

Coach virtuel, blessures réelles !

Nous sommes dans une situation assez paradoxale où d'une part les données épidémiologiques nous mettent en garde face à l'amplification des phénomènes de surpoids et d'obésité alors que d'autre part on assiste à une multiplication du nombre de néo joggers. Un numéro du magazine de la fédération française d'athlétisme titrait au printemps : « 9 millions de coureurs ». Dans le sillage de cette dynamique, l'offre d'épreuves d'endurance ou d'ultra endurance prolifère.



On pourrait de prime abord s'en réjouir ! Un ex sédentaire qui se met à courir et à relever des défis sportifs pourrait laisser penser qu'en matière de santé publique, on est sur la bonne voie. Pourtant, bon nombre de ces débutants se retrouvent assez vite à fréquenter assidûment médecins, kiné, ostéopathes pour soigner les petites blessures qui accompagnent cette nouvelle passion qui se nourrit de réseaux sociaux, de forums, de plans d'entraînement et de coach virtuels. Précisément, ces plans d'entraînement qui vous proposent des séances pour vous préparer à un évènement, ne peuvent prendre en compte toute la complexité et la singularité de l'humain. Les suivre aveuglément comporte donc de nombreux pièges sur lesquels nous souhaitons vous éclairer un peu.

Le temps incompressible des adaptations structurelles

Lorsque l'on court régulièrement, les structures de l'appareil locomoteur (os, articulations, muscles, tendons) subissent des contraintes. La répétition de chocs, vibrations, étirements liés à la course lors de la pose des appuis provoque des micros traumatismes. Le mécanisme le plus perceptible et le plus connu est celui des courbatures pour les muscles. Un nombre plus ou moins important de fibres subissent des micros déchirures qui ne sont pas ressenties immédiatement mais qui affaiblissent et fragilisent le muscle. En réaction, celui-ci enclenche tout un tas de mécanismes de défense et de réparation au premier rang desquels on trouve des réactions inflammatoires. Les douleurs du lendemain sont là pour vous signifier qu'il ne faut pas forcer et laisser un peu de temps aux fibres pour qu'elles se réparent. A l'issue de ce processus, les muscles vont se renforcer et mieux résister aux futures sollicitations.

En principe un bon plan d'entraînement anticipe ce phénomène en programmant une ou plusieurs séances plus faciles mais si tel n'est pas le cas, ou si vos douleurs persistent, éviter les entraînements intenses encore quelques temps. Les mêmes mécanismes se mettent en place au niveau des autres structures. Les os et les tendons vont petit à petit se renforcer mais cela sera plus long. Si la question est de savoir en combien de temps, la réponse est impossible car elle est dépendante de nombreux paramètres individuels. Certains s'adapteront rapidement car ils ont la chance de bénéficier une constitution solide et équilibrée. Dans beaucoup d'autres cas,

un maillon faible comme une jambe légèrement plus courte par exemple, nécessitera des corrections et un temps d'adaptation plus long. Le mieux est d'être patient, ne surtout pas être pressé. Le piège, vouloir être prêt à tout prix pour un objectif à court terme.

Améliorer sa technique pour aller plus vite et moins se blesser

Courir longtemps relève d'une motricité primaire tellement naturelle qu'il ne semble pas nécessaire de consacrer du temps à l'amélioration de sa technique. La plupart des plans d'entraînement focalisent d'ailleurs leurs contenus sur des temps, des distances et des intensités d'effort, mais rarement sur la façon de courir. Or celle-ci est primordiale pour au moins deux raisons : elle assure l'efficacité biomécanique de la foulée et elle minimise les traumatismes liés à la répétition de la pose des appuis. Sur le premier point, il est important que la pose du pied se fasse quasiment sous le centre de gravité, c'est-à-dire à l'aplomb du bassin. Ainsi on limite la phase de freinage qu'il existe lorsque l'appui vient se poser en avant du centre de gravité. On diminue aussi l'onde de choc traumatisante d'une attaque du sol par le talon que même une chaussure très confortable n'arrivera pas à endiguer complètement. La solution est donc de courir avec une foulée plus petite et une cadence élevée. Pour connaître votre cadence de course, il vous suffit de compter le nombre de fois où vous posez les pieds en 30 secondes alors de vous courez à votre allure habituelle. Vous multipliez ensuite le chiffre par deux et vous avez votre cadence à la minute. Des études mettent en évidence que les cadences situées au-dessus de 170 appuis à la minute sont les plus efficaces sur le plan bio mécanique et les moins traumatisantes. Une attaque du sol en plante de pied ou pied à plat se révèle en effet plus propice pour mobiliser l'élasticité musculaire et l'amortissement naturel du choc via les articulations de la cheville et du pied. Reste à entretenir et travailler cette qualité d'appui. Pour cela des exercices comme le saut à la corde, la course à reculons et les déroulés de pieds en marchant sont très adaptés. Les situations en équilibre instable, pieds nus ou sur un pied les yeux fermés seront très utiles pour renforcer la force et la stabilité des chevilles. Ces exercices devraient faire partie de l'hygiène quotidienne du coureur et devraient être pratiqués systématiquement en préambule des entraînements.

