

**L Y A À PEINE VINGT ANS, IL ÉTAIT DIFFICILE DE TROUVER UN SEUL COUREUR À PIED**

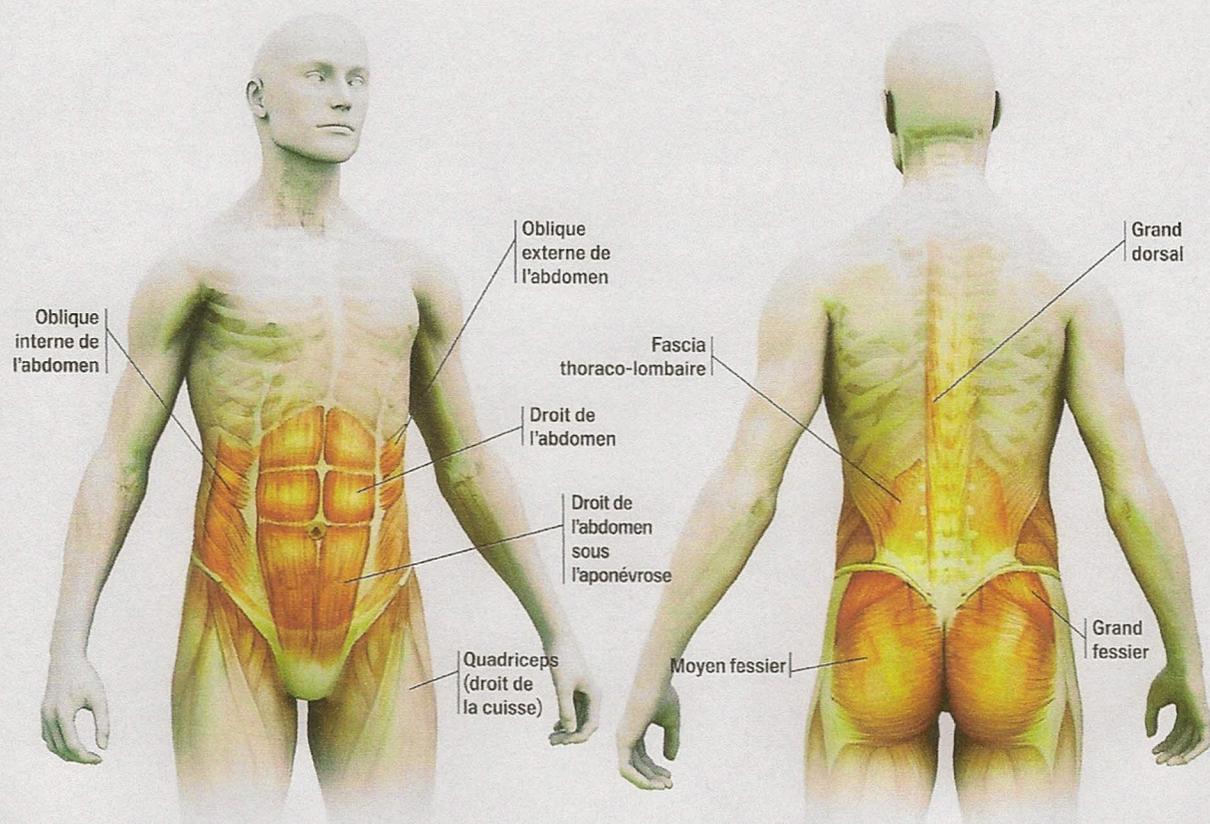
de haut niveau qui faisait des abdominaux. Aujourd'hui, c'est devenu une habitude. Les chercheurs en physiologie du sport ont depuis démontré l'importance d'avoir un ensemble musculaire haut de gamme au niveau du bassin : de très bons abdominaux, de très bons fessiers et de très bons dorsaux. Les Anglo-Saxons appellent cela le « core training ». Les abdominaux sont la fondation même de tous vos mouvements. L'important, quand vous êtes sportif ou que vous souhaitez le devenir, est de bien développer votre sangle abdominale ainsi que tous les muscles qui sont autour. Le mouvement naturel de la course agit en effet sur différents muscles, dont, bien sûr, les fessiers, les obliques externe et interne, le droit de l'abdomen – celui qui dessine la fameuse plaque de chocolat sur vos abdos quand vous les regardez, NDLR – mais aussi celui qui se situe en dessous,

## AU CENTRE DE TOUTES LES ATTENTIONS

Une mise au point sur les groupes musculaires qui composent ce fameux « core ».

