

# Entraînement à la course de longue durée : « les méthodes parallèles »

Par [Ilan Vannier \(Expert lepage-info, entraîneur\)](#) le 30 juillet 2015

## 1 Réactions

[Share on Facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on google plus](#) [one share](#) [Share on email](#) [Share on print](#) 17

Vous voulez réaliser une performance en course à pied et vous ne faites que courir. Peut-être même que vous courez trop ! Je vous vois et je vous entends : vous vous sentez un peu « fatigué » et vous n'avez pas l'impression de réellement progresser. Et si vous vous y preniez autrement ? Voici d'autres voies pour entretenir ou développer votre performance aérobie.



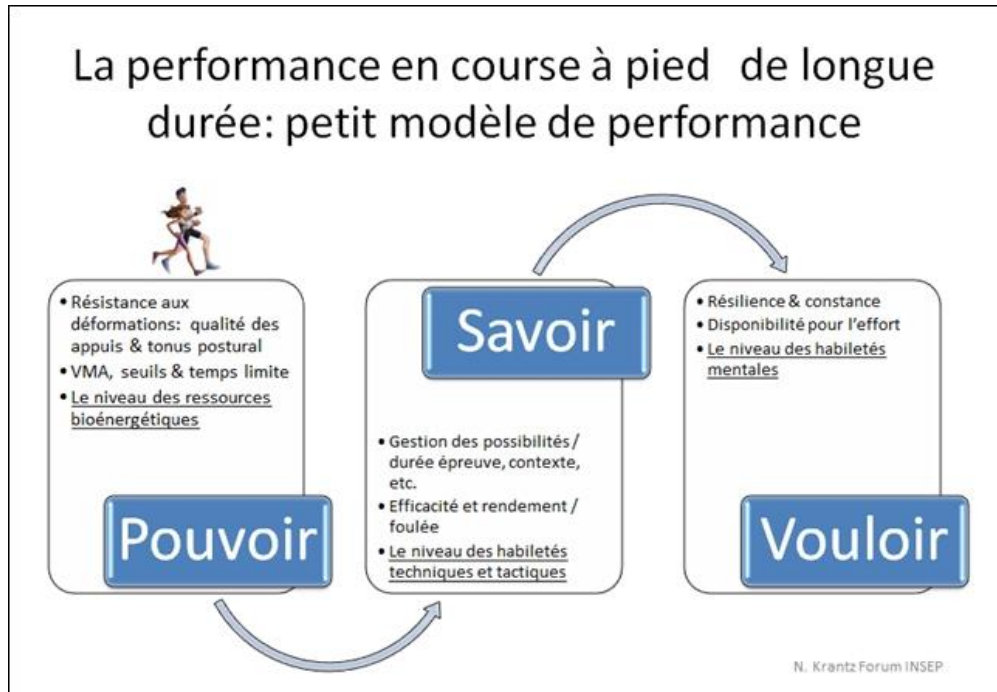
## **Toujours la même chose.**

C'est une question que l'on peut se poser et qui se pose d'ailleurs à tout sportif, qu'il soit de haut niveau ou pas, l'homme est-il fait pour toujours faire la même chose ? Si la spécificité des sollicitations a pour effet l'efficacité des fonctions (efficacité et rapport coût / rendement) et une diminution des délais de récupération, il semble bien qu'elle ait pour corollaire, une plus grande usure des différents « tissus ». Et parfois même, il y a une grande différence entre l'investissement consenti par le sportif (« énorme ») et la quantité de progrès enregistrée (jugée comme « faible », voire en régression) !

