purement et simplement annulée avec l'accord de son préparateur.

Cet exemple vise à vous faire comprendre que la réponse de l'athlète est un compromis subtil entre les effets favorables et défavorables de l'entraînement, auxquels s'ajoutent les stress de l'entraînement « invisible ».

NOTRE CONSEIL :

La priorité est toujours de permettre la meilleure réponse physiologique du moment, compte tenu du fait que le confort digestif et la qualité de la récupération doivent toujours être privilégiés. Ceci peut conduire, lorsque les compromis sont impossibles, à supprimer certaines séances, à en alléger le contenu, à les décaler, à les écourter... ceci dans le but de provoquer les mêmes perturbations tissulaires que celles qu'on attendrait si les conditions « extérieures » étaient optimales. Par exemple, tourner un peu moins vite une séance au seuil quand il fait chaud, ou raccourcir la longueur des portions de VMA, ou encore ajouter un jour de repos hebdomadaire supplémentaire.

6°) COURIR SUR DU STRESS :

On n'arrive jamais vierge de ses émotions à l'entraînement. Certaines, loin d'être anodines, génèrent des tensions, qui peuvent par exemple s'exercer au niveau des muscles ou des tendons. Considérant, à tort, que sa vie est très compartimentée, avec la famille d'un côté, le travail d'un autre, et la course par ailleurs, beaucoup d'athlètes abordent de manière scrupuleusement identique chacune des séances qu'ils effectuent, y compris s'ils se sont « pris la tête » toute la journée.



Et par exemple, loin de se donner un espace de liberté où ils vont courir à leur gré et suivant leur fantaisie, ils vont ajouter le stress du chrono, de la pression, de l'objectif à assurer. Or l'équation est simple : tension + tension = souvent rupture ! Fort bien, mais que faire ? Doit-on se cantonner au footing à chaque fois qu'on a un souci ou introduire le yoga à la place du seuil ? Evidemment non. Mais on ne peut pas non plus foncer tête baissée sur les obstacles jusqu'à ce qu'on en rencontre un qui soit plus dur que nous.

NOTRE CONSEIL : Ménagez toujours une césure entre l'extra-sportif et la séance. Relaxez-vous au volant ou dans les transports en commun en écoutant votre CD préféré ; allez au stade à pied en prenant le temps de bien souffler de relâcher vos tensions et de penser à la séance à venir. Donnez-vous la peine de vous échauffer progressivement, éventuellement plus longtemps. N'hésitez pas, enfin, à alléger ou à reporter une séance particulièrement importante si les tensions de la journée vous ont vidé. Mieux vaut la réaliser correctement mais plus tard, qu'à l'heure mais mal.

7°) NE PAS VARIER LES ACTIVITÉS :



Le recul acquis dans le domaine de la préparation, les connaissances nouvelles en ce qui concerne « l'entraînement croisé », et enfin le vieillissement avéré du peloton ont singulièrement modifié la donne. Il est aujourd'hui admis que l'introduction plus ou moins régulière d'activités de substitution peut prolonger la carrière de coureur, sans pour autant affecter de manière significative ses performances. Ceci, bien sûr, sera d'autant plus vrai que nous n'avons pas affaire à un athlète préparant les J.O. Concrètement, il paraît de plus en plus judicieux, dans une logique de prévention, de substituer régulièrement un ou plusieurs footings, voire des sorties longues, par du vélo ou du home-trainer. De surcroît le ski de fond, la natation, le roller, la marche s'intégreront avec bonheur à votre entraînement. L'éditorialiste américain Owen Anderson propose une règle simple : Après 40 ans, une séance par semaine se fera dans une autre discipline. Après 50 ans, ce sera deux fois par semaine.

NOTRE CONSEIL : Ne restez pas monomaniacque. Réservez surtout votre pratique de la course aux séances vraiment « utiles ». Pour le reste, notamment tout ce qui ne contribue pas à un développement physiologique majeur, introduisez régulièrement des activités de substitution. Après une blessure, ou en prévention d'une récurrence, cette stratégie devrait être systématisée.

