



→ DE L'ENDURANCE  
// ATHLÈTE COMPLET

# UN CORPS SOLIDE

## POUR DURER LONGTEMPS

UN COUREUR  
À PIED,  
ET A *FORTIORI*  
UN COUREUR  
DE TRÈS LONGUES  
DISTANCES, EST-IL  
DESTINÉ, SAUF  
EXCEPTION, À MAL  
VIEILLIR, PERCLU  
DE RHUMATISMES  
ET D'ARTHROSE ? BIEN  
SÛR QUE NON. MAIS POUR  
ALLIER COURSE À PIED  
ET SANTÉ, IL FAUT  
ENVISAGER LA PRATIQUE DE  
CE SPORT D'UNE MANIÈRE  
GLOBALE, ET ADAPTER SON  
HYGIÈNE DE VIE AFIN  
DE RESPECTER SON CORPS.  
LA MEILLEURE MANIÈRE  
D'Y PARVENIR, C'EST D'ESSAYER  
DE DEVENIR UN ATHLÈTE  
COMPLET, À L'INSTAR  
DES CHAMPIONS DE LA GRÈCE  
ANTIQUE.



AU-DELÀ D'UNE  
MUSCULATURE  
IMPRESSIONNANTE,  
CE QUI COMPTE,  
C'EST L'ÉQUILIBRE.

L'UN DES ENJEUX majeurs de toute pratique sportive et principalement de la course, outre le plaisir, est bien entendu l'amélioration ou le maintien d'une bonne santé (de l'appareil cardiaque, pulmonaire mais aussi musculaire). Cependant certaines dérives amènent le sportif dans sa recherche de performance à rompre l'équilibre du corps. L'exemple le plus flagrant est sans doute celui des tennismen dont toute une partie du corps est hypertrophiée et bien plus forte que l'autre (ce phénomène ne se résume pas qu'au bras, même si c'est souvent la première chose qui vient à l'esprit). Tout le défi que nous impose l'activité physique est donc de concilier plaisir, performance et santé, et bien que cela semble facile sur le papier, cette harmonie peut-être difficile à atteindre et aisément rompue comme vous avez déjà pu le constater chez certains sportifs. Nous allons donc découvrir ensemble les avantages que présente un corps équilibré dans la pratique de la course de longue distance, ce qui pourra devenir pour vous un atout précieux pour franchir un nouveau cap.

### UNE QUESTION DE SANTÉ

Comme nous l'avons vu, l'intérêt principal d'un corps développé harmonieusement (mais néanmoins solide) est la santé, ce qui passe tout d'abord par la prévention des blessures, l'ennemie numéro un de tout sportif.

**Les articulations.** À la fois si simples et si complexes, ces petits bijoux de technologie vous sont tellement familiers que vous en aviez presque oublié leur existence. Mais si après quelques heures de trail elles se rappellent douloureusement à votre mémoire, c'est certainement qu'il y a un problème au niveau musculaire qui met votre articulation dans une posture inconfortable.

Souvent c'est un problème d'équilibre entre des muscles antagonistes (des muscles qui ont une action opposée, comme par exemple les ischios-jambiers qui plient le genou et les quadriceps qui le tendent). Si votre quadriceps est plus fort que vos ischios-jambiers (ce qui est le cas chez beaucoup de sportifs), les ligaments du genou vont devoir compenser ce déficit de force et il en résultera une fatigue prématurée de cette articulation. La solution pour votre corps est alors de vous le faire comprendre

en envoyant un signal de douleur pour que vous arrêtiez l'exercice. Plus le mouvement sera répété comme c'est le cas dans le cadre de la course longue distance, plus les dégâts seront considérables ! Si vos muscles antagonistes ont une force et une endurance équivalentes vous réduisez considérablement les risques.

Un autre cas est cependant lui aussi fréquent. Nous venons de voir les risques d'un déséquilibre de force ou d'endurance, mais un déséquilibre de souplesse peut avoir les mêmes conséquences. Prenons comme exemple l'articulation de la hanche. Si les ischios-jambiers sont trop « raides » (c'est-à-dire qu'ils ont une faible capacité à être étirés, ce qui arri-

ve cependant durant la course à chaque fois que la jambe part vers l'avant), la hanche va devoir compenser. En effet, les ischios-jambiers sont un groupe de muscles qui franchissent deux articulations (on les appelle donc bi-articulaires), en l'occurrence le genou et la hanche. Un « bout » du muscle est donc attaché sur la hanche alors que l'autre l'est sur le tibia. Quand on tend la jambe, on étire les ischios-jambiers puisque l'on éloigne les deux « bouts » (les insertions). Dans le cadre de la course, un individu trop raide va devoir basculer la hanche gauche en arrière quand la jambe gauche va partir vers l'avant. Pour ne pas tomber il va automatiquement cambrer le bas du dos, et ce à chaque pas de sa course... Je vous laisse imaginer les dégâts pour les vertèbres.

