



Sophie Allard

La Presse

Les mythes sur la course à pied sont tenaces et répandus parmi les néophytes et les coureurs expérimentés. Testez vos connaissances. Cyberpresse a retenu 20 fausses croyances.

1. En course, on ne boit jamais trop. Faux.

«Certaines personnes craignent la déshydratation et boiront de grandes quantités de liquides. Il est toutefois important de préciser que le corps a une capacité limitée pour absorber des liquides, soit d'environ 1 litre par heure, indique la nutritionniste Catherine Naulleau, d'ATP Nutrition. Sous une température chaude et humide, la perte de sueur peut dépasser cette quantité, ce qui incite certains coureurs à boire davantage.»

«Si l'on boit trop par rapport à ses besoins, les liquides resteront dans l'estomac et les intestins, ce qui peut causer plusieurs inconforts, dont des crampes, des ballonnements, des points, poursuit-elle. La perte de sueur entraîne une perte d'électrolytes du sang (le sodium et le potassium, responsables de maintenir l'équilibre hydrique du sang). Si on boit trop, qu'on court longtemps à forte chaleur et qu'il n'y a pas de sodium dans les liquides consommés, le plasma du sang devient plus dilué ce qui entraîne plusieurs effets néfastes sur l'organisme. Et si on boit trop par rapport à nos besoins, il faudra trouver un détour sur notre parcours de course pour vider la vessie!» À noter : ça cloche, quand notre poids est plus élevé après la course qu'avant !»

Une étude publiée en 2005 dans le New England Journal of Medicine a révélé que, parmi 488 coureurs ayant participé au Marathon de Boston en 2002, 13 % souffraient d'hyponatrémie en fin de course. Ils avaient tellement bu que la concentration d'électrolytes dans le sang était beaucoup trop faible. Trois coureurs étaient dans un état critique. Une coureuse est décédée au 32e km après avoir bu d'un coup 475 ml. Elle ne participait pas à l'étude.

Selon Catherine Naulleau, mieux vaut prévenir tout inconfort en respectant les recommandations d'hydratation et en ajustant, selon nos besoins respectifs : boire à toutes les 15 à 20 minutes, entre 125 et 250 ml, soit 3 à 4 bonnes gorgées. «Les liquides seront mieux absorbés s'ils sont bus petit à petit, plutôt qu'en une seule fois.» Quand l'effort dure plus d'une heure, on opte pour une boisson énergétique.

2. Avant de participer à une course, il faut avoir couru la distance une fois. Faux.

«C'est le meilleur moyen de se surentraîner ! Il faut plutôt penser en temps couru», dit François Lecot, professeur en kinésiologie à l'Université de Montréal, entraîneur de course à pied et marathonien. L'idéal est d'avoir couru (à basse intensité) le temps de course prévu. Mais pas toujours. «Si on veut courir le marathon en 4 heures, je conseillerais de courir 3 h à basse intensité 3 semaines avant la course. On ne veut pas être à terre pour la course ! »

3. Mieux vaut s'étirer avant de courir. Faux.

«C'est une fausse croyance répandue. Les étirements n'aident d'aucune façon à réduire les risques de blessures et courbatures», indique le kinésologue Yvan Campbell. C'est ce qu'a montré une revue de littérature réalisée par des

Montréalais (Clin. J. Sport Med., 1999). Ça peut même être risqué. «C'est comme si vous essayiez de tirer sur un élastique qui a été congelé, il risque de casser, illustre François Lecot. Pour certaines épreuves, comme le sprint ou le saut vertical, des étirements avant l'épreuve nuiront à la performance.» Les avis d'experts divergent aussi sur l'efficacité des étirements après l'exercice pour réduire les courbatures. «Mieux vaut suivre un bon programme de musculation 2 ou 3 fois par semaine», indique M. Campbell. «Les étirements sont néanmoins utiles pour maintenir notre amplitude articulaire et développer notre foulée», indique François Lecot.

