

Plus de 20 000 personnes prendront le départ des 20 km de Lausanne, qui inaugureront ce samedi la saison des grandes courses à pied. Les pelotons de coureurs ont augmenté de 52% en dix ans. Analyse du phénomène et conseils.

Jogging

Des foules à grandes foulées

DOSSIER RÉALISÉ PAR SARA BANDELIER, PATRICIA MICHAUD, FRANCESCA SACCO ET GENEVIÈVE RUIZ

Avec les 20 km de Lausanne qui auront lieu ce samedi 26 avril, la saison des grandes courses à pied est de retour après une pause hivernale. Près de 300 000 personnes devraient participer cette année à une ou plusieurs compétitions de jogging en Suisse. Preuve de cet engouement: au cours de la dernière décennie, les vingt plus grandes courses du pays ont vu leurs pelotons augmenter de 52%, selon une étude réalisée pour Swiss Athletics par Heinz Schild, ex-entraîneur du médaillé olympique Markus Ryffel. Les 20 km de Lausanne pointent au troisième rang avec plus de 20 000 participants qui, pour la plupart, se préparent à cette échéance depuis des mois. L'occasion de faire le point avec les experts sur les dernières découvertes et les secrets d'un bon entraînement.

LAISSER SA FOULÉE NATURELLE S'EXPRIMER

On dit que la foulée du coureur à pied est innée, qu'elle ressemble en quelque sorte à une empreinte digitale. De

nombreux entraîneurs de course à pied s'accordent sur ce point. «Il ne faut surtout pas chercher à modifier sa foulée car le corps compense souvent spontanément les déséquilibres naturels», affirme ainsi Olivier Baldacchino, cofondateur de la société de coaching sportif PerForm-CBS à Genève. Contrairement à beaucoup d'autres sports où l'on gagne en efficacité en apprenant à reproduire une gestuelle stéréotypée, en course à pied, c'est toujours celui qui court le plus vite qui a raison. On s'est souvent moqué du dodelinement de tête caractéristique de Paula Radcliffe, par exemple. N'empêche: la coureuse britannique a avalé le marathon en 2 h 15 (marathon de Londres, 2003), record mondial.

COMMENT SE PROTÉGER DES BLESSURES

Les lésions auxquelles le coureur s'expose sont variées. Au dire des intéressés eux-mêmes, ce sont surtout les genoux qui trinquent. Mais les chevilles et le dos sont également malmenés, surtout dans les descentes. Comment éviter les mauvaises sur-



