

DOSSIER ENTRAINEMENT

Chapitre 3 : entraînement et échauffement



Il est admis depuis longtemps que bien s'échauffer avant l'entraînement permet d'optimiser le travail. De même, bien récupérer et bien s'étirer en fin de séance permet de ménager votre organisme et, sur la durée d'une saison mais aussi sur une vie de coureur, cela permet de courir mieux et plus longtemps.

Les exercices d'échauffement entraînent une hausse de la température du corps, permettant aux muscles et à l'appareil cardio-vasculaire de donner leur meilleur rendement.

Pas de bon entraînement sans bon échauffement

L'échauffement permet :

- la stimulation des réactions métaboliques associées aux systèmes d'énergies
- augmentation du débit sanguin et de la disponibilité de l'oxygène
- la diminution des temps de contraction et de réaction.

Un bon échauffement se compose de trois "ingrédients" :

- des exercices d'étirement
- des mouvements des muscles des bras, des épaules et de l'abdomen
- une mise en jambes grâce à la course qui permet au système cardio-vasculaire de se mettre en action et au corps de monter en température.

L'échauffement fait partie d'une séance d'entraînement. Il permet de la débiter tranquillement et doit durer une dizaine de minutes minimum avant de monter en puissance.

BIEN GERER L'ENTRAINEMENT

DOSSIER ENTRAINEMENT

BIEN GERER L'ENTRAINEMENT

En théorie, l'échauffement optimal se situe entre quinze et trente minutes pour porter la température corporelle à 38,5 °C qui est la température centrale la plus favorable pour la performance.

L'échauffement doit être graduel et suffisamment intense pour augmenter les températures corporelle et musculaire sans susciter de fatigue ni affaiblir les réserves d'énergie.

L'échauffement du matin doit être plus long et plus progressif que celui du soir.

Il ne doit pas s'écouler plus de quinze minutes entre la fin de l'échauffement et le début de l'entraînement ou de la compétition sinon les effets ne se font plus sentir.

Savoir bien terminer l'entraînement

Pour une séance normale d'endurance, il est nécessaire d'assurer un retour au calme, à 40 % de FC Max pendant cinq à dix minutes. Cette récupération active permet d'éliminer les déchets de l'exercice et d'opérer la resynthèse de l'acide lactique.

Le retour au calme actif entraîne une transformation de l'acide lactique en glycogène musculaire, alors que le repos complet entraîne une transformation de l'acide lactique en glycogène hépatique et pas seulement musculaire. Ce qui constitue un déficit de stockage de "carburant" de l'effort destiné aux séances futures.

Une phase de récupération bien faite diminue de plus de 50 % le temps de régénération et réduit considérablement le risque de surentraînement.

Pour des séances à prédominance anaérobie lactique, la récupération active s'effectue au seuil aérobie soit à 50 ou 60 % de VO₂ Max.

DOSSIER ENTRAINEMENT

Savoir reprendre l'entraînement après une blessure

Il est évident qu'il faut **consulter et avoir un avis médical** pour reprendre l'entraînement à la suite d'une blessure. Seul le feu vert d'un spécialiste donne toutes les garanties.

Tout dépend de la période à laquelle survient la blessure. Si c'est pendant la période de préparation foncière, vous reprendrez là où vous en étiez. Si vous êtes en période de préparation pré-compétitive, **tout dépend de la longueur de l'interruption**. Mais si votre objectif est dans moins d'un mois, vous aurez du mal à être prêt si l'interruption dépasse les huit jours.

Sachez que vous ne rattraperez jamais le temps perdu et que, si l'interruption est inférieure à deux semaines, vous reviendrez rapidement à votre niveau. Si elle est comprise entre deux semaines et un mois, vous pourrez reprendre votre préparation où vous en étiez.

Au-delà de 5-6 semaines, il faudra reprendre un cycle de préparation en réintroduisant du foncier comme en début de saison.

Retrouver son niveau après une blessure

Il est difficile de tirer des généralités car chaque cas, **chaque blessure et chaque individu est, par définition, unique**.

Certains récupèrent plus vite que d'autres de leur blessure et retrouvent plus rapidement leur niveau de forme. Tout dépend aussi de ce niveau.

Les sportifs aguerris récupèrent plus vite que le coureur loisir. Il est donc difficile de donner un ordre d'idée. Mais, le temps perdu ne se rattrape jamais.

Inutile donc de mettre les bouchées doubles pour rattraper votre retard, et retrouver rapidement le niveau où vous auriez dû être si vous n'aviez pas été blessé, ça ne sert à rien et vous risquez au contraire de vous blesser à nouveau.