4. Mieux vaut courir à jeun le matin pour maigrir. Faux.

«Des études démontrent que l'entraînement à jeun est bénéfique pour la perte de gras, d'autres sont encore mitigées, indiquent les nutritionnistes Josiane Tanguay et Catherine Naulleau d'ATP nutrition (blogues/cyberpresse.ca/coachs). Courir à jeun force votre corps à puiser dans ses réserves de graisses, pour avoir de l'énergie. Si vos apports alimentaires correspondent à votre dépense énergétique, vous ne perdrez pas de poids, même si vous courez à jeun le matin. Vous brûlerez plus de lipides pendant l'effort, mais l'équilibre sera rétabli sur 24 heures. Eh oui : le corps humain est une machine hautement sophistiquée !»

5. L'entraînement par intervalles est pour l'élite. Faux.

«L'entraînement par intervalles sert à développer et maintenir notre VO₂max, explique François Lecot. C'est très bénéfique pour tous et ce, même au début d'un programme d'entraînement. Un entraînement par intervalles une fois par semaine peut entraîner un énorme progrès en huit semaines à peine.»

6. La course use les genoux. Faux.

«Souvent, les gens commencent trop vite, ont une mauvaise chaussure, courent sur des surfaces non adéquates comme le trottoir et mettent la faute sur la course à pied sans se poser plus de questions», note Jean-Yves Cloutier, entraîneur-conseil pour le Marathon de Montréal. «Dans certaines études longitudinales, on a observé des gens pendant 30 ans : il n'y a pas plus de polyarthrite chez les adeptes de course à pied. Dans certaines études, des coureurs en ont même moins !»

7. Les personnes obèses ne devraient pas courir. Faux.

«On parle d'obésité lorsque l'indice de masse corporelle est supérieur à 30, note François Lecot. Si je cours une à deux fois par semaine, que je suis bien chaussé et que ma condition physique a été bien évaluée, pourquoi je ne pourrais pas ? Je ne recommanderais pas de courir six jours par semaine, mais plutôt une à deux fois par semaine, complété par de la course dans l'eau et de la marche.»

8. Tous les entraînements doivent être difficiles. Faux.

«Si on s'entraîne fort, on doit aussi se reposer fort, dit François Lecot. On doit alterner les courses difficiles avec les courses faciles ou le repos. Le corps est paresseux. Il profite du repos pour s'adapter et se préparer à réagir plus efficacement lors du prochain effort soutenu. Le repos fait partie de l'entraînement, il nous fait progresser.»

9. L'humain n'est pas fait pour courir. Faux.

«Selon une étude américaine publiée dans Nature, l'espèce humaine aurait acquis sa supériorité il y a environ deux millions d'années sur les autres grands singes en s'adaptant positivement à la course à pied, la course de fond plus spécifiquement», indique Yvan Campbell. Les auteurs ont identifié chez le genre Homo 26 traits anatomiques spécifiques favorisant la course d'endurance, dont le ligament nuchal, le tendon d'Achille et les glandes sudoripares.

«On n'est pas tous faits pour la course de longue distance, note cependant François Lecot. Plusieurs personnes, selon leurs prédispositions génétiques et physiologiques, sont plus performants sur courte distance. »



10. Courir pieds nus n'est pas recommandé. Vrai et faux.

«Ce n'est ni bon, ni mauvais, dit François Lecot. Il faut que ce soit fait de façon progressive et non abusive. Courir pieds nus renforce les muscles d'une façon différente qu'avec des chaussures. Certains courent des marathons pieds nus, mais ils ont habitué leurs pieds très jeunes. On ne court pas de longues distances pieds nus du jour au lendemain ! Attention : si on n'a pas une bonne foulée, on va se blesser (fasciite plantaire, tendinite au tendon d'Achille). Il faut avoir la bonne position du pied à l'absorption.» À éviter en milieu urbain.

11. L'échauffement n'est pas important. Faux.

Contrairement aux étirements, l'échauffement (warm-up) est essentiel avant un exercice. «C'est le moyen de préparer l'organisme de façon progressive l'organisme, en augmentant la température corporelle et en préparant le système cardio-respiratoire à l'exercice», indique François Lecot. Ça peut être de la marche rapide ou du jogging léger, selon le niveau. L'échauffement devrait durer au moins 10 minutes et le retour au calme, au moins cinq minutes.