LUDIVINE DUFOUR, 34 ANS, LAUSANNE

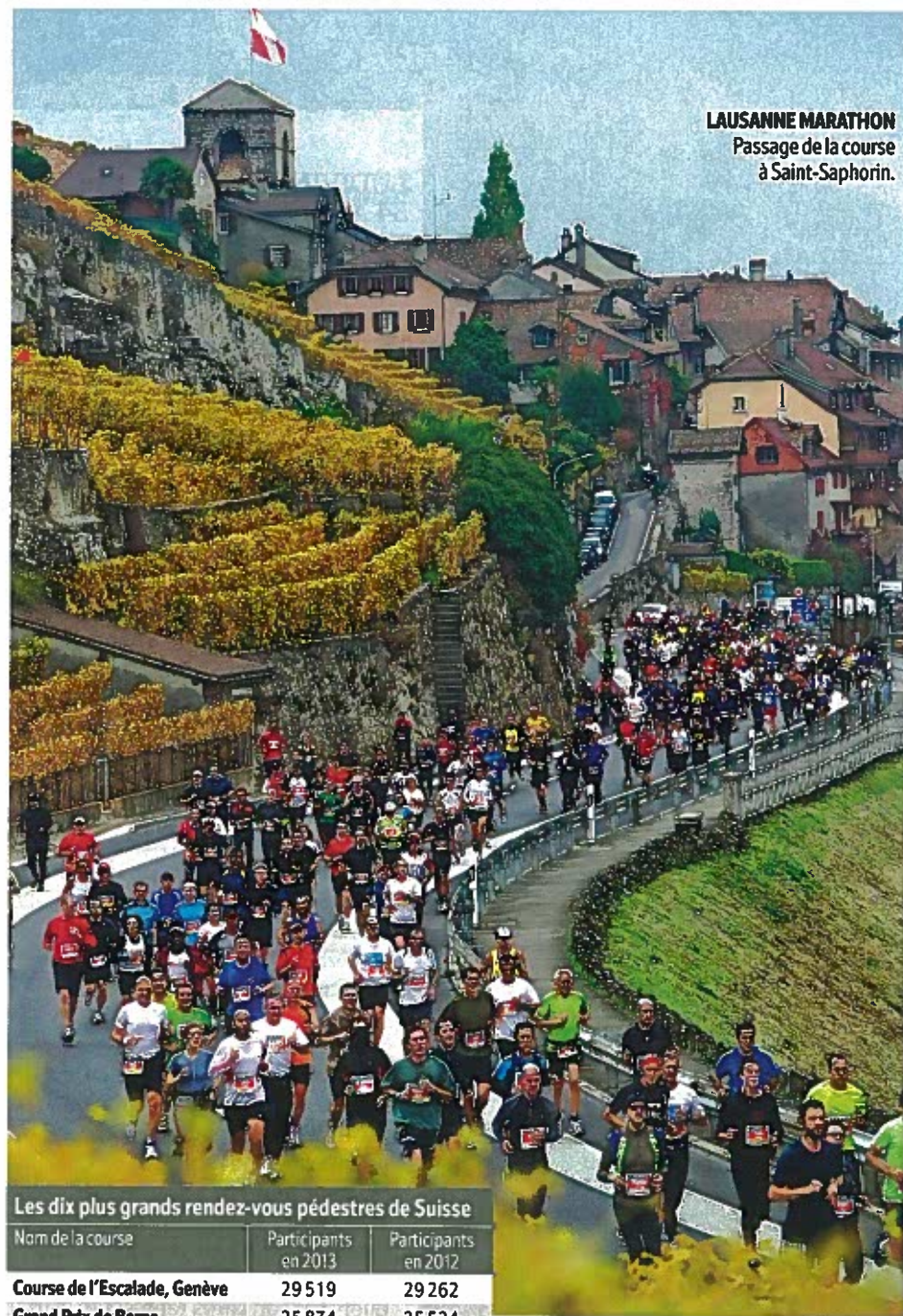
«Le jogging me libère, me défoule»

«Le sport fait partie des pratiques de ma famille, mais je suis la seule joggeuse. Mon mari ne comprend pas pourquoi je cours», confie Ludivine Dufour. Enseignante au Centre sport et santé à Lausanne, elle s'adonne à la course à pied depuis l'âge de 15 ans: «Je suis compétitive, alors quand j'ai gagné les 4 km de Lausanne, ça m'a poussée à continuer.» Avec quatre entraînements par semaine, sur piste ou terrain vallonné, la jeune maman de deux enfants se fixe toujours des objectifs pour ses compétitions. Cette année: réaliser les 20 km de Lausanne en moins de 1 h 20. Son programme inclut également le semi-marathon de Genève, celui de Lausanne et le triathlon de la capitale vaudoise en été. «Malheureusement, la course ne passe plus en premier pour moi, mais j'essaie de me maintenir. Le week-end, je cours pour un sponsor ou le Footing vallée de Joux. Le jogging me libère, me défoule et m'apporte des sensations de dépassement. Je ne retrouve ça dans aucun autre sport.»

prises? Pour les spécialistes, la plupart des blessures résultent d'un défaut de communication entre le corps et l'esprit. Le corps ne réagit pas comme une machine à qui l'on ordonnerait de courir 20 km. Il doit pouvoir comprendre les consignes et être entendu lorsqu'il donne un feed-back. Bien communiquer avec son corps représente le fruit d'un entraînement patiemment et intelligemment construit. C'est sans doute pour cette raison que les coureurs novices sont davantage sujets aux blessures que les professionnels et les plus expérimentés.