Un corps musclé, solide et tonique possède un troisième avantage sur le plan de la prévention des blessures au niveau des articulations. Il n'est pas nécessaire de vous rappeler que la course (et dans une moindre mesure la marche) sur de longues distances présente un risque pour les articulations à cause des chocs subis à chaque pas. En l'occurrence les muscles peuvent agir tels des ressorts (car ils ont des propriétés élastiques, donc une capacité à se tendre et s'étirer rapidement) et absorber une partie de l'énergie de l'impact du pied sur le sol. Plus un muscle est développé et tonique, plus il peut intervenir, et préserver l'intégrité des articulations, notamment des chevilles et des genoux.

**La condition physique et mentale.** Quand on parle de sport, d'harmonie du corps (entre partie antérieure et postérieure, haut et bas, force maximale et endurance fondamentale, etc), on fait souvent référence à la notion d'athlète complet. Un individu capable de courir des heures, dans des conditions difficiles voire extrêmes, va soumettre son corps à une tension et va le pousser à s'améliorer. On rentre alors dans un cycle positif qui le rapproche de stade de « complétude » et qui l'éloigne des blessures. En d'autres termes, plus vous accumulez les entraînements (sans aller jusqu'au surentraînement), plus votre corps devient solide et s'habitue à l'effort. Votre mental se renforce lui aussi, et devient un accélérateur plutôt qu'un frein. L'avantage d'avoir un corps solide, musclé, harmonieux, équilibré, se ressent alors sur la qualité de vos entraînements et de vos sorties ! Votre organisme endure plus, et quand il n'en peut plus, votre mental est là pour repousser ses limites...

**Plus un muscle est développé et tonique, plus il peut intervenir, et préserver l'intégrité des articulations.**

### À RETENIR

- Un déséquilibre musculaire bénin peut entraîner des troubles articulaires graves.
- Un manque de souplesse peut également entraîner des séquelles articulaires.
- Les muscles agissent comme des ressorts et atténuent l'effet des chocs sur les articulations.
- Un gainage abdominal et lombaire solide permet de courir avec un geste juste et économique.
- Les membres supérieurs participant également à la motricité, ils ne sont pas à négliger pour le coureur.



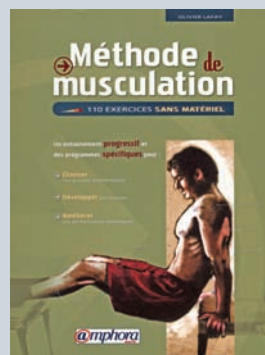
## UNE QUESTION DE PERFORMANCE

**Le gainage efficace.** Comme beaucoup de sportifs le savent, le corps est une formidable machine qui permet notamment le mouvement, mais qu'il est nécessaire d'entretenir afin d'en tirer les meilleurs résultats possibles. Ainsi pour courir, ce ne sont pas seulement les jambes qui interviennent mais aussi le haut du corps. Cependant, pour que nos membres supérieurs participent efficacement à l'effort et à l'équilibre, il est indispensable de posséder un gainage abdominal et lombaire solide. En effet, l'un des nombreux rôles des muscles abdominaux est de permettre au corps de se mouvoir dans son ensemble en transmettant la force entre le torse et les jambes. Ils sont pour cela assistés par les muscles lombaires car le maintien doit se faire aussi bien sur la partie antérieure que postérieure de la ceinture pelvienne ! Concrètement, grâce à un gainage abdominal/lombaire optimal, le coureur gagne en efficacité avec une faible déperdition d'énergie pour l'équilibre, mais aussi une posture plus favorable à la course. Si vous ne trouvez pas cela suffisant, nous pouvons toujours préciser que cet aspect d'un corps solide et harmonieusement développé évite bien entendu de nombreux problèmes de dos ou de hanches dus à un mauvais positionnement du torse.

**Souple mais pas trop.** Toujours dans cette logique de recherche de performance il est indispensable de s'intéresser à toute amélioration que l'on pourrait apporter à notre corps, et les bénéfices que nous pourrions en retirer. La souplesse va alors jouer un rôle de premier plan alors qu'elle est très souvent négligée.

La question n'est pas de savoir si être souple améliore la performance dans la course longue distance, mais à quel point elle l'améliore. Eh bien au risque de paraître un peu simpliste, il nous faut remarquer que la bonne réponse est rarement dans les extrêmes, et qu'il faut donc fuir « l'hypersouplesse » de la contorsionniste tout autant que la raideur incontestable du pilier de bar qui n'a plus fait de sport depuis le CM2 et qui ne sait pas toucher ses genoux avec ses mains (oui pour certains on ne cherche même plus à atteindre les pieds mais seulement les genoux tellement le cas est désespéré).