**D**ÉVELOPPER VOTRE « CORE » est très important, car celui-ci joue un rôle déterminant dans l'amélioration de vos performances en course à pied. « Il ne s'agit pas d'un simple muscle de plus, ajoute notre expert en fitness, Thierry Bredel : la course à pied est un sport qui requiert une

très bonne coordination de plusieurs muscles qui entourent le bassin, les hanches, le bas du torse et le dos. Quand vous courez, ces muscles sont un peu comme une ancre qui stabilise un bateau, en l'occurrence votre corps, et vous ne pourriez pas faire grand-chose sans eux. »



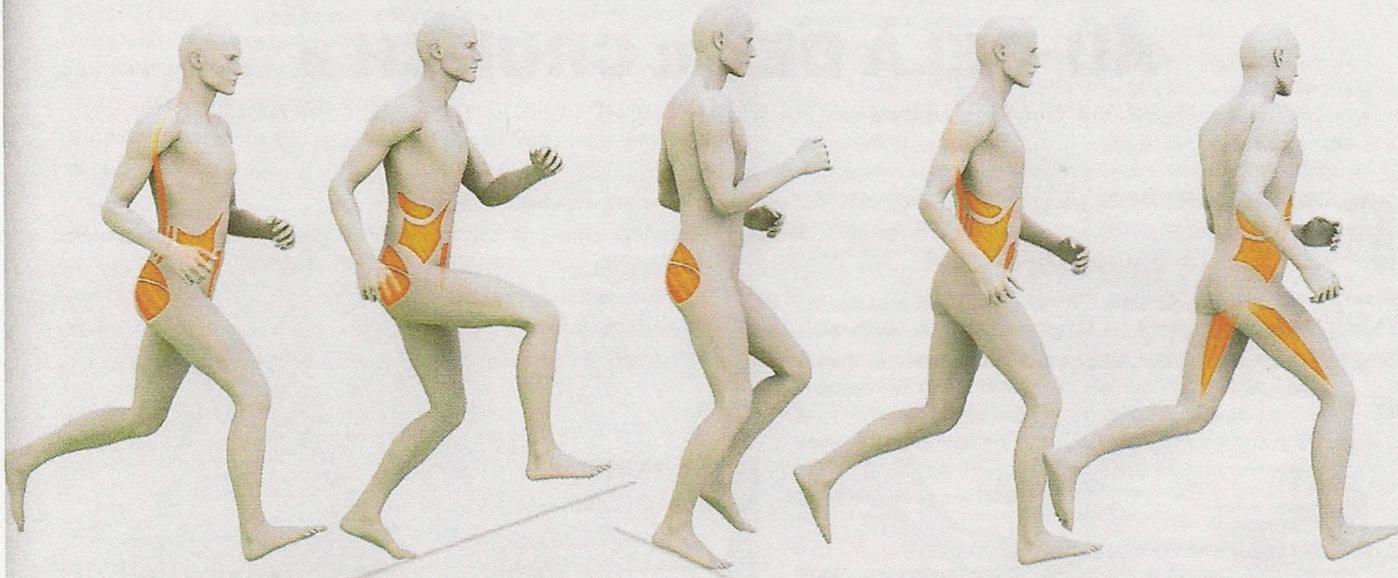
le muscle transverse. « Il est important pour tous les coureurs, et peu importe leur niveau, de savoir comment mettre en jeu ces muscles pour qu'ils deviennent forts. Cela aide aussi à réduire le risque de blessure et à tenir le coup pendant les sorties longues » explique Thierry Bredel, « Personnel Trainer ».

C'est pourquoi, il était important de vous présenter les 5 meilleurs exercices destinés à mieux vous entraîner pour solidifier ces muscles. Et, comme nous savons que vous n'avez pas toujours beaucoup de temps pour vous entraîner, ces exercices sont à la fois simples, rapides et incarnent la promesse de résultats rapides. Vous revenez d'une blessure ? Vous êtes à recherche d'un meilleur chrono sur un 5 km, un 10 km, un semi et même un marathon ? Ces exercices sont faits pour vous. « Quand tous les muscles qui sont utilisés dans la course à pied sont sollicités par des exercices de musculation à l'entraî-

nement, vous avez beaucoup moins de chance de vous blesser pendant la course. C'est aussi simple que cela et, croyez-moi, c'est efficace » ajoute notre expert, Thierry Bredel.

