

NEI

les blessures

NEI

Voici quelques exercices très simples. Très simples, mais terriblement efficaces pour ne plus (jamais) se blesser. →

Avec Thierry Bredel, « personal trainer », et Jeffrey Brown, professeur de psychologie à l'université de Harvard Photos d'Alberto Seveso

COMMENCEZ PAR PENSER POSITIF

Découvrez quelques stratégies mentales afin d'éviter les blessures ou apprendre à les gérer.

→ Ayez un plan...

Essayez de visualiser précisément ce que vous allez faire à chacune de vos sorties de course à pied, avant même de commencer à courir. Cela vous évitera de trop en faire. Sans un programme préétabli, vous seriez tenté de repousser vos limites et d'en demander trop à votre corps, ce qui vous rendrait plus vulnérable à la blessure.

→ Mais restez souple

Pour beaucoup de coureurs, leur attitude vis-à-vis de leurs entraînements tourne souvent à l'obsession ! Ils ne veulent jamais manquer un jour et, s'ils le font, ils s'enferment dans une abominable culpabilité. Cela signifie que c'est la course à pied qui a pris le contrôle de leur vie et non l'inverse. Autorisez-vous à prendre un jour off et à vous détendre si vous ne pouvez pas honorer un entraînement pourtant programmé. Si vous ne vous accordez jamais de repos, vous risquez de perdre le côté ludique de la course à pied. Cela vous amènera à une certaine lassitude, puis à de la fatigue... un terrain propice aux blessures les plus diverses.

→ Écoutez votre corps

Ne fermez pas les yeux sur les signaux que vous envoie votre corps. C'est normal de ne pas prêter attention à une ampoule et de continuer à courir sur un trail vraiment beau, en pleine montagne... Cependant, dissocier le corps et l'esprit peut parfois vous amener à de sérieuses blessures. Pour faire la différence entre une fatigue ou une tension générale du corps et l'apparition d'une vraie blessure, tenez à jour un journal de course à pied, dans lequel vous inscrirez comment vous vous sentez après chacune de vos sorties.

→ Gardez votre calme

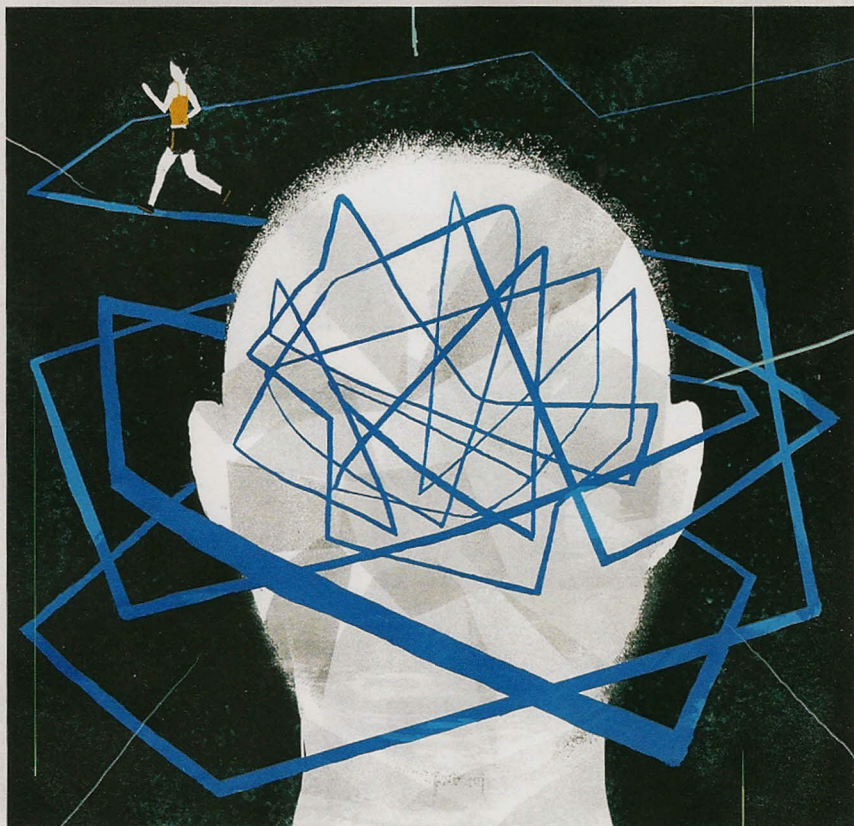
Si jamais vous vous blessez, que vous devez lever le pied et prendre du repos sans courir, restez positif. Cela va peut-être prendre un peu de temps avant que vous alliez mieux, mais c'est souvent la seule manière, à long terme, de se remettre sur les bons rails. À défaut de pouvoir courir, nagez ou mettez-vous au yoga et profitez-en pour étirer vos muscles. Ne restez pas sans rien faire. L'optimisme dans ce cas est essentiel, car c'est ainsi que vous resterez bien concentré sur ce que vous devez faire pour sortir au plus vite de votre état et revenir à la course à pied le plus vite possible, sans toutefois avoir brûlé les étapes.