Adapter et réviser son plan

Un plan d'entraînement est un agencement ordonné d'hypothèses qui ne peut prendre en compte tous les aléas de notre vie quotidienne. Il est impératif de le considérer comme un guide mais surtout pas comme un carcan à suivre à tout prix. Combien d'erreurs sont commises parce qu'on a voulu rattraper une séance qui n'avait pu être réalisée un jour et que l'on décale au lendemain. Du coup, les temps de récupération et d'assimilation ne sont plus respectés et on arrive rapidement à faire un travail qualitatif en état de fatigue et donc en s'exposant aux blessures ou au surentraînement.

Pour dire les choses simplement, il faut savoir qu'il est préférable d'annuler une séance plutôt que de la remplacer. Sur l'ensemble d'une préparation, cela aura peu d'incidences. Il est plus important de pouvoir s'entraîner régulièrement sans encombre, même si c'est un peu moins que prévu, plutôt que d'être obligé de s'arrêter pour blessure. Lorsque sur le plan musculaire ou tendineux on est un peu fragile, il est aussi judicieux d'alterner les contraintes et donc d'insérer des séances sur vélo, en piscine, sur ergomètre, de marche en montagne... Lorsqu'une séance se révèle à l'usage trop difficile, que vous n'arrivez pas à

respecter les temps proposés, pas de panique. Si cela ne se produit qu'exceptionnellement c'est sans doute que pour une multitude de raisons, vous êtes fatigué. Dans ce cas, il vous suffit d'aller un peu moins vite tout en cherchant à vous rapprocher des sensations qui sont habituellement associées à ce type de séances. Par contre, si cette situation se répète régulièrement, il semble nécessaire de réviser vos objectifs et votre plan d'entraînement afin que ceux-ci soient plus en phase avec votre potentiel.

Soigner sa récupération

On vous l'a certainement souvent répété, la récupération fait partie à part entière du processus d'entraînement. Cela signifie entre autre, qu'il ne sert à rien d'accumuler les kilomètres si l'on ne se préoccupe pas de sa récupération. Il est primordial de reconstituer les stocks hydriques et énergétiques, réparer les tissus (muscles, tendons, os), aider à la réhabilitation des défenses immunitaires affaiblies par l'effort.

Que peut-on faire pour optimiser ces différents processus et gagner un peu de temps ?

Pour l'hydratation, la règle est de s'organiser pendant l'entraînement pour ne jamais avoir soif. Si possible en buvant fréquemment, par petites quantités (20cl) une eau légèrement glucosée (80 à 120g/l). Pour l'alimentation, le plus simple est de s'inspirer de la formule 421 GPL. C'est-à-dire 4 portions de glucides à faible index glycémique pour rétablir le stock énergétique, 2 portions de protéines pour accompagner la réparation des tissus et une potion de lipides qui participent à la structure de toutes les membranes cellulaires et qui entrent dans la synthèse hormones et autres messagers intracellulaires. Les légumes et les fruits apporteront les vitamines, les sels minéraux et fibres indispensables à une saine alimentation. Ces différents processus seront encore optimisés si le repas ou la collation peut se prendre assez rapidement après l'entraînement, même s'il arrive que l'on n'ait pas très faim à ce moment-là.

L'autre grand partenaire de votre récupération est le sommeil qui doit être de bonne qualité. Des sécrétions hormonales impliquées dans la consolidation des tissus (hormone de croissance notamment) vont être activées en début de nuit. Il est donc important de ne pas se coucher trop tard et d'éviter les entraînements intensifs tardifs qui perturbent l'endormissement.

Conclusion

Nous aurions pu parler aussi du gainage, des étirements ou encore du renforcement musculaire, mais le message que nous tenons avant tout à faire passer est que l'entraînement, donc la transformation d'un organisme, est un processus complexe qui nécessite du temps. Pour s'entraîner à courir plus vite et plus longtemps, il ne suffit pas d'accumuler des temps d'effort à différentes intensités. Nous commettons souvent l'erreur de vouloir aller trop vite, de bruler certaines étapes. S'il est louable d'être ambitieux et de se fixer des objectifs motivants, il est tout aussi important de faire en sorte de durer et de prendre du plaisir dans ce que l'on fait.

Où est ce plaisir lorsqu'un plan d'entraînement mal adapté nous conduit à la blessure et au stress d'une épreuve à laquelle on veut impérativement participer sans avoir pu se préparer correctement ? Pour tenter d'éviter cela, il est utile de s'adresser à un professionnel de l'entraînement, un entraîneur qui vous verra courir, personnalisera votre programme, vous conseillera. Il n'est certes pas toujours évident de se plier aux créneaux d'entraînement d'un club, mais la possibilité d'être encadré et de s'entraîner avec un groupe est quelque chose de précieux, surtout dans un sport individuel.

Thierry MAQUET UPEC