



Jean-François Harvey

Préface de Pierre Lavoie

COURIR MIEUX

Technique de course • 90 exercices adaptés
Programmes d'entraînement • Guide des blessures



TABLE DES MATIÈRES

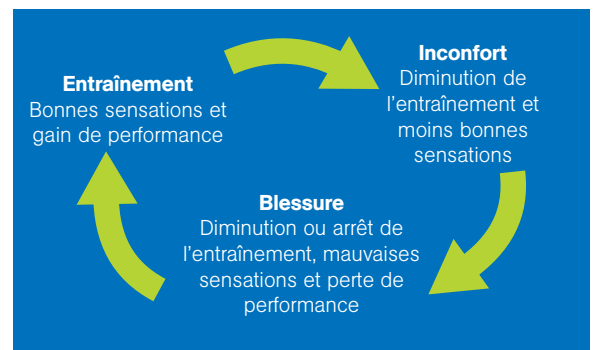
Préface.....	9
Préambule.....	11
Introduction.....	15
CHAPITRE 1 : L'homme et la course	18
CHAPITRE 2 : Voyage chez les meilleurs coureurs de la planète	28
CHAPITRE 3 : comment mieux courir	40
Les 10 étapes fondamentales.....	48
1 Maintenez une bonne posture.....	50
2 Activez votre unité centrale.....	61
3 Détendez-vous.....	67
4 Perfectionnez le mouvement des bras	70
5 Optimisez le mouvement des jambes.....	78
6 Appuyez adéquatement le pied au sol.....	84
7 Ayez une cadence dynamique.....	93
8 Limitez le déplacement vertical	96
9 Dissociez les ceintures.....	98
10 Respirez bien.....	101
CHAPITRE 4 : Chaussures modernes, minimalistes ou pieds nus ?	112
CHAPITRE 5 : Avant l'entraînement, la récupération	132
CHAPITRE 6 : L'entraînement du coureur	146
CHAPITRE 7 : Les exercices du coureur	186
Flexibilité	192
Mobilité.....	206
Posture.....	214
Renforcement	222
Respiration.....	240
Exercices techniques	246
Auto-entretien	252
Enchaînements	260
CHAPITRE 8 : Guide des blessures du coureur	268
Épilogue : Le plaisir de courir.....	305
Remerciements	311



INTRODUCTION

Chaque coureur a sa façon de courir, de s'entraîner et de soigner ses petits bobos. En même temps, le coureur type présente des caractéristiques qui font de lui un drôle de numéro. Pas surprenant qu'il soit souvent incompris des personnes qui ne s'adonnent pas à cette activité. Le coureur est de nature déterminée et persévérante. Il est habituellement passionné, au point de se lever aux petites heures du matin quasi quotidiennement pour aller courir. Chaque année, il a pour objectif de battre ses records personnels ou de passer à une distance supérieure. Le coureur est endurant, sur la route comme face à la douleur. Il endure, endure et endure encore, jusqu'au point où il ne peut plus courir. Un arrêt forcé est vécu de manière brutale et douloureuse. Le coureur mis au repos se voit soudainement privé d'une bonne dose d'endorphines et de dopamine (hormones dites « du bien-être »), en plus de perdre son meilleur moyen d'évacuer le stress. Il affiche alors le plus souvent un air abattu, une semaine sans courir étant la pire des épreuves. Il ne se laisse pas abattre pour autant et cherche

des solutions un peu partout. Revues de course à pied, sites Internet, partenaires de course, entraîneurs, professionnels de la santé, toutes les ressources sont bonnes, quoique, bien souvent, les informations qu'elles présentent peuvent s'avérer contradictoires. Retrouver la capacité à courir sans douleur, telle est la quête du coureur blessé. Une fois remis sur pied, il recommence à courir de plus belle, afin de rattraper le temps perdu. Le demi-marathon approche à grands pas. Au bout de quelques années, il aura complété plusieurs fois le cycle habituel :



La majorité des coureurs traversent malheureusement ce cycle, avec comme résultat qu'ils ne peuvent profiter à fond de la course à pied, perdent beaucoup d'énergie et de temps, en plus de vivre des périodes de déception et de frustration. Je ne compte plus les personnes qui m'ont dit : « Ah oui, la course. J'ai essayé à quelques occasions de commencer, mais après un mois, mon corps tombait en morceaux. » Il est vrai que la course à pied ne convient pas à tout le monde. Mais si on s'y adonne avec la bonne technique et si on maintient notre corps en bonne condition, en plus de se livrer à un entraînement bien dosé, cette activité naturelle peut convenir à la majorité des gens.

