

**Le plaisir  
comme Plan  
d'entraînement**  
En pages centrales

# Zatopek

Le 1<sup>er</sup> Magazine Running & Santé de votre région

## Entraînement

La surcompensation pour les nuls

## Alcoolisme

Boire ou courir: il faut choisir

## Musique

Qu'écoutez-vous en courant?

# Plage, dune, désert

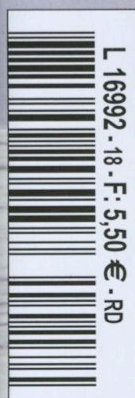
Mangez du sable!

## Histoire

Spyridon Louis  
a-t-il triché?

**Les courses  
dans votre région**

Actualités et analyse technique de Volodalen







# LE JEU DES ERREURS

DES ARTICLES SUR LA PRÉVENTION DES BLESSURES, ON EN A TOUTS LUS PAR DIZAINES. MAIS CELA N'EMPÊCHE RIEN. EN JANVIER 2011, UNE ÉTUDE SUR LE MARATHON DE NICE-CANNES RÉVÉLAIT QUE PRÈS DE LA MOITIÉ DES PARTICIPANTS S'ÉTAIENT BLESSÉS PENDANT LA PHASE DE PRÉPARATION. ALORS, PLUTÔT QU'UNE ÉNIÈME MISE EN GARDE, NOUS AVONS PRIS LE PROBLÈME À L'ENVERS EN DÉCRIVANT CI-APRÈS L'ITINÉRAIRE D'UN COUREUR -APPELONS-LE LAMBDA- QUI ENCHAÎNE LES MAUVAIS CHOIX. VOICI SON HISTOIRE. ATTENTION, LE TEXTE EST PARSEMÉ DE PETITES BOMBES 💣. A CHAQUE FOIS QUE VOUS EN RENCONTREZ UNE, POSEZ-VOUS LES QUESTIONS: «EST-CE VRAIMENT UNE BONNE IDÉE?» OU «EST-CE VRAIMENT UN PROBLÈME?»

**P**our le pauvre Lambda, tout a commencé un soir de juin alors qu'il était confortablement affalé sur son divan, un œil sur la télévision, l'autre sur les préparatifs de sa femme pour son jogging quotidien. Petit short, petit singlet, les écouteurs, le bandeau dans les cheveux. Lambda la regardait faire avec tendresse... Jusqu'à ce qu'elle entame son habituelle tirade culpabilisante sur l'impérieuse nécessité qu'il y aurait pour lui aussi de se bouger un peu et sur les dangers d'une vie trop sédentaire 💣. D'ordinaire, ce type d'argument ruisselle sur sa personne comme de l'eau sur les plumes d'un canard. Cette fois-ci pourtant, la ré-



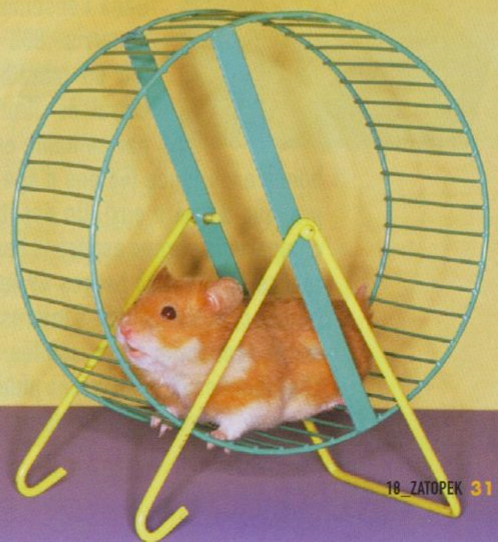


flexion  
fit mou-  
che. Lambda  
attendit que la porte  
se referme pour lever sa grosse car-  
casse (100 kilos) du canapé. D'un  
coffre, il extirpa une vieille paire  
de baskets multisports 🟡. Il enfila  
aussi un survêtement qui, depuis  
quelques années, lui servait seule-  
ment pour laver la voiture. Et le voi-  
là parti pour une sortie à la Rocky  
Balboa 🟡. Pas question de lézarder!  
Dès les premières foulées, Lambda  
voulut s'inspirer de la technique bon-  
dissante des coureurs kényans qu'il  
avait vus à la télévision la semaine  
précédente. Malheureusement, il se

