



CAHIER D'ENTRAÎNEMENT DES COUREURS LA COURSE DU CŒUR 2013



Introduction :

Ce petit livret a pour but de prévenir les éventuelles blessures et douleurs durant ces 4 jours de course. Il s'adresse tout aussi bien aux chanceux expérimentés de la course du cœur que ceux dont c'est la première participation.

Vous allez devoir courir des distances plus ou moins longues qui peuvent sur le planning de préparation établi par votre chef d'équipe vous paraître tout à fait gérables. En effet pour certains d'entre vous, courir 15 km à la journée peut ressembler à vos programmes habituels d'entraînement. Cependant même si la distance parcourue sur les 4 jours peut vous sembler courte, il y a des paramètres supplémentaires à prendre en compte comme les dénivelées, le choix du matériel, la qualité du sommeil, les exigences de rythmes des courses, les horaires et les temps de récupération.

Voici donc quelques précautions et remèdes anti-bobos fait par vos kinés ainsi que quelques conseils de coureurs :

LES DENIVELEES ET LA FATIGUE

Le premier jour pourra vous sembler facile, le parcours est relativement plan, l'excitation de la cause, les podiums et « le challenge » face aux équipes ou vos co-équipiers pourraient vous donner des envies de battre vos chronos.

Bien ! Mais sachez économiser votre énergie sur les courses des jours suivants car les reliefs vont changer et devenir de plus en plus pentus et ardues. D'où la nécessité d'éviter les départs en trombe, la première côte ou les séries de virages pourraient vous sembler soudain difficile.

En descente, il faut dérouler votre foulée et ne pas retenir votre allure. Cependant trouvez la cadence où vous avalerez la descente et non pas l'inverse. Pour cela élever le buste et allonger vos pas, freiner en descente c'est solliciter durement ses articulations. Vos tendons et ligaments n'aimeront pas retenir le poids de votre corps à la vitesse et à la fréquence que la descente vous impose.

Il faudra éviter également les soudaines brutalités de la flexion/extension qui pourrait occasionner des claquages musculaires.

En faux plat, pensez à relâcher le haut du corps pour supprimer vos contractures. Relâcher tour à tour vos poignets, vos avant bras et vos épaules. Cela allégera vos tensions, et vous permettra quelques secondes de récupération.

En montée, concentrez vous sur vos jambes et votre bassin, conservez l'énergie utile. Avant de lâcher prise relever le regard, abaisser un bras puis l'autre. Si la lutte est trop difficile marchez !!! Inutile de solliciter une crampe.

Marchez tout en conservant une allure de marche sportive (déhanchement exagéré, le pied avant croise votre axe médian, balancement des bras en position haute et proche du buste)

Ce contre coup va permettre à vos jambes de varier l'amplitude de vos muscles et donc de favoriser leur oxygénation. L'allure de la marche sportive vous permettra de boire ou de vous alimenter en sucre rapide.

De plus cette marche sportive vous aidera à reprendre une allure accélérée, celle de la course à pied.

LE MATERIEL CONTRE LES FROTTEMENTS

Les chaussures : 3 paires de chaussures minimum, 4 au mieux :

- 1^{ère} paire pour la première course du programme de vos 3 jours, pour terrain ferme (route, bitume, chemin stabilisé).
- 2^{ème} paire celle qui vous laisse le plus de place à l'avant des orteils. Les forts dénivelés sont les derniers jours/nuits. Une paire de chaussure trop juste risque de noircir vos ongles d'orteils voir même de les décoller et c'est très gênant pour courir en descente.
- 3^{ème} pour le repos !!! qui ne courra pas (celle pour la voiture, la récupération, repas, hôtel...)
- Et éventuellement une 4^{ème} paire en alternance avec l'autre ou les autres paires de running qui peut être un modèle trial pour les terrains humide ou boueux (course dans les vignobles, sentiers agricoles, bordure de route humide).

L'alternance est un atout contre les ampoules et échauffements ; les frottements dans la chaussure ne se feront pas aux mêmes endroits.

Les chaussettes qui donnent des ampoules :

Une paire en coton, propre, par effort !

Choisissez des chaussettes très moulantes sur le pied pour éviter les pliures dans la chaussure et donc le frottement. Le maintien (le haut de la chaussette) ne doit pas vous couper la circulation sanguine, préférez des modèles à jambe courte (5/8 centimètres au dessus de la cheville).

