

Avec la rentrée, voici donc venu le temps des bonnes résolutions !

Dans notre cas, l'objectif est clair : être prêt pour le 14 Octobre ! Que ce soit pour faire un chrono sur le marathon, ou bien juste pour le finir, ou alors pour se faire plaisir sur une distance plus raisonnable, les 14km du M'lay ; sans trop souffrir (le jour J et surtout le lendemain).

Pour atteindre cet objectif, que l'on suive ou non un programme, il est vivement recommandé de suivre quelques règles.

1/ Endurance fondamentale

Le démarrage d'un programme d'entraînement doit privilégier pendant quelques semaines les séances d'endurance. Ces séances courues **entre 8 et 10km/h** selon le niveau de chacun, et à **70 % de la Fréquence Cardiaque Maximale** permettent une reprise progressive de l'effort .

La FCM, qu'est ce que c'est , comment on la mesure, etc... Le sujet est un peu compliqué, grosso modo on peut prendre comme approximation 220-age pour les hommes (et 210-age pour les femmes). Donc pour un homme de 40 ans, la zone d'endurance fondamentale se situe dans la zone autour de 125 pulsation / minute. Pas facile de mesurer son pouls pendant l'effort ? Les cardio-fréquencemètre sont utiles, mais ils coûtent un bras. C'est moins gênant qu'une jambe pour courir, mais quand même..

Grosso modo, ça correspond à un rythme où on doit pouvoir courir en discutant sans haleter, généralement avec une respiration rythmée sur 4 foulées en inspiration et 4 foulées en expiration, sans qu'on ait vraiment à y penser.

Ces séances sont le gage d'une bonne remise en forme sans risque de blessure, et sont les plus efficaces pour perdre un peu de poids, car à cette allure l'organisme se contente d'un carburant de moindre qualité qu'il extrait de nos réserves de graisse.

2/ Augmentation et modulation progressive

On peut alors augmenter peu à peu la charge de travail en **allongeant la distance totale hebdomadaire de 10% maximum d'une semaine à l'autre**, et en **accélérant légèrement 4 ou 5 fois une minute** pendant la course.

Ce n'est que lorsqu'on est à l'aise sur ce type d'exercice qu'on peut introduire dans la semaine des séances plus rapides dites «au seuil». Pour simplifier on va dire au seuil de l'essoufflement, c'est à dire qu'on devra gérer sa respiration, laquelle va se rythmer alors sur 2 ou 3 inspirations/expirations selon les individus, et qu'on devra surtout préalablement s'échauffer correctement. Ces séances au seuil se courent à 80/85% de la fréquence cardiaque maximale.

Pour ceux et celles qui ne souhaitent pas faire de la compétition, il n'est pas nécessaire d'aller au delà. Les séances de « fractionnés » (lent-rapide-lent-+rapide, et toutes les variations sur ce thème), et le travail en côte, sont des exercices à introduire quand on est déjà affuté. Ils sont à réserver à ceux qui font au moins 3 séances hebdomadaires et s'inscrivent dans une préparation spécifique visant la compétition.

Dans tous les cas, et quel que soit le niveau du pratiquant, **il n'est pas bon de confondre entraînement et compétition**, et de cumuler dans une même séance, distance et vitesse.

3/ Échauffement et retour au calme

L'échauffement et le retour au calme sont des principes fondamentaux, qui sont hélas des plus négligés.

Avant de courir, surtout une séance dure de fractionnés ou au seuil, il convient toujours de s'échauffer pour allonger et détendre les muscles, les articulations, les ligaments et les tendons que nous nous apprêtons à solliciter, sans parler de notre petit coeur qu'il ne vaut mieux pas surprendre.

S'échauffer permet d'augmenter progressivement la fréquence cardiaque, d'activer la circulation et d'élever la température du corps de 1 à 2 degrés.

Les pommades dites « d'échauffement » ne sont que des auxiliaires, elles ne peuvent pas se substituer à un vrai échauffement qui demande de trotter au moins 20mn à 65% de sa fréquence cardiaque max (sur 2km environ) et de faire quelques étirements légers avant de démarrer les exercices spécifiques.

En fin de séance, le retour au calme s'obtient en trotinant ou en marchant 10 mn, et en faisant des étirements plus prononcés. Il permet à l'organisme d'éliminer par sudation pendant ces dernières minutes plus de toxines qu'il n'en produit. Un peu comme si on vidait les cendres d'une chaudière qu'on laisse s'éteindre. Cela évite de possibles malaises qui peuvent intervenir en stoppant net un effort violent, et surtout diminue fortement les courbatures du lendemain.

Pour ceux qui n'auraient pas compris, cela veut dire que le sprint final d'un jogging, souvent digne des passages au sommet d'un col du tour de France pour le maillot à pois qui se déchaine tous les dimanches en fin du sunday jog n'est pas très raisonnable...

4/ La récupération

La récupération est partie intégrante de l'entraînement. C'est pendant cette phase que se développe la condition physique, plus que pendant l'effort.

Récupérer, c'est donner à notre organisme le temps nécessaire de réparer les dégâts causés par l'exercice, nettoyer les toxines, remplacer les cellules endommagées, régénérer le système immunitaire...etc, et consolider les zones qui ont été fragilisées pendant l'effort afin de nous rendre plus forts pour notre prochaine sortie.

Mieux vaut une alternance de séances de qualité et de jours de repos qu'une boulimie d'exercices successifs qui conduisent inéluctablement à une fatigue générale, voire à la rupture de notre maillon le plus faible. Une séance de vitesse ou une séance longue d'endurance doit toujours être suivie d'un jour de repos, ou éventuellement d'une activité alternative douce (marche, vélo en plat, natation).

Tous les compétiteurs savent qu'il vaut mieux se présenter sur la ligne de départ légèrement sous entraîné qu'en manque de récupération.

5/ Prévention des blessures

La meilleure façon d'éviter les blessures, c'est de respecter les règles édictées aux 4 chapitres précédents. **Soyez à l'écoute de votre corps**, il vous envoie des signaux qui sont comme les voyants rouges d'un tableau de bord. Plus le traitement est commencé tôt, plus vite on est rétabli.

Soyez attentifs à la douleur, même à celle du lendemain que l'enthousiasme et les endorphines vous ont masquée pendant la course.

En cas de persistance, n'insistez pas, ça ne va pas passer tout seul, reposez vous et consultez votre médecin. Une semaine de repos n'entame votre forme que de 1%, ce qui est moins contraignant que l'arrêt prolongé auquel vous vous exposez et qui vous obligera à vous renoncer à votre objectif initial.

Pour 99% d'entre nous, le footing, la course, le trail sont des loisirs et doivent rester du plaisir, apporter plus de satisfaction que de petites douleurs et frustrations. Mais on l'oublie souvent quand on se prend au jeu...