QUELS TYPES DE CHAUSSURES CHOISIR

Sachant que les blessures sont redoutées par-dessus tout, les équipementiers en profitent pour faire valoir que certaines baskets high-tech pourraient absorber jusqu'à 95% des chocs engendrés par le contact avec le sol >>>



LAUSANNE MARATHON
Passage de la course
à Saint-Saphorin.

Les dix plus grands rendez-vous pédestres de Suisse

Nom de la course	Participants en 2013	Participants en 2012
Course de l'Escalade, Genève	29 519	29 262
Grand Prix de Berne	25 874	25 524
20 km de Lausanne	18 672	17 081
Zürcher Silvesterlauf	17 454	18 118
Course féminine suisse, Berne	14 058	13 747
Course de la ville de Lucerne	13 095	13 225
SOLA-Stafette, Zurich	12 292	12 320
Greiffenseelauf	12 196	12 557
Lausanne Marathon	11 972	9 538
Morat-Fribourg	10 895	10 093

Avec plus de 500 épreuves inscrites dans le Guide des courses populaires de Swiss Athletics, dont un bon nombre se déroule entièrement sur des parcours de montagne, le calendrier helvétique offre aux coureurs l'embarras du choix. Les plus importantes en termes de participation restent cependant les courses qui se disputent sur bitume, probablement parce qu'elles sont plus accessibles.

du genou et de la hanche, explique le Dr Gerald Gremion, spécialiste en médecine sportive au CHUV à Lausanne. Il existe aussi une probabilité accrue d'entorse de la cheville, puisque l'amorti est facteur d'instabilité.» Selon Olivier Baldacchino, rien ne remplace la pratique: «On est bien obligé de faire confiance au vendeur. Ensuite, il faut faire ses propres expériences. Avec le temps, on finit par savoir ce qui nous convient.»

S'ENTRAÎNER À FAIBLE INTENSITÉ

Le niveau d'effort le plus bénéfique pour la santé est appelé endurance de base et, parfois, «seuil de la mauvaise conscience», car il est tellement sénatorial qu'on a l'impression de ne pas faire de sport. Autant dire que l'erreur la plus fréquente chez les amateurs consiste à s'entraîner à trop haute intensité. Cette erreur concernerait environ 90% des coureurs du dimanche, selon des recherches effectuées au Centre médical sportif de télémédecine de Pfäffikon (ZH). Idéalement, 70% de l'entraînement devraient être pratiqués en endurance de base. Ce seuil d'effort est caractérisé par un sentiment d'aise, c'est-à-dire qu'on doit pouvoir placer une accélération à n'importe quel moment tout en continuant à parler normalement. Le cœur apprend ainsi à ne pas s'emballer et l'organisme peut progressivement fournir un effort de plus en plus important sans siphonner les réserves de glucose.

DÉFINIR SES SEUILS D'ENDURANCE

Le palier suivant est appelé endurance active ou intensive. Il s'accompagne d'un sentiment d'effort agréable: aucune gêne respiratoire ne doit être perceptible. L'endurance active représente idéalement 20% de l'entraînement. Dans la pratique, beaucoup de coureurs amateurs effectuent la quasi-totalité de leur entraînement à cette intensité.