→ Conservez au moins une de vos habitudes

Si vous êtes blessé et que vous ne pouvez plus courir, conservez quand même au moins une habitude d'entraînement, ou encore adoptez-en une que vous conserverez après être revenu au top de votre forme. « J'ai connu un athlète qui, la jambe dans le plâtre, n'a jamais perdu l'habitude de faire ses 10 tractions, matin et soir. Il était même très content car, à force de soulever son poids, plus celui du plâtre accroché à sa jambe, il avait renforcé la musculature du haut de son corps » raconte Thierry Bredel. Sans aller jusqu'à cet extrême, essayez de vous trouver un dérivatif auquel vous allez rester fidèle, au moins pendant votre convalescence : piscine, vélo, musculation...

→ Laissez-vous aller

Donnez-vous au moins 5 minutes par jour pour faire sortir tout ce que vous avez en vous : criez, jurez, tapez dans un sac de frappe... Bref, n'importe quoi, du moment que cela vous soulage quant à votre état physique et ce qui vous empêche de courir.



Être mis sur la touche peut vraiment s'avérer difficile à supporter, surtout si vous aviez l'habitude de beaucoup vous entraîner. Soyez honnête par rapport à la colère ou à la frustration que vous ressentez ! C'est le meilleur moyen de continuer à avancer.

→ Restez en contact

Gardez le contact avec votre sport en continuant de voir ou de téléphoner à vos partenaires d'entraînement ou de compétition. Vous pouvez aussi devenir bénévole, lors d'une course qui se déroule près de chez vous. Ce n'est pas parce que vous ne pouvez plus courir qu'il faut couper les ponts avec la belle communauté des coureurs. En gardant le contact, vous serez d'autant plus enclin à prendre les bonnes décisions pour revenir à votre meilleur niveau, c'est-à-dire à écouter les conseils du médecin et ne pas reprendre l'entraînement trop tôt. Et, surtout, continuez à lire *Runner's World* !

→ Gardez les pieds sur terre

S'entendre dire, par un médecin, qu'il faut arrêter de courir pendant quelques semaines ou quelques mois peut aller jusqu'à créer une légère crise d'identité. Pour certains, courir renvoie à qui ils sont et non pas à ce qu'ils font. Un problème de genoux peut donc être ressenti comme la pire des nouvelles. Si être à l'arrêt vous déprime, consulter un psychologue sur quelques séances ne peut que vous aider à relativiser et donc à aller mieux.

