

Course à pied. Devenez plus fort en côtes.

De nombreuses courses proposent à présent un parcours pédestre accidenté. Comment devenir plus fort lorsque la route s'élève ?

Par Guy HEMMERLIN <http://www.endurancetrainingconcept.com>

Sur de nombreuses courses, les organisateurs font le choix de rendre leur parcours course à pied plus sélectif. Il est ainsi pas rare, sur toutes les distances, qu'une ou plusieurs "grimpettes" viennent mettre à rude épreuve les organismes.

Savoir grimper ou réussir à passer les bosses est un avantage certains. Comme en vélo, certains athlètes, notamment les petits gabarits sont avantagés. Une montée est un passage difficile qui aura des répercussions physiologiques, musculaires et psychologiques. En réalisant un bloc de préparation orienté, entretenu par la suite grâce par des séances de rappel, votre organisme sera en mesure de s'adapter plus facilement aux contraintes consécutives à un passage difficile.

La bonne technique.

La foulée en montée sera modifiée en fonction du degré d'inclinaison. Au fur et à mesure plus la pente sera raide, plus la foulée sera et devra devenir courte. Au niveau de votre pied, cherchez à garder une certaine tonicité. Une attitude qui vous permettra de garder une foulée dynamique. Le temps de contact des appuis au sol sera plus long avec un travail de propulsion important, mais il faut absolument éviter de s'écraser et de devoir relacer votre foulée à chaque pas.

La position du bassin aura aussi une grande importance. Ainsi lors de votre travail hivernale, foncier et votre bloc spécifique montée, trois fois par semaine placez des exercices d'abdominaux. Plus vos abdos seront costauds, meilleur sera votre gainage du bassin. Un bon gainage vous permettra d'avoir un meilleur équilibre de course et d'être plus "économique" sur le plat et encore d'avantage lors de passages pentues. Souvent, le coureur lorsqu'il est en côte a tendance à se pencher trop en avant. Cherchez plutôt à courir avec le bassin haut et avec un haut du corps relâché.

Les bras auront également un rôle important. Leur action doit vous permettre de bien équilibrer votre corps mais aussi de vous permettre de cadencer votre marche en avant. Attention, gardez à l'esprit même si cela reste rare en course sur route, que certaine fois la marche peut s'avérer plus efficace que la course. Si votre montée est sinueuse, la partie la plus pentue mais aussi la plus courte se situera à la corde des virage. Si vous vous sentez bien n'hésitez pas à réduire la distance au maximum mais si vous êtes dans la difficulté placez vous plutôt au centre de la route ou à l'extrémité afin d'avoir moins de dénivelée à affronter. Enfin dernier conseil, arrivé en haut de votre difficulté, rallongez votre foulée, relancez-vous afin de vous remettre dans le rythme.

De exercices pour améliorer sa foulée :

La montée de genoux : D'abord sur le plat puis après deux trois séances en montée, effectuez cinq répétitions de lignes droites de 80 m environ en montant haut les genoux, tout en cherchant à bien placer votre bassin et à avoir une placement du balancement des bras et de votre foulée synchronisés. Revenez au point de départ en marchant

Les talons fesses : Effectuez cinq répétitions de lignes droites de 80 m environ sur un terrain plat, ramener les talons aux fesses de manière énergiques. Cherchez à avoir une

grande fréquence de travail. Le corps doit être très légèrement pencher en avant, le bassin gainé et le haut du corps relâché. Revenez au point de départ en marchant

Montées d'escaliers : Effectuez des montées d'escaliers sur une vingtaine de marches en cherchant à avoir une pose de pied et une propulsion dynamiques. Cherchez à réduire le temps de pose du pied. Redescendez en marchant

Se préparer physiologiquement

Le quadriceps (muscle devant la cuisse) et le muscle du corps humain le plus exigeant au niveau énergétique. Pas étonnant que lorsqu'il est mis à rude contribution comme dans les montées que la dépense énergétique soit plus importante. Plus d'énergie donc plus d'oxygène à ramener vers ces muscles qui se caractérise par une accélération du rythme cardiaque et respiratoires. Il faudra donc habituer votre organisme à être capable de monter en régime sans pour cela griller toutes vos cartouches pour la suite de la course.

Prenons un exemple concret. Vous participez à un semi marathon. Bien entraîné votre intensité de course est de l'ordre de 80%-85%. Lors d'un passage difficile, l'intensité sera plus grande. D'une part en raison de la difficulté mais également en raison de la fatigue liée aux premiers efforts. Votre intensité sera lors d'un tel passage de l'ordre de 88-90%. Une montée en régime qui nécessite une adaptation rapide de votre organisme. Seules des séances tels que les séances vma et de temps de soutien mais également de travail en bosses permettront à votre organisme de se familiariser avec cette montée d'intensité, de s'y adapter et d'être capable de l'absorber économiquement en vue de vous permettre de garder tous vos moyens pour la suite de l'épreuve.

Type de travail :

Le travail sur piste : Travail vma et de temps de soutien à une allure égale à 95% à 100% de votre V.M.A. Privilégiez les séries courtes de 200 à 400 m pour la vma et les séries moyennes 600-800 m pour le travail du temps de soutien. Alternier les deux formes de travail

Le travail en côtes : Mise en situation réelle. L'intensité de travail devra dépasser les 90% et contrairement à la piste où le travail se fait en distance, en côte il devra se faire au temps. Privilégiez les séries de 1' à 2' d'effort avec de 6 à 10 répétitions ; La récupération est active se faite en redescendant doucement vers le point de départ.

Se préparer musculairement

Nous avons évoqués précédemment le renforcement musculaire au niveau des abdos, reste à présent à nous pencher sur les membres inférieurs. Certaines séances, tels que les séances longues ou le travail en bosses (encore !!!) vous permettra de renforcer vos membres inférieurs sans avoir à recourir au travail en salle. Ce dernier est intéressant en hiver mais sauf cas extrêmes nous vous conseillons toujours d'effectuer un travail dans la globalité du geste, c'est à dire en courant. Le travail en tout terrain s'avère également intéressant car il sollicitera le muscle de manière différente et permettra un renforcement musculaire plus complet.

Type de travail : Bien entendu, en côte sera tout à fait indiqué. Mais vous pouvez également opter pour quelques séances plus longues réalisées en trail ou sur des terrains accidentés.

Se préparer psychologiquement

Une montée est exigeante également sur le plan du mental. Ne pas craquer et se dire qu'après la tempête le soleil brille devra habiter votre esprit. En course un passage difficile l'est pour tout le monde. L'entraînement doit aussi vous permettre de préparer psychologiquement. Lors des séances, fixer vous des repères, chercher à vous relâcher et à être efficace et vous verrez que vous ne montez pas si mal que cela. Une fois la difficulté passé, relancez-vous aussi bien au niveau de l'allure que mentalement. Vous ne devez pas subir mais dominer la côte. Lors de toutes vos séances spécifiques chercher à vous positionner psychologiquement dans cette démarche positive.

Nota si ça monte.... Ça descends :

Descendre est aussi difficile, voir plus que de monter. Au niveau de votre technique vous aurez tendance à trop vous redresser et à vous mettre trop en appui sur l'arrière, ce qui entraînera une accentuation des chocs et rendra souvent la descente pénible notamment musculairement sur des muscles déjà fatigué par la montée. Cherchez plutôt à vous pencher en avant et cherchant à se relâcher au maximum. Contrôlez votre respiration en expirant suffisamment. En raison du rythme de la foulée souvent plus grand, le risque de survenue d'un point de côté est important.