Conseils aux coureurs à pied

Autor(en): **Turblin, Jacques**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 5

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998724

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Conseils aux coureurs à pied

Dr Jacques Turblin

L'arrivée du «jogging» est à l'origine du succès populaire des cross et des courses sur route. Le médecin du sport ne peut donc méconnaître les exigences tant physiologiques que techniques liées à la course de fond.

Un très grand nombre de coureurs à pied le consultent pour des problèmes de traumatologie et ces derniers sont le plus souvent la conséquence de microtraumatismes liés, en général, à des troubles morphologiques, mais aussi consécutifs à des erreurs techniques et à des fautes d'entraînement. Pour comprendre et bien soigner ces blessures, pour éviter leur récidive, mais aussi pour permettre aux consultants de progresser et ce, quel que soit leur niveau, le médecin du sport doit se comporter en médecin de terrain, plus même, en sportif actif!

Le niveau de performance du coureur est secondaire, pour le médecin du sport, car les exigences de la course de fond sont les mêmes pour tous. Certes, les motivations sont variables mais, en général, passionnés comme ils le sont, tous ont pour principal objectif de donner le meilleur d'eux-mêmes. Seul le «volume» ou la durée de l'entraînement varie en fonction des possibilités de chacun. Bien sûr, il existe un rapport logique entre le volume d'entraînement et la performance. Il est certain qu'un coureur de fond qui ne peut courir que 5 heures par semaine (60 km en moyenne) a peu de chances de faire moins de 2 h 20' au marathon (record du monde 2 h 08'13" par Alberto Salazar). S'il réalise moins de 3 h, il aura tout de même remporté une grande victoire sur lui-même. Par contre, un coureur qui peut parcourir 200 à 250 km par semaine et qui ne franchit pas la limite des 2 h 20' commet sûrement des erreurs: il s'entraîne mal! Le volume d'entraînement est donc important pour le coureur de fond, mais sa qualité l'est plus encore. Révolus les temps où il fallait «bouffer» des kilomètres pour devenir un bon coureur de fond. La preuve, aujourd'hui, en est donnée par les coureurs de demi-fond, qui réussissent brillamment dans le grand fond après quelques mois seulement de préparation.

Moi-même, ancien coureur de demi-fond de niveau interrégional, j'ai repris le «footing» à l'âge de 39 ans, dans le seul but d'améliorer ma condition physique. Or, la même année, je lisais le «Manuel physiologique de l'exercice musculaire», d'Astrand (la bible du physiologiste...) et «Le grand fond à style libre», de Serge Cottereau, coureur de fond très expérimenté. Si ce dernier ouvrage m'a appris tous les «tuyaux» indispensables au coureur à pied, l'autre m'a permis de bien analyser les mécanismes d'action des différents types de fibres musculaires et de programmer, ainsi, un entraînement «scientifique». J'ai ainsi choisi de travailler d'abord l'endurance, qualité fondamentale, mais aussi la résistance et la vitesse, pour donner aux muscles un maximum de possibilités énergétiques. Après 16 mois de préparation sur la base d'un volume relativement modeste – 6 heures par semaine, soit 70 km – je réalisais moins de 3 h à un premier marathon, et moins de 2 h 40' l'année suivante. Mais, très motivé au plan scientifique, ma principale satisfaction fut de constater que la plupart des champions s'entraînaient également selon cette méthode. C'était le cas, en particulier, de Fernand Kolbeck, qui l'avait mise au point empiriquement, avec l'aide de son entraîneur Robert Scheller. Preuve de l'intelligence du sportif de haut niveau qu'il était, et de l'efficacité du couple «sportif-entraîneur». Robert Scheller m'écrivait, récemment, ce qui suit: «Il n'existait aucun document sur le marathon, il y a une dizaine d'années, et il nous a fallu un long cheminement pour arriver aux 3 grands principes reconnus scientifiquement aujourd'hui:

1. Parcourir un nombre important de kilomètres à l'entraînement, en évitant toutefois la saturation
2. Boire de l'eau glucosée légèrement salée en compétition (ce qui, disait-on à l'époque, «coupait» les jambes...)
3. Pratiquer un entraînement fractionné court, du type «20 fois 200 mètres».»

Aujourd'hui, en restant très pratique, que peut conseiller le médecin aux coureurs de fond, en fonction de leur niveau?

