

CONFINEMENT ET COURSE A PIED

Et oui ! Le corona virus : « pour s'en sortir, il faut s'enfermer »

Le coureur à pied (ou joggeur du dimanche aux dires de certains) que nous sommes a été souvent mis à l'index dans la période de confinement actuelle. A tort ou à raison, il ne s'agit pas maintenant de polémiquer à ce sujet. Mon objectif n'est pas d'engager une discussion sur le bien fondé des mesures que nous vivons aujourd'hui.

La situation sanitaire, qu'on le veuille ou non, est inquiétante. Certains diront et colporteront qu'elle est exagérée, d'autres qu'elle est sous- estimée. Quoiqu'il en soit, nous avons reçu des directives qu'il est important de respecter, même si les modalités prêtent aussi à discussion. Nous avons, au même titre que n'importe quel citoyen une part de responsabilité dans l'application de ces mesures. Et sans doute aussi dans la propagation du virus ou, au contraire, dans le ralentissement de son avancée. Mais notre responsabilité est aussi engagée sur un autre plan : permettre aux hôpitaux d'accueillir et de soigner un maximum de malades. Nous le savons tous.

Alors, respectons ces mesures. Il sera toujours temps d'en parler par la suite une fois que tout cela sera terminé si l'on en éprouve le besoin.

Je suis sûr que mai sera joli (comme le dit l'adage)...Et si ce n'est pas mai, ce sera juin ou plus tard mais ce sera le commencement d'une période plus libre et plus propice à la pratique de notre sport.

Avant d'en venir au fait, je voudrais ici aussi rendre hommage, comme beaucoup, à tous ces personnels sanitaires et autres travailleurs (qu'elle qu'en soit la catégorie socio-professionnelle) pour le dévouement qu'ils appliquent dans l'exercice de leur métier.

Je voudrais également avoir une pensée pour tout ceux (il doit y en avoir au sein de COURIR ENSEMBLE) qui vivent ce confinement en petit appartement, entourés parfois de jeunes enfants qui, s'ils sont habituellement une source de joie, peuvent actuellement taper un peu sur les nerfs....bon courage à tous.....

J'en viens au fait

Pratiquer la course à pied est rendue difficile quand on ne peut pas sortir comme on l'entend. Toutefois, d'autres pratiques et exercices peuvent prendre le pas sur nos habitudes de coureurs. Même la période que nous vivons peut nous aider dans notre pratique. Car à ne plus pouvoir courir comme on l'on entend, on peut en profiter pour travailler d'autres secteurs de la course que nous négligeons souvent (au moins pour les coureurs occasionnels).

Aussi, je voudrais ici proposer une ligne de conduite qui aidera à une reprise plus aisée quand le moment viendra. Bien pratiquée, cette période aura fait progresser ceux qui ont su en tirer partie. Cette ligne de conduite est juste un fil directeur, un canevas que vous enrichirez (en variant les exercices) ou modifierez de vous-même (en augmentant ou diminuant la charge de travail).

Le danger de l'absence d'activités physiques est une perte de la masse musculaire.

Qu'attendons nous pour la fortifier ou, à tout le moins, pour ne pas la perdre. Des exercices donc à ce sujet

Nous négligeons parfois **le travail de la VMA**. Avoir un parcours de 1 kilomètre ne favorise pas un travail de fond de la course (la fameuse endurance). Mais un travail de VMA est parfaitement envisageable. Un petit plan basé sur quelques semaines est proposé plus loin. **Le travail de la foulée** est très souvent négligé également. C'est le moment de le travailler.

Le manque d'activité physique entraîne inéluctablement une prise de poids si l'on n'applique pas des **règles d'alimentation** plus restrictives. Car si l'on pratique moins, votre appétit restera le même, surtout au début de la période d'inactivité. Et le poids est l'ennemi du coureur à pied. Alors, si l'on ne veut pas ressortir de cette période de confinement avec trop de kilos en trop, suivons les quelques règles de base qui vont suivre.

Pendant cette **période**
de **confinement**, ne vous
pesez **pas**.. Je répète, ne
vous **pesez pas** !



Enfin, un dernier travail, souvent négligé pour ne pas dire inexistant chez beaucoup de coureurs consiste à **travailler le mental**. Profitons-en. Yoga, sophrologie ou autres méthodes de relaxation sont là pour nous aider.

Alors commençons :

LA MUSCULATION EN INTERIEUR

Conseils généraux

La musculation fait partie de ce que l'on nomme, dans notre jargon, de la Préparation Physique Générale (PPG).