## **Pourquoi ?**

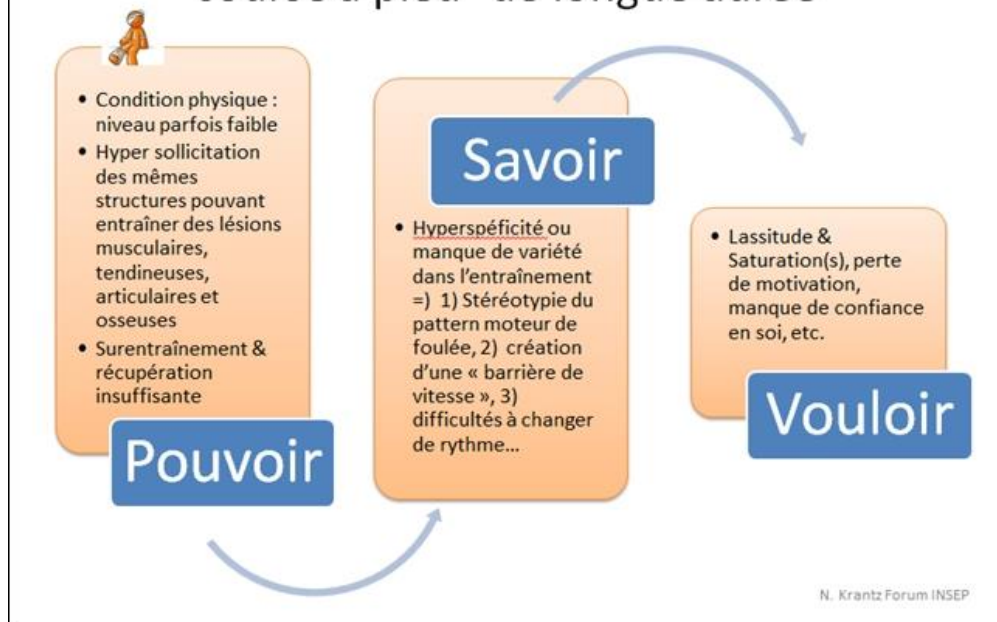
Avec les sportifs, j'ai l'habitude quand je veux caractériser la difficulté d'une discipline sportive, de partager l'ensemble des aptitudes ou capacités requises pour réaliser une performance (« votre » performance), en trois domaines :

1. **Ce qui est de l'ordre du « pouvoir »** : basé sur le développement des capacités conditionnelles ou capacités physiques (énergétiques et musculaires) ;
2. **Ce qui est de l'ordre du « savoir »** : basé sur le développement des habiletés motrices (perceptives et cognitives) ;
3. **Ce qui est de l'ordre du « vouloir »** : basé sur le développement des habiletés mentales...



Chacun pouvant analyser sa performance au vu du maillon le plus faible qui a limité sa prestation à l'occasion de « la dernière sortie ». Du point de vue de l'entraînement, le tableau ci-après met en évidence quelques limites à une ultra sollicitation -forcément limitative à la longue- de la pratique outrancière de la course à pied !

## Quelques limites de l'entraînement à la course à pied de longue durée



### Ne jamais oublier que...

Un marathon, c'est 30 000 foulées ; chaque appui recevant l'équivalent de 2 à 3 fois le poids de son corps.

### D'autres moyens pour parvenir à vos fins.

Les autres méthodes que vous pouvez utiliser ne sont pas éloignées de la course que vous pratiquez « quotidiennement » ; elles sont même toutes proches. Accessibles par tout le monde, n'importe où ; il faut juste que vous acceptiez de changer vos habitudes. Je vais vous parler des effets de trois pratiques : **l'aérobic, le cyclisme et l'aqua jogging** ; sachant que nous aurions pu en investir bien d'autres : **vélo elliptique, rameur, aérobic-step, natation**, etc. Cela se nomme : « l'entraînement croisé ». Les triathlètes et duathlètes savent très bien de quoi je veux parler, eux qui manient par la force des choses, les effets de ces divers engagements. Plutôt que de considérer le côté antinomique des choses, ils préfèrent envisager le transfert positif qui ne manque pas de s'effectuer entre deux pratiques différentes mais voisines. « Voisines » parce qu'elles partagent une très forte sollicitation du point de vue aérobic ; seul diffère le mode d'expression...