Les bas de contentions vous permettront également une bonne récupération après l'effort.

Le vélo trop petit ou trop lourd :

Il est possible que le vélo soit partagé par plusieurs coureurs, assurez vous de la bonne hauteur de selle et du guidon pour éviter des douleurs lombaires. Votre position sur le vélo ne doit pas forcer de courbure du dos et l'hyperextension de la jambe sur le pédalier doit avoir un balayage de toute l'amplitude de celle-ci.

- si le vélo est un peu petit pour vous, ajouter des « end bar » sur le guidon pour pouvoir vous redresser de temps en temps.
- Pour ajuster la hauteur de selle, mettez vous debout à coté de celle-ci et ajustez là jusqu'à la hauteur de votre hanche.
- Les calles pieds sont un atout certain, ils optimisent l'effort en continu.

Les vêtements techniques qui frottent :

Même si vous n'avez jamais froid aux jambes, préférez des collants qui vont d'une part conserver et faire perdurer la chaleur de vos muscles et d'autre part vont également--- optimiser votre circulation sanguine.

Les vêtements de course :

Ils sont souvent fait de mélanges synthétiques et peuvent occasionner des rougeurs ou des frottements à l'entre jambe, aux aisselles, (et/ou les) aréoles et/ou tétons pour les hommes. Le remède avant l'effort sera d'étaler abondamment de la vaseline (ou un corps neutre, très gras) sur les zones sensibles.

Mesdames, mesdemoiselles) les soutiens gorges techniques sont indispensables quelque soit la taille de vos bonnets.

Le couvre chef :

Quasi indispensable par temps froid et la nuit, 60 % de la chaleur s'évacue par la tête. Si vous courez avec un bonnet, même très fin, vous économiserez beaucoup d'énergie. Energie indispensable pour vos jambes.

Matériels de récupération :

Pendant l'effort éviter les sensations de froid, car cela favorisera les points de côtés, les crampes d'estomac voir l'hypothermie.

Bas de contention, jogging et polaires seront les bienvenus pour conserver votre chaleur et absorber la sueur. Couvrez vous après chaque effort afin de conserver une température constante de votre corps.

Préférez en tous cas des vêtements respirant ou aérés.

MANGER ET BOIRE

Courir l'estomac vide ? Oui mais ...

...depuis combien de temps votre estomac est-il vide ? Là est la question ! Si votre dernier repas remonte à plus de 4 h, il vous faudra manger léger 15 /20 minutes avant de courir, pain, banane (féculent...) et du sucre, et renouveler cet encas après la course si l'heure du repas est passée.

Aux repas :

Préférez les glucides (pâtes, riz, pomme de terre), les légumes et autres fibres sont évidemment indispensables, de préférence cuits afin que la digestion soit facilitée.

Prenez de la vitamine C sous forme de fruits ou de jus pendant les repas, elle facilite l'absorption du fer indispensable au transport de l'oxygène par les globules rouges.

Variez vos assiettes et n'abusez de rien. Engloutir un « saladier » de--mousse au chocolat, ou de pâtes risque de vous balloter l'estomac.

Boire à table :

« De la bière, de la bière ! » Sans en abuser bien sûr! La bière contient du houblon favorable à la récupération mais hélas également de l'alcool ce qui n'est pas du tout indiqué pour l'effort.....!)

Préférez le vin rouge plus riche en fer que le vin blanc ! Toujours avec grande modération

De l'eau : oui! « ferrugineuse » disait Bourvil, mais sans abus non plus, inutile de faire le dromadaire votre vessie n'est pas une bosse ! Boire doit déclencher le fait d'aller aux toilettes. Une urine claire est hautement attendue!

Le petit déjeuner :

A prendre impérativement, vous trouverez sur la course une popote toujours au top pour compenser les réveils trop tardifs et le petit déjeuner de l'hôtel pris sur le parking....

- Le café : à prendre juste pour vous donner éventuellement une sensation de réveil. Cela excite en effet et il est inutile d'avoir en voiture la jambe qui sautille sans cesse, comme il est également inutile d'avoir un estomac perturbé... D'autant plus que le café n'augmentera pas vos performances.
- Le thé vous hydratera autant que le café sans créer d'aigreur d'estomac. A boire donc et à préférer.
- Le lait est plus lourd(,) et moins digeste, à tempérer selon vos habitudes surtout juste avant un départ de course !