- Ceux qui disposent d'un home trainer, vélo d'appart, vélo elliptique, banc de musculation ou autres appareils de musculation pourront les utiliser régulièrement. Ces appareils en outre apporteront un complément efficace au travail d'endurance.
- Un travail de 30 mn minimum est conseillé. La séance peut être portée à 45 mn voir 1 heure ou plus (quand on a le temps bien sûr). Gardez quand même une ou deux journées de repos complet dans la semaine, surtout si vous n'avez pas l'habitude (ou le temps) de pratiquer une activité physique continue.
- Travaillez les parties du corps hautes et basses en utilisant tout ce qui peut être mis à disposition dans la maison. Vous pouvez choisir de travailler toutes les parties au cours d'une même séance ou travailler chaque partie au jour le jour.

Attention : *ne vous blessez pas pour ne pas encombrer les urgences qui ont d'autres chats à fouetter actuellement.*

- Respecter la règle de la progressivité : vouloir en faire trop dès le début conduit inéluctablement à une blessure.
- On commence bien entendu par avoir l'équipement adapté : short ou collant, cuissards pour ceux qui ont un vélo d'appart, maillot léger (en règle général, il fait douillet chez soi et même si l'on pratique dans son garage, la température corporelle va vite monter....ceci ne sera pas du au coronavirus, ne vous inquiétez pas), chaussures adaptées. Comme pour la course à pied, et pour ceux qui souffrent d'échauffement, utiliser un produit protecteur.

Si vous portez des lunettes de soleil, cela vous donnera l'illusion d'être dehors. Je plaisante bien entendu.

- Couvrez-vous juste après la séance et prenez une douche (mais là, déshabillez-vous avant de la prendre).
- Pensez à l'hydratation avant, pendant et après l'effort....

On le voit : ce sont là les conseils donnés pour la pratique de la course à pied.....et pour tous les sports d'ailleurs

Ci-dessous, voici quelques idées. Il existe également de nombreux sites qui traitent de la musculation. Je vous engage à les consulter. Vous y trouverez des exercices plus variés. Ceux proposés ci-dessous ne sont là qu'à titre d'exemples.

Utilisez ce que vous avez à disposition chez vous, même si l'on se sent ridicule avec au bout de chaque bras une boîte de conserve que l'on soulève. L'ameublement, les aliments (boîtes de conserves, bouteilles d'eau, paquet de pâtes ou autres aliments, etc....) peuvent vous aider.

On peut utiliser le tapis de sol bien entendu ou une simple couverture

Exemple de programmation :

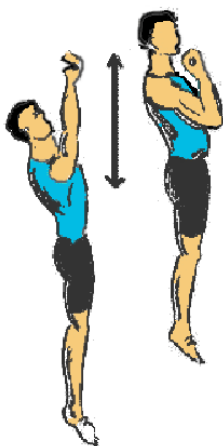
Pour une séance de 1h à 1h15 environ.

- 1) Commencez toujours par un léger **échauffement** (on trotte sur place, on réalise des debout-assis, talons-fesses). 5 mn suffisent.
- 2) **Travail sans agrès** : 20 à 25 mn

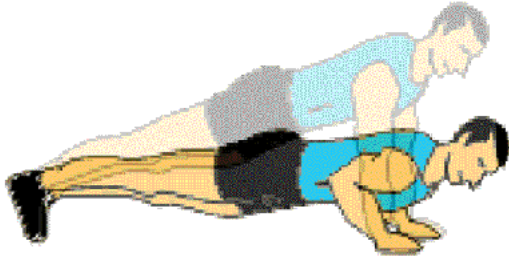
HAUT

Pour effectuer un travail isométrique afin de travailler l'endurance musculaire, pensez à tenir les positions quelques secondes (environ 10 s).

- 3 à 5 séries de 10 tractions de pompes. Temps de récupération libre (pas trop quand même)

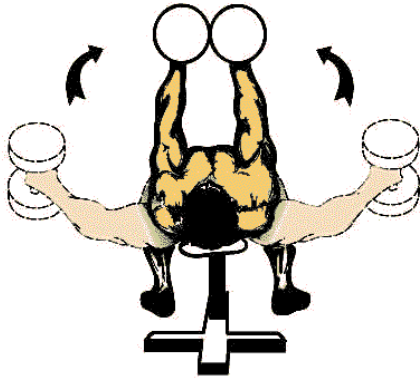


tractions avec barre de traction : travail des biceps et des grands dorsaux. Tenir en position haute quelques secondes (environ 10 s) toutes les 5 tractions.