Le troisième palier, appelé seuil anaérobie, correspond à une «allure compétition» et se caractérise donc par une sensation d'effort soutenu. Au-delà,

>>> à chaque foulée. S'il est vrai qu'on risque de se faire mal dans les descentes des 20 km de Lausanne avec des baskets dépourvues d'amorti, la technologie ne fait pas tout. La preuve: des études ont démontré que les coureurs équipés de modèles sophistiqués, et donc chers, se blessaient davantage que ceux qui utilisaient des modèles bas de gamme. Explication: «Avec une chaussure à semelle très absorbante, le pied n'apprend pas à s'adapter et devient de ce fait un peu "paresseux", d'où un risque de blessures au niveau



THEBERRY/PAUL

CHRISTINE FAUCOGNEY, 57 ANS, GENÈVE «La course à pied s'inscrit dans un style de vie»

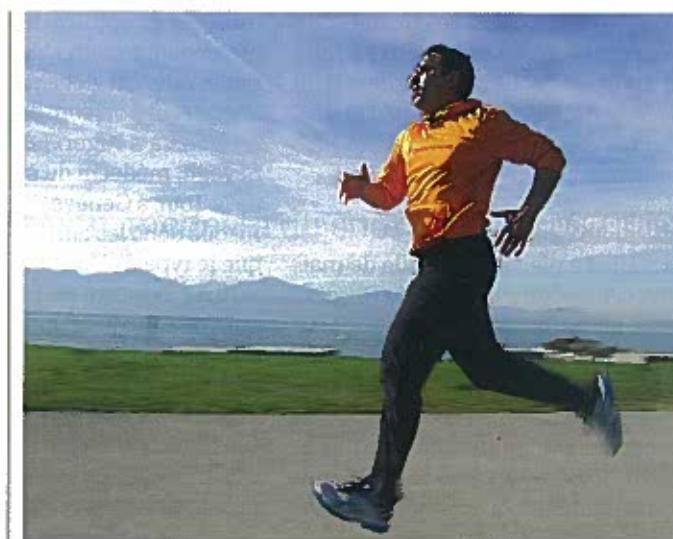
«Je ne saurais compter le nombre de fois où je n'ai pas réussi à suivre les autres membres de mon club. Je rentrais seule de la forêt en pleurant.» Christine Faucogney rit en se remémorant ses premières foulées de joggeuse. C'était en 1994, avec son mari. «Je ne suis pas parvenue à l'entraîner dans mes marches en montagne. Lui m'a initiée aux marathons.» Depuis, la biologiste et accompagnatrice de montagne court quatre fois par semaine. Un mélange d'endurance, de technique, de piste et de vitesse. «J'aime courir dans la nature. Le trail constitue un prétexte pour être en montagne.» Christine Faucogney comptabilise de belles courses à son palmarès: Sierre-Zinal, Morat-Fribourg ou encore la Diagonale des Fous, un ultra-trail de 164 km à la Réunion. «La course à pied s'inscrit dans un style de vie. Puissant antidépresseur, il permet de voyager, de se maintenir en forme et d'avoir une hygiène de vie saine. C'est la base de tous les sports.»

l'organisme est contraint de puiser son énergie dans les muscles, d'où la formation d'acide lactique en réponse à la raréfaction de l'oxygène. Des tests d'effort permettent de déterminer, en termes de battements cardiaques par minute, le seuil à partir duquel un organisme fonctionne en endurance de base, en endurance active ou en anaérobie. Une fois ces paramètres connus, il suffit de s'équiper d'une montre dotée d'une fonction de mesure du rythme cardiaque (cardiofréquence) pour vérifier que l'on s'entraîne bien à l'intensité souhaitée. Il est recommandé

d'effectuer ce test chez un spécialiste, sur tapis roulant ou vélo statique.

SE MESURER AUX AUTRES

On dit souvent que la compétition n'est pas bonne pour la santé, contrairement à l'entraînement qui la précède. Les choses sont en réalité plus complexes car, en raison du bonheur qu'elle procure, la compétition devient bénéfique pour l'équilibre de l'individu. La course à pied favorise aussi le bon fonctionnement du système cardiovasculaire et l'élimination des hormones de stress. Mais à partir de



COURRIN/VALENTIN

MALIK BENAMEUR, 31 ANS, LAUSANNE «Plus je goûte au plaisir de courir, plus j'en veux»

