

La semelle de Jog' Bruz

SEPTEMBRE 2014 - N°37



« IL N'EST PAS DE GLOIRE PLUS GRANDE POUR UN HOMME QUE DE MONTRER LA LÉGÈRETÉ DE SES PIEDS ET LA FORCE DE SES BRAS... » HOMÈRE

Derrière le succès de "La Parisienne", les femmes sont encore minoritaires sur le bitume

Le Monde - samedi 13 septembre 2014

Si le nombre de femmes lors du premier départ de "La Parisienne", en 1997, n'excédait pas les 1 500 coureuses, il a très vite connu une croissance exponentielle. En 2006, 10 000 inscrites s'élançaient dans les rues de Paris et le cap des 20 000 était franchi seulement quatre ans plus tard. Cette année, elles seront 35 000 à franchir la ligne d'arrivée. Une récompense pour le créateur de cette course 100 % féminine, Patrick Aknin.

L'ancien responsable du marathon de Paris était à l'époque navré de l'absence d'information concernant les performances féminines dans les médias sportifs. « On est parti vers quelque chose qui n'était absolument pas compétitif. Ce qu'on voulait c'était leur faire prendre conscience que c'était possible pour elles », avoue celui qui a dû refuser 10 000 candidatures lors de cette dernière édition.

Un développement qui a su surfer sur une vague venue d'outre-Atlantique. « Au marathon de New-York, j'avais été impressionné par le nombre de femmes qui couraient aux côtés des hommes, raconte Patrick Aknin. À celui de Chicago, il y avait même plus de femmes que d'hommes. On a impulsé cette tendance féminine ! » De fait, la participation des femmes aux courses américaines, qui était de 25 % en 1990, s'établit maintenant à 56 %. Un basculement pas encore à l'ordre du jour en France mais qui s'esquisse année après année.

« Lorsque je m'occupais du Marathon de Paris en 1986, il y avait environ 7 % de participantes. Dix ans plus tard, il devait y en avoir 12 % ou 13 % », se souvient Patrick Aknin. Un chiffre qui est depuis monté à 20,58 % en 2012. « C'est mieux, mais ce n'est pas encore cela », estime ce dernier.

Un tiers de femmes au semi-

marathon de Paris

Si elles ne sont pas encore nombreuses à parcourir les 42 kilomètres du marathon, la proportion de femmes dans les autres courses augmente. Elles sont désormais près d'un tiers à participer à des épreuves comme le semi-marathon de Paris (28 % en 2012) et les 10 km L'Équipe (30,38 %). « Je pense que ce type de course est un bienfait pour augmenter le taux de participation dans des épreuves comme la nôtre », explique Guy Poirrier, le responsable des services des 20 kilomètres de Paris, une course qui affichait un taux de participation féminine de 27 % l'année dernière.

Pour Thomas Delpuch, responsable de l'organisation du semi-marathon de Paris, la progression des femmes est forte depuis cinq ans, mais pas suffisamment. « J'avoue que je suis étonné par cette demande des femmes pour les courses féminines. Elles se privent de belles courses. »

Peur de la compétition et recherche du bien-être

Si on est encore loin des standards américains, c'est aussi parce que le phénomène n'est pas encore ancré dans la culture féminine. Cette année, 19 082 femmes ont été recensées dans la catégorie « ma première Parisienne », mais rare sont celles qui s'accrochent. Seules 1 435 sont venues au cours des douze derniers mois pour les entraînements que la structure proposait. Une question de mentalité pour Patrick Aknin. « Ça va venir tout doucement, de la même manière que l'évolution du running. Je crois qu'il y a un véritable désir. »

Cela peut aussi s'expliquer par « un rapport à la course à pied complètement différent », analyse Thomas Delpuch, qui indique que les études menées montrent une peur de la compétition pour 50 % d'entre elles. « Elles viennent plus



pour rechercher le bien-être. »

En France, 120 courses réservées aux femmes

Un désir qui se caractérise par les quelque 120 courses essentiellement réservées aux femmes dans l'Hexagone, sur l'exemple de « La Parisienne ». « Personnellement j'y suis très favorable. Je suis content de savoir que ça se développe. On a été les premiers », se félicite le directeur de la course.

