

On se remet en course

Un rayon de soleil, l'envie d'être au top dans son bikini ou de se lancer à l'assaut des 20 km de Bruxelles: tous les prétextes sont bons pour enfiler ses baskets!

Oui, mais pas n'importe comment. Pour éviter les risques de blessure ou une retombée trop rapide de la motivation, on profite des conseils de Catherine Lallemand, sept fois championne de Belgique de cross, piste et route, spécialiste de «course minimaliste».

1 LA COURSE MINIMALISTE, C'EST QUOI?

Courir d'une façon telle que le corps va pouvoir se protéger naturellement des blessures. La plupart des gens ont tendance à courir avec une «attaque talon», c'est à dire que le pied tape le sol avec le talon, ce qui engendre des chocs au niveau du dos et des articulations. À chaque impact, le poids du corps est multiplié par 4 ou 5. Sachant que lors d'un entraînement, on exécute une moyenne de 4 000 à 5 000 foulées, le corps encaisse «destonnes». La course minimaliste induit une foulée sur le plat du pied, sans poser le talon. Pour se faire, on raccourcit les pas de façon à en exécuter 170 à 180 par minute (contre 130 en moyenne quand on attaque du talon).

2 DE QUEL MATÉRIEL A-T-ON BESOIN?

De bonnes chaussures, souples et légères, sans trop d'amorti: plus la semelle est confortable, plus on se laisse aller en courant. Donc, toutes les baskets «techno» qui amortissent artificiellement les chocs produiraient en réalité l'effet inverse de la protection recherchée. En course minimaliste, on vise un «drop» (la différence de hauteur entre l'avant et l'arrière de la chaussure) de 4 à 8 mm.

3 COMMENT ÇA MARCHE?

Au début, on doit prendre conscience de la longueur des pas et se concentrer sur sa foulée. Rapidement, le cerveau enregistre le processus de protection du corps. Il faut veiller à raccourcir sa foulée, et à atterrir sur le plat du pied. Pour sentir sa course naturelle, on peut faire un essai pieds nus. On constate ainsi que naturellement, le pied se pose à plat. Au niveau de la respiration, le mieux est de s'oxygéner à la fois par la bouche et le nez. Ensuite, chacun trouve son rythme.

4 QUAND SAIT-ON QU'ON EST EN TRAIN DE FORCER?

Quand on n'arrive plus à parler en courant. Là, on n'est plus en endurance, mais en résistance. Il faut courir avec plaisir, sans se faire mal, sinon on perd le bénéfice de l'effort et on est vite découragé. En outre, forcer au-delà de ses limites, sans observer un temps de progression, induit un risque de blessure. On doit laisser au corps du temps de s'adapter.

5 COMBIEN DE TEMPS AVANT DE CONSTATER DES RÉSULTATS?

Ça va assez vite: après un mois avec 2 à 3 entraînements par semaine, on sent déjà une augmentation de la capacité pulmonaire, de l'aisance en termes de foulée et de la récupération. Les courbatures et la fatigue diminuent très rapidement. Au niveau de la perte de poids, il faut savoir que si le sport aide à brûler des calories, il ne fait pas «maigrir», dans la mesure où il donne faim. En revanche, un corps sportif augmente son métabolisme de base, à savoir ce qu'on dépense comme énergie au repos. Un sportif entraîné, même endormi, dépense beaucoup plus d'énergie qu'un corps «oisif». Et ça, c'est une bonne nouvelle!

Lancez-vous dans LES 20 KM DE BRUXELLES (ET FINISSEZ-LES!)

Quel que soit son niveau, on peut s'inscrire via la boutique Trakks (www.trakks.be) ou sur le site www.20kmdebruxelles.be, s'il reste encore des places.

Voici notre to-do list:

- Considérer la course à pied comme un rendez-vous avec soi-même, à inscrire dans son agenda.
- Bien s'équiper (chaussures et vêtements adaptés).
- Bien s'hydrater et se protéger du soleil.
- Manger des féculents 3 h avant la course, un peu de protéines et très peu de graisse (car elle est longue à digérer, et l'énergie monopolisée par la digestion n'est alors plus disponible pour les muscles).

Basket Adidas par Stella McCartney, 140€.



POUR PARTICIPER À D'AUTRES COURSES PRÈS DE CHEZ VOUS

- Le site www.gorunning.be répertorie toutes les courses en Belgique, grandes ou petites, avec la possibilité de s'y inscrire.
- Pour contacter Catherine Lallemand chez Team Trakks et débiter un entraînement progressif: 02 374 67 76.

ELISABETH CLAUSS