Juste avant de courir :

Inutile de vous gaver d'eau ou de barre de céréales !

- 25 cl devraient suffire juste avant la course, puis quelques gorgées pendant la course toutes les 20 minutes !
La chaleur, si elle est persistante, doit vous faire boire souvent. Sous de forte température il vaut mieux boire souvent de petites quantités que beaucoup en une fois.

Attention! La sensation de soif est un signal d'alarme de votre corps qui vous dit qu'il est trop tard ! EN GROS : il faut boire avant d'avoir soif !

Buvez abondamment pendant les périodes de repos jusqu'à éclaircir vos urines. Ce qui sera bu juste avant et pendant l'effort doit juste arriver en complément pour prévenir la déshydratation et la carence.

- Manger des sucres rapides à la popote, fruits frais et secs de préférence, même si les fromages et la charcuterie vous caressent du regard et que vous ne désirez pas tout laisser à ces vautours de Kiné, sachez que cela vous servira peu pendant la course car leur digestion se fera lentement et lourdement).

Pendant la course :

Attention aux « compléments alimentaires de l'effort » et aux boissons « overboostées »... Même si elles ont de réelles valeurs énergétiques elles pourraient vous donner des effets de « Tourista » ! Il serait dommage de s'obliger un arrêt bosquet en milieu de course, voir au pire à 15 mètres de l'arrivée vous pourriez marquer les souvenirs des badauds de façon inattendue !

En résumé préférez les aliments naturels.

Courez avec une bouteille à la main ou assurez vous que votre voiture pilote vous alimente en eau et buvez comme énoncé plus haut, de petites gorgées espacées.

Vous n'aurez pas de ravitaillement via la popote pendant les courses, mais seulement avant les départs et aux arrivées !!!!

Après avoir couru :

La ligne d'arrivée passée n'est pas la fin de l'effort !!! Si vous tenez à re-courir dans les heures qui suivent, terminez votre ultime effort en douceur :

Course lente, puis marche, alimentez vous en eau par quelques gorgées. Puis étirez-vous ensuite p'tit tour à la popote pour vous alimenter et boire encore. Vous pourrez alors manger des aliments plus « fun » comme les barres de céréales, le chocolat, le fromage, la charcuterie, dont la digestion se fera alors en voiture ou à l'hôtel.

Préférez les eaux ayant un fort taux de bicarbonate pour la récupération, elles vous prémuniront en partie des crampes.

S'ÉCHAUFFER, S'ÉTIRER

S'échauffer combien de temps !

Inutile de vous échauffer 2 heures avant l'effort, à moins de sortir d'une nuit en voiture ! 30 minutes suffiront à monter votre corps en température. L'échauffement doit vous permettre de préparer les muscles et tendons à l'effort intense et ce, sans blessures.

Echauffez tout le corps, même si votre nuque et vos épaules ne semblent pas courir. Les postures dues au sommeil ou aux transferts en voiture doivent vous sortir de l'immobilité avant de solliciter vos muscles dans l'effort.

-Echauffez-vous par palier, petit à petit. Si l'on sollicite trop vite muscles et tendons la production de déchets dues à la contraction n'est pas évacuée assez rapidement et favorise donc l'apparition de crampe et tout autres blessures. L'augmentation de la fréquence cardiaque et donc le débit sanguin permet l'élimination plus rapide de ces déchets. (Faites le !!!!! pour la tranquillité de vos Kinés

- Passez toutes vos articulations en revue, comme un pilote avant le décollage.
- Courez, de coté, sur une jambe, puis sur l'autre, sautillez sur de courtes distances et lentement.
- Faites quelques exercices au sol (pompes, abdominaux...)

S'étirer avant de courir STERCHING ACTIF :

Cela va permettre d'augmenter les amplitudes de vos fonctions habituelles et vous prémunir des contractures et donc des blessures. La fonction des muscles est optimisée quand ses « réserves » sont supérieures à ses consommations. A l'étirement les fibres musculaires et les tendons vont interagir entre eux et préparer donc les glissements et les échanges cardio-vasculaires provoqués localement par l'effort

L'étirement à chaud de la structure musculaire à pour but de préserver son élasticité et favoriser sa contraction à l'effort.

L'étirement doit être fait en actif c'est-à-dire que cette exercice demande des contractions volontaires des muscles permettant l'étirement du groupe musculaire concerné/

De plus l'étirement va vous donner l'avantage d'écouter et d'identifier les douleurs présentes.