Avant de démarrer, notez bien ceci : pour bien réaliser ces exercices et bénéficier de tous leurs bienfaits, il est important de bien s'appliquer dans les mouvements. « Cela étant, 3 ou 4 sessions de 15 minutes par semaine suffisent pour voir apparaître rapidement des changements et des bénéfices importants » poursuit notre expert. C'est un investissement simple et peu coûteux qui va vraiment vous aider à courir mieux. Si vous parvenez à prendre le temps, essayez de les réaliser régulièrement, plusieurs fois par semaine. « Cela ne peut pas vous faire de mal ! Et puis, dites-vous que tous les pros les exécutent dans leur programme d'entraînement » termine Thierry Bredel. →

## Comment ça marche ? Voici comment ce « noyau » musculaire travaille pour vous pendant la course



### EN VITESSE

Tandis que vous allongez votre foulée ou accélérez le rythme de vos jambes et de vos pieds, les muscles comme l'oblique interne et le droit de l'abdomen, situés proches du bassin (partie infra-abdominale) et du bas du dos, mais aussi les muscles de la colonne vertébrale entrent en action. Plus ces muscles sont stables et forts, plus vous pourrez développer de la puissance et de la vitesse. En effet, ils vous aideront à toujours mieux pousser sur le sol pour vous propulser vers l'avant.

### EN CÔTE

Les fessiers et les abdominaux du bas soutiennent votre pelvis, qui est lui-même connecté aux muscles des jambes utiles en montée. Si ce noyau est solide, les jambes auront un plan tout à fait stable sur lequel s'appuyer pour développer de la puissance. Quand votre jambe va vers l'avant, les muscles fléchisseurs de la hanche tirent sur votre pelvis. En repoussant le sol sous vos pieds, vous mettez en jeu les fessiers et le groupe des ischio-jambiers.

### EN DESCENTE

Lorsque vous dévalez une pente à toute allure, vous avez besoin de muscles fessiers très puissants pour vous aider à absorber les impacts de vos pieds sur le sol, mais aussi pour contrer l'inclinaison naturelle de la pente qui vous attire vers l'avant. Aussi amusant que cela puisse vous paraître de courir en descente, sans une force puissante et équilibrée grâce à vos muscles du noyau du corps, vous risquez de vous fatiguer, d'avoir mal et même d'endommager vos quadriceps ainsi que les articulations de vos genoux qui supportent tous les chocs de la descente et du poids de votre corps.

