

## Guide pour le coureur à pied débutant

Article réalisé par le Dr. MICHOTTE, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

Dans l'optique de la santé, ainsi que pour acquérir rapidement une bonne condition physique, la course à pied est habituellement reconnue par les médecins du sport comme une des activités les plus bénéfiques, sinon comme la meilleure entre toutes.

### L'EXAMEN MEDICAL PREALABLE.

Avant de commencer à courir, même si l'on est encore relativement jeune, en bonne santé apparente et déjà actif dans la vie courante, par son métier ou à la maison, il est toujours utile de se soumettre à un **bilan médico-sportif**, comportant notamment une épreuve d'effort avec un électrocardiogramme ( ECG ).

Cet examen sera de type cardiologique, effectué sur une bicyclette ergométrique, ou déjà spécifiquement sur un tapis roulant dans un centre spécialisé en médecine du sport, permettant non seulement de dépister une éventuelle contre-indication à l'intensification de son d'activité mais en même temps d'évaluer sa condition physique de départ.

Ce bilan médical préalable devra être considéré comme **indispensable** pour les sujets plus âgés, largement sédentaires dans la vie courante, présentant en outre une hygiène de vie peu satisfaisante, notamment sur le plan alimentaire, avec un excédent pondéral et peut-être déjà différents facteurs de risque sur le plan des maladies cardio-vasculaires ( tabagisme, hypertension artérielle, cholestérol, diabète, antécédents familiaux de problèmes cardiaques ).

### LES CHAUSSURES.

Après avoir obtenu 'le feu vert' du corps médical, chez un cardiologue ou un médecin sportif, il faut alors penser à s'équiper correctement.

L'achat d'une bonne paire de chaussures de course constitue le seul investissement important et il ne faut pas lésiner sur le prix.

Il vaut mieux s'adresser à un magasin spécialisé, capable de vous conseiller judicieusement.

Il est impératif, même pour un débutant, de s'acheter des chaussures de qualité supérieure, conçues pour l'entraînement, permettant de courir dans des bonnes conditions sur des longues distances.

Des bonnes chaussures doivent offrir un amortissement suffisant des chocs, la stabilité du mouvement et la durabilité, même si le nombre de km parcourus au début est relativement réduit.

Le port de chaussures de mauvaise qualité ou inadaptées augmente le risque de lésions de surcharge.

En course à pied, le contact avec le sol génère des forces d'impact importantes, qui se répercutent au niveau des membres inférieurs et même au niveau de la colonne lombaire.

L'impact vertical correspond à environ 2 à 4 fois le poids de l'athlète, ce qui représente une charge totale de plusieurs centaines de tonnes lors d'un simple jogging de 5 km.

Le coureur à pied débutant a généralement une foulée lourde. Il attaque le sol par le talon, l'impact induisant une onde de choc considérable.

La première qualité d'une bonne chaussure sera donc d'offrir un **amortissement** suffisant afin de réduire la force d'impact.

La meilleure chaussure n'absorbe cependant qu'une partie de la charge et le solde devra être supporté par les différents éléments du système locomoteur.

La forme de la chaussure est très importante pour le confort et doit être adaptée à la morphologie du pied et à ses caractéristiques biomécaniques.

Le coureur qui a des pieds 'normaux', peut dans un premier temps se contenter de chaussures 'normales' cad d'un modèle qui amortit bien les chocs mais qui est 'neutre' sur le plan biomécanique.

Chez les sujets à risque, notamment ceux qui ont un surpoids, la mesure préventive la plus simple consiste à ajouter des talonnettes amortissantes.

Dans l'optique de prévenir les lésions de surcharge il est tout aussi important de s'entraîner sur sols souples et de bien contrôler la charge et la progressivité de l'entraînement.

Si un problème de surcharge se produit néanmoins, il faudra rechercher un éventuel trouble statique des pieds, une inégalité de longueur ou des troubles d'axe des membres inférieurs ou toute autre anomalie biomécanique, qui pourrait se manifester lors de la course.

Dans ce cas, il faudra subir une mise au point chez un médecin spécialiste, qui apportera une solution individuelle, en prescrivant probablement des semelles correctrices.

## **LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT.**

Il doit être **individuel et progressif**, dépendant de l'aptitude et de la condition physique de départ. Il faut commencer lentement, par des efforts légers à modérés, dans les limites de l'endurance. La phase initiale est cruciale et il vaut mieux commencer trop lentement que trop vite.