Ces étirements doivent être répétés 3 à 6 fois durant 6 secondes tout en inspirant et expirant... (fait sans douleurs, amplitude complète). Seule la sensation d'étirement doit être pressenti et non la douleur. Vous devez avoir le sentiment d'alimenter vos tendons et muscles en oxygène.

Ces étirements sont d'autant plus importants que vos efforts pendant ces trois jours sont rapprochés et parfois soudains et donc bruts ! Passer 1h en voiture puis partir pour un 300

mètres en montagne sans transition c'est brutal et le claquage rôde ! Passer du vélo à la course à pied ne sollicite pas les mêmes mécanismes musculaires, et là aussi les crampes rôdent !

Pendant la course :

Là c'est vous les pros !

Cependant dans les moment(s) difficiles on va chercher à utiliser les fonctions nécessaires à la course, et détendre le reste.

Mais voici une liste des « bobos » courants du coureurs et le/les remèdes :

- Contraction musculaire dans le haut du corps : mouvement de tête léger, détendez vos épaules, laissez tomber vos bras (membre mort), pendant de courtes minutes. Changez le rythme ou la hauteur du balancement de vos bras.
- Douleur articulaire au bassin ou sur une seule jambe : vous courez certainement de manière dissymétrique, l'usure de vos running doit en témoigner. Une petite séance chez un médecin, un kiné, un podologue ou un ostéo devrait vous apporter les bonnes réponses.
- Contracture dans les jambes : les jumeaux, les ischios, les tibials antérieurs, les quadriceps ... par manque d'étirement ou d'hydratation : buvez et changez l'amplitude de vos mouvements. Attention si vous augmentez la cadence vous risquez la déchirure ou le claquage. Si la douleur persiste ralentissez ou arrêtez-vous... place au joker !
- Douleur(s) continue et vive qui s'amplifie : déchirure musculaire, STOP on arrête avant d'augmenter la lésion. Place au Joker !
- Claquage... aïe drôle de bruit : STOP on ne cours plus, Joker encore et toujours !
- Douleur latérale externe à l'articulation du genou (syndrome de l'essuie-glace), chaque flexion extension est ponctuée par cette douleur, c'est dérangent, on ralentit, voir on s'arrête. Au mieux la douleur s'estompe à l'arrêt et on s'étire les tenseurs du fascia lata. Eviter les surfaces en devers (bordure de route, ornières...) car on favorise un frottement excessif des structures externes du genou.
- Frottement/ brûlure cutanée, si c'est dans la chaussure on change de paire de chaussettes ou de chaussures, si cela est dû aux vêtements on rajoute une couche de coton en contact avec le frottement, on enduit de vaseline ou on laisse la brûlure à l'aire libre.
- ...

Pour les jokers sur-sollicités voir directement les kinés pour un bon massage !

Dans tous les cas vous aurez plusieurs choix :

- de venir nous voir à la fin de chaque course, jour et nuit, pour des étirements, de courts massages et/ou des conseils !
- et surtout de venir confortablement vous faire masser à l'hôtel (après la douche bien sûr !!!!)
- il y (a) également des médecins sur la course
- Enfin pensez-y la popote est là, parfois ça fait beaucoup de bien

Après la course :

Etirez-vous de l'hyperextension à la flexion, de l'adduction à l'abduction, de la rotation à la circumduction ...

Le but là encore est de favoriser une meilleure récupération du glissement entre les fibres musculaires et des muscles entre eux. Ces étirements vont améliorer le débit sanguin et contribuer à l'élimination des déchets survenus pendant l'effort.

Ces étirements doivent être effectués de manière passive à l'inverse des étirements d'avant effort. L'étirement du muscle est sollicité par une position et non pas par l'action des muscles opposés.

Utiliser trottoirs, murets, voitures, sols, chaises, arbres et kiné ! ;)))

Continuez à vous étirer dans la voiture également, contre le tableau de bord, les sièges, les portes, les accoudoirs, le toit... tout sauf, le conducteur ;).

On commencera par le bas du corps pour monter petit à petit.

Maintenez l'étirement 6 à 10 secondes, répété chacun 3 fois, en statique et sans à coup(s).

Passez d'un membre à l'autre ou d'un côté à l'autre.

(cf : document « Exercices d'étirements »)