La marge est assez large mais avec une assez bonne souplesse on gagne en amplitude de mouvement, ce qui signifie aussi qu'un individu A plus souple qu'un individu B dépensera moins d'énergie pour faire des pas de course de même amplitude. De plus, l'enchaînement de contractions des muscles durant la course tendant à raccourcir le muscle, il est donc logique de l'assouplir en fin d'entraînement pour lui permettre de retrouver sa longueur initiale.



## MUSCULATION ET COURSE À PIED

Musculation et course à pied ne font a priori pas bon ménage, puisque l'ennemi du coureur, c'est le poids, et que le « culturiste » vise un volume musculaire important, et donc du poids supplémentaire. Seulement, on peut pratiquer la musculation non pas dans le but de ressembler à Arnold Schwarzenegger à sa belle époque, mais dans une optique de santé à long terme : en effet, un corps musclé – mais pas exagérément – est plus à même de supporter le poids des ans qu'un corps faiblement structuré. Utilisée à bon escient par le coureur à pied, la musculation peut le préserver

de nombreuses blessures, et lui permettre de pratiquer son activité à très long terme. La musculation ne se pratique pas forcément le soir dans une salle surchauffée équipée de miroirs sur tous les murs. La preuve, Olivier Lafay, dans son livre « Méthode de musculation – 110 exercices sans matériel » propose une méthode ludique sous forme d'exercices à pratiquer chez soi, au sol, entre deux chaises, contre un mur. Une bonne manière de se réconcilier avec ses biceps, sans pour autant sombrer dans l'excès : rappelez-vous, le poids est l'ennemi du coureur.



CONTRAIREMENT  
À BEAUCOUP D'IDÉES  
REÇUES, MUSCLER LE HAUT  
DU CORPS EST ESSENTIEL  
POUR LE COUREUR À PIED.



LES ÉTIREMENTS  
SONT PLUTÔT  
CONSEILLÉS,  
MAIS DOIVENT RESTER  
DOUX PENDANT L'EFFORT.

## Garder une bonne mobilité au niveau des épaules

vous permettra de conserver  
une bonne amplitude de mouvement.

**L'importance des membres supérieurs.** Nous n'allons rien vous apprendre en vous disant que pour la course ou la marche vous faites appel à vos deux jambes pour avancer ; jusque-là rien de très innovant. De même vous savez sans doute que les bras sont un important soutien, pour maintenir son équilibre sur les terrains instables, pour pousser sur son bâton lors d'une marche ou encore pour donner un rythme à sa course. Si vous savez tout ça, alors il est grand temps de comprendre qu'un torse, des épaules et des bras solides et harmonieusement développés sont des atouts pour la pratique de la longue distance.

Garder une bonne mobilité au niveau des épaules (la mobilité est aux articulations ce que la souplesse est aux muscles) vous permettra de conserver une bonne amplitude de mouvement. Le dos et les épaules assisteront les jambes lors d'une montée difficile ; et enfin des épaules solides et endurantes ne seront pas un poids pour la course et ne vous feront pas souffrir malgré la contraction continue qu'elles endureront durant toute la durée de la course (car il ne faut pas négliger la tension musculaire qui se trouve au niveau des épaules pour maintenir les bras dans l'axe du corps, gainés et constamment en mouvement).

### CONCLUSION

Tous les types de course longue distance sont extrêmement exigeants, tant d'un point de vue physique que mental et c'est pour cela qu'il faut mettre tous les atouts de son côté. Grâce à un entraînement approprié, votre organisme peut se renforcer, devenir plus endurant à l'effort, plus solide, plus résistant aux blessures et aux divers traumatismes de la route : plus efficace en somme. Cet avantage que vous aurez acquis se fera alors ressentir à court terme, sur vos performances, votre vitesse de course, vos sensations à l'entraînement, etc ; mais il aura un second impact comme nous avons pu le voir à travers la prévention des blessures et maux du sportifs, ce qui est bien entendu un énorme avantage sur le long terme que nul ne doit négliger.

// TEXTE ADRIEN MOREL (COACH SPORTIF [HTTP://COACHADRIENMOREL.FR/](http://COACHADRIENMOREL.FR/)) //  
AVEC LA COLLABORATION D'OLIVIER LAFAY // PHOTOS ROMUALD PAYRAUDEAU //

# Andorra Ultra Trail



4-5/07/2009

[www.andorraultra-trail.org](http://www.andorraultra-trail.org)

Merci à tous,  
coureurs, journalistes,  
accompagnants, sponsors,  
animateurs, photographes,  
bénévoles, public ...

Nous vous donnons  
rendez-vous pour la  
pleine lune du  
26 juin 2010