retrouva com-  
plètement cre-  
vé avant même  
d'avoir franchi  
le coin de la rue.  
"Ce n'est rien", se  
dit-il. De son lointain  
passé de footballeur, il avait  
conservé le souvenir d'un deu-  
xième souffle salvateur. Il l'attend.  
Il l'attend... Rien! Finalement, il  
s'arrête les jambes flageolantes et  
les poumons en feu pour s'appuyer  
contre un réverbère. Après quelques  
minutes d'essoufflement et de per-  
plexité, il décide de reprendre  
l'effort avec un peu plus de rete-  
nue. Rien n'y fait! Aussitôt le cœur  
s'emballe et il termine cette pre-  
mière sortie d'une demi-heure 🟡  
sur les genoux sans ressentir le moins  
du monde cette euphorie d'après  
l'effort, souvent décrite par sa >>>

## LA FABLE DU RAT ET DU TOURNIQUET

Comme le pauvre Lambda, beaucoup de gens  
se mettent à courir pour ainsi dire contraints et  
forcés par l'entourage. Est-ce bénéfique? Pas  
sûr du tout! A l'analyse, on s'aperçoit que les  
motivations extrinsèques constituent un para-  
mètre important dans la survenue de bles-  
sures. L'ambiance générale des entraînements  
joue aussi un grand rôle comme le prouve  
cette expérience passionnante menée à l'Uni-  
versité de Princeton (New Jersey) en 2005. Ces  
scientifiques eurent l'idée de tester l'influence  
de la course à pied sur le système nerveux  
de deux groupes de rats: les uns vivant en  
groupe, les autres en solitaire. Ils constatèrent  
alors que seuls les rats du premier groupe  
bénéficiaient de l'effet bénéfique du sport.  
Chez les seconds, non seulement les neurones  
ne se multipliaient pas, mais ils régressaient  
au contraire sous le coup d'un double stress  
du sport et de l'isolement. Certes, il faut tou-  
jours être prudent au moment d'extrapoler aux  
hommes des résultats obtenus chez l'animal.  
Disons simplement que l'expérience démontre  
qu'une même activité (la course à pied) peut  
vous «bouffer» le cerveau lorsqu'elle est im-  
posée dans des conditions anxiogènes, alors  
qu'elle favorise au contraire le développement  
intellectuel quand elle est pratiquée dans un  
contexte plus épanouissant. L'histoire pour-  
rait presque faire l'objet d'une fable et d'une  
maxime: «pour tirer des bienfaits du sport, il  
faut être heureux quand on en fait!»





femme. S'il était un mari suspicieux 🍌, il nourrirait probablement des doutes sur la nature exacte de ses escapades journalières. Seulement Lambda (qui possède beaucoup de défauts) n'est pas jaloux. Et puis, ce soir, il est trop crevé pour se poser ce genre de question. Il s'endort en échafaudant des projets de revanche athlétique: recommencer le lendemain, augmenter les vitesses, allonger les distances, s'acheter une paire de pompes et un maillot de corps un peu moins serré.

## Un marathon, sinon rien

Le lendemain matin, toutes ses bonnes résolutions se trouvent battues en brèche par les douleurs musculaires. Le surlendemain, c'est encore pire. Lambda bouge comme un petit vieux. Ses mollets lui donnent l'impression de grincer à chaque pas et ses cuisses de gémir. Ses pieds ne supportent pas

la position debout. Ses fesses ne supportent pas la position assise. Le pire, ce sont les deux volées d'escaliers qu'il lui faut grimper pour parvenir à sa chambre. Chaque marche est gravie avec précaution et très lentement, à l'image de ces alpinistes en manque d'oxygène au sommet de l'Everest. Finalement, il lui faudra attendre quasiment une semaine pour que les douleurs disparaissent et que renaissent les ambitions sportives. Mais plus question de se lancer dans l'aventure au petit bonheur la chance. Lambda décide d'aller prendre conseil auprès d'un spécialiste de l'effort solitaire: un collègue de travail qui fut autrefois un bon coureur cycliste 🍌. Rendez-vous est pris à la cafeteria. En dix minutes, tout est dit! On a établi la liste du matériel indispensable: chaussures, GPS, cardiofréquencemètre 🍌. On a programmé aussi le planning

des entraînements à raison d'une séance par jour! 🍌 Enfin, les deux hommes ont déterminé l'objectif de la saison: un marathon pour dans 4 mois 🍌. "Pourquoi faire les choses à moitié?", s'encouragent-ils en finissant leur riz au lait. A la fin du repas, le collègue-cycliste est même prêt à reprendre du service lui aussi.

