



Benoît Moyen

# RÉPÉTEZ VOS GAMES

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, courir ne se limite pas à aligner des foulées jusqu'à en perdre haleine. Il convient aussi, pour progresser, d'entraîner votre corps à faire preuve de coordination, de réactivité et de dynamisme. En un mot, il faut savoir faire des gammes.

■ CRÉA DOCKÉAUX

**Kamel Khredidine est entraîneur au Manterre Athlétic Club**, un club de région parisienne spécialisé en course à pied. « On parle de gammes ou d'éducatifs, précise-t-il d'emblée. Le terme « éducatifs » prouve bien que l'on cherche à éduquer techniquement, le coureur : il s'agit d'améliorer sa foulée sur le plan technique. L'objectif est d'atteindre une bonne efficacité, terme qui combine efficacité et économie d'énergie. » Même si chaque coureur possède sa propre technique, qu'il ne faut pas forcément chercher à totalement transformer, les recherches biomécaniques ont montré qu'une technique de base permettait de courir plus efficacement. À noter également que « les éducatifs, ou gammes, sont aussi un excellent moyen, avant l'effort, d'échauffer ses divers groupes musculaires. »

lui-même, à effectuer deux ou trois fois en avançant sur une trentaine de mètres, et à répéter aussi souvent que possible.

**1 LES TALONS.** Un classique, utile pour muscler de l'arrière de la cuisse, n'importe où, et le dynamisme, la force, du pied. C'est un bon exercice pour faire prendre conscience du rôle essentiel du pied, poigne Kamel. Dans la course, tout part de lui, puisque c'est lui qui est en contact avec le sol. Ce travail de proprioception est donc important. Il doit respecter quelques règles. N'hésitez pas, par exemple, à vous pencher légèrement en avant pour être de changer le dos. Allez-vous avec les bras et insistez bien sur la poussée verticale lorsque votre pied est en contact avec le sol.

**2 DE GENOUX** Les genoux doivent, en alternance, bien s'engager vers l'avant, avec une poussée complète de la jambe arrière. Une jambe qui doit fléchir le moins possible au contact avec le sol. Il s'agit en effet de travailler le dynamisme du pied et de la cheville, les muscles extenseurs de la cuisse, et de réduire la phase d'amortissement au contact avec le sol, décrypte Kamel Khredidine. Il faut donc éviter d'attaquer le sol avec le talon ou trop restreint avec la pointe du pied, ce qui favoriserait le geste. » inutile de chercher à lever les genoux très haut : monter les cuisses à l'horizontale suffit. En revanche, veillez à garder le buste droit, et à ne surtout pas pencher les épaules en arrière, ce qui provoquerait une cambrure du dos. Enfin,

prenez à bien vous aider avec les bras (comme lorsque vous courez), en les gardant dans l'axe du déplacement.

**3 JAMBES TENDUES** Cet exercice est d'autant plus important qu'il reprend et travaille une donnée de base de la foulée : « Faire avancer le bassin, et donc le centre de gravité, au-dessus de l'appui lorsque nous courons », précise le coach. Le principe : le corps, penché en arrière, les jambes tendues se croisant en ciseau, avancez en allant chercher un appui loin devant vous, et en vous propulsant vers l'avant à chaque pas. Les jambes restent tendues du début à la fin de l'exercice. « C'est

aussi un moyen d'améliorer son gainage » (voir pages 64-65), rappelle Kamel Khredidine.

**4 LES PAS CHASSÉS** Le bon vieux exercice des années-collège a encore de beaux jours devant lui. Excellent pour la coordination entre membres inférieurs et membres supérieurs, « il permet aussi d'échauffer correctement les muscles adducteurs et abducteurs situés en haut des cuisses, détaille l'entraîneur du MAC. Il échauffe également les chevilles ». Les pas chassés doivent s'effectuer en aller-retour afin de travailler, sur le même plan, jambes droite et gauche. Vous pouvez également vous autoriser à croiser les bras au même rythme que celui de vos pas, ce qui vous aidera à améliorer votre coordination... ■



Berot/Moyen

# LES MUSCLES TIRENT ? ÉTIREZ !

Les étirements sont des exercices incontournables ! Bruno Galien, conseiller technique national et entraîneur de course à pied à l'INSEP, vous souffle quelques conseils pour garder votre souplesse et éviter les troubles liés aux tendons musculaires.