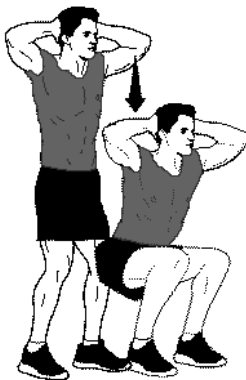
pompes sur sol : pectoraux, triceps. Tenir en position basse quelques secondes (environ 10 s) toutes les 5 mouvements.

- 3 à 5 séries de 10 mouvements pour le travail des biceps et des pectoraux (appelé en butterfly). Peut être réalisé debout. Temps de récupération libre. Tenir en positions écartées et rapprochées quelques secondes (environ 10 s) toutes les 5 mouvements.



BAS

- 3 à 5 séries de 10 squats pour le travail des fessiers. Temps de récupération libre



Squat

travail des fessiers. Tenir en position basse quelques secondes (environ 10 s) toutes les 5 mouvements.

Cet exercice peut être réalisé avec une barre (ou manche à balai) que l'on place derrière le dos comme ci-dessous, ce qui présente l'avantage de vous faire garder le dos droit :



- 3 à 5 séries de 10 cobras pour le travail des muscles du dos. Tenir la position haute quelques secondes toutes les 5 répétitions.

Attention : ne cambrez pas la tête. Si vous souffrez du dos, pratiquez cet exercice prudemment. N'insistez pas si vous ressentez une douleur.



- 3 à 5 séries de 10 abdos. Récupération libre.

Attention : si vous souffrez du dos, préférez le gainage au travail des abdos



coude genou. Travail des abdos obliques

- 3 à 5 séries de 30 à 40 s de **gainage**. Augmentez progressivement la tenue de l'exercice. Temps de récupération libre.
Le gainage fait travailler les muscles en profondeur. Il assure une tonification musculaire générale. Ci-dessous, exemple d'exercices de gainage. C'est le travail isométrique par excellence



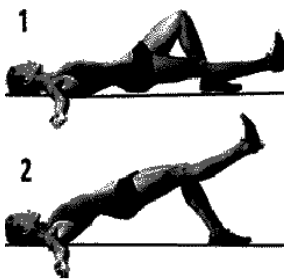
En vert : niveau débutant

En jaune : niveau intermédiaire

En rouge : niveau confirmé



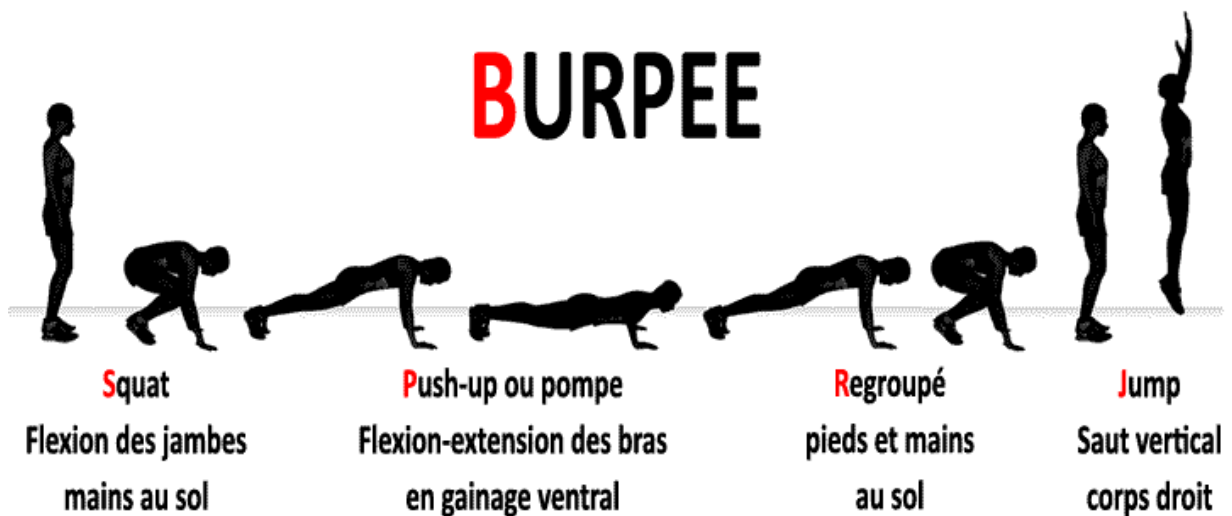
Gainage Dos



Soulevé Fesses

Variante de musculation en intérieur (peut aussi être réalisé dehors) :

Vous pouvez aussi enchaîner différents exercices comme ci-dessous (pratique appelée burpée). Réalisez des séries de 2 mn avec 1 mn de récup pour un total de 10,15 mn (à vous de voir. Cet exercice entraîne une grande dépense d'énergie).