### EN ENDURANCE

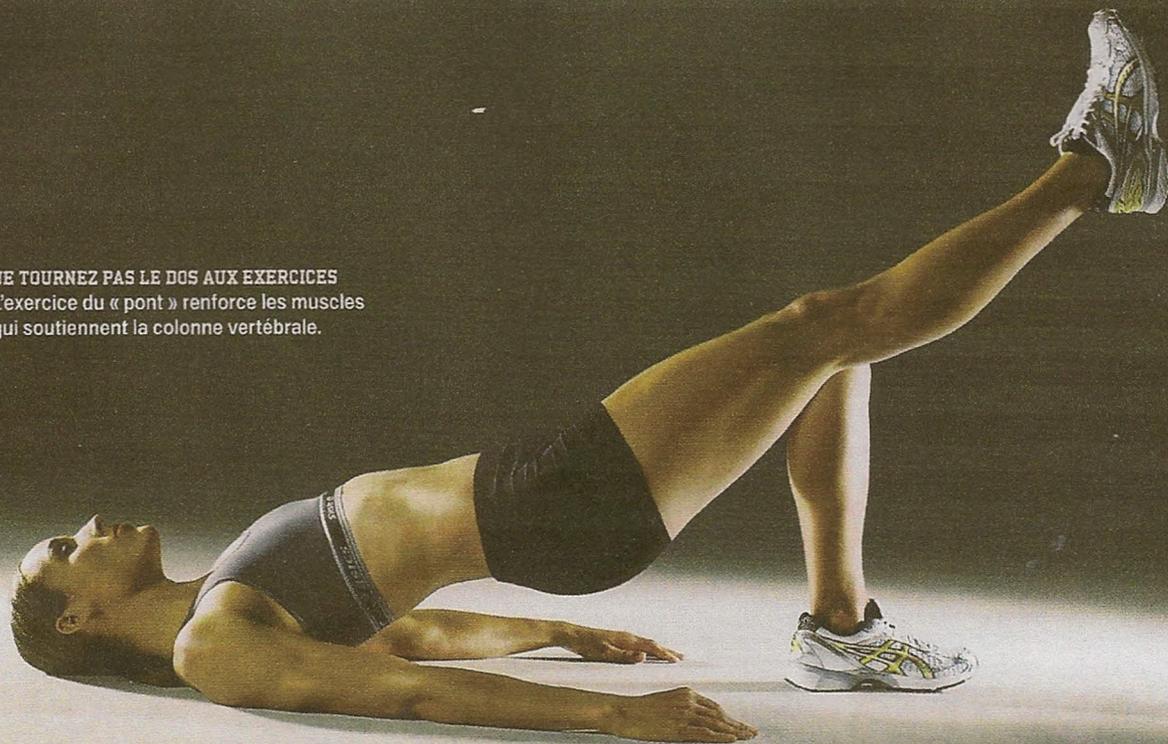
Quand vous approchez de la fin d'une course, un « noyau » musculaire solide vous aide à conserver une allure efficace et à allonger une foulée toujours pure, sans donner l'impression de vous écraser au sol et ce, même sous le coup de la fatigue. Avec une ceinture abdominale solide et des muscles dorsaux puissants, il est en effet plus facile de continuer à se tenir droit. Au contraire, si votre noyau est faible, vous risquez de finir écrasé et penché vers le sol en mettant trop de pression sur vos hanches et vos genoux. Cela vous ralentirait et risquerait de vous blesser.

### LORS DES MOUVEMENTS LATÉRAUX

Lorsque vous avez soudain besoin de vous décaler vers le côté, pour doubler quelqu'un, éviter un obstacle ou prendre un virage assez serré, les muscles abdominaux obliques externes et internes vous permettent de rester stable et de vous tenir droit. À nouveau, si votre noyau musculaire est trop faible, vous risquez de forcer votre mouvement, ce qui peut, là encore, infliger trop de pression sur les articulations de vos genoux, mais aussi de vos chevilles et de vos pieds.

**NE TOURNEZ PAS LE DOS AUX EXERCICES**

L'exercice du « pont » renforce les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale.



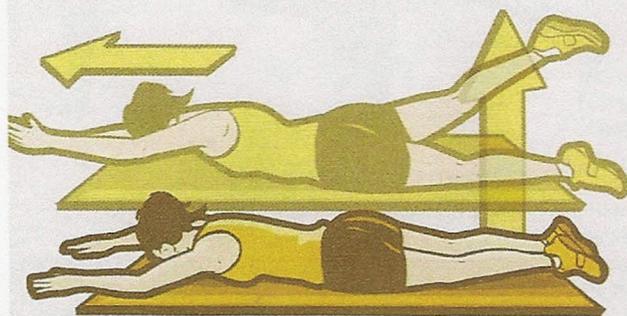
## AU-DELÀ DES « CRUNCH »

Un entraînement de 15 minutes, spécifiquement conçu pour les coureurs à pied.

**F**ORT HEUREUSEMENT, un entraînement efficace de votre noyau musculaire ne requiert ni beaucoup de temps ni de matériel, mais juste quelques mouvements essentiels, simples et réalisés correctement. Les exercices suivants ont été mis au point par Thierry Bredel, notre expert, en coopération avec le coach américain Greg McMillan. Greg vit en Arizona et a entraîné des coureurs de tous

les niveaux, des amateurs à l'élite.

Cet entraînement est spécifiquement conçu pour renforcer les muscles des coureurs qui ne doivent pas faiblir en côte, sur la fin d'une épreuve de moyenne ou de longue distance, comme pour se préserver de blessures. Essayez de faire 2 séries de ces mouvements avant et après votre entraînement de course à pied, si possible 3 fois par semaine.



### SUPERMAN

**LES MUSCLES :** oblique interne de l'abdomen (muscles abdominaux latéraux) et fascia thoraco-lombaire (muscles du bas du dos).