## Saloperie de pronation

On retrouve Lambda alors qu'il effectue ses achats dans un magasin de sport. Un chef de rayon qui connaît manifestement son affaire lui apprend un tas de choses sur les chaussures et les technologies ultrasophistiquées des différentes marques. Lambda découvre que le choix d'un modèle doit tenir compte de différents facteurs: le poids de la personne 🍌, le terrain, la vitesse de course 🍌 ainsi que le type de pied. Il apprend qu'une chaussure

## UN SONDAGE QUI FAIT MAL



Pour la troisième fois en trois ans, la Faculté des Sciences du Sport (STAPS) de l'Université de Nice s'est associée avec l'organisateur Azur Sport Organisation pour mener une grande enquête de terrain qui a permis de tracer le profil des participants au marathon entre Nice et Cannes qui s'est déroulé en novembre 2010. Pour cela, les sondeurs ont interrogé 700 coureurs de nationalité française sur les 11.568 partants. Dans l'ensemble, il s'agissait de sportifs aguerris: 88% d'entre eux avaient déjà fait un marathon. Ils étaient aussi bien entraînés (trois sorties de 80 minutes par semaine en moyenne) et dotés d'une

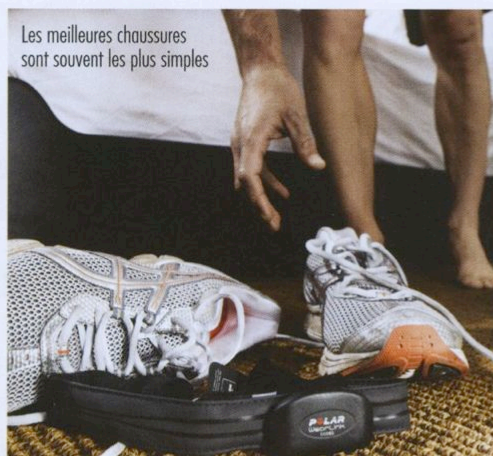
bonne expérience (46 ans d'âge moyen avec 12 années de pratique derrière eux). Un des items retenus permettait de comparer le chrono espéré (3 heures 35) et celui finalement réalisé le jour J (3 heures 49 minutes). Pas trop de différence, cela va. L'étude s'intéressait aussi au background socio-économique des sondés et à leurs motivations (\*). Elle aboutissait à un profil plutôt rassurant qui suggérait que ces coureurs pleins de sagesse (essentiellement des

hommes) seraient majoritairement à l'abri des blessures. Pas du tout! Car on s'aperçoit qu'ils sont quasiment 3 sur 4 à s'être blessés sérieusement au cours de leur carrière (68%) et pour près de la moitié d'entre eux (45%), le dernier épisode remonte à moins de 6 mois. La plupart reconnaissent que ces moments de repos forcé sont difficiles à vivre et qu'ils attendent en général que la douleur soit intense, voire très intense, pour arrêter (92%). Plus bizarre encore, le décalage entre la fréquence du problème et la perception qu'en ont les pratiquants. Les deux tiers se disent mal informés des dangers de la course (67%) et, bien que la moitié des personnes interrogées s'entraîne dans des clubs, elles déclarent à 75.5% qu'elles ne connaissent aucun autre coureur qui se soit fait mal en courant. Il existe un nom pour désigner une problématique à laquelle nous sommes tous confrontés sans pouvoir l'exprimer franchement: un tabou!

