

La semelle de Jog' Bruz

MARS 2015 - N°43



« J'AI PASSÉ DES ANNÉES À FAIRE ATTENTION À TOUT CE QUE JE MANGEAIS, PUIS J'AI TRAVERSÉ UNE PÉRIODE OÙ JE NE FAISAIT PLUS ASSEZ ATTENTION. AUJOURD'HUI, JE MANGE SAINEMENT LA PLUPART DU TEMPS, MAIS SI J'AI ENVIE D'UN DESSERT OU D'UN VERRE DE VIN... JE NE ME LE REFUSE PAS! »
KARA GOUCHER, MARATHONIENNE ET MÉDAILLÉE DE BRONZE MONDIALE SUR 10 KM

Des conseils pour ne pas se blesser en faisant du sport

Sommaire :

- On ne se blesse plus !
- Conseils running (suite)
- On travaille son jeu de bras
- Le kiwi
- La grande étude (suite)

Dans ce numéro :

- Suivez les conseils 2
- Bougez les bras ! 3
- A fond sur les kiwis 4
- Les bons sucres (partie 3) 4

Avoir un entraînement adapté

Les blessures musculaires sont le signal que le corps ne travaille pas dans des conditions favorables. Il est recommandé de ne pas négliger la phase d'échauffement progressive avant de se lancer dans le cœur de l'activité physique. Cela permet aux muscles de se préparer à l'effort sans passer brutalement du repos à l'activité.

La charge d'entraînement doit être adaptée à votre rythme de vie. L'activité physique même légère, si elle est régulière, contribue à réduire les effets du stress et de la fatigue psychique. La fatigue physique doit quant à elle être considérée autrement. Imposer une activité physique à un organisme ponctuellement affaibli peut aggraver les symptômes de fatigue et la survenue de blessures. Un repos choisi de courte durée peut parfois éviter un repos forcé de longue durée.

Ne pas reprendre une activité physique sans progressivité

Toute pratique sportive ponctuelle à l'occasion des vacances comme au ski, en randonnée de marche ou de VTT doit être considérée comme une charge d'activité physique inhabituelle pour le corps. N'hésitez pas à pratiquer des exercices légers mais réguliers de renforcement musculaire avant les vacances ainsi que des séances d'assouplissement. Ce genre de mesures permet de garantir des vacances sportives bénéfiques et

largement minimiser les risques de blessures.

Écouter ses signaux corporels

Certaines blessures musculaires plus graves impliquant des lésions de fibres peuvent avoir été précédées de blessures plus légères qui n'ont pas été prises en compte. Un signal de douleur musculaire n'est pas un handicap mais un service que vous rend votre corps pour vous faire part de précautions à prendre à un moment bien choisi. Faire taire la douleur et renchéir sur votre activité physique habituelle n'est pas la solution à adopter. Toute guérison musculaire est majorée par la faculté à écouter ses signaux et à les accepter avec patience.

Bien choisir son équipement

Que vous pratiquiez un sport régulièrement ou ponctuellement, il est important de ne pas faire d'économies sur la qualité du matériel que vous sollicitez. En course à pieds par exemple, l'utilisation à répétition de chaussures de basse qualité sans amorti peut infliger des chocs supplémentaires à un organisme déjà traumatisé par l'effort et favoriser l'apparition de blessures musculaires. N'hésitez pas à consulter des médecins spécialisés comme des ostéopathes, des rhumatologues voire des médecins du sport si votre pratique sportive nécessite une adaptation particulière à votre profil.

S'étirer régulièrement

Les différents spécialistes ne s'accordent pas sur les bienfaits des étirements. Pour certains il s'agit d'une nécessité, pour d'autres les étirements à chaud endommagent les fibres musculaires. Pour être bénéfiques, les étirements doivent être bien conduits et ne pas être appliqués à un muscle douloureux. Les étirements peuvent redonner de l'amplitude fonctionnelle, réduire le risque de blessures et améliorer la force. Leur avantage réside également dans leurs capacités relaxantes par une libération des tensions accumulées dans les muscles. Ces tensions musculaires pouvant être à l'origine de blessures si l'organisme est soumis à un effort trop brutal. Le recours à des professionnels de l'activité physique peut là aussi s'avérer judicieux pour accompagner son corps dans l'effort, sans faux pas.