■ PHOTIC MAGOT

**Comment prévenir les blessures ?** Avant de courir, évitez de faire travailler vos muscles à froid. Ils se soustraient inutilement. Pour vous échauffer avant une séance d'entraînement, commencez par un footing lent de 10 à 15 minutes et procédez ensuite doucement à quelques étirements en douceur. En revanche, après un simple footing ne négligez surtout pas de prendre le temps de vous étirer. Non seulement pour prévenir les blessures et faciliter le récupération, mais aussi pour éviter toute douleur musculaire et articulaire. Si vous ne disposez que de 45 minutes dans la semaine, privilégiez ce temps pour mener à bien une séance complète d'étirements. Prévoyez 20 minutes de course à pied et 15 minutes de retour au calme. Cette seconde période au cours de laquelle vous vous étirez, est importante pour votre

progression. Après la fin de votre entraînement, ne restez pas trop longtemps tranquil. Le muscle est resté chaud pour être mis sous tension. Si le temps est court, traitez aussi à votre convenance pour ne pas dépasser froid. Une autre recommandation : concentrez-vous sur vos essarts pour être plus efficace, et plus à l'aise de votre corps. focalisez-vous sur vos sensations et sur votre respiration, avec équilibre pendant l'expiration et non pendant l'inspiration. Un dernier conseil à retenir : l'étirement doit toujours être pratiqué en douceur avec une mise en tension lente, contrôlée, et progressive. Une douleur vive est une sonnerie d'alarme qui vous indique que vous forcez trop. Ne provoquez pas non plus par à coup. La posture doit être maintenue 10 secondes au minimum et jusqu'à 30 à 40 secondes pour être efficace.

## 1 ÉTIREMENT DU MOLLET

Comme Lululu, votre modèle pour cette séance d'entraînement, saisissez le premier essart ou un mur pour effectuer le premier essart. Les deux mains en appui pitez les bras, fléchissez la jambe avant et penchez-vous légèrement en avant en gardant le dos bien droit et le corps droit. Concentrez les deux hanches sur la même ligne, et le talon de la jambe arrière tendue, colle au sol.

## 2 MOLLET POSTÉRIEURS DE LA CUISSE (ISCHIOS)

Placez votre jambe à l'horizontale sur un support de faible hauteur, type marche d'escalier. Étirez

comme nombre de coureurs de votre sexe, de la main caennaise d'un côté, à hauteur de votre hanche, qui pourra vous décaler au moment de votre étirement. Descendez en maintenant le dos bien droit et en relevant le pied de la jambe tendue en direction de votre tibia.

## 3 QUADRICEPS

Pour étirer ce muscle saisissez le pied de votre jambe tendue, saisissez le poignet de votre pied et tirez en douceur pour amener le talon jusqu'à votre fesse. Évitez de vous pencher en avant, en prenant appui au besoin sur un mur pour garder l'équilibre, et ne laissez pas votre bassin glisser vers l'arrière. Une variante : saisissez votre jambe plié vers l'arrière. L'autre pitié vous l'aider et le pied contre le genou opposé.

Descendez le buste vers l'arrière de manière progressive en plongeant votre main au niveau de la hanche pour maintenir le bassin vers l'avant.

## 4 BAS DU DOS

Appuyez-vous et étirez au maximum les bras devant vous de manière à toucher le sol en gardant le dos bien à plat et en expirant lentement. Vos fesses doivent être en appui sur les talons.

## 5 ADDUCTEURS

Assayez-vous le dos bien droit contre un mur. Adaptez la position du talon, mais en faisant se toucher vos pieds. Appuyez progressivement sur les genoux, sans pour autant rechercher une amplitude maximale.