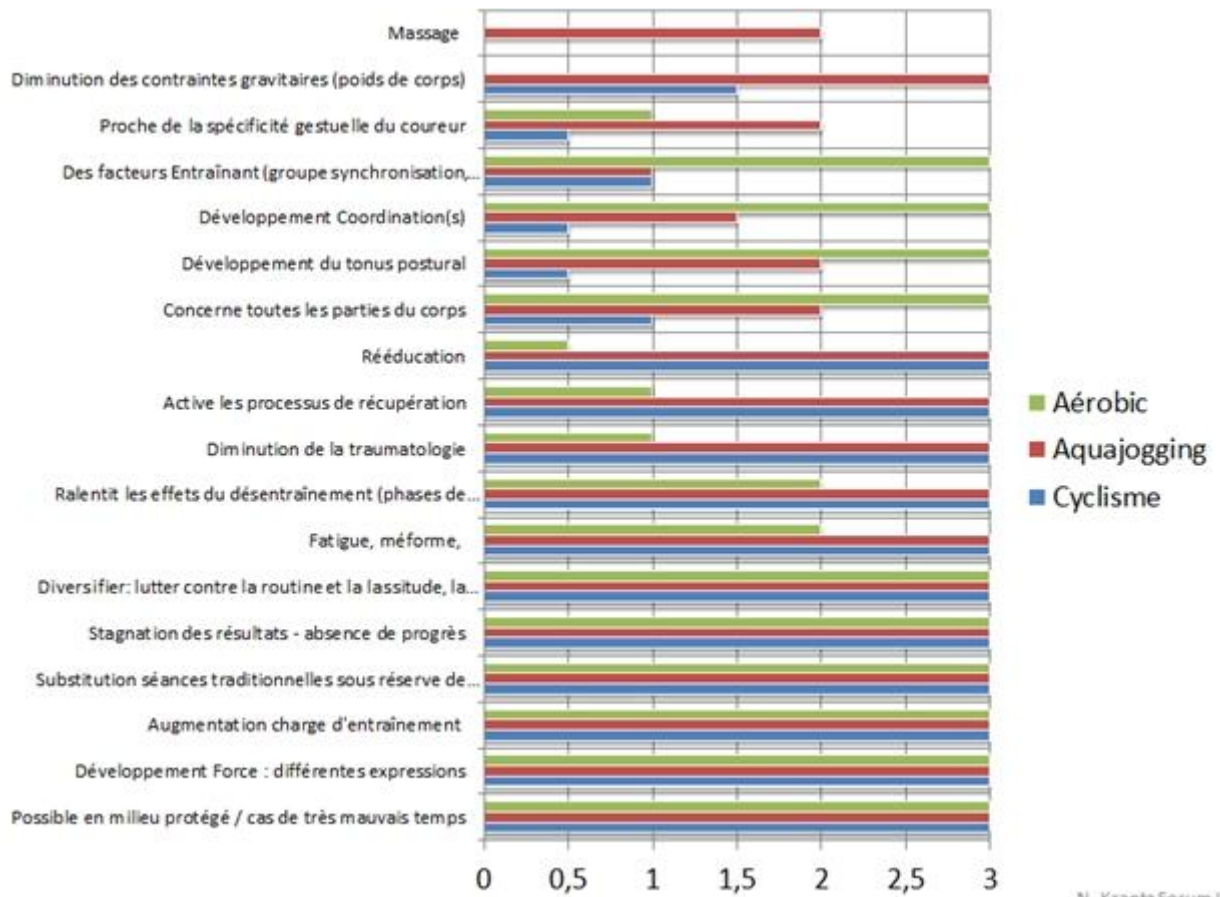


Plusieurs intérêts

Pourquoi appeler ces méthodes des « méthodes parallèles ? Tout simplement parce qu'elles « visent une même direction ». Pourquoi penser qu'elles sont complémentaires ? Parce qu'elles sont censées compléter le travail « imparfaitement exhaustif » induit par la pratique de la seule course à pied ; par exemple, pour améliorer les capacités ventilatoires, rien ne vaut la pratique de la natation. Mais bien d'autres qualificatifs pourraient être encore adjugés : « Supplémentaire »: c'est-à-dire de façon « additionnelle, qui vient en plus... », « Substitutif »: c'est-à-dire « qui supplée à autre chose, qui le remplace... ». Pratiquée de façon « alternative » comme une « solution de remplacement », comme une solution « palliative », c'est-à-dire comme une « mesure temporaire » (par exemple : pour un athlète blessé, pour un athlète saturé, pour un athlète qui ne progresse plus, et pour d'autres raisons encore...).