Allongé face au sol et pieds à terre. Placez les bras tendus vers l'avant, les cuisses l'une contre l'autre. Relevez en même temps la tête, le bras gauche et la jambe droite, à quelques centimètres du sol. Tenez au moins 3 secondes, puis reposez l'ensemble. Recommencez de l'autre côté (levez votre bras droit et votre jambe gauche). Réalisez 10 répétitions de chaque côté.

**PLUS FACILE :** ne soulevez pas trop vos épaules.

**PLUS DUR :** soulevez les deux bras et les deux jambes en même temps. Et tenez quelques secondes.

**ATTENTION :** votre regard doit toujours être porté en direction du sol, afin d'éviter une tension sur les cervicales.

### LE PONT

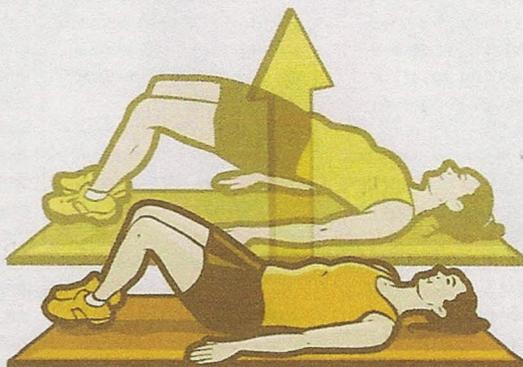
**LES MUSCLES :** fessiers et ischio-jambiers.

Allongez-vous sur le dos, les genoux en angle droit, les pieds au sol écartés de la largeur du bassin. Soulevez votre bassin jusqu'à ce que votre corps forme une ligne droite entre vos épaules et vos genoux. Contractez les fessiers et tenez pendant au moins 10 secondes. Reposez-vous doucement sur le sol et répétez 10 à 12 fois.

**PLUS FACILE :** maintenez la position 5 secondes au lieu de 10.

**PLUS DUR :** tendez une jambe (dans ce cas, votre pied ne touche plus le sol).

**ATTENTION :** c'est difficile !



## ( spécial **ABDOS** )



### LE MÉTRONOME

**LES MUSCLES :** obliques interne et externe de l'abdomen

Allongez-vous sur le dos, sur le sol. Décollez les pieds du sol, les genoux en angle droit et les jambes parallèles au sol. Vos bras sont tendus de chaque côté du corps. Sans bouger la tête, ni les épaules, ni votre dos, amenez vos jambes sur le côté gauche avec vos genoux le plus près possible du sol, sans toutefois le toucher. Revenez à la position initiale, puis amenez maintenant vos genoux vers la droite. Faites 10 à 12 répétitions de chaque côté.

**PLUS FACILE :** attention à ne pas réaliser ce mouvement par à-coups mais plutôt d'une seule traite lente et régulière de chaque côté. Le mouvement doit partir de vos abdominaux.

**PLUS DUR :** gardez les jambes droites.

**MAIS ATTENTION !** Là encore, contractez bien les abdominaux afin de ne pas creuser le dos.

## Tous les bons mouvements

Changez 4 petits trucs pour avoir  
4 gros bénéfices immédiats !

### L'ERREUR : VOUS FAITES LE MAUVAIS EXERCICE

« La plus grosse erreur que font les coureurs à pied est d'utiliser des exercices de musculation comme s'ils n'étaient pas des coureurs mais des pratiquants de fitness » expliquent en chœur Graig McMillan et Thierry Bredel. Pour la plupart des coureurs, le mouvement très classique de relevé de buste, ou « crunch », ne les aide pas car il ne permet pas de travailler les muscles les plus profonds qui, eux, offrent de la stabilité kilomètre après kilomètre.

### ✓ LA SOLUTION

Essayez donc de réaliser des exercices spécifiques et utiles pour la course à pied, comme la « planche » par exemple (exercices page suivante), qui renforcent les obliques externe et interne (sous l'aponévrose) ainsi que le droit de l'abdomen. Ces muscles entourent le tronc comme s'il s'agissait d'un corset protecteur. Ils lui permettent d'être plus stable et de minimiser les mouvements superflus qui vous aident à courir plus efficacement.