Le débutant doit se concentrer sur l'acquisition de l'**endurance**, les autres qualités ne pouvant se travailler que sur une bonne base d'endurance.

L'importance de l'effort est fonction de l'**intensité** et du **volume**.

L'intensité choisie doit permettre de s'entraîner pendant une durée suffisante.

Le volume est représenté par la fréquence et la durée des séances.

La progression doit être lente, en programmant par exemple son entraînement sur la base d'un cycle de 4 semaines, la quatrième constituant une semaine de récupération relative.

Le débutant devrait se limiter à 3 séances par semaine, pendant environ 30 min., sans trop se préoccuper de la distance parcourue, la durée ayant plus d'importance que les km parcourus.

Un tel entraînement permettra de récupérer pendant 1 ou 2 jours entre chaque sortie.

Une intensité optimale d'entraînement et une récupération bien conduite, constituent les éléments-clé pour obtenir un bon effet d'entraînement et une amélioration de la condition physique.

La récupération permet à certaines structures et fonctions de se renforcer, de sorte qu'on est mieux préparé aux efforts similaires futurs.

Le débutant, qui est incapable de courir en continu sur quelques centaines de mètres, peut commencer par marcher, en introduisant dans son parcours de marche, des courtes séquences de jogging cad de trottement ou de course lente, l'alternance de la marche et de la course devant rester confortable sur le plan général cardio-respiratoire et sur le plan musculaire.

Dans cette optique, l'**interval training** de type 30/30 (3"course/30"marche) peut être appliqué, en augmentant progressivement, au cours ou au fil des séances, le temps de course de 15", soit 45/30, puis 60/30, puis 75/30 etc, jusqu'à ne plus s'arrêter qu'après 500 m ou davantage.

Mais on peut tout aussi bien choisir de partir à une allure très faible, à peine supérieure à la marche normale et courir d'emblée **en continu** sur quelques centaines de mètres, en veillant à s'arrêter pour marcher, avant d'être trop fatigué, afin de pouvoir répéter ce type d'effort.

Quelle que soit l'approche, le premier objectif sera de pouvoir courir en continu sur 1,5 à 2 km, 3 fois per semaine, la durée totale de la séance restant de 30 min ou un peu plus.

Au palier suivant, il conviendra de courir sur 2 à 3 km par séance, 2 fois par semaine, et d'effectuer 1 km de plus lors de la troisième sortie.

A partir de ce niveau, il vaut mieux compter la distance parcourue, en km par séance et le nombre total de km par semaine.

A titre indicatif, des exemples de **programmes** d'entraînement sont donnés sur le site Internet signalé en référence, pour préparer un jogging de 5 km ou 10 km.

Il est vivement recommandé de tenir à jour un **carnet** d'entraînement, pour savoir ce que l'on fait et pour mieux se connaître, pour suivre son entraînement et ses progrès, pour périodiser et programmer son activité, et pour réduire le risque de s'entraîner trop ou mal.

Dans la progression, il ne faut pas augmenter le total hebdomadaire de plus de 2 ou 3 km pendant les 3 premières semaines du cycle et veiller à réduire environ de moitié le kilométrage lors de la 4ème semaine, afin de récupérer.

Il ne faut pas s'entraîner lorsque l'on est malade ou que l'on se sent très fatigué.

Si nécessaire, il faut s'accorder une récupération supplémentaire ou revenir en arrière dans le programme, afin de toujours prendre du plaisir à s'entraîner.

## **LE CONTROLE DE L'ENTRAINEMENT.**

**Sur le plan cardiaque**, le niveau d'effort sera déterminé par la fréquence cardiaque ( FC )

Le sportif débutant n'est généralement pas conscient du degré de sollicitation cardiaque et le recours à un cardiofréquencemètre sera nécessaire pour objectiver l'intensité de l'entraînement.

Un appareil d'entrée de gamme suffit déjà à fournir les informations utiles.

Le niveau de FC s'exprimera en % de la Réserve Cardiaque (  $RC = FC_{max} - FC_{repos}$  ), plutôt qu'en % de  $FC_{max}$ , en utilisant la formule de Karvonen :

$$FC_{entraînement} = FC_{repos} + \% RC$$

$FC_{max}$  doit être la valeur réelle, individuelle, observée sur le terrain et non pas la valeur théorique donnée par la formule  $FC_{max} = 220 - \text{âge}$  ( en années ), qui est approximative de 10 à 15 battements.  
 $FC_{repos}$  est la valeur basale prise par le sportif le matin juste avant de se lever.

