

Courir sur tapis : Avantages et inconvénients



Ennuyeux pour certains, indispensable – surtout l’hiver – pour d’autres, l’entraînement sur tapis a ses adversaires farouches mais aussi ses partisans acharnés. Runners.fr tente de départager les uns et les autres...

Spécificités
de la course sur tapis

Courir sur une bande qui déroule sous ses pieds est au premier abord déstabilisant.

Contrairement aux conditions de course extérieure, une adaptation de la foulée est donc nécessaire.

L’absence de progression horizontale du coureur induit l’obligation pour celui-ci de ramener le pied plus rapidement vers le tapis. La phase de propulsion s’en trouve amoindrie.

Ce mouvement peu naturel engendre chez le coureur un travail musculaire différent de celui s’exerçant dans les conditions de course en extérieure :

- Les muscles ischio-jambiers sont beaucoup moins, voire pas du tout utilisés.
- Les muscles fléchisseurs de la hanche (psoas-iliaques) compensent cette action en étant eux davantage sollicités.

Dépense d’énergie

L’absence de résistance du vent diminue la dépense énergétique du coureur à vitesse équivalente à celle tenue en extérieur. Certains entraîneurs préconisent donc, pour compenser cette avantage, de travailler avec une inclinaison de tapis de 1%.

Il ne faut néanmoins pas oublier que s’il n’y a en effet pas de résistance au vent lorsqu’on court en intérieur, le fait d’évoluer dans un espace confiné fait souvent considérablement augmenter la température corporelle, la fréquence cardiaque et en conséquence la dépense énergétique du coureur. Cette préconisation d’incliner le tapis ne nous apparaît donc pas indispensable.

Il faut garder à l’esprit que le tapis n’est qu’une simulation non exacte de la course en extérieure. Pour autant, les avantages que procurent le fait de pouvoir s’entraîner sur cet appareil sont nombreux.



Avantages du tapis

- Evite les difficultés rencontrées par le coureur lors d'un entraînement extérieur : circulation en ville, manque d'éclairage à la tombée de la nuit en campagne, intempéries, insécurité...
- Même inexacte, il reproduit une gestuelle proche de celle de la course, et des sollicitations cardio-respiratoires identiques.
- Permet un bon travail aérobie.
- Une facilité d'utilisation permettant de placer une petite séance d'entraînement facile à caser dans son emploi du temps.
- Donne un tempo à suivre très régulier et permet de contrôler le maximum de paramètres internes (Fréquence Cardiaque, Calories) et externes (Vitesse).
- Plus amortissant que le bitume, il est moins traumatisant. Tendons et articulations vous en seront reconnaissants.
- Possibilité de pouvoir avoir de quoi s'hydrater à proximité, sans avoir à transporter de matériel.

Inconvénients du tapis

- Augmentation plus rapide de la température corporelle entraînant une fréquence cardiaque plus élevée (possible de perdre jusqu'à 1 km/h pour des fréquences cardiaques identiques à l'entraînement en extérieur). Il en résulte donc un coût énergétique plus élevé pour le coureur.
- Tendance à ne plus se fier à ses sensations mais plutôt à la vitesse imposée par le tapis.
- Travail gestuel non parfait et vibrations du tapis parfois pénibles.
- Pénibilité de l'exercice plus précoce.
- Lassitude mentale pendant l'exercice.

A utiliser pour quels types de séances ?

Les entraînements en endurance à allure régulière (65-70% VMA), de durée variable pour peu qu'on ne se lasse pas trop vite de l'exercice. Les séances avec variation de rythme sur de longues fractions telles que le travail au seuil (exemple 3 x 8 minutes récupération 2 minutes à 80-85% VMA). Un échauffement avant une séance de musculation en salle.

A éviter pour quels types de séances ?

Toute séance nécessitant des changements de rythmes brutaux telles que les séances de VMA courtes. Le fractionné court est en effet difficile à pratiquer sur tapis. Les accélérations et décélérations doivent se faire en douceur sous peine de risquer quelques vols planés ! De plus, la plupart des tapis ne permettant pas de programmer la machine pour des séances très élaborées. Fréquent de devoir régler les vitesses manuellement, ce qui est parfois périlleux pour fractionner...



Bon à savoir :

– Atteindre de grandes vitesses nécessite une acquisition coûteuse. Il faut savoir que la plupart des tapis de moyenne gamme (compter près de 4000\$) proposent une vitesse maximale de l'ordre de 16 à 18 km/h. Pour aller au delà (jusqu'à 24 km/h pour les tapis très haut de gamme possédant un moteur performant) il faut sortir la Gold !

– Plus le tapis est lourd, plus il sera stable.

– Il existe des modèles de tapis pliables, faciles à ranger.

L'entraînement sur tapis est donc une alternative intéressante lorsque les bonnes conditions d'entraînement extérieur ne sont pas réunies. Dans le cas contraire, il est préférable de pratiquer l'entraînement sur tapis en simple complément et avec parcimonie. Rien ne vaut le plaisir et l'efficacité des séances faites en extérieurs. Ouvrez les yeux, respirez...