Le running : conseils pour débutant et pro (2/3)

À éviter : courir avec des lests (des poids qui se scratchent aux chevilles). Certains sportifs le font pour effectuer un travail musculaire supplémentaire. Ce n'est pas bon pour les articulations (tendons, ligaments), elles sont sur-sollicitées et cela favorise l'apparition de tendinites.

Bien récupérer. La récupération fait partie intégrante d'un programme d'entraînement de running, cette phase bien menée permet de progresser plus vite et plus facilement. Bien récupérer, c'est déjà préparer la séance qui suit.

Voici trois conseils faciles à adopter pour bien récupérer après une séance de running :



1-Les étirements de type stretching. Les étirements en fin de séance sont souvent négligés, voire oubliés... Réservez 10 à 15 minutes de stretching à chaque sortie. Cette technique aide à une meilleure récupération des muscles (insister sur les mollets, les ischio-jambiers et les quadriceps qui sont les groupes musculaires les plus sollicités). De plus, ces étirements stimulent une bonne régénération des tendons. Indispensables pour prévenir les souffrances tendineuses et articulaires. Chaque étirement s'effectue sans à-coups et chaque position doit être maintenue une minute.

2-Le repas post-course. Il est important lorsque l'on a bien sollicité son organisme. Cette notion dépend de la condition physique du pratiquant, de l'intensité et la longueur de l'effort. Après un entraînement de running ou une course de plus 1 heure 30 à 2 heures, l'important est de recharger les muscles en glycogène.

Au menu : des glucides complexes (pomme de terre, légumineuses, riz complet...) accompagnés de légumes pour faire baisser l'acidose de l'organisme. À éviter : le repas carné. La viande est difficile à digérer, acidifiante pour l'organisme; un

facteur qui favorise l'inflammation et empêche une récupération optimale. Attendre le repas suivant pour le bourguignon ou la côte de bœuf !

3-Un bon massage aux huiles essentielles. Les kinés des équipes sportives les utilisent pour accélérer la récupération musculaire après le running. Mélanger dans 3 cuillères à soupe d'huile de calophylle (ou arnica), 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier, 2 gouttes de gaulthérie. À appliquer des chevilles vers les cuisses, sans oublier les pieds. La microcirculation et le retour veineux sont stimulés, les toxines mieux évacuées, et la réparation des microlésions facilitée.

Les chaussures de running. Tous les spécialistes s'accordent : courir avec une « bonne » paire de chaussures de running change tout. Sauf que ce qui est « bon » varie selon la morphologie, le type de foulée, de course et les tendances du marché. Il y a quelques années, il aurait été impensable de courir sans de l'amorti optimal, mais depuis quelques années les « minimalistes » bousculent la tendance. Alors comment choisir ses chaussures ?

Deux conseils :

> Ne courez pas en vous réceptionnant sur les talons avec des chaussures minimalistes (aucun amorti talon) ou avec des chaussures de piètre qualité.

> Investissez dans de bonnes chaussures que vous avez essayées et de préférence choisies dans un magasin spécialisé, et qui vous ont été conseillées par des vendeurs compétents dans ce domaine.

Courir moins de 45 minutes, cela ne sert à rien ?

Faux, courir sera toujours bénéfique. 20 minutes de course par jour, c'est excellent pour le cœur, pour les muscles, le mental... Et beaucoup mieux que de ne rien faire. C'est même assez malin, car on n'agresse pas l'organisme, on est uniquement dans le plaisir, on n'a ni le temps de souffrir, ni de s'ennuyer !

AMÉLIORER son jeu de bras

Ce n'est pas un scoop: on court avec les jambes mais aussi avec les bras. Éléments clés de la technique de course, les bras sont pourtant souvent négligés. A tort, car les gestes parasites induisent une sacrée perte d'énergie et d'efficacité. Explications et solutions.