Toutes ne réussissent cependant pas aussi bien que leur voisine de la capitale. En 2011, « la déesse de Lille », une course essentiellement féminine, s'est arrêtée après dix éditions. La dernière avait réuni 600 participantes, bien loin des chiffres gonflés de la Parisienne. « C'est dommage, avait jugé à l'époque Jean-Pierre Watelle, le directeur de la Ligue d'athlétisme du Nord-Pas de Calais. Mais il y a déjà beaucoup d'épreuves organisées dans la région. »

Pour pallier cette annulation, la Ligue avait tenté d'attirer le public féminin vers les autres courses mixtes avec des avantages, notamment partir en première sur la ligne de départ lors de la Route du Louvre, un marathon entre Lille et Lens. Preuve que l'implication des femmes n'est pas encore acquise. « Il faut qu'on les rassure et qu'on leur explique qu'il y a beaucoup de débutants comme elles parmi les hommes », juge Thomas Delpuch, qui en conclut qu'il reste « beaucoup d'efforts à faire. »

Sommaire :

- *Peu de gazelles sur le bitume*
- *Un problème d'essuie-glace ?*
- *La micro-sieste*
- *La bonne foulée*
- *Pour le jus de houblon, patientez !*
- *Osez la pita !*

Dans ce numéro :

- Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale* 2
- La sieste flash* 2
- La longueur de foulée idéale* 3
- Pas d'alcool pour la récup'* 4
- Le pain pita aux fruits rouges* 4

Le doc' - *Le syndrome de l'essuie-glace*

LE SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE

Également connu sous le nom de « syndrome de la bandelette ilio-tibiale », le syndrome de l'essuie-glace fait partie des blessures du genou courantes chez les coureurs. Cette tendinite du genou met en cause le tenseur du fascia lata, un tendon plat en forme de bandelette (d'où son nom) qui court du haut du fémur jusqu'au tibia. Pendant la foulée, le tendon se déplace d'avant en arrière et peut « frotter » sur la tête du fémur et s'irriter. Résultat : une douleur lors de l'effort sur la face externe du genou. Douleur qui oblige généralement à l'arrêt de l'entraînement. Repos, glace, anti-inflammatoires peuvent être les solutions à envisager, mais il faut aussi déterminer les causes du syndrome (mauvais chaussage, mauvais entraînement, courses en côtes, etc.). Dans tous les cas, il faut consulter son médecin pour établir un diagnostic.



Santé - *Récupérer grâce à la sieste flash*

10 mn par jour suffisent

Si les longues siestes estivales sont synonymes de récupération, quid le reste de l'année ?

En 10 à 20 mn, la sieste flash (ou micro-sieste) permet de récupérer et d'éviter les blessures : trop courte pour entrer dans un sommeil profond (et en sortir nauséux si le réveil n'est pas naturel) et suffisante pour se détendre et émerger sans dommages. Au final : un regain d'énergie pour une durée équivalente à 10, voire 15 fois la durée de la sieste.

S'endormir sur commande, cela s'apprend

Avec un peu d'entraînement, nous sommes tous capables d'enclencher cette mini-récup'. Les premières fois (en vacances, c'est plus facile !), s'allonger sur le dos dans la pénombre et

le calme, bras et jambes écartés, contrôler sa respiration pour faire baisser le rythme cardiaque et détendre les muscles afin d'induire le sommeil. Et programmer le réveil 10 à 20 mn plus tard. Ensuite, l'essai peut se faire assis, à la maison, sur un banc public...avec ou sans MP3.

La programmer au quotidien

Bâillement, baisse de vigilance : toutes les 90 mn, le corps envoie des signaux...à saisir en fonction de son planning. Dans son bureau, sa voiture, dans une salle d'attente, il suffit de fermer les yeux, contrôler sa respiration et se laisser aller.