8°) FAIRE DES BLOCS TROP RAPPROCHÉS :

Si l'âge moyen du coureur à pied le range dans la catégorie quadra-quinca, il correspond aussi à la période de la vie où l'activité professionnelle et la vie familiale atteignent souvent leur apogée. Le souci de concilier tous ces registres oblige parfois à composer avec les programmations. Par ailleurs, certains physiologistes qui abordent la course par l'autre angle, c'est-à-dire non pas celui de l'ajustement à la vraie vie mais celui de l'organisation optimale de la planification, se sont intéressés aux processus pouvant contribuer à assurer des adaptations.



Photo ; FP/VNA/CVN

Le problème posé, notamment au plus haut niveau, est en effet le suivant ; plus on s'entraîne, plus on a progressé, et plus il est difficile de trouver des moyens de faire encore reculer ses limites. On doit donc chercher à déstabiliser l'organisme de manière de plus en plus forte pour espérer obtenir une réponse. C'est ce qui a conduit certains auteurs à tester des enchaînements à risque, VMA puis seuil le lendemain, ou deux séances longues consécutives, ou encore du biquotidien sur de courtes périodes. Reproduisant, en quelque sorte à notre échelle le cadre extrêmement qualitatif de l'entraînement des athlètes de l'Est de l'Afrique. Évidemment, les bénéfices théoriques à en attendre sont importants. A la mesure des risques de blessure encourus.

Certes, cette manière de travailler place dans un contexte de récupération incomplète, qui accroît, chez des coureurs fragiles, le risque de se blesser. De plus, ce qui est vrai pour un athlète de 25- 30 ans (souvent sujet de ces études) dans la force de l'âge ne l'est sûrement plus pour tel autre qui a dépassé les 40 ans. La récupération est obligatoirement plus compliquée chez celui-ci. Ce qui m'amène à ceci. Si dans un souci d'efficacité et de simplicité vous devez regrouper plusieurs séances sur une courte période (autrement dit concentrer un « bloc » de travail), ne le faites que très épisodiquement, en vous étant assuré que, ensuite, vous vous octroierez un délai de récupération appropriée. Veillez aussi à ce que cette procédure demeure exceptionnelle, à ce que vous ne l'entreprenez pas sur un fond de fatigue préalable ni dans un contexte de stress. Enfin abstenez-vous carrément de cette stratégie si vous avez déjà derrière vous un passé de blessures assez pesant.

NOTRE CONSEIL : La règle de l'alternance est encore la plus sûre pour se préserver. Si votre planning ne s'y prête pas, supprimez temporairement des séances, ou écourtez-en. De toute façon, comprenez que si le temps de vous entraîner a minima vous manque, celui nécessaire à s'adapter et à récupérer vous manque aussi !

9°) FAIRE TROP DE ROUTE :

La nature des sols sur lesquels on court est un possible facteur aggravant des blessures. Non pas qu'il faille incriminer à tout coup le bitume dans la survenue de celles-ci. On l'a vu, l'excès de km par lui-même, un défaut d'hydratation, une récupération inappropriée, le stress y participent aussi. Mais il est admis qu'à charge d'entraînement équivalente, plus on effectue de bornes sur route, plus le risque de blessure augmente. Dans la mesure du possible, préservez-vous au maximum. Ceci est particulièrement vrai pour les féminines, chez qui les contraintes liées à la propagation de l'onde de choc, à l'approche de la ménopause, peut constituer un facteur aggravant d'ostéopénie (c'est-à-dire d'appauvrissement de la l'os). Le port des pointes est également une source de traumatisme reconnue.