→ Voyez les choses du bon côté

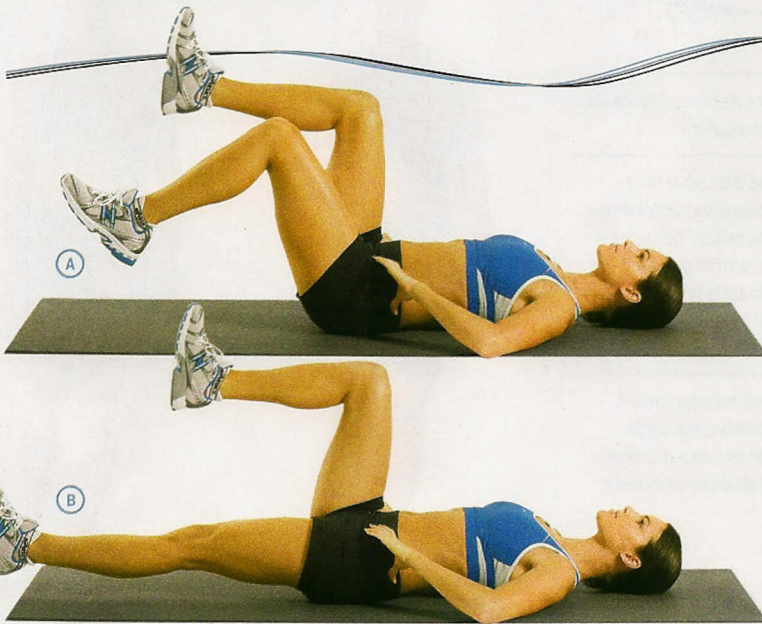
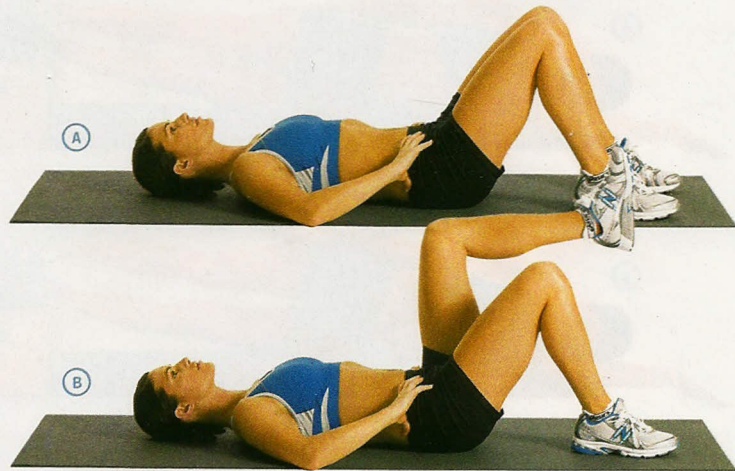
Bien qu'une blessure puisse être considérée comme une vraie catastrophe, il est important de relativiser. Essayez de comparer votre mal avec quelque chose d'encore plus grave, comme perdre votre emploi par exemple. Mettez les choses en perspective. Cela va vous permettre d'accepter le fait que votre blessure fait partie de la course à pied, au même titre que le repos ou les séances de fractionné. Presque tous les coureurs à pied se blessent au moins une fois. Si vous gardez la bonne attitude par rapport à votre blessure, vous allez vite être remis sur pied et elle ne sera plus alors qu'un lointain souvenir.

Marche allongée

POURQUOI ? Pour mieux ressentir le travail de vos muscles abdominaux et de vos fessiers, mais aussi pour apprendre à votre corps à mettre en jeu les muscles profonds de la sangle abdominale (le transverse, celui qui gaine et maintient toutes les viscères en place), avant même de mettre en route vos jambes.

COMMENT ? Allongez-vous sur le dos en plaçant les mains sur vos hanches, les genoux pliés à 45°, les pieds à plat sur le sol (A). Maintenez votre bassin immobile et levez votre jambe gauche en expirant, jusqu'à ce que votre mollet soit parallèle au sol (B). Revenez ensuite à la position de départ. Répétez 15 fois avant de changer de jambe pour 15 autres mouvements.

LE TRUC EN PLUS En devenant plus fort, soulevez les deux jambes en même temps, toujours sans décoller le dos du sol pour éviter de le creuser et d'être contre-productif (voir de vous blesser).



Conduite allongée

POURQUOI ? Pour renforcer les muscles fléchisseurs de la hanche et les muscles profonds de la sangle abdominale sans faire bouger votre bassin.

