



PRÉVENIR

Pays : France Périodicité : Mensuel OJD : 25115 Date : DEC 16

Page de l'article : p.1,62,63

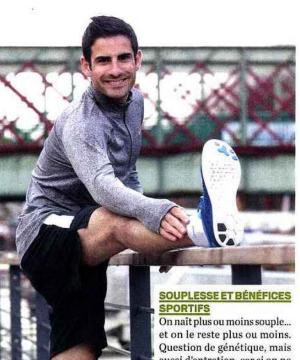


Page 2/3



COUREZ MOINS DE RISQUES, SOYEZ SOUPLE!

Vous ne parvenez pas à toucher vos orteils sans plier les genoux, mais peu vous importe? Après tout, la souplesse n'est pas indispensable à la performance... Néanmoins, elle aide tout de même à repousser le chrono et, surtout, à éviter bien des bobos.



aussi d'entretien, car si on ne fait rien, la souplesse diminue inéluctablement au fil des années. Si certains coureurs raides performent, une souplesse bien gérée s'avère à n'en pas douter un véritable atout. D'abord pour vos articulations, dont vous optimisez la longévité, car les contraintes mécaniques, mieux réparties, sont alors moins traumatisantes. Gagner en souplesse entretient donc la tonicité des articulations, mais également celle des tendons et des muscles, et permet aussi de développer une amplitude de mouvements au-dessus de la

moyenne sans craindre de blessure, comme par exemple lors d'un départ en sprint... ou d'une glissade intempestive. Enfin, bonus chrono, ce gain en amplitude offre la possibilité au muscle de garder toute son énergie pour performer, au lieu d'en perdre une partie à lutter contre la raideur articulaire...

ENTRETENIR VOTRE SOUPLESSE

Si, parallèlement à la course, vous pratiquez régulièrement un art martial ou la danse, vous entretenez votre souplesse sans y penser. Sinon, vous avez intérêt à y penser avant de voir s'installer raideurs articulaires et tendineuses, notamment au niveau des quadriceps et muscles jambiers, engendrant douleurs de la rotule et contraintes mécaniques sur la colonne. Inutile d'en faire des tonnes : en marge de vos étirements post-séances (pour retrouver la même longueur musculaire qu'avant la course, pas pour assouplir les articulations) et si vous manquez de temps pour une vraie séance de stretching hebdomadaire, vous pouvez réaliser ces exercices de trois minutes chacun, trois fois par semaine:

- Dos au sol, jambes verticales contre un mur, pieds flexes, bras dans l'axe du corps, tenir la position sur l'inspiration, tendre les bras en arrière de la tête sur l'expiration.
- À quatre pattes, mains et genoux éloignés, s'asseoir sur les talons, puis s'allonger sur le ventre, effectuer des talonsfesses en maintenant la position 30 secondes et les genoux serrés.



TROP DE SOUPLESSE:

La souplesse est un atout en course si elle demeure cohérente. Ainsi, pas question de rendre hyperlaxe un coureur assez raide mais aguerri : en fragllisant ainsi sa structure tendineuse, le risque de blessures augmenterait, comme celui d'affaiblir la puissance de sa détente. Pas question non plus d'accentuer la souplesse des coureurs (et surtout des coureuses, physiologiquement hyperlaxes) souffrant d'entorses à répétition, ce qui ne ferait qu'aggraver les choses. La bonne souplesse du coureur dépend toujours de sa morphotypologie.

RECOUVRER DE LA SOUPLESSE

Si des raideurs articulaires sont déjà installées, vous allez devoir non plus entretenir mais restaurer votre souplesse. Et dans ce registre, rien de tel que de vraies séances de stretching ou de yoga, impérativement menées sous la houlette d'un coach pour procéder crescendo, sans vous blesser et sans non plus basculer dans un excès de souplesse pouvant s'avérer néfaste en course. Et ne croyez pas qu'il faille être souple pour faire du yoga : c'est justement une discipline que l'on pratique pour le devenir, pas parce qu'on l'est déjà! Et, à tout âge, elle permet d'améliorer non seulement la souplesse articulaire mais également la tonicité musculaire et la capacité d'équilibre (proprioception).

SENT LYKY



Pays: France Périodicité: Mensuel OJD: 25115

Date: DEC 16

Page de l'article : p.1,62,63

Page 3/3





LE GESTE IDEAL POUR SOULAGER **VOS ROTULES**

Perdre du poids n'est pas la seule solution. Pour alléger la charge sur vos rotules et éviter les douleurs, vous devez travailler ischio-jambiers et mollets, afin de répartir les forces et favoriser l'extension du genou, mais aussi travailler votre technique de course.