PAR MARIE FATUREL

LA CAGE THORACIQUE

Une mauvaise posture des bras entraîne souvent une torsion du buste, ce qui nuit à la respiration - donc à l'oxygénation globale de l'organisme - et à la qualité de la foulée.

Il y a ceux qui font un petit mouvement de fouet, ceux qui ont les épaules crispées, donc les bras placés très haut, ou encore les bras presque tendus vers le sol. Le jeu de bras en course est éminemment personnel. « Avec mes athlètes, je ne cherche pas à modifier directement le mouvement des bras car il ne dépend pas uniquement de la gestuelle elle-même », affirme Jean-Pierre Camm, entraîneur. « Il faut d'abord observer les épaules et le torse du coureur, puis, le cas échéant, envisager l'une de ces deux solutions: soit renforcer la chaîne musculaire dorsale, soit ajouter du contrepois. L'aide des bras permet alors de recréer de l'harmonie, donc de l'économie. » Pour savoir si vous souffrez d'une problématique de bras, demandez à un partenaire d'entraînement de courir derrière vous et d'observer vos épaules. S'il constate des oscillations ou une torsion, alors cela signifie que vous avez besoin d'améliorer votre posture.

D'abord, opération gainage

« Les torsions du buste empêchent de respirer correctement et d'avoir un placement satisfaisant. Pour que le buste reste stable, il faut améliorer le gainage, en particulier au niveau dorsal. D'un point



LES ÉPAULES

Elles ne doivent pas osciller et le buste ne doit pas être soumis à des mouvements de torsion.

L'ANGLE AVANT-BRAS/ BICEPS

En sprint, cet angle est idéalement de 90 degrés et ne doit pas varier. En demi-fond et fond, il est préférable qu'il évolue afin de ne pas bloquer la position des bras.

par la même occasion la qualité de votre foulée.

Ensuite, travailler le contrepois

« L'autre moyen d'améliorer le placement des bras est d'ajouter du contrepois, autrement dit de monter et descendre davantage les bras de manière naturelle et synchronisée avec les jambes. » Ce mouvement de balancier - qui ne doit néanmoins pas être excessif - doit idéalement s'effectuer dans l'axe, sans mouvement parasite et sans départ ni sur l'extérieur, ni sur l'intérieur. Une gestuelle dans l'axe accompagnée d'un dos gainé et d'épaules redressées garantit respiration optimale et efficacité du jeu de bras.

Petit à petit, en musclant votre chaîne dorsale et en vous efforçant de penser à votre placement et à la cadence du mouvement de balancier, vous parviendrez à réellement tirer parti de vos bras. Vous pourrez alors affirmer avoir battu votre record à la force du biceps!

L'exercice pour renforcer la chaîne musculaire dorsale

Allongé sur le ventre, décollez du sol bras et jambes alignés dans l'axe du buste. Votre poids repose ainsi uniquement sur votre tronc. Vous pouvez soulever alternativement bras droit + jambe gauche, puis bras gauche + jambe droite. Cet exercice de gainage renforce toute la chaîne musculaire dorsale et vous permettra d'avoir le buste plus droit en courant, donc un jeu de bras plus efficace.

de vue anatomique, la cage thoracique est en porte-à-faux sur la colonne vertébrale. Plus le coureur avance en âge, plus ce porte-à-faux l'écarte de la verticalité. Alors courez jeune et gagnez! » Il est donc indispensable de pratiquer très régulièrement (1 à 2 fois par semaine) des exercices de renforcement de la chaîne musculaire dorsale. Plus votre dos et votre buste seront solides et non soumis à des torsions, plus vous pourrez utiliser librement vos bras et améliorer



Avec Jean-Pierre Camm, entraîneur titulaire d'un BE athlétisme et membre du réseau wts.fr

Le kiwi, wi..wi !