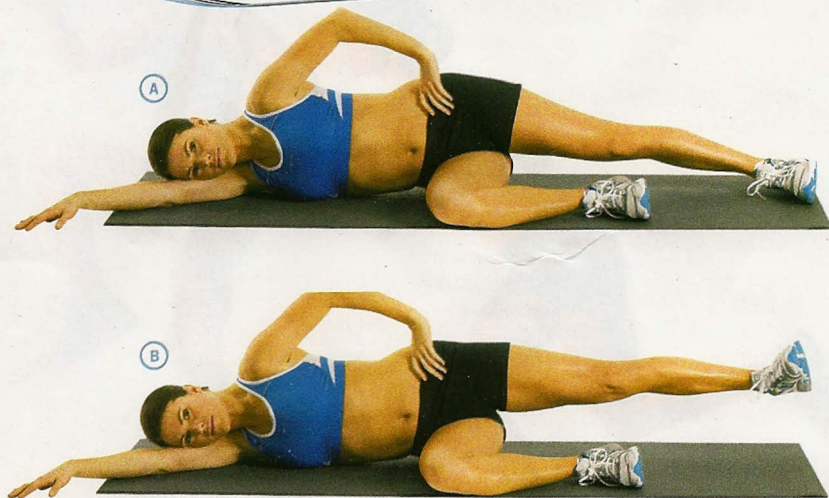
COMMENT ? Allongez-vous sur le dos et contractez vos abdominaux. Soulevez vos deux pieds du sol, les genoux à angle droit et les mollets parallèles au sol. Tout en conservant votre jambe droite bien fixe et en l'air, étendez votre jambe gauche comme si vous poussiez sur le sol lors d'une foulée imaginaire en expirant (A). Ceci permet de protéger votre dos tout en renforçant votre sangle abdominale. Frôlez le sol avec votre talon de cette même jambe gauche (B) et revenez à la position de départ. Changez de jambe directement. Effectuez cette alternance 15 fois.

LE TRUC EN PLUS Peu à peu, vous allez développer la vitesse de votre foulée.

Adducteurs allongés

POURQUOI ? Pour un bassin plus stable quand les fessiers sont contractés et les muscles fléchisseurs des hanches étendus. Cet exercice peut vous éviter des douleurs comme celle de la bandelette ilio-tibiale ou du genou (articulation patello-fémorale).

COMMENT ? Allongez-vous sur le côté droit, les hanches dans l'alignement de la jambe et de l'épaule gauche, le genou droit plié à 90° et la main gauche sur la hanche gauche. Effectuez une rotation interne du pied gauche (les orteils regardent le sol afin de mettre en tension le petit fessier). La tête repose sur votre bras droit qui est tendu presque dans le prolongement de votre corps (A). Durant l'inspiration, soulevez votre jambe gauche du sol. Maintenez votre corps stable en contractant votre sangle abdominale. Faites alors monter votre jambe gauche vers le plafond, sans dépasser les 45° par rapport au sol (B). Réalisez ce mouvement 15 fois de chaque côté.





Pont inversé

POURQUOI ? Pour solliciter les muscles profonds, tout en renforçant le moyen fessier et rééquilibrer l'ensemble (jambes, bassin, abdos et dos).

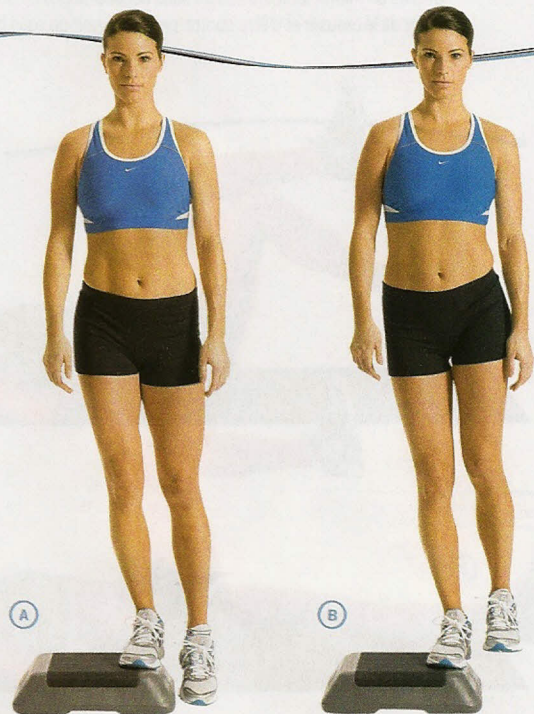
COMMENT ? Allongez-vous sur votre côté droit, la tête reposant sur votre bras droit et le bras gauche placé le long de votre côté gauche. Placez vos deux pieds, jambes l'une sur l'autre, sur un step ou quelques gros livres (A). La hauteur doit être comprise entre 20 et 30 cm. Contractez vos abdominaux. En conservant les hanches dans le prolongement de vos épaules, prenez appui sur vos pieds. Essayez d'imaginer que vous poussez votre jambe droite vers le sol, à travers l'obstacle que vous avez placé. Soulevez votre bassin du sol. Tenez la pose quelques secondes (B) et redescendez au sol. Essayez de tenir 30 secondes de chaque côté.