### **Etude comparative**

Le tableau qui suit met en évidence les effets plus ou moins bénéfiques des trois pratiques que nous avons choisies comme support d'étude. Le tableau ci-après synthétise « la valeur ajoutée » de chacune de ces méthodes ou « techniques ». Il permettra à chacun de choisir la méthode qui semble la plus appropriée en considérant l'histoire de ses disponibilités et de ses envies. De sa forme sportive également. Car l'une des clés de la réussite consiste dans un monde qui n'est jamais parfait à savoir adapter la bonne méthodologie d'entraînement aux diverses possibilités du sujet et aux contextes qui ne manqueront pas d'émerger (« à chaque jour, sa peine »).



# Les valeurs ajoutées

CYCLISME	AQUAJOGGING	AEROBIC
<ul style="list-style-type: none"><li>• DIMINUTION CONTRAINTES GRAVITAIRES</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DIMINUTION CONTRAINTES GRAVITAIRES</li><li>• MASSAGE</li><li>• PROCHE SPECIFICITE GESTUELLE COUREUR</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DES FACTEURS ENTRAINANT</li><li>• DEVELOPPEMENT COORDINATION(S)</li><li>• DEVELOPPEMENT TONUS POSTURAL</li><li>• CONCERNE TOUTES LES PARTIES DU CORPS</li></ul>

## Les limites : ne jamais oublier.

Tout procédé a ses propres avantages et ses propres inconvénients. Le tableau qui suit rappelle que s'il est intéressant de pouvoir faire appel à des procédures alternatives d'entraînement, il ne saurait être question d'oublier que la programmation est une affaire de dosage ; il convient pour chacun d'entre nous, coureur investi ou simple pratiquant cherchant à conserver un niveau minimum de santé, de déterminer ce qui doit constituer la partie centrale de l'entraînement et ce qui doit constituer les parties d'appoint.

# Quelques méfiances!!! En cas de mauvaise utilisation des pratiques

CYCLISME	AQUAJOGGING	AEROBIC
<ul style="list-style-type: none"><li>• PERTE DES SENSATIONS ATTACHEES A LA REALISATION D'UNE FOULEE DE COURSE (amplitude du pattern moteur, extension jambe, appui)</li><li>• AUGMENTION DE LA MASSE MUSCULAIRE DES CUISSES (= travail localisé)</li><li>• REEQUILIBRER LA POSTURE</li><li>• RECALCULER LE COUT ENERGETIQUE DE L'ACTIVITE =) pour obtenir un équivalent course à pieds<ul style="list-style-type: none"><li>– 1h30min cyclisme pour 1h de course!!!</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PERTE DES SENSATIONS ATTACHEES A LA POSE D'APPUI ET A LA PRODUCTION DE FORCE / contact sol</li><li>• PERTE DE LA VELOCITE /liée à la résistance de l'eau<ul style="list-style-type: none"><li>– 15 fois plus que l'air!</li></ul></li><li>• RAMOLISSEMENT: perte de tonus musculaire + récepteurs kinesthésiques / système de défense musculaire allongement etc.</li><li>• RECALCULER LE COUT ENERGETIQUE DE L'ACTIVITE =) pour obtenir une équivalent course à pieds<ul style="list-style-type: none"><li>– 45min aquajogging pour 1h de course!!!</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activité qui peut occasionner des problèmes en début de pratique parce qu'elle nécessite un bon niveau préalable de coordination et de forme<ul style="list-style-type: none"><li>– Sinon, gestes mal faits, courbatures, fatigue généralisée (intrication processus physiologiques, sollicitations corps complet...)</li><li>– La dynamique du groupe l'emportant souvent sur le regard individualisé</li></ul></li><li>• RECALCULER LE COUT ENERGETIQUE DE L'ACTIVITE =) pour obtenir une équivalent course à pieds<ul style="list-style-type: none"><li>– 30 à 40min aérobic pour 1h de course!!!</li></ul></li></ul>

Merci à Norbert Krantz pour l'autorisation de publier ses illustrations.

Mots-clés : [aérobic](#), [aérobic-step](#), [aqua jogging](#), [course à pied](#), [cyclisme](#), [longue durée](#), [natation](#), [rameur](#), [running](#), [vélo elliptique](#)