Lorsque Malik Benameur décide de reprendre le sport, après de longues années d'arrêt, il s'inscrit au Footing-club Lausanne. D'abord pour être encadré par des professionnels. Ensuite, et principalement, pour se motiver. Depuis trois ans, le jeune ingénieur court trente minutes tous les matins et deux soirs par semaine avec son club. «Je souhaitais mettre en place une habitude saine, un équilibre personnel et professionnel.» Le jogging a l'avantage de ne pas demander de préparation particulière: «Tout le monde peut et sait courir.» Cette année, pour la première fois, il s'inscrit aux 20 km de Lausanne, qui constituent pour lui un «entraînement au marathon de Genève». Un marathon qu'il prépare depuis trois mois avec des séances techniques, d'endurance et de coaching. «Plus je goûte au plaisir de courir, plus j'en veux. Le jogging me permet d'avoir des notions de discipline et d'endurance. J'écoute mon corps, je dors et je mange mieux, et je peux m'évader de mes journées stressantes.»

40 ans, on recommande souvent de se soumettre à un examen médical avant de se remettre au sport.

En l'absence de facteurs de risque ou d'une pathologie préexistante, il n'y a souvent pas de restriction. Le marathon peut d'ailleurs se courir à passé 100 ans, comme le prouve l'exemple de Fauja Singh, né en 1911 et détenteur des records du monde sur cette distance dans les catégories des plus de 90 ans (5 h 40) et des plus de 100 ans (8 h 25). Médecin-chef au Swiss Olympic Medical Center de l'Office fédéral du sport de Macolin, Boris Gojanovic se plaît >>>

» à dire qu'«au lieu de consulter un médecin avant de se remettre à faire du sport, il serait plus logique d'en consulter lorsqu'on a décidé d'arrêter d'en faire, car la sédentarité est plus dangereuse».

COURIR POUR MAIGRIR

La course à pied permet-elle de maigrir? Théoriquement, oui. En pratique, les pertes caloriques sont souvent insuffisantes pour entraîner une réelle perte de poids. Par ailleurs, si l'embonpoint résulte d'un trouble du comportement alimentaire, le fait de courir ne résoudra pas le problème. Il faut également savoir que les sites

internet et applications iPhone qui prétendent mesurer les dépenses caloriques relèvent globalement du gadget. «Leur seul bon côté est d'encourager les gens à bouger», déclare Souheil Sayegh, médecin du sport à l'Hôpital de la Tour, à Genève.

Jusque dans les années 80, on croyait que le type d'effort le plus efficace en termes de perte de poids était celui qui s'effectuait en endurance de base, à jeun et pendant trente minutes au moins. Aujourd'hui, les avis sont plus nuancés et l'on préfère encourager tous les types d'efforts physiques, du moment qu'ils sont pratiqués raisonnablement. [LARGEUR.COM](#)



DANILO DONINELLI, 51 ANS, GENÈVE

«A chaque marathon, je me dis que c'est le dernier»

«J'ai beaucoup fumé pendant dix ans. Le jogging m'a permis d'arrêter.» Après des années d'athlétisme au Tessin, Danilo Doninelli a renoué avec sa passion d'adolescent: la course. Ce sport s'est imposé naturellement au géologue, souvent classé dans les premiers. Aujourd'hui, il part chaque midi fouler le sol de Perly (GE) et s'entraîne le soir avec le Centre athlétique de Genève. «Ce sport libère l'esprit et aide à penser. Quand j'ai recommencé, j'avais mal partout. Désormais, je peux participer à n'importe quelle course sans problème.» Et la préparation aux compétitions? Des sorties de deux heures, seul ou avec des collègues, ou des distances fractionnées. «Pour préparer les marathons, par exemple, je cours quinze fois 400 mètres ou six fois 1000 mètres. A chaque marathon, je me dis que c'est le dernier.» Mais avec quinze marathons à son actif, comme Genève et New York, Danilo Doninelli en veut toujours plus: «La course peut être très fatigante mais quand c'est fini, j'en veux encore.»