Premier cas

Il s'agit d'un néophyte ou d'un ancien sportif qui désire faire de longues distances. Après un examen général, en insistant sur l'examen morphologique, qui éliminera toute contre-indication, je lui propose:

- de courir au moins 3 fois par semaine s'il désire progresser
- de ne courir que sur gazon ou sur terre battue
- de faire de 10 à 15 minutes de gymnastique d'assouplissement lors de chaque séance d'entraînement, et ceci après 15 minutes de footing d'échauffement
- d'apprendre à bien courir: le «jogging», course sautillante à 8 km/h, doit être banni, étant en fait traumatisant pour la colonne lombo-sacrée et les membres inférieurs. Morphologiquement et sur le plan biodynamique, l'homme est fait pour marcher à 8 km/h et pour courir à plus grande vitesse (10 à 12 km/h), en allongeant la foulée, bras fléchis, tronc et épaules très souples
- de courir ainsi en endurance (en équilibre d'oxygène), en alternant course et marche au début, puis en allongeant progressivement les distances de courses, et ceci durant au moins 6 mois, afin d'acquérir un bon capital endurance
- de terminer chaque séance par 3 ou 4 accélérations sur 50 à 100 m
- d'observer, enfin, un certain nombre de règles hygiéno-diététiques, en insistant sur:
  - la nécessité de boire beaucoup et d'atteindre un poids de forme au bénéfice d'une alimentation équilibrée
  - de courir le plus dévêtu possible, afin d'éviter une déshydratation accélérée
  - de porter des sous-vêtements de coton
  - de choisir une paire de chaussures confortables, sachant que les plus coûteuses ne sont pas nécessairement les meilleures pour la morphologie du pied. (La pointure sera supérieure d'un numéro à la pointure habituelle, car le pied gonfle après 30 à 45 minutes de course), ne pas trop serrer les lacets.

Deuxième cas

Il s'agit d'un coureur qui a déjà un certain capital endurance, et qui désire courir son premier marathon dans 3 mois... Je lui conseille d'inclure, dans son entraînement hebdomadaire:

- une séance de résistance sous forme de fractionné sur piste ou sur chemin jalonné: il s'agit d'une répétition de courses rapides sur des distances plus ou moins courtes (de 200 à 1000 m), entrecoupées d'une pause plus ou moins longue à la marche. Ce genre de séances permet également d'acquérir le sens du train, notion capitale au marathon. En effet, celui qui vaut 3 h (ce qui correspond à une vitesse moyenne de 14 km/h) sabotera son temps final s'il effectue la première moitié de la distance trop lentement (13 km/h) ou trop rapidement (15 km/h) car, en grand fond, l'excès de vitesse ne pardonne pas et le temps perdu ne se rattrape pas... Il vaut mieux y penser!
- une séance d'endurance active: footing rapide d'une durée de 30 à 45 minutes, mais plutôt plus que moins
- une longue séance d'endurance de base: footing relativement lent d'au moins 2 heures, propre à habituer l'organisme aux différents changements de métabolismes énergétiques. Cette séance se fera sur la route, sur un circuit préétabli, dans le but de «s'entraîner à boire» aussi (boisson énergétique) toutes les 30 minutes environ
- de courir occasionnellement la distance du marathon

Troisième cas

Il s'agit d'un marathonien de haut niveau qui connaît, cela va de soi, ce qui précède. Face à lui, le rôle du médecin se borne à tester sa forme, à surveiller sa préparation biologique, à agir éventuellement dans le domaine psychologique.
Avec l'accord de son entraîneur, j'insisterais sur les deux notions suivantes, relativement récentes:

- celle des cycles hebdomadaires d'entraînement progressifs et dégressifs, en fonction de la préparation à la compétition
- celle de récupération: il faut, aux plans biologique et mental, au moins deux mois pour récupérer d'un marathon.

Conclusion

Même si l'intervention du médecin du sport peut être très bénéfique, de par les conseils qu'il peut donner aux coureurs de fond, aux néophytes en particulier, il faut aussi qu'il sache rester modeste. C'est, avec l'aide de son entraîneur, au coureur lui-même, qui se connaît bien, d'établir son propre programme d'entraînement, un entraînement qui doit être personnalisé. «C'est en soi-même qu'un sportif porte la recette de son évolution. Ceux qui sont à ses côtés pour l'aider ou le conseiller seront souvent plus utiles si leur action repose plus sur l'amour et le partage que sur la connaissance scientifique». ■

Du fair-play, s.v.p.