Marche de hanche

POURQUOI ? Pour simuler le bon fonctionnement des fessiers, quand vos pieds touchent le sol pendant la course, pour renforcer le mécanisme de la hanche et gagner en équilibre.

COMMENT ? Tenez-vous sur un step ou tout autre objet similaire, le pied droit sur le bord et le pied gauche en dehors, dans le vide. Vos bras pendent le long du corps et vos abdominaux sont contractés en continu. En gardant votre genou droit légèrement plié, baissez doucement votre bassin de manière à ce que votre pied gauche descende un peu sous votre pied droit (A). Puis, remontez votre pelvis de manière à ce que votre pied gauche monte cette fois plus haut que votre pied droit (B). Continuez à réaliser ce mouvement au moins 30 fois avant de poursuivre avec l'autre jambe.

LE TRUC EN PLUS Réalisez cet exercice avant une sortie de course à pied mais également pendant. « J'en parle parfois à mes élèves et je leur conseille de s'arrêter pendant leur sortie en trouvant un trottoir ou un rocher stable et pas trop haut. Ça leur permet de mieux ressentir la manière dont leur bassin doit se comporter lorsqu'il suit le mouvement de la course à pied » explique Thierry Bredel.



La traversée

POURQUOI ? Pour comprendre quel est le meilleur alignement possible de la course, mais aussi de la phase de propulsion, mettre en pratique les muscles du bas du corps et ainsi améliorer l'équilibre.

COMMENT ? Tenez-vous sur votre pied gauche, les bras de chaque côté du corps et les abdominaux contractés. En conservant le poids du corps sur le centre de votre pied, penchez-vous vers l'avant comme si vous couriez, mais gardez le dos bien droit. Pour cela, placez votre jambe droite vers l'arrière, le genou plié à 90° et votre bras droit également plié et devant vous (A). Dans un mouvement doux et fluide, montez votre genou droit et votre bras gauche tout en basculant sur l'avant de votre pied gauche (B). Arrêtez-vous, essayez de tenir la position, puis revenez au point de départ sans reposer le pied droit sur le sol. Répétez au moins 30 fois de chaque côté.

ASSISTANCE MULTIRISQUE

Comment éviter les blessures lorsque vous courez ?



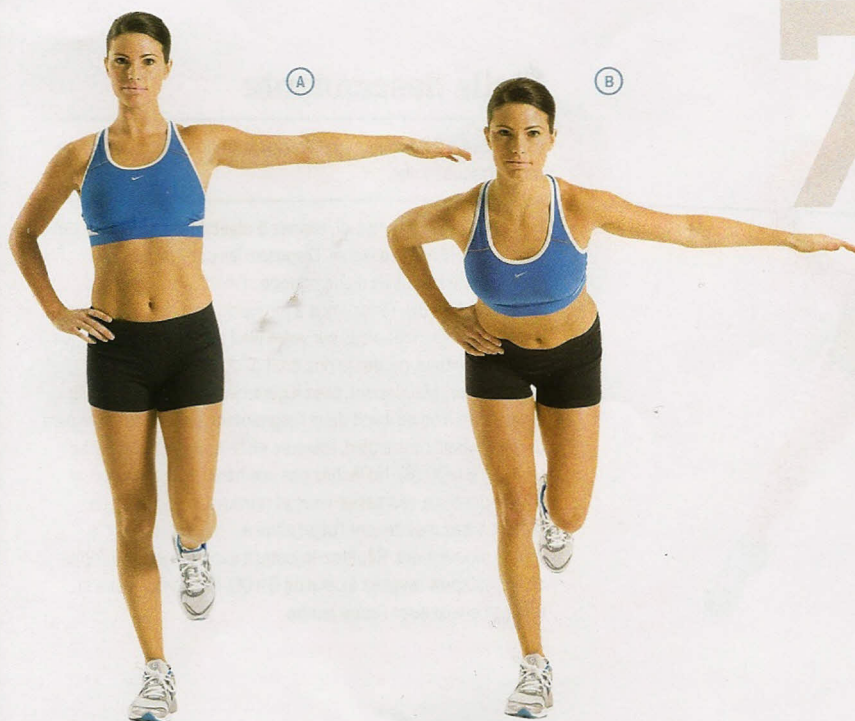
Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à ne plus vous blesser, surtout si vous en tenez compte lorsque vous courez. Car il ne suffit pas d'avoir une conscience approfondie de « comment marche son corps » lors d'une course. Encore faut-il y penser et surtout l'utiliser au moment même où vous courez.

