

DOSSIER : LES 12 COMMANDEMENTS POUR UN BON ENTRAÎNEMENT

LES 12 COMMANDEMENTS

1. Quel est le meilleur moment pour s'entraîner : matin, midi ou soir ?

Vous pouvez vous entraîner à n'importe quel moment de la journée et alterner comme vous le souhaitez.

Ceci dit, selon le type d'efforts à fournir mais aussi selon l'état de forme, certaines heures sont plus propices que d'autres. Une séance le matin avant le petit-déjeuner a ses bienfaits, notamment pour des séances intensives. Une séance en fin d'après-midi, après sa journée de travail est aussi bénéfique, notamment pour se détendre.

À vous de juger le moment le plus opportun pour votre sortie, en sachant qu'une séance « qualitative », en fin de journée, si l'on est bien fatigué, sera moins bénéfique. Il faut aussi évidemment faire votre choix en fonction de votre emploi du temps.

2. Combien de séances peut-on ou doit-on faire par semaine ?

Sauf pour les coureurs de haut niveau, en quête de performances, nous déconseillons de courir tous les jours. Pour un coureur « amateur », trois à quatre séances hebdomadaires suffisent.

Selon vos objectifs (distance et temps), un maximum de quatre séances semble raisonnable. Au-delà, il y a des risques de détérioration des tissus ou des articulations. Il faut aussi respecter les temps de récupération entre les différents types de séances (voir 9^e commandement).

Si, vraiment, vous ne pouvez pas vous passer d'une séance quotidienne, vous pouvez intégrer dans votre programme, la pratique d'une discipline sportive à caractère aérobie et portée comme le vélo ou la natation, moins traumatisantes pour les articulations (voir 11^e commandement).

À l'inverse, ceux qui veulent simplement entretenir leur forme, peuvent courir une seule fois par semaine. Mais dès qu'on va se fixer un objectif de compétition, il faudra viser les trois séances hebdo.

LES 12 COMMANDEMENTS POUR UN BON ENTRAÎNEMENT

3. Combien de temps doit durer une séance ?

Tout dépend du type de travail à effectuer. Plus il sera « qualitatif » et intensif, plus il faudra une séance condensée. En revanche, pour travailler l'endurance foncière, vous pouvez allonger la durée de la séance. Dans tous les cas, nous conseillons des **sorties d'une durée de 45 minutes minimum à 2 h 30 maximum**. Au-delà, il faut vraiment être un coureur chevronné qui s'entraîne pour des objectifs ambitieux.

Il est inutile de faire une sortie de 4 ou 5 heures parce que l'on veut courir un marathon, comme on nous le demande parfois. Ces 4 ou 5 heures, **vous les ferez sur une semaine, pas sur une séance**. De même, vous ne devez pas courir à l'allure constante d'un marathon, mais selon les séances et les séquences, vous courrez parfois plus vite (pour améliorer votre VMA) parfois plus lentement (travail d'endurance et de récupération).

4. Comment se compose une séance d'entraînement ?

Il faut toujours observer **trois phases** lors d'une séance :

- **L'échauffement** permet à l'organisme et aux muscles de monter en température afin d'obtenir leur meilleur rendement et d'éviter les blessures. Une dizaine de minutes de course tranquille est un bon point de départ
- **Le corps de la séance** correspond au travail souhaité (endurance, VMA, vitesse, etc.)
- **La récupération** est indispensable en fin de séance pour éliminer les toxines des muscles et retrouver un état proche d'avant l'effort. La récup' est composée d'une période de course très souple et des fameux étirements très réparateurs pour les muscles et les tendons.

Quelle que soit la durée d'une séance, **observez toujours ces 3 phases**, dans la mesure du possible. **La phase de récupération notamment est très importante pour ménager votre organisme sur le long terme** et améliorer vos performances en obtenant un meilleur rendement de tout votre corps.

LES 12 COMMANDEMENTS POUR UN BON ENTRAÎNEMENT

5. Quelle différence entre échauffement et étirements ?

L'échauffement se fait en début de séance et concerne les muscles et les articulations, mais également le système cardio-pulmonaire. Avant l'effort, ils sont « froids », il faut donc les « chauffer » progressivement afin de prévenir les blessures (élongations, claquages, entorses) et de mettre en action la « pompe » cardiaque pour obtenir un rendement maximal de l'organisme et donc les meilleures performances.

Les étirements sont toujours situés en fin de séances et se font sur des muscles chauds pour éliminer l'acide lactique produit par l'effort et augmenter l'élasticité du muscle, donc son rendement, un muscle élastique étant plus performant.

6. Combien de courses peut-on programmer au cours d'une saison ?

Tout dépend évidemment de votre niveau de performances et de vos objectifs. Mais il ne faut surtout pas abuser des courses en compétition avec un objectif de performance car vous pouvez vous exposer au risque de surentraînement et vous retrouver complètement à plat.

- On préconise au moins six semaines de repos entre deux marathons et je vous en conseille huit pour bien récupérer.
- On préconise quatre semaines entre deux semis, et je vous en conseille six.
- Enfin, il faut respecter une coupure de deux semaines après un 10 km. Vous pouvez assurer en coupant trois semaines.

Cette période de repos post-compétition ne veut pas dire arrêt total de la course mais phase de récupération puis reprise progressive de l'entraînement en vue d'un autre objectif.

Donc, avec un marathon au mieux tous les deux mois, si vous récupérez bien, vous pouvez en théorie en courir 3 à 4 maximum dans une saison. Si vous intercalez des courses préparatoires intermédiaires, type 20 km ou 10 km dans la phase de préparation au marathon, vous pouvez atteindre 8 courses dans l'année. Mais elles n'auront pas toutes un objectif de performance.