3) Si vous disposez d'un **vélo d'appartement** : 20 à 25 mn.

- Commencez par 5 mn en pédalant lentement puis augmenter progressivement la difficulté par tranche de 5 mn pour finir par redescendre en rythme de récupération 5 mn.

A noter : Ce dernier appareil, comme le vélo elliptique peut vous aider à travailler votre endurance en réalisant des séances spécifiques plus longues.

4) 5 à 10 mn **d'étirements** pour finir la séance. Vous connaissez les principaux étirements. Ne les négligez pas en fin de séance pour la récupération.

Variez les exercices, utilisez votre imagination et le matériel dont vous disposez.

Attention : *pour ceux qui possèdent de la fonte chez eux (haltères, machines) : ne forcez pas sur les charges. Il ne s'agit pas de devenir des body builders mais juste de maintenir ou de développer votre musculature dans l'optique d'une pratique générale de la course à pied*

LA MUSCULATION EN EXTERIEUR

Voici une petite sortie mêlée avec une musculation douce que vous pouvez réaliser sur un parcours de 1km (directives préconisées par le confinement). Remplacez les 10 mn de course par le parcours de 1 km. C'est réalisable en aller-retour.

Séance " Tonicité "

COURSE ET MUSCULATION



- CORDE A SAUTER 1 Min**
- GENOUX HAUTS 1 Min**
- TALONS FESSES 1 Min**
- JUMPING JACKS 1 Min**
- BURPEES 20 fois**

COURIR 10 MINUTES



- CORDE A SAUTER 1 Min**
- GENOUX HAUTS 1 Min**
- TALONS FESSES 1 Min**
- JUMPING JACKS 1 Min**
- POMPES 10 Foies**
- DIPS TRICEPS 10 Foies**

COURIR 10 MINUTES



- CORDE A SAUTER 1 Min**
- GENOUX HAUTS 1 Min**
- TALONS FESSES 1 Min**
- JUMPING JACKS 1 Min**
- MOUNTAIN CLIMBERS 1 Min**
- BURPEES 20 Foies**

COURIR 10 MINUTES

LE TRAVAIL DE LA VMA :

Pensez toujours à votre échauffement. Profitez-en pour travailler votre foulée : foulées bondissantes, skipping et autres exercices avec ou sans agrès (lattes, cordes à sauter). Attention à ces exercices qui peuvent être traumatisants pour le dos.

1 à 2 séances par semaine en fonction de l'âge et du niveau. Vous avez dans les fiches des infos plus détaillées sur les formes que peuvent prendre le travail de la VMA.

Même si les plus âgés n'ont plus de besoins impérieux de travailler leur VMA, ils peuvent garder une fois par semaine une séance de course à 80% ou 85% de leur VMA : par exemple 3 à 4 X 1000m à 80%. La semaine qui suit : 3 à 4 X 1000 m à 85%, puis, on recommence. Des distances plus longues à ces intensités sont admises en période d'entraînement habituel. Mais le confinement impose 1 km. Ou alors, il est possible d'effectuer 2 X 2000m en allers-retours.

Pour les autres (basé sur 2 séances par semaine, pas plus et avec 48 heures de repos entre les 2 séances).

Exemple de planification sur 4 semaines (orientation augmentation de l'intensité)

Semaine 1 :

Jour 1 : 8 à 10 X 200m à 100% Recup : 45 s

Jour 2 : 6 à 7 X 500m à 90% Recup : 1'

Semaine 2 :

Jour 1 : 6 à 7 X 300m à 105% en 1 ou 2 séries Recup efforts : 45s récup séries : 2 à 2'30

Jour 2 : 5 à 6 X 600m à 90% entre 1 ou 2 séries Récup efforts : 1' Récup séries : 2 à 2'30

Semaine 3 :

Jour 1 : 10 à 12 X 200m à 105% en 1 ou 2 séries Recup effort : 45s récup séries 2 à 2'30