### L'ERREUR : VOUS AVEZ PRIS DES HABITUDES

Même si vous faites d'autres mouvements que les beaux relevés de buste (les fameux « crunch »), vous êtes dans une routine, ce qui est néfaste au progrès. « Vous devez sans cesse vous renouveler et vous donner de nouveaux challenges si vous voulez progresser dans ce sport » explique Thierry Bredel.

### ✓ LA SOLUTION

Osez les mix ! Changez votre entraînement pour le rendre plus difficile ou plus ludique. Essayez de le faire sur une jambe ou bien de changer la position de vos bras. En salle, servez-vous des Stability ball par exemple ou travaillez votre équilibre autant que vous le pouvez avec divers outils. D'une manière générale, la règle de base est de changer

d'entraînement, de sa routine, toutes les 6 semaines. Ce qui ne vous empêche pas de revenir régulièrement à une série que vous aimez davantage !

### L'ERREUR : VOUS SURVOLEZ LES EXERCICES

Si vous fonctionnez par à-coups, cela veut dire que vous êtes trop rapide et pas assez efficace. Vous vous reposez alors sur un faux rythme et non pas sur la qualité intrinsèque de vos muscles.

### ✓ LA SOLUTION

Ralentissez ! Les exercices comme la « planche » demandent de tenir une position pendant 10 à 60 secondes. Ce qui vous force à travailler vos muscles de manière continue. Même dans les exercices qui obligent à répéter les mouvements plusieurs fois, il est indispensable de faire des gestes lents et réguliers. Cela demande de la concentration. Ne soyez pas pressé de terminer votre série ! Au contraire, appréciez chacun des mouvements et attachez-vous à les faire correctement.

### L'ERREUR : VOUS NE VOUS INTÉRESSEZ QU'À CE QUE VOUS VOYEZ

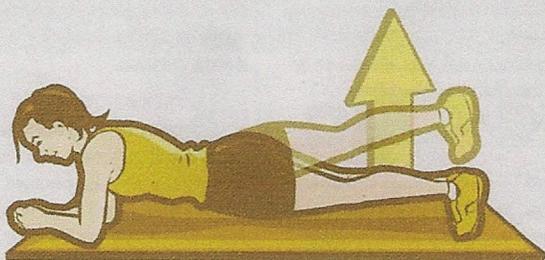
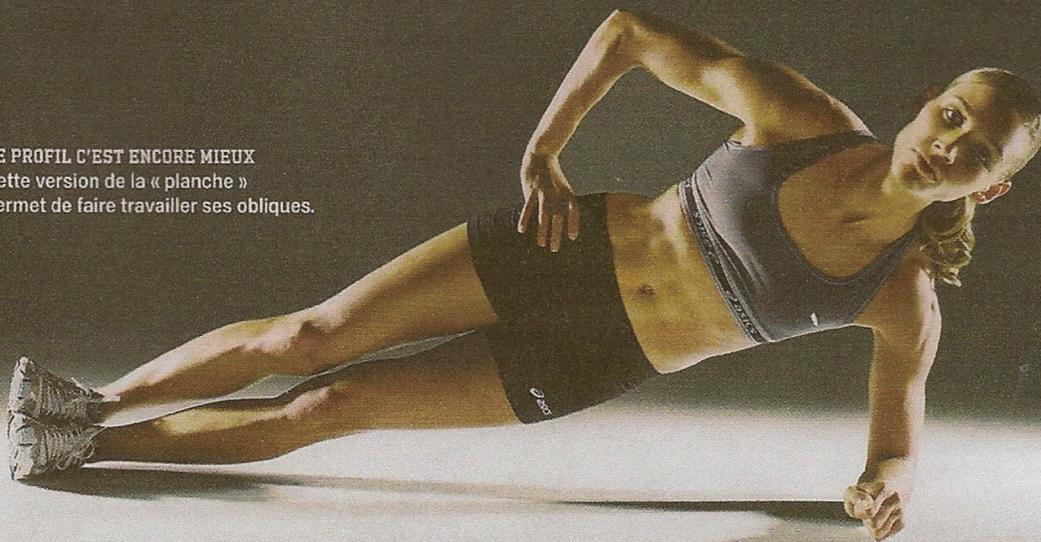
Les coureurs à pied ont souvent les muscles du dos peu musclés, tout simplement parce qu'ils ne pensent pas à eux. C'est une erreur car, quand vous courez, surtout sur de longues distances, les muscles du dos, notamment ceux situés dans le bas du dos et le long de la colonne vertébrale, vous apportent à la fois maintien et stabilité. C'est crucial.