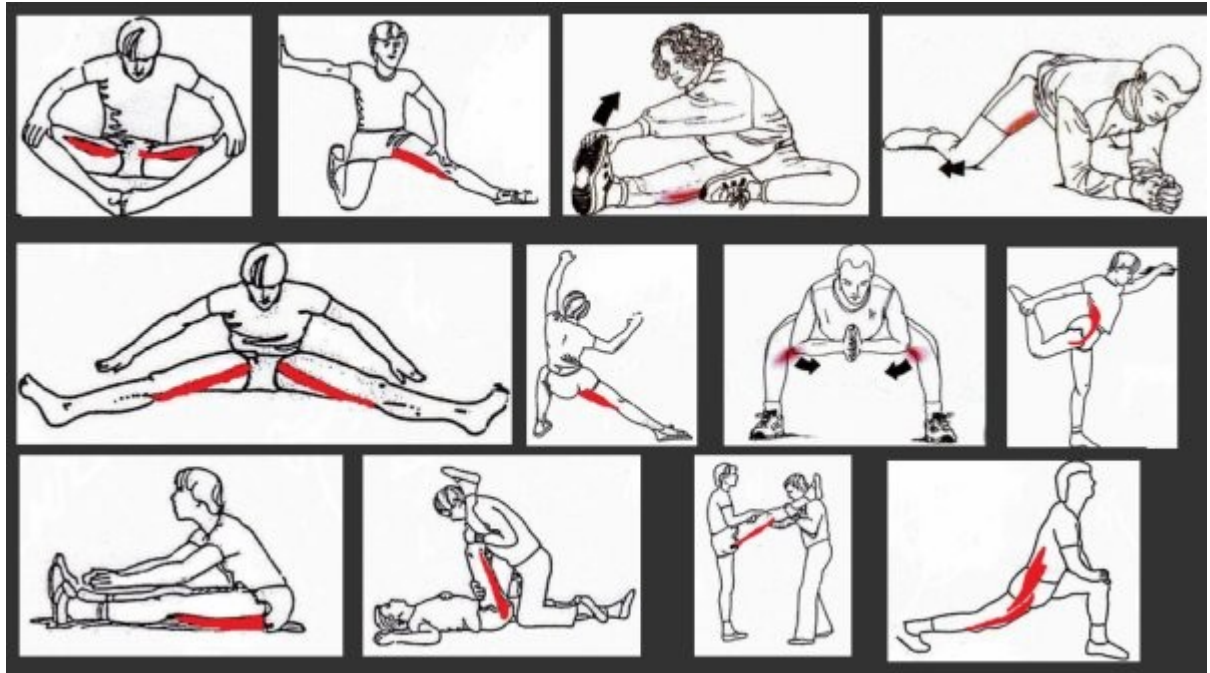
NOTRE CONSEIL : A chaque fois que cela sera possible, évitez le bitume. Faites vos footings sur sentiers, sur terre souple, sur aiguilles de pins. Sur les petites routes rurales, souvent bombées, ne courez pas toujours du même côté, de façon à ne pas créer de contraintes mécaniques unilatérales et à minimiser les tensions. Enfin, si vous préparez un marathon et bouffez des bornes, ou si vous êtes citadin, portez un extrême soin à la sélection de vos chaussures de course et aux orthèses que vous y mettrez éventuellement.

10°) NÉGLIGER LA FORCE ET LA SOUPLESSE :

La relation entre étirements et blessure est ambiguë ; on l'a déjà mentionné dans ces colonnes, certains travaux indiquent que le risque de blessure diminue lorsqu'on pratique régulièrement les étirements. D'autres montrent exactement le contraire, ce qui paraît paradoxal. L'explication tient sans doute au fait qu'on ne parle pas forcément de la même chose en employant le même terme, que certaines formes d'exercices exercent des tensions sur des muscles fatigués, et qui sont donc susceptibles de les fragiliser. Le fait de les pratiquer occasionnellement, avant ou après l'effort, de les avoir toujours pratiqués ou d'avoir au contraire commencé tardivement sont des paramètres qui comptent aussi. Cela étant, il est certains que le relâchement musculaire, l'apaisement des tensions diminuent le risque de lésion. L'introduction régulière d'exercices appropriés sur un muscle chaud, mais pas en condition d'épuisement, est donc recommandée.