La recommandation

Pour maîtriser la sieste flash (donc se maîtriser soi-même), éviter les excitants. Au lieu de se jeter sur le duo café-cigarette lors des coups de mou, filer s'octroyer 10 mn de sieste.



TROUVER LA LONGUEUR de foulée idéale

Entre la foulée impressionnante d'un sprinteur et le pas économe d'un marathonien, il y a un grand écart. Selon la distance et le but recherché, la longueur de foulée idéale se révèle très variable. Zoom sur l'un des paramètres clés de la course à pied.

PAR MARIE PATUREL

LA MORPHOLOGIE

La longueur de la foulée dépend logiquement de la taille du coureur. Plus les jambes sont longues, plus la foulée sera grande (et inversement).

LE COÛT ÉNERGÉTIQUE

Plus la foulée est longue, plus les oscillations verticales augmentent et plus la dépense énergétique s'accroît. Mais plus la vitesse de course s'élève également !

LE TEMPS D'APPUI AU SOL

Travailler la longueur de la foulée implique un travail de pied. Augmenter l'amplitude nécessite une bonne réactivité du pied et un temps d'appui au sol très court. Avec une foulée courte, le pied se pose moins en avant du centre de gravité et le nombre d'appuis au sol augmente.



Philippe Remond.

Viviane Leroy

On dit souvent que gagner quelques centimètres à chaque foulée est synonyme de gain chronométrique à l'arrivée d'une course. Mais on oublie de préciser que modifier la longueur de la foulée a un impact non négligeable sur la mécanique de course et la dépense énergétique !

« On trouve spontanément sa longueur de foulée, estime Jean-Baptiste Wiroth, coach sportif. Mais travailler l'amplitude permet à la fois de prévenir les blessures, de courir plus vite ou d'être plus économe. »

Que l'on soit marathonien, que l'on s'entraîne en côte ou en intervalles, le but est identique : courir vite, si ce n'est le plus vite possible. « Dans ce cas, on cherche à avoir davantage d'amplitude, à réduire le temps de contact du pied au sol et à améliorer la réactivité. » On effectue alors de grandes enjambées, ce qui abaisse la fréquence des foulées mais augmente la vitesse. « Toutefois, une foulée longue implique davantage d'oscillations verticales, donc une dépense énergétique plus importante. »

Raccourcir la foulée pour être plus économe

Si une foulée longue est conseillée pour

L'exercice à faire pour tester sa foulée

Sur un terrain plat, réalisez plusieurs 800 m ou 1000 m à une allure confortable. Faites varier la longueur de vos foulées à chaque répétition et observez l'impact de cette modification sur votre fréquence cardiaque. Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, soyez attentif à vos sensations. Vous devez éprouver pour quelle amplitude vous dépensez plus ou moins d'énergie. À allure marathon, la cadence optimale se situe aux alentours de 80-90 cycles de jambes par minute pour la majorité des coureurs.

des efforts brefs et intenses, elle se révèle inadaptée aux efforts d'endurance. « La priorité est alors de trouver la gestuelle la plus économe possible pour retarder la survenue de la fatigue. On adopte donc une foulée courte et rasante pour minimiser les oscillations verticales et l'impact à la réception. »

Diversifier la longueur de la foulée

Courir en nature implique d'évoluer sur des parcours très diversifiés en termes de pente (montées, descentes, plat) et de terrain (terre, cailloux, sous-bois...). « En descente, plus on allonge la foulée, plus il faut savoir maîtriser sa course. Plus la pente est raide – en montée ou en descente – plus on raccourcit la foulée, explique Jean-Baptiste Wiroth. Courir en nature permet d'apprendre à varier en permanence la longueur des foulées. C'est un travail technique de base qui permet de prévenir les blessures liées à la répétitivité du geste. »

Ainsi, la longueur de foulée idéale dépend de la nature de l'effort à produire, mais aussi de votre morphologie (plus les jambes sont longues, plus la foulée sera naturellement grande). Si vous décidez de modifier ce paramètre, sachez que vous devrez faire preuve de patience. Laissez à votre organisme le temps de s'adapter et d'optimiser votre nouvelle foulée idéale !