### ✓ LA SOLUTION

Prévoyez au moins 1 exercice par session d'entraînement qui sollicite le bas du dos ou les fessiers. Des exercices comme « le pont » ou « superman » par exemple permettent de développer des muscles susceptibles de protéger votre colonne vertébrale. →



**DE PROFIL C'EST ENCORE MIEUX**  
 Cette version de la « planche »  
 permet de faire travailler ses obliques.



### LA PLANCHE

**LES MUSCLES :** les obliques, le droit de l'abdomen et le bas du dos (grand dorsal et fascia thoraco-lombar).

Commencez par vous allonger face au sol, en appui sur vos avant-bras, les genoux et les pieds joints. Vos coudes sont sous vos épaules. Soulevez maintenant votre torse, vos jambes et vos hanches afin de former une ligne droite qui va de la tête aux pieds. Tenez pendant au moins 10 secondes. Levez maintenant votre jambe droite de quelques centimètres, tout en gardant le reste du corps bien fixe et droit. Abaissez et remontez votre jambe plusieurs fois.

**PLUS FACILE :** pensez à rentrer votre ventre et ne laissez pas votre hanche dévier de la ligne que vous avez tracée avec votre corps.

**PLUS DUR :** c'est simple ! Allongez le temps de l'exercice. Chaque fois que vous soulevez votre jambe, tenez la position pendant 15 à 20 secondes.

### LA PLANCHE LATÉRALE

**LES MUSCLES :** les obliques, le droit de l'abdomen, les fessiers et le bas du dos (grand dorsal et fascia thoraco-lombar).

Allongé sur votre côté droit, en appui sur votre avant-bras droit, votre bras gauche posé sur votre côté gauche. Soulevez votre bassin. Le poids de votre corps repose sur votre avant-bras et le côté de votre pied droit. Maintenant, allongez votre bras sous votre épaule. Tenez la position pendant 10 à 30 secondes. Changez de côté et répétez.

**PLUS FACILE :** conservez vos hanches solides, ne les laissez pas vaciller.

**PLUS DUR :** appuyez-vous sur votre main plutôt que votre avant-bras.



## Le « noyau dur » des coureurs en pleine forme

Comment prévenir les problèmes et courir sans se blesser ?

**LE CENTRE DE VOTRE CORPS,** le « core » musculaire, se doit d'être fort. Sinon, vous ne pourrez pas progresser et vous risquez les blessures. Pire, vos capacités peuvent décliner. « *Peu à peu, vous risquez de voir des mouvements parasites apparaître pour compenser votre manque de puissance.* » explique Thierry Bredel. Voici 3 secteurs, particulièrement vulnérables, où vous pourriez vous blesser facilement sans un solide noyau.

### LE BAS DU DOS

Pendant que vos jambes battent le pavé, vos vertèbres absorbent les chocs. Ces chocs sont encore plus forts si vous n'êtes pas assez musclé. Voilà pourquoi il faut se construire une « barrière » de muscles avec des exercices comme le « superman ».

### LES ISCHIO-JAMBIERS

Quand ce noyau n'est pas stable, vos ischio-jambiers doivent fournir plus d'effort. Le travail supplémentaire tend à les raccourcir, les rendre plus rigides

et donc plus sujets aux blessures. Pour les renforcer, tout comme les fessiers, essayez « le pont », mais aussi des fentes arrières ou même des squats.

### LES GENOUX

Sans des abdos puissants, vous ne pouvez pas contrôler parfaitement les mouvements de votre corps et vous mettez ainsi en danger les articulations de vos genoux, soumises à trop de pressions. La « planche » permet de renforcer les obliques, ce qui permet de stabiliser ce noyau si important.

Tous les exercices que nous vous présentons dans ce dossier, et bien d'autres encore, sont référencés dans l'ouvrage de notre expert, Thierry Bredel : *Le Grand Livre des exercices de musculation*. Fondamentaux et perfectionnement pratiques, techniques et anatomiques. Charges libres et guidées, poids de corps : pour une préparation physique efficace et des résultats performants, chez soi ou en salle. Éditions Amphora, 272 pages, 24,90 € ([www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)).