De nos jours, on peut lire une multitude d'articles portant sur des nouveautés faisant leur apparition dans le vaste univers de la course à pied. De la supériorité de tel type d'entraînement par intervalles courts, des bienfaits des bas de contention, bains glacés ou chaussures minimalistes, en passant par les effets quasi miraculeux du jus de betterave. On oublie toutefois, la plupart du temps, de considérer l'influence de ces découvertes une fois placées dans un portrait global. Ainsi, porter des chaussures minimalistes peut avoir un impact positif comme négatif selon la façon de courir et, surtout, selon le corps et les pieds qui les portent. Entraîner vos muscles profonds des abdominaux est une bonne idée, mais aura l'effet d'un coup d'épée dans l'eau si vous n'avez pas une bonne posture, ou encore si votre colonne est raide comme une tige de métal. L'entraînement par intervalles, très efficace selon plusieurs études, n'aura que peu d'effet si vous n'arrivez pas à récupérer suffisamment ou si votre mécanique ne peut supporter cet entraînement.

Plusieurs facteurs sont interreliés et doivent être pris en considération lorsqu'on désire courir mieux. Mon souhait est que la lecture de ce livre vous aide à devenir un coureur futé capable de maximiser son plaisir, grâce à un coffre d'outils bien garni et une nouvelle vision, plus globale.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Ce livre se divise en trois parties. Dans la première partie, je tenterai de répondre aux questions fondamentales suivantes : Qu'est-ce que courir, et comment bien et mieux courir ? Vous y trouverez une foule d'informations utiles afin d'améliorer graduellement votre façon de courir. Un chapitre portant sur le principal équipement du coureur, les chaussures, vient compléter ce volet plus technique.

La deuxième partie s'intéresse à l'entraînement du coureur, au-delà du cadre habituel des programmes d'entraînement. Vous y trouverez des informations sur la récupération et l'entraînement, ainsi que pas moins de 90 exercices (dont plusieurs novateurs) conçus afin de faire de vous un coureur plus complet. Vous verrez comment vous étirer, vous renforcer, améliorer votre posture, votre respiration et votre mobilité articulaire, tout cela afin de parfaire votre condition physique et, à la fois, de prévenir des blessures.

Dans la troisième partie, nous approfondirons le sujet des blessures du coureur. Un guide portant sur les blessures chez le coureur les plus fréquentes (42 en tout) vous est présenté. Je ne vous conseille pas de lire ce guide dans son intégralité. Dans un monde idéal, vous ne devriez même pas avoir à consulter cette section. Dans la réalité, si vous êtes comme la majorité des coureurs, elle vous sera utile un jour, ne serait-ce que comme outil de prévention.

Enfin, cet ouvrage se conclut par un épilogue traitant du plaisir de courir. Car, en bout de ligne, n'est-ce pas précisément ce que nous recherchons tous ?

DANS LES PAGES QUI SUIVENT, VOUS APPRENDREZ ENTRE AUTRES POURQUOI...

- la majorité des coureurs se blessent ;
- les coureurs kalenjins sont dans une classe à part ;
- la majorité des coureurs ont une technique de course déficiente ;
- courir avec un appui mi-pied peut vous blesser autant qu'avec un appui sur le talon ;
- les chaussures sont rarement la solution à un problème ;
- les étirements peuvent dans certains cas augmenter le risque de blessure ;
- une mauvaise posture peut augmenter le risque de blessure ;
- l'entraînement croisé peut être plus utile que l'on pense.

VOUS APPRENDREZ AUSSI COMMENT...