12. Marcher pendant une course est contre-productif. Faux.

Plusieurs coureurs ont adopté la méthode course/marche/course mise de l'avant par l'Américain Jeff Galloway. «En marchant souvent, plusieurs coureurs finissent la course en meilleure forme, se sentent mieux et, souvent, courent plus vite», peut-on lire dans Runner's World. La méthode vaut pour les nouveaux marathoniens, ceux qui ont déjà «frappé le mur» ou qui sont extrêmement fatigués en fin de course. On conseille de courir environ 2 km avant de marcher pendant 60 secondes, à répéter... 21 fois. «Dans de grosses côtes, il est peut-être plus logique de marcher pour économiser son énergie, ajoute François Lecot. Mieux vaut marcher aux stations d'eau si on est incapable de boire en courant. Si marcher nous permet de compléter une course, pourquoi pas ! Oublions les puristes.»

13. Courir en déposant d'abord les orteils au sol est plus performant. Faux.

«On associe cette technique au sprint, ça ne convient pas à la course de longue distance. Ça fonctionne pour les sprinters qui portent des chaussures avec des pointes qui leur permettent d'avoir ce type de foulée. Si on court de cette façon sur 10 km, on risque de se blesser (périostite, fasciite plantaire). C'est comme si on mettait un frein à chaque foulée, on réduit notre vitesse de course. L'idéal est d'atterrir pied à plat ou légèrement derrière la plante du pied pour optimiser le transfert de poids.»

14. La marche brûle autant de calories que la course sur une même distance. Vrai et Faux.

Des chercheurs de l'Université Syracuse ont mesuré les calories brûlées par 12 femmes et 12 hommes pendant la marche et la course sur 1600 mètres. Les hommes ont dépensé en moyenne 124 calories pendant la course contre 88 pendant la marche, tandis que les femmes ont brûlé 105 calories en courant et 74 en marchant. À noter : la dépense énergétique est néanmoins similaire pour un jogging lent et une marche rapide.

15. Le cross-training, ou entraînement alternatif, n'est pas indiqué. Faux.

«Si on veut s'améliorer au maximum à la course, il faudrait idéalement toujours courir, résume François Lecot. Mais des études démontrent que l'entraînement alternatif (vélo, course dans l'eau, ski de fond, elliptique) peut aider à maintenir et même améliorer notre performance en course. Par exemple, si courir avec un haut volume nous donne des blessures, on opte pour l'entraînement alternatif.»

16. La musculation nuit à la performance. Vrai et faux.

«C'est une question de spécificité, indique François Lecot. Si je m'entraîne pour devenir Monsieur Univers, je vais courir moins vite. Si je fais de la musculation orientée vers la performance en course, ça va plutôt m'aider.»

17. On change de chaussures quand elles sont trouées. Faux.

«Une chaussure peut faire entre 800 et 1000 km, il va falloir la changer au moins une fois par année, dit François Lecot. Des coureurs élite qui courent 100 km/semaine doivent changer à tous les deux mois.» Si on pèse 200 livres

et qu'on s'achète une chaussure à 100 \$ dans un magasin à grande surface, le risque de blessure est très élevé, précise cet expert.

18. Courir un marathon est nocif pour la santé. Vrai et Faux.

«C'est vrai, si on n'est pas préparé et qu'on accumule les blessures. Vaut mieux y aller progressivement. Si on est peu actif, il ne faut pas penser faire un marathon dans trois mois, affirme François Lecot. Si on est bien entraîné, qu'on est en bonne santé et qu'on gère bien son calendrier, le marathon n'est pas nocif, au contraire. Mais faire des marathons à tout prix peut nuire à long terme en occasionnant des blessures de sur-utilisation et en affectant la santé mentale, familiale et sociale.»

19. Mieux vaut porter des chaussures neuves lors d'une course. Faux.

«C'est le meilleur moyen de se blesser», souligne François Lecot. Il faut d'abord «casser» ses chaussures, surtout si on change de modèle. Mieux vaut changer d'équipement et de ravitaillement lors de l'entraînement, et non pas lors d'une course, pour s'habituer. Notre nouveau short est-il confortable ? Notre ceinture d'hydratation est-elle dérangeante ?

20. La course nuit à la concentration et à l'attention. Faux.

De plus en plus d'études démontrent que l'activité physique, notamment la course à pied, ralentit le déclin cognitif. Selon Kino-Québec, l'activité physique contribue à la préservation de certaines facultés cognitives (comme la mémoire), au soulagement des symptômes associés à la dépression et l'anxiété et améliore le sommeil et l'humeur.