Il en va de même avec les qualités de force, qu'il s'agisse de ceux s'adressant aux jambes que de ceux qui concernent les abdominaux, les fessiers ou les muscles dorsaux.

Outre une meilleure gestuelle, le maintien d'une posture appropriée, ces exercices participent à la prévention de la « sarcopénie », c'est-à-dire de la fonte musculaire qui survient de manière plus ou moins brutale avec l'âge. Après 60 ans, cette décrépitude participe de manière très explicite à ce qu'on nomme le « syndrome de fragilité », où on relève une importante fonte musculaire.



NOTRE CONSEIL : Introduire des exercices d'assouplissement doux, progressifs, qui ne vont jamais au-delà du stade de l'inconfort. Les pratiquer sur un muscle chaud, après chaque séance. Par ailleurs, pratiquer des exercices de renforcement musculaire, même sans charge, abdominaux, pompes, course en côte, travail statique des jambes, voire pliométrie si l'état du dos et des membres le permet. Ne pas hésiter, si besoin est, à écourter certaines séances si on dispose de trop peu de temps pour courir, s'étirer et intégrer des exercices de force. Ce temps volé à la course ce sont des années de pratique qu'on peut gagner. Car il est admis que ce travail contribue à protéger de la blessure !



Denis Riché
Doctorat en nutrition humaine et
Spécialiste français de la micronutrition

NOTRE PETIT TEST : JE ME BLESSE UN PEU, BEAUCOUP...PAS DU TOUT.

- 1°) Je bois à l'entraînement :
jamais : 2
seulement sur les sorties intenses et longues : 1
A chaque sortie : 0
- 2°) Je programme en cours d'année :
Pas de coupure : 2
Une coupure : 1
plusieurs coupures : 0
- 3°) Il m'arrive de me forcer pour aller courir :
- souvent : 2
- de temps en temps : 1
- rarement : 0
- 4°) Je dispute :
- au moins trois compétitions par mois : 2
- une à deux compétitions par mois sur l'ensemble de l'année : 1
- moins de 10 compétitions par an, et rarement plus de 20 km : 0
- 5°) S'il fait chaud ou froid, si je suis fatigué :
- je reste sur le programme prévu : 2
- je modifie mon programme si je ne peux vraiment pas faire autrement : 1
- je révisé à la baisse la difficulté de la séance : 0
- 6°) Si je suis stressé, énervé ou fatigué :
- je cours comme si de rien n'était pour me calmer ou me détendre : 2
- je module la séance prévue s'il s'agit d'un travail de qualité : 1
- je reporte les sessions difficiles tant que je ne me sens pas prêt : 0
- 7°) Il m'arrive de pédaler, nager, faire du roller ou du ski de fond :
- moins d'une fois par mois : 2
- de deux fois par mois à une fois par semaine : 1
- plus d'une fois par semaine, toute l'année : 0
8°) Je peux enchaîner plusieurs jours difficiles de suite :
- régulièrement : 2
- de temps en temps : 1
- rarement ou jamais : 0
9°) J'effectue sur route :
- De 50 à 90% de mon kilométrage : 2
- De 30 à 50% de mon kilométrage : 1
- moins du tiers de mon kilométrage : 0
10°) Je fais du renforcement musculaire :
- quasiment jamais : 2
- moins d'une fois par semaine : 1
- plusieurs fois par semaine, toute l'année : 0
TOTAL :
Moins de 7 points : risque faible
DE 8 à 12 : risque modéré à élevé
Plus de 13 : risque élevé de blessure.

SDPO est aussi l'organisateur des Foulées de la Soie et de l'Ultra Trail d'Angkor

SDPO-mag 16 rue Jean Cocteau 95350 Saint Brice sous Forêt Tél : 01 39 94 01 87

Site Internet : www.sdpo.com Email : sdpo@sdpo.com