RENFORCER LES MOLLETS

Si vous tenez votre poids de forme, rien de tel que la corde à sauter: trois séries de 45 s, deux fois par semaine. En surcharge, préférez les renforcer par l'exercice d'escalier: pointe du pied sur une marche, descendre doucement le talon dans le vide jusqu'à sentir l'étirement. 20 ou 30 fois de chaque côté, deux fois par semaine.

GAINER LES ISCHIOS

Allongé dos au sol, prenez appui sur vos coudes et talons, puis soulevez le reste du corps pour faire un pont, abdos et fessiers bien serrés. Tenez 20 s et faites 3 à 4 séries. deux fois par semaine. En progression: même chose en pliant une jambe (décoller le talon du sol) puis l'autre.

TRAVAILLER LA TECHNIQUE

En séance, surveillez votre posture: votre corps doit être à la verticale, pieds, genoux et bassin bien alignés. Quand votre pied est au sol, si votre genou se situe en avant. vous multipliez les contraintes sur la rotule. N'hésitez pas à vous faire coacher!



OUI ET NON! TOUT DÉPEND DU DEGRÉ DE FATIGUE ET DES SIGNES ASSOCIÉS... MÊME SI VOUS ÊTES EN PRÉPA DE COMPÉTITION, NE JOUEZ PAS AVEC LE FEU.

S'IL Y A « ÉTAT FÉBRILE », PAS QUESTION!

Une fièvre - même légère assortie de frissons et courbatures : c'est ça un état fébrile. Et cher vos chaussures jusqu'à totale guérison pour ne pas risquer d'accident cardiaque. En mais avant de vous agiter et d'avaler un antipyrétique (qui de 20 min), et en réitérant l'opération vers 17 h pour vérifier gré une bonne hydratation: gique pour dégager le nez. potentielle infection), mesurez votre pouls (accéléré : fièvre) et la longueur de vos frissons (toujours présents après un repos : fièvre résiduelle).

DANS LE CAS CONTRAIRE. **AVEC PRÉCAUTIONS...**

Nez qui coule, nez bouché, éternuements, toussotements... c'est inconfortable, mais ça n'empêche pas de courir. Prudence, car un rhume, ça fatigue (on dort et on mange moins bien, on risque davantage de se blesser). Donc, pas de longues séances ou de fractionné. D'autant que, lors d'entraînements très intenses, le système de défense immunitaire s'affaiblit... et que le risque d'infecdans ce cas, vous devez raccro-tion augmente. Visez du court (40 min max en endurance fondamentale), équipez-vous technique, couvrez votre tête s'il prenant votre température le fait froid, hydratez-vous bien. matin, 10 minutes après le lever Avant de sortir, évitez les lampées de siron antitussif (risque de somnolence) et les déconfait baisser la fièvre en moins gestionnants nasaux à la pseudoéphédrine (potentiels risques cardiaques chez les que la baisse est bien réelle. hypertendus). Faites plutôt Sans thermomètre, ne vous fiez confiance au paracétamol pas à la main sur le front, mais (3 g/jr maximum), à la vitascrutezvos urines (foncées mal- mine C et au sérum physiolo-

NOUVELLE FIBRE THERMORÉGULATRICE Courir safe en hiver, c'est aussi enfiler des textiles adaptés. afin de ne pas attraper froid ou de se déshydrater. C'est le propos de cette gamme sportive élaborée à partir de la nouvelle microfibre Dryan: naturellement hydrophobe, elle n'absorbe pas l'humidité, sèche en un clin d'œil, optimisant l'échange thermique pour une meilleure régulation de la température corporelle. Idéale en souscouche l'hiver, elle améliore aussi la tonicité musculaire.

les cuissards. BVSports. SUPPORTER LA

réduit les vibrations et sa

légèreté n'entrave pas le

Compression textile Rtech,

32 à 35 € les tops, 12 à 29 €

geste technique. Déclinée en

tops, cuissards et brassières.

Plus tout à fait l'automne, pas vraiment l'hiver : pour la médecine chinoise, cet entre-deux qui s'appelle la cinquième saison et se situe entre le 1er et le 21 décembre désynchronise l'organisme, et induit troubles de la digestion, fatigue ainsi qu'anxiété. Plus simple à gérer que des séances d'acupuncture. ce complément alimentaire composé de ginseng, mandarinier et rhizome d'atractylode a pour objectif de rétablir l'équilibre pour ne plus mettre sa baisse de performance et de motivation sur le dos du « changement de saison » ! 4 à 6 gélules/jr. 5° saison, 45 € le pilulier de 100 gélules, laboratoires

CINQUIÈME SAISON

Bimont. En pharmacies et para.