La mécanique des abdominaux

→ Pendant que vous courez, essayez de voir si vos muscles abdominaux obliques sont contractés. Pour cela, posez vos doigts un peu au-dessus de l'os de votre hanche. Les muscles doivent paraître durs. Vous n'êtes pas sûr qu'ils sont engagés ? Pour le savoir, tousssez ou riez tout en conservant votre main dessus, vous devriez ainsi être capable de les localiser.

→ Une trop forte attaque du talon sur le sol risque de vous mener, peu à peu, à développer des problèmes de dos. « *Un impact excessif du talon augmente à la fois l'onde de choc réactionnelle encaissée par le corps ainsi que le temps d'appui du pied, source de pathologies* » explique Jean-Michel Samper, notre intervenant et podologue du sport.

→ Non seulement une foulée lourde a des conséquences négatives sur le bas de votre dos, mais elle produit également certains dégâts sur vos muscles. Ceux de vos jambes, par exemple, ont ainsi pour mission de freiner la force qui pousse votre corps vers l'avant à cause du poids de ce dernier. La meilleure chose à faire est donc de chercher à atterrir sur le sol en plaçant votre pied directement à l'aplomb de votre corps, et non pas devant vous. De cette manière, l'impact est absorbé principalement par le milieu du pied, ce qui laisse le temps à votre corps de contrôler votre équilibre et votre stabilité.



Étoile montante

POURQUOI ? Pour développer la stabilité, la force et l'équilibre dans chaque jambe.

COMMENT ? Déposez sur le sol, devant vous et dans un demi-cercle, 5 objets. Disposez-les comme suit, en imaginant les aiguilles d'une horloge : posez-les à 9 h 00, 10 h 30, 12 h 00, 1 h 30 et 3 h 00. Tenez-vous avec votre pied droit à environ 1 mètre derrière l'objet de 12 h 00, la jambe gauche pliée à 90° derrière vous. Placez votre main droite sur votre hanche à droite. En contractant les abdominaux et en conservant votre dos bien droit, penchez-vous vers l'avant en vous courbant au niveau des hanches de manière à ce que votre genou droit soit au niveau de vos orteils (A). Tendez votre bras gauche vers l'objet à 9 h 00. Ne visez pas le sol mais simplement la direction (B). Puis, tout en gardant votre pied gauche en l'air, revenez à la position initiale. Allez maintenant chercher de la même manière l'objet qui se trouve à 10 h 30, puis revenez à la position initiale. Continuez de cette manière jusqu'à ce que vous arriviez à l'objet situé à 3 h 00. Changez alors de bras et revenez de cette manière jusqu'à l'objet de 9 h 00. Changez à présent de jambe et répétez cet aller-retour.

Fini les BLESSURES

L'histoire du centre de gravité

→ La prochaine fois que vous grimpez une côte, prêtez attention à votre posture. Vous avez sans doute naturellement adopté la position suivante : un peu penché vers l'avant, vous centrez chacun de vos pas sous votre corps et faites des petits pas rapides. Reproduisez cela sur tous les types de terrain.

→ Si vous courez en descente, penchez-vous comme un skieur, de manière à ce que votre corps adopte une position horizontale par rapport à la pente. Cela vous évitera les désagréments d'une attaque du talon trop importante et vous forcera à développer une foulée rapide. C'est encore un autre moyen d'être sûr que votre pied se pose sur le sol juste en dessous de vous, et non pas devant vous.

→ Lorsque vous vous retrouverez sur une petite descente, essayez de penser à contracter vos abdominaux et à tenir une bonne posture. L'inclinaison de la pente vous forcera à tirer sur le bas de votre dos lorsque vous allongerez vos foulées. Battez-vous contre cela, resserrez les muscles abdominaux et essayez de conserver de petites foulées.

→ Essayez de vous représenter quelqu'un qui vous attrape par la peau du cou et faites un nœud à l'endroit où il place sa main. Maintenant, essayez de courir comme si cette main vous tirait vers l'avant. Votre cou et votre dos vont s'allonger naturellement et vos pieds vont aller se positionner tout seuls, juste sous votre centre de gravité.