Bernard Massiera

(\*) Nous proposons d'envoyer les résultats de l'enquête aux lecteurs qui en feront la demande par mail à [info@zatopek.be](mailto:info@zatopek.be)





inadaptée peut ruiner toutes les ambitions sportives mais qu'on réduit sensiblement les risques à mesure que l'on grimpe dans les prix 🍌. Certes, l'investissement est conséquent. Surtout que Lambda ignorait qu'une chaussure doit impérativement être changée après 800 bornes 🍌. Mais il fait confiance au vendeur qui sélectionne une série de modèles et l'invite à présent à courir sur tapis pour déterminer les heureuses élues. Le choix est difficile. Lambda paie alors un petit supplément pour passer le test d'évaluation vidéo. On scrute sa foulée. On mesure les angulations. On analyse les forces. On regarde les points d'appui. Tout paraît extrêmement rigoureux

## LES ERREURS SONT PARTOUT. DITES-LE AVEC DES BOMBES!

et Lambda qui, à ce stade, a complètement abdiqué toute velléité de résistance se voit alors diagnostiquer une maladie dont il ignorait jusqu'à l'existence quelques minutes auparavant: la pronation 🍌. Heureusement, il existe un remède. Il opte pour des chaussures extra-coussinées avec anti-pronateur intégré 🍌, expressément conçues pour des personnes qui comme lui possèdent des pieds un peu de travers. Pour plus de sécurité, il investit aussi dans l'achat de semelles plantaires qui, lui promet-on, assurent de courir bien aligné 🍌. De retour à la maison, il lui faudra toute la soirée pour raconter par le détail le déroulement de la rencontre et inciter sa femme à consulter d'abord ce vendeur si compétent, des fois qu'elle serait, elle aussi, atteinte de la terrible pronation.

### Trop vite, trop loin, trop fort

Avec ses nouvelles pompes, Lambda est gonflé à bloc. Désormais, il court chaque jour. Peu importe l'heure, le temps, la fatigue 🍌. Son copain cycliste lui a dit que l'échauffement était primordial. Alors il prend soin de précéder chaque sortie d'une série de postures d'étirement statique de tous les principaux groupes musculaires 🍌. Il souffre évidemment pour toucher

ses pointes de pieds 🍌. Normal! "Si cela me fait du mal, c'est que cela me fait du bien", pense-t-il en accord avec l'expression "no pain, no gain" 🍌 arborée sur son tee-shirt. Ce programme stakhanoviste est suivi pendant une semaine! Puis Lambda tombe malade. Il lui faut dix jours pour se sortir d'affaire. Sa motivation a nettement tiédi et il se sent vaguement coupable désormais à la vue de ses chaussures hors de prix traînant sur le tapis comme un jeune chien qu'on ne promènerait plus. Sa carrière athlétique est-elle déjà achevée? Non! Dans un sursaut de volonté, il fait la démarche de s'inscrire dans un club de coureurs en tablant sur l'émulation du groupe pour raviver la flamme. Dès la première séance, on lui apprend à doser son ardeur. On lui conseille de ne courir que deux fois par semaine afin de mieux récupérer 🍌. Les autres jours, il doit s'adonner à des activités comme le vélo, moins éreintantes pour les articulations. Ce programme plus raisonné permet à Lambda à la fois d'améliorer sa forme physique et de perdre du poids. Il progresse enfin. Certes, l'expression "ivresse du coureur" lui paraît toujours très exagérée. Mais il constate une série de progrès qui le réjouissent. Les courbatures du début ne sont plus qu'un souvenir. Chaque nouvelle séance est l'occasion de battre ses anciens records 🍌. >>>





Petit à petit, il retrouve aussi cet orgueil de cour d'école qui le pousse à vouloir absolument rattraper celui qui est devant. Surtout lorsqu'il s'agit de sa femme 🍌. Après la séance, il écoute aussi religieusement les conseils des autres coureurs et s'inspire de quelques grands principes. Pour courir vite et être économique, il faut faire de grands pas 🍌. On doit bien dérouler le pied sur le sol en attaquant du talon 🍌. La qualité des entraînements prime toujours sur la quantité 🍌.

