



Quantification du stress (mécanique).

Le corps s'adapte suite au stress (forces) exercé sur notre corps. Lors du mouvement de course à pied, on crée diverses adaptations et le corps réagit en se solidifiant afin de pouvoir résister à ces forces externes. Plus on s'entraîne, plus on va se solidifier! Vrai?

Pas à 100%, il faut laisser aussi du temps au corps pour faire l'adaptation et il ne faut pas dépasser la zone de "rupture". Passé cette zone, c'est la blessure (déchirure, fracture...)

Sur le graphique présenté par la clinique du coureur (ci-dessous), il est clairement indiqué quelles activités entraînent un stress mécanique élevé.

Dans notre cas, on peut voir que nos intervalles sont très violentes pour le corps, de là la raison qu'on limite à 20% du volume hebdomadaire (un peu plus si on est un coureur confirmé)

On voit aussi que la plyométrie est encore plus violente pour le corps.

Mais qu'est-ce que la plyométrie?

Certains entraînements en font une recette miracle pensant que plus on en fait, meilleur on deviendra. Erreur! N'oubliez pas que vous augmentez de beaucoup le risque de blessure.

Plyométrie est un entraînement en renforcement qui utilise le cycle étirement/raccourcissement, en bref, peut se définir comme étant un mouvement qui demande un déplacement rapide, voir explosif, qui travaille avec la vitesse et le poids de son corps (gravité). Un exemple simple: faire un saut en avant puis en arrière.

Ceci étant, faites attention à la charge et quantité de stress hebdomadaire que vous imposez à votre corps. Il doit avoir le temps de récupérer, se reposer et s'adapter. Si vous faites des mouvements plyométriques, assurez-vous de leur exécution avant.

« Plus vous faites un mouvement, meilleur vous serez... dans la mesure où il est bien effectué et avec un nombre répétitions adaptés à vous. »

Phong Bui
Entraîneur certifié PCNE-Triathlon
Formé La clinique du coureur
Entraîneur privé



QUANTIFICATION DU STRESS

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le squelette est la meilleure manière d'éviter des blessures.