Jour 2 : 4 à 5 X 800 m à 95% .Recup : 1' à 1'30

Semaine 4

Jour 1 : 20 à 25X 100m à 110% Récup : 20 à 30 s

Jour 2 : 7 à 8 X 500m à 95%en 1 ou 2 séries recup efforts : 1' récup séries : 2 à 2'30

Vous ne connaissez pas votre VMA ? (malgré les tests VMA organisés chaque année par Courir Ensemble..... à méditer), privilégiez les formes 15 s X 15 s, 20X20 ou 30X30. Vous

pouvez aussi me demander les équivalences pour ceux qui utilisent le cardio car lorsque il est préconisé de travailler à 90% de VMA, cela ne signifie pas que vous serez à 90% de votre FCM. Il n'y a pas de corrélation entre la VMA et la FCM.

EXEMPLE D'ORGANISATION GENERALE DU PROGRAMME (à adapter en fonction de vos disponibilités professionnelles bien sûr)

Lundi : muscu en intérieur

Mardi : muscu et VMA en extérieur

Mercredi : Repos ou muscu en intérieur

Jeudi : muscu en intérieur. Possibilité de travail d'endurance si possession de vélo d'appart ou elliptique

Vendredi : VMA et muscu en extérieur

Samedi : Repos

Dimanche : muscu en intérieur

A la sortie de cette période de confinement, vous pourrez reprendre un travail d'endurance plus poussé en augmentant progressivement la durée de vos séances. Si vous avez suivi un minimum les conseils donnés ici, je vous garantis que vous en ressentirez les bienfaits.

LE TRAVAIL DU MENTAL

Voici quelques adresses qui peuvent vous aider. Outre l'avantage que procure ce travail pour la course à pied, il vous aidera également à supporter le confinement.....

seance-sophrologie.com/ (payant)

Yoga Master Class : sur youtube. De courts cours de 15 à 20 mn gratuits

Man Flow Yoga : sur youtube pour débutants et pour confirmés.

seance-sophrologie.com : une séance gratuite d'essai de relaxation par la sophrologie

L'ALIMENTATION : quelques conseils de bons sens.

Les études en ce domaine sont légions. Certains conseilleront des régimes hypocaloriques, d'autres des régimes riches en protéines, d'autres aussi des régimes dissociés. Pour les profanes que nous sommes, il est difficile de s'y retrouver. D'autant plus que l'alimentation du coureur est assez particulière. Aussi convient-il de respecter quelques règles de bases connues de la plupart d'entre-nous.

- Mangez de tout. La différence notable sera constituée par une consommation moindre de glucides (surtout pas une suppression) pour éviter une prise de poids trop importante en cette période de confinement.
- Privilégiez les viandes maigres ou les poissons

Mais si vous travaillez plus votre musculature :

- vous avez un besoin un peu plus important de protéines : Protéines animales bien sûr (viandes, poissons, œufs. Gardez des quantités raisonnables pour ce type d'aliment) mais pensez surtout aux protéines végétales (les légumineuses, les céréales, les noix et graines)
- Utilisez fruits et légumes en conséquence
- Boire 1,5 à 2 litres par jour d'eau. Pensez aux eaux riches en magnésium
- Limitez sucreries (gâteaux, gâteaux secs, chocolat) et le sel
- Attention aux graisses cachées dans les plats cuisinés, les quiches, les pizzas
- Limitez la consommation d'alcool

Ces dernières restrictions ne signifient pas qu'il faille supprimer tous ces petits plaisirs, surtout en cette période de confinement où l'importance du moral n'est plus à démontrer. Je reviens à ce que j'ai dit au départ : mangez de tout en limitant certains types d'aliments.....et la boucle est bouclée.

J'ai tenté ici d'apporter quelques conseils pour continuer à profiter pleinement des bienfaits de notre sport lorsque la période de confinement prendra fin. Je n'ai pas la prétention de vous donner une méthode infaillible qu'il faut suivre scrupuleusement. Je le répète, vous vous connaissez bien mieux que quiconque (l'organisation de notre club ne permet pas des entraînements sur le terrain et notre rôle d'entraîneurs se borne souvent à des conseils ou quelques plans fournis à ceux qui en font la demande). Vous savez quelles sont vos pratiques, vos disponibilités, vous connaissez votre motivation.....Vous êtes les mieux placés pour assurer votre pratique .Mais si cet article peut en aider quelques uns.....Si vous avez besoin d'autres conseils ou de précisions....n'hésitez pas !

L'important est de ne pas perdre le contact avec un sport qui nous apporte tant.....

Alors, BOUGEONS-NOUS....