Les différents **niveaux d'entraînement** peuvent être exprimés en % de la RC :

L'endurance de base correspond à 60 % RC et convient particulièrement au débutant.

L'endurance extensive se pratique à 70 % RC, en continu ou entrecoupée de courtes accélérations.

L'endurance intensive atteint au moins 80 % RC et dans ce cas les efforts doivent être fractionnés.

Pour obtenir un effet de l'entraînement, il faudra atteindre le seuil de 60 % RC.

Le débutant qui part à 60 % RC, par exemple à la FC 130, doit essayer de rester dans la zone-cible de 125 à 135.

Il faut savoir que la FC a tendance à augmenter, à mesure que l'entraînement se prolonge.

Dans l'interprétation de la FC d'entraînement, il faudra évidemment tenir compte de cette dérive cardiaque, qui empêche souvent de rester dans la zone-cible que l'on s'est fixée au départ.

Ce phénomène est d'autant plus marqué que l'entraînement est intensif.

Il peut être atténué par une bonne hydratation avant et pendant l'effort.

Avant l'entraînement, même si l'on sait déjà courir, il est recommandé de bien s'échauffer, activement, en marchant et en trottinant un peu, afin d'amener sa FC à une valeur proche de la valeur inférieure de la zone-cible.

A la fin de cette phase, qui doit durer 10 à 15 min, des exercices de stretching peuvent être effectués mais ils ne remplacent pas un bon échauffement actif.

Après l'entraînement, il faut prévoir un retour au calme, en marchant pendant 10 à 15 min, la marche étant entrecoupée ou suivie par des exercices de stretching.

A la fin de l'entraînement, il faut pouvoir se dire : 'j'aurais pu continuer' ou 'je pourrais recommencer'

**Sur le plan respiratoire**, il faut laisser la respiration se dérouler selon son schéma naturel.

Lorsque l'intensité de l'effort atteint 60 %, il faut absolument respirer par la bouche afin d'assurer un débit ventilatoire suffisant.

L'entraînement d'endurance doit s'effectuer en aisance respiratoire, sans essoufflement véritable, en restant capable de parler normalement avec son éventuel compagnon de course.

**Sur le plan musculaire**, l'entraînement d'endurance ne doit pas 'faire mal aux jambes'.

Les sensations musculaires doivent rester bonnes tout au long de l'entraînement.

Le débutant doit donner le temps à ses muscles, tendons et articulations de s'adapter.

Il doit apprendre à reconnaître les premiers signaux d'alarme, à tenir compte des douleurs et autres symptômes significatifs, afin de prévenir l'apparition d'une surcharge ou de lésions plus graves de l'appareil locomoteur.

Les différents **facteurs de risque** potentiels de blessures doivent être bien contrôlés.

Le surpoids, qui augmente les forces d'impact au sol, impose un amortissement optimal.

Certaines anomalies biomécaniques et du style de course prédisposent aux lésions et doivent être corrigées par le port de chaussures adéquates, si nécessaire munies de semelles orthopédiques.

Les surfaces d'entraînement dures augmentent les risques et doivent être évitées.

Le kilométrage total par semaine est un facteur déterminant, le risque de lésion augmentant significativement au-delà de 30 km/sem.

La progression ne doit pas être trop rapide ( pas plus de 10 %/sem )

Le programme doit être équilibré, prévoyant une récupération et un repos suffisants.

Les antécédents de blessure doivent être pris en compte et il faut s'accorder un temps de revalidation suffisant.

L'échauffement doit être correct et le stretching bien fait.

Ces différentes mesures doivent permettre de bien maîtriser la charge d'entraînement et d'assurer une sécurité et une **prévention** suffisantes.

**Le site Internet ' [www.runnersworld.com](http://www.runnersworld.com) ', destiné aux coureurs à pied de tout niveau, contient notamment de nombreuses informations utiles aux pratiquants débutants, reprises dans le 'Beginning Runners's Guide', auquel on accède via les rubriques 'Beginning' et 'Getting started' à partir de la 'Home page' du site.**

**Le présent article s'inspire un peu du contenu de ce site américain, mais il se réfère surtout à différents articles parus dans l'excellente revue belge 'BodyTalk' et à mon expérience personnelle significative en la matière.**

**Copyright Docteur MICHOTTE, Institut Malvoz**

Racour, le 27-01-03