Je pense que deux marathons dans la saison avec trois ou quatre courses annexes constituent un bon programme pour un coureur amateur.

LES 12 COMMANDEMENTS POUR UN BON ENTRAÎNEMENT

7. Quels types de sols ou de surfaces doit-on privilégier pour s'entraîner ?

Tous les revêtements sont adaptés à la course à pied. L'idéal est d'alterner la course en sous-bois, sur piste et sur bitume car cela permet d'habituer vos articulations à des terrains plus ou moins durs. **Changer de surface est donc une bonne chose**, à condition cependant d'être bien chaussé et d'avoir des chaussures adaptées à la surface choisie.

Courir en forêt, par exemple, est bénéfique pour **renforcer les appuis**, mais les risques d'entorse sont plus grands. Idem pour **la piste** : c'est un **excellent moyen de travailler sa technique** mais, à trop forte dose, cela peut déboucher aussi sur une inflammation des tendons ou de l'enveloppe des muscles (périostite).

Chaque surface a ses avantages et ses inconvénients. Il faut surtout **éviter de courir sur un revêtement sans aucun rapport avec l'objectif que vous préparez** car vous risquez d'avoir des surprises si vos membres découvrent une surface à laquelle ils ne sont pas habitués...

8. Doit-on faire de la musculation pour améliorer ses performances ?

La **musculation sur machine n'est pas forcément utile**. Vous risquez de vous faire plus de mal que de bien. À moins de faire un travail sans charge et bien entendu **sous couvert d'un moniteur diplômé**.

Cependant, en course à pied nous avons la chance de « croiser » des **parcours aménagés** avec quelques exercices physiques de renforcement musculaire. C'est la meilleure solution. Le **circuit training**, le **travail en côtes** sont des exercices que **vous pouvez travailler toute l'année**. Et c'est un moyen « naturel » d'obtenir un renforcement musculaire efficace.

Une exception : **la ceinture abdominale** est un groupe musculaire très important en course à pied qu'il **ne faut pas négliger**. Vous pouvez avoir recours à l'**électro-stimulation** pour le faire.

L'électro-stimulation est aussi un moyen de récupération tout à fait efficace (voir le dossier dans la partie « experts »).

LES 12 COMMANDEMENTS POUR UN BON ENTRAÎNEMENT

9. Quels sont les principaux types de séances d'entraînement ?

Il existe dans la physiologie de l'effort trois grands principes de travail :

- **L'aérobic** : c'est un principe basé sur un équilibre entre apport et dette en oxygène dans l'effort, communément appelé « endurance » et que vous travaillez avec des efforts mesurés sur la longueur
- **L'anaérobic lactique** est un effort où il va y avoir **une dette en oxygène**, et qui va faire appel à des ressources énergétiques supplémentaires, internes, contenues dans les muscles notamment. Elle débouche sur la **production de lactate**, substance qui va saturer le travail musculaire après un certain temps d'effort et qu'il faudra éliminer après l'exercice, grâce à une phase de course de récupération très légère, aux étirements et à une bonne hydratation.

Ce temps d'effort est limité. On l'appelle aussi « **travail de résistance** ». Il sert notamment à augmenter votre VMA (Vitesse Maximale Aérobic) qui permet de tenir un effort soutenu plus longtemps.

- **L'anaérobic alactique** est un travail très court caractérisé par une **dette en oxygène** mais **sans faire appel à des ressources énergétiques internes** car l'effort est trop court. Il s'agit de la vitesse qui n'est pas le travail le plus important pour des runners.

10. Quels sont les temps de repos préconisés entre deux séances d'entraînement ?

Il est admis qu'il faut :

- 24 heures de récupération après une séance aérobic ;
- 48 heures minimum après une séance anaérobic lactique ;
- 72 heures après une séance anaérobic alactique.

C'est **une préconisation et non un impératif**. Cela dépend aussi du niveau du coureur car les sportifs bien préparés peuvent raccourcir ces délais. Cependant, il faut **tenir compte de ces données** pour se faire un programme adapté à vos objectifs.

Attention, on n'enchaîne jamais deux séances d'anaérobic lactique, mais une séance de ce type vient s'intercaler entre deux séances aérobic (endurance) par exemple. Sur ce point, vous pouvez consulter notre dossier « planifier sa saison » dans la partie « experts ».

LES 12 COMMANDEMENTS POUR UN BON ENTRAÎNEMENT

11. Peut-on faire du vélo et de la natation dans le cadre d'un entraînement à la course à pied ?

Ce sont des disciplines dites « portées » qui, par conséquent, engendrent moins de micros traumatismes pour les muscles, tendons et articulation.

D'autre part, ce sont des disciplines qui font appel de façon importante au système aérobie (voir question 9), elles constituent donc un bon complément à la course à pied.

Mais à dose raisonnable car, en vélo notamment, vous pouvez aussi développer une musculature des membres inférieurs pas forcément adaptée à la course à pied. De même, si vous êtes trop actif et faites des accélérations, vous pouvez passer dans les filières anaérobies sans vraiment contrôler les paramètres (FCMax, VMA) nécessaires à votre progression en course à pied. C'est pour cela que je conseille le vélo davantage pour varier les plaisirs que comme moyen de progresser en course à pied.

12. Peut-on trop courir, même quand on est débutant ?

Tout d'abord, on peut débiter à tout âge, car la course à pied est une discipline que l'on peut pratiquer à tout âge à condition de respecter les précautions d'usage (voir le dossier « Recommencer la course à pied » dans la partie « experts »).

Il ne faut surtout pas démarrer trop vite et en faire trop pour ne pas se fatiguer prématurément ou souffrir de surentraînement, un phénomène qui peut toucher aussi un débutant trop zélé.