Avec Jean-Baptiste Wiroth, fondateur du réseau de coach WTS (wts.fr)



Vous êtes (peut-être) de ces coureurs qui aiment bien, une fois la ligne d'arrivée franchie, fêter cela autour d'une bonne bière ? Mauvaise idée ! D'après une étude parue dans *Plus One*, la prise d'alcool après un exercice physique entraverait la bonne récupération musculaire. Le protocole ? Les participants devaient suivre un entraînement intense comportant des sprints, du vélo et des exercices de renforcement musculaire. À l'issue de l'entraînement, il leur était proposé un en-cas protéiné, certains avec une dose d'alcool (correspondant à trois verres de bière), d'autres sans. Les résultats sont sans appel : la biopsie musculaire a montré que ceux qui avaient consommé les protéines avec l'alcool avaient une moins bonne reconstruction des fibres musculaires que ceux ayant consommé les protéines seules.

Recette pleine forme



Pain pita aux fruits rouges

VOICI UN PETIT DÉJEUNER OU UN EN-CAS ORIGINAL QUI FAIT LE PLEIN D'ÉNERGIE ET MISE SUR LES FRUITS ROUGES, LE MUST DE L'ÉTÉ AU NIVEAU DES ANTIOXYDANTS (QUI JOUENT UN RÔLE DANS LA RÉCUPÉRATION ET LA RECONSTRUCTION DES FIBRES MUSCULAIRES) ! SUIVEZ CETTE RECETTE ET REVISITEZ DES PETITS PAINS PITAS EN VERSION SUCRÉE.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 4 pains pitas complets larges (vous pouvez aussi les réaliser vous-même en suivant la recette dans l'encadré, c'est très simple)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 125 ml d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne
- 300 g de fraises ou de fruits rouges (mûres, myrtilles, groseilles... ou un mélange)
- 60 g de pistaches non salées grossièrement concassées

Préchauffez le four à 220 °C. Badigeonnez les pains pitas avec l'huile d'olive et placez-les sur une plaque allant au four. Mettez l'eau dans une grande casserole sur feu moyen et délayez bien le sucre, puis portez à ébullition. Lorsque le mélange bout, versez les fruits coupés en petits morceaux et faites cuire pendant 40 à 45 minutes en remuant tout le temps jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres. Égouttez (vous pouvez conserver le jus pour une autre préparation). Tartinez les pains pitas avec la préparation et parsemez de pistaches. Enfoncez un peu les pistaches dans la compote de fruits pour éviter qu'elles noircissent à la cuisson. Enfouissez pour 5-10 minutes, jusqu'à ce que l'ensemble soit un peu doré. Laissez refroidir un peu... et dégustez.

**KILOCALORIES PAR PORTION : 378 ;
GLUCIDES : 48 G ; FIBRES : 7 G ;
PROTÉINES : 13 G ; LIPIDES : 16 G.**

COMMENT RÉALISER DES PAINS PITAS SOI-MÊME ?

POUR 6 PAINS, IL VOUS FAUT : 200 g de farine complète, 2 g de levure de boulanger, 120 ml d'eau tiède, une pincée de sel.

Délayez la levure de boulanger dans l'eau tiède puis mélangez avec la farine et le sel. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Couvrez et laissez reposer pendant une heure. Divisez la pâte en 6 parts égales puis roulez en boules individuelles. Couvrez avec un torchon et laissez encore reposer 10 minutes. Allumez le four à 240 °C. Taillez les boules en cercles de la taille voulue. Placez sur une grille, farinez légèrement et enfournez pour une dizaine de minutes. Une fois refroidis, vous pouvez conserver les pains pitas au réfrigérateur, bien enveloppés dans un papier film.