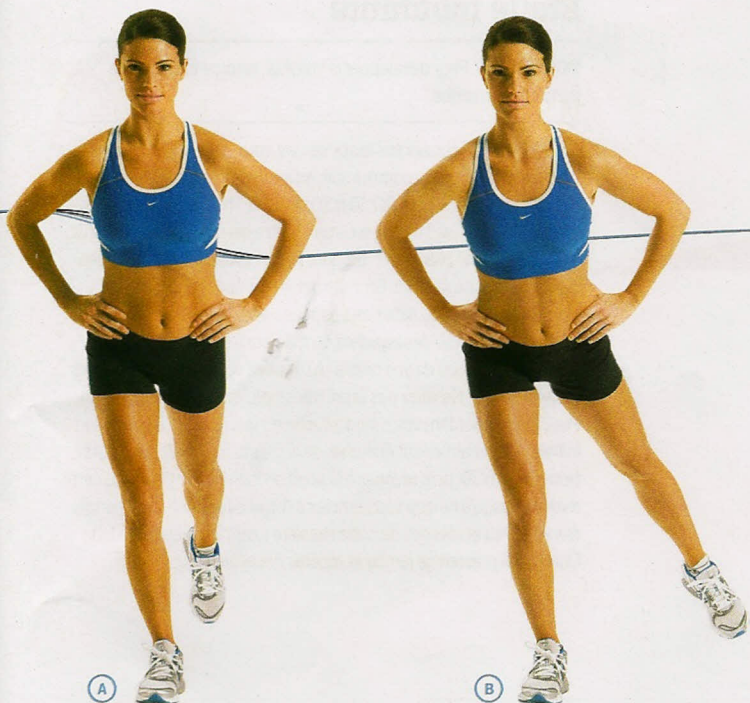
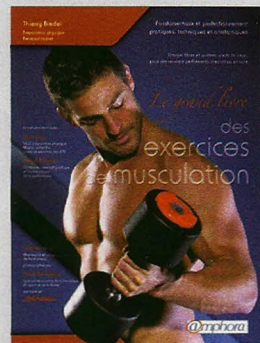
→ Relâchez toutes les parties qui ne sont pas nécessaires à la propulsion de votre corps pendant la course : les épaules, les mâchoires, les bras et les mains. Évitez les poings serrés par exemple.

→ Pour chaque pas, soulevez votre cheville, et non pas votre genou ou votre pied. Pour cela, imaginez une corde attachée à votre cheville. Elle partirait de derrière votre dos jusqu'à vos épaules, en passant par-dessus, et se terminerait dans votre main droite. Tirez sur la corde pour commencer à courir. En mettant ainsi en jeu la partie arrière de votre corps, vous répartirez équitablement le poids entre vos cuisses et vos mollets. Et votre foulée se fera naturellement, juste sous votre centre de gravité.

TOUS LES EXERCICES QUE VOUS POUVEZ IMAGINER

pour vous renforcer et ne jamais vous blesser 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. *Le Grand Livre des exercices de musculation*, Éditions Amphora, 272 pages, 24,90 euros (www.ed-amphora.fr).



Étoile descendante

POURQUOI ? Pour gagner en stabilité, en force et en équilibre dans chaque jambe.

COMMENT ? Cette fois-ci, alignez 5 objets dans un demi-cercle sur le côté, n'importe lequel. Disposez-les comme suit, en imaginant les aiguilles d'une horloge : 6 h 00, 7 h 30, 9 h 00, 10 h 30 et 12 h 00. Tenez-vous à moins de 1 mètre de l'objet situé à 9 h 00 et balancez-vous sur votre pied droit. Laissez vos mains sur vos hanches, gardez le dos droit et contractez vos abdominaux. Maintenant, pliez légèrement votre genou droit de manière à ce qu'il soit dans l'alignement vertical de votre pied droit (A). Avec l'autre pied, toujours en l'air, visez l'objet qui se trouve à 6 h 00 (B). Ne lâchez pas vos hanches. Sans poser le pied par terre, redressez-vous et retrouvez la position de départ. Visez maintenant l'objet situé à 7 h 30 et réalisez le même mouvement. Répétez-le jusqu'à avoir été jusqu'à l'objet de 12 h 00 puis revenez à celui de 6 h 00. Retournez-vous et recommencez avec l'autre jambe.