- trouver la meilleure façon de courir pour vous ;
- avoir une bonne posture de course ;
- profiter d'une source d'énergie gratuite ;
- être plus économe et efficace en courant ;
- avoir des muscles de l'unité centrale optimaux ;
- éviter ou soulager les blessures liées à la course ;
- recommencer l'entraînement après une blessure ;
- arriver à être à la fois détendu et rapide en courant ;
- améliorer votre capacité de récupération ;
- bien vous échauffer ;
- bien vous étirer et vous renforcer ;
- bien ajuster vos programmes d'entraînement ;
- mieux courir.

QU'EST-CE DONC QU'UNE BONNE POSTURE ?

Une bonne posture, c'est une position du corps centrée dans l'espace et libre dans la gravité. On l'atteint, grâce à un bon contrôle des muscles posturaux, avec un minimum d'effort. Elle change votre relation avec votre environnement, externe comme interne. Elle constitue une des bases essentielles de la santé ET de la performance du coureur.



Posture équilibrée

LE DÉSÉQUILIBRE EST AMPLIFIÉ PENDANT LA COURSE

La plupart du temps, chez une personne dont la posture est déséquilibrée, ce déséquilibre s'amplifiera en courant. Plus rarement, elle cherchera à corriger sa posture par tous les moyens, au prix d'un effort coûteux.

La bonne nouvelle, c'est que la course à pied est l'une des meilleures façons d'améliorer la posture. Elle pousse le corps à s'ajuster face à un ensemble de forces, dont la gravité, loin de tout fauteur invitant.

Voici les exemples les plus fréquents de posture déséquilibrée et leur transposition dans la course.

POSTURES DÉSÉQUILIBRÉES

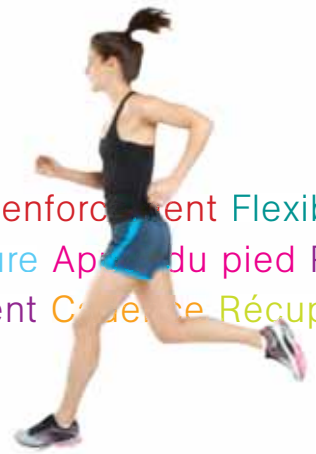


Projetée vers l'avant

POSTURES DÉSÉQUILIBRÉES (SUITE)



re Mouvement Cadence Appui du pied Chaussures Pied nu Renforcement Flexibilité
raînement Récupération Prévention Posture Mouvement Allure Appui du pied Pli
ssures Pied nu Pliométrie Renforcement Flexibilité Entraînement Cadence Récupér



«La qualité de l'entraînement, non sa quantité, est l'élément qui permet de devenir un meilleur athlète, peu importe votre niveau de performance.»

– GRETE WAITZ, championne marathonnienne

VOUS RÊVEZ DE FOULER LE SOL AVEC L'AGILITÉ D'UNE GAZELLE, mais vous vous demandez si vous êtes vraiment fait pour la course? Vous courez quatre fois par semaine, mais craignez que votre genou ne tienne pas le coup? Pour améliorer vos performances tout en décuplant le plaisir de courir, avez-vous seulement essayé de courir mieux? Pratique, complet et abondamment illustré, ce livre unique aborde l'aspect qualitatif de la course. Il propose aussi une technique respectueuse de la mécanique du corps et des particularités de chacun. Vous y trouverez des programmes d'entraînement sur mesure, des exercices conçus spécifiquement pour le coureur, des recommandations complètes concernant les blessures liées à la course et même une auto-évaluation pour savoir si la chaussure minimaliste dernier cri vous convient réellement.

Photo : © Julia Marois



Jean-François Harvey est kinésiologue, ostéopathe et professeur en ostéopathie. Coureur depuis trente ans, il a été entraîneur en athlétisme, et traite aujourd'hui de nombreux sportifs. Il donne des conférences et des ateliers sur la course à pied, sur les exercices thérapeutiques et sur l'entraînement spinal, une méthode qu'il a lui-même conçue.

Du même auteur :



ISBN 978-2-7619-3676-7



9 782761 936767