## Retour en position canapé

Les premiers symptômes douloureux apparaissent quatre semaines plus tard, au lendemain d'une séance d'entraînement en côte. Lambda souffre du genou droit. Il consulte son médecin de famille 🍌 qui lui prescrit des anti-inflammatoires 🍌 et l'arrêt de toute activité sportive 🍌. Histoire de faire les choses très sérieusement, il passe aussi une résonance magnétique qui ne révèle rien d'anormal. Ouf! Après deux semaines de traitement, il obtient le feu vert pour reprendre le sport, à condition seulement de choisir des terrains parfaitement planes pour éviter les contraintes traumatisantes sur les articulations hautes 🍌. Il s'efforce d'appliquer scrupuleusement ces recommandations. Mais la douleur réapparaît aussitôt. Puis, un mois plus tard, voilà que le genou gauche renâcle à son tour. Nouvel arrêt! Celui-ci durera quatre semaines. La fin de l'été approche. C'est bon, il a compris! Lambda renonce à ses rêves de marathon et décide de reporter ses ambitions à l'année prochaine. Qu'est-ce qu'on passe ce soir à la télé? ■

Blaise Dubois  
Clinique du coureur

## LES HUIT RÈGLES D'OR (POUR ÊTRE CERTAIN DE SE BLESSER)



**1 COMMENCER À COURIR SANS PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À LA POURSUITE D'OBJECTIFS LOINTAINS ET AMBITIEUX, AVEC POUR SEUL MOT D'ORDRE DE S'ÉPUISER À CHAQUE SÉANCE.**

En réalité: Il faut laisser au corps le temps de s'adapter et s'assurer à chaque fois que le stress qu'on lui impose n'excède pas sa capacité d'adaptation.

Les débuts d'un programme doivent donc être très progressifs en se fixant des buts proches et raisonnables. Les premières séances doivent laisser un goût de trop peu.



**2 COURIR MAXIMUM 2 FOIS PAR SEMAINE.**

En réalité: Le corps réagit beaucoup mieux aux petits stress fréquents qu'aux stress importants moins fréquents. Il est conseillé donc d'optimiser les adaptations de vos tissus en courant des courtes distances, entre 4 à 6 fois par semaine.



**3 SUIVRE AVEUGLÉMENT LES CONSEILS DE L'ENTOURAGE.**

En réalité: Méfiez-vous autant des conseils d'amis-coureurs qui ne possèdent pas forcément les compétences médicales que de ceux de professionnels de santé (kinés, médecins, podologues) non sportifs. Idéalement, il faut trouver des prescripteurs qui portent les deux casquettes.



**4 PENSER QUE DES CHAUSSURES SUPER TECHNOLOGIQUES VOUS METTENT À L'ABRI DES BLESSURES.**

En réalité: Il n'existe pas de relation entre le prix de la chaussure et l'incidence des blessures. On retiendra alors que le mieux est de rester dans la simplicité. Si vous débutez un programme de course, choisissez des chaussures simples, basses et qui vous permettent de garder les sensations du sol. Donc pas trop amortissantes.



**5 BIEN S'ÉTIRER AVANT DE COURIR.**

En réalité: Sauf pour les très rares personnes tellement raides qu'elles s'en retrouveraient gênées dans la course, les étirements statiques prolongés avant la séance ne revêtent aucun intérêt. Pire même: ils élèvent le risque de blessures.



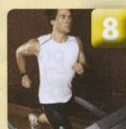
**6 COURIR EN S'EFFORÇANT DE FAIRE DES GRANDS PAS POUR GAGNER DE LA VITESSE.**

En réalité: Il est exact que la longueur du pas est un facteur associé à la vitesse. Mais il ne sert à rien de chercher à allonger la foulée comme on le voit si souvent chez les débutants. Au contraire! La consigne devrait être plutôt de minimiser la force d'impact, la perte d'énergie et le risque de blessure en maintenant la cadence au-dessus de 170 pas/min. Peu importe la vitesse!



**7 S'ARRÊTER COMPLÈTEMENT EN PÉRIODE DE BLESSURE.**

En réalité: En cas de blessure, le repos complet est rarement le meilleur traitement. Il vaut mieux maintenir une activité dite de transfert: nager, rouler à vélo, ramer. En veillant simplement à ne pas réveiller la douleur et permettre de conserver les acquis.



**8 S'EFFORCER DE COURIR SUR DES SURFACES PLANES SUPPOSÉES PLUS SÛRES.**

En réalité: Les surfaces planes (route, piste, tapis roulant) imposent à chaque foulée une régularité de mouvement et donc une répétition des mêmes impacts articulaires. Pour éviter cela, il vaut mieux opter pour une surface irrégulière qui permet une grande variété de mouvements d'adaptation au niveau des membres inférieurs.