Le bénéfique pour le coureur ? Un seul kiwi permet de couvrir les besoins quotidiens en vitamine C. Riche aussi en vitamine E, sa composition en fait l'un des fruits les plus antioxydants. Il est donc particulièrement adapté au coureur à l'entrée de l'hiver (comme en toutes saisons d'ailleurs). Composé d'eau pour 80%, il fournit un excellent complément d'hydratation, et comme il abrite une bonne part de fibres solubles (non irritantes pour l'intestin), il ne nuit pas à la course malgré sa teneur globale en fibres assez importante. D'autant qu'il contient également du cuivre et du potassium, deux minéraux indispensables. **Comment en profiter ?** D'abord en s'assurant que l'on n'y est pas allergique. Une fois les doutes levés, le kiwi consommé le matin apportera de l'énergie et, après l'effort, contribuera à une bonne récupération par sa richesse en eau et en sucre avec seulement 75 kcal au compteur.

La grande étude (suite des n°41 et 42) : les sucres lents de A à Z

Les sucres lents...L'aliment de base pour espérer durer dans les sports d'endurance. Quand en manger ? Pourquoi ? Lesquels ? Les réponses dans cet abécédaire. (Laurent Reviron et le docteur Elisabeth Caillet)

Jeûne (suite). Les cellules se sentent en danger et vont aller chercher le sucre partout où il est. Le corps va se retrouver en état de manque et tout sera assimilé plus vite. Jeûner pour faciliter l'assimilation des aliments n'est pas forcément une bonne chose, qui plus est dans l'optique de faire du sport ensuite.

Kilos. Les sucres lents font grossir. Dans le cadre d'un régime amincissant, ils représentent la première catégorie d'aliments que l'on va limiter. Néanmoins, ils font moins grossir que les sucres rapides car on a tendance à arriver à satiété plus vite et plus durablement et donc à en manger moins. Comme pour tous les aliments, la seule solution pour ne pas grossir consiste à adapter son alimentation à ses besoins.

Légumineuses. Les pois chiches, les pois cassés, les lentilles... Voilà des « féculents-légumes ». Ils apportent énormément de vitamines. Mélanger les sucres lents et les légumineuses s'avère une très bonne chose. Les légumineuses sont extrêmement riches en pro-

téines végétales. Les deux se complètent parfaitement.

Méthode. En période de phase finale de préparation à une compétition d'endurance, le programme d'entraînement mais aussi le régime alimentaires doivent favoriser le stockage d'énergie. On parle de « recharge glucidique ». Cette étape permet d'assurer l'énergie nécessaire pour le jour J. Il existe plusieurs méthodes pour cela. Les sucres lents occupent toujours évidemment une place importante dans ces régimes.

Nature. Pâtes à la carbonara, bolognaise, les lasagnes... On trouve nombre de recettes de pâtes assez riches et peu adaptées aux exigences d'une épreuve de sport d'endurance. Toutes les préparations à base de crème fraîche sont à éviter avant le jour J. Ce n'est pas pour cela qu'il faut manger ses pâtes nature. Agrémentées de petits pois, d'une bonne huile d'olive et de quelques pignons de pin, votre préparation aura du goût et pleine de bonnes choses.

Oléagineux. Amandes, ara-

chides, olives, soja, noisettes, cacahuètes, noix de cajou ou de pécan, pistaches, pignon de pin... Ce ne sont pas vraiment des sucres lents mais il est intéressant qu'ils soient associés parce qu'ils sont très riches en vitamines et oméga. Ils « compliquent » la digestion et rendent donc les sucres plus lents qu'ils ne le sont au départ. Ils aident également à couper l'appétit et sont parfaits pour agrémenter les plats.

Pain. Cela peut aller du sucre lent au sucre rapide en fonction de la qualité des farines utilisées. Plus la farine est complète et plus le pain sera « lent ». La baguette blanche se comporte en fait comme un sucre rapide. Un quart de baguette équivaut à six morceaux de sucre lents. [Le Français est l'un des rares habitants de la planète à consommer du pain blanc type « baguette ». En Allemagne (et autres parties nordistes), la tradition privilégie, à raison pour la santé, les pains complets].

Quantité. Les sucres lents ne sont pas obligatoires s'il n'y a pas d'effort physique à réaliser. (à suivre)