NUTRITION

«De l'eau, des glucides et pas trop de McDo»

Interview. Comment s'alimenter avant la course? Réponses de **Gérald Gremion**, médecin du sport au CHUV.

PROPOS RECUEILLIS PAR PATRICIA MICHAUD

Quelles sont les principales sources de carburant pour un joggeur?

Le carburant le plus noble, celui qui donne de la vitesse, est le glycogène. Le corps en stocke 300 à 500 grammes, répartis entre les muscles et le foie. Cela correspond à 1 h-1 h 20 d'autonomie. Lorsque l'on court plus longtemps et à moins forte intensité, notre corps s'entraîne à utiliser l'autre carburant, qu'on pourrait qualifier de diesel: les graisses.

Quels conseils de base donneriez-vous aux coureurs en matière d'alimentation?

Un coureur qui ne s'entraîne que deux à trois fois par semaine n'a pas besoin de recourir à une alimentation spécifique. D'autant plus s'il jogge avec une intensité faible. Le plus important pour lui, c'est de boire suffisamment. Bien évidemment, il lui est recommandé de manger de façon équilibrée et d'éviter d'aller trop souvent au McDo... En

cas d'entraînements plus nombreux et intensifs, les hydrates de carbone (glucides) sont très importants. Ils permettent de restaurer les réserves de carburant et d'éviter certains types d'inflammations. Il faut compter cinq rations par jour d'hydrates de carbone, notamment sous forme de pain, pâtes, céréales ou riz.

Quid des barres, gels, poudres et autres sticks spécifiques vendus dans le commerce?

L'avantage de ces produits, c'est qu'ils ne contiennent pas seulement du glucose, mais aussi d'autres types de sucres, tels que le fructose. En effet, des études ont montré que les voies de transfert de l'énergie varient selon les sucres, ce qui tendrait à encourager leur diversification. Il ne faut néanmoins pas oublier la composante marketing de ces préparations. Ni le fait que certaines recherches affirmant leur efficacité ont été sponsorisées par des groupes commerciaux.

PROFIL



GÉRALD GREMION

Médecin-chef du Swiss Olympic Medical Center et médecin adjoint au département de l'appareil locomoteur du CHUV. Ce spécialiste en médecine du sport a développé le service de traumatologie du sport au CHUV dès 1996. Il est fréquemment sollicité pour couvrir les grandes manifestations sportives lausannoises.

Y a-t-il des «bons gestes» à adopter juste après l'entraînement?

La priorité, c'est l'hydratation: il faut boire, boire, boire. En cas de course relativement longue et/ou rapide, il est par ailleurs important d'ingérer une ration de sucre, par exemple sous la forme d'une banane bien mûre, dans l'heure qui suit la fin de l'effort. Etant donné qu'on n'a souvent pas faim, on peut aussi prendre une boisson sucrée:

eau sucrée, thé sucré, boisson énergisante, voire Coca.

Que faut-il ingérer durant les jours et les heures précédant une compétition?

S'il s'agit d'une compétition de moins de 20 kilomètres et à intensité normale – par exemple Morat-Fribourg en dessus de 1 h 20 –, il n'est pas nécessaire de procéder à un *carbo-loading* (augmenter drastiquement sa consommation de glucides quelques jours avant la course, ndlr). Un dernier repas un peu plus riche que d'habitude en hydrates de carbone suffit. Je conseillerai par contre aux personnes qui s'apprêtent à courir un marathon en moins de quatre heures de prendre des repas constitués à 70% de glucides durant les 48 heures précédant l'événement. La veille et le matin de la compétition, les aliments favorisant le transit doivent être proscrits. Enfin, l'idéal est de franchir la ligne de départ en étant bien hydraté. [o](#)

APPLICATIONS

Entraîneurs virtuels: l'embarras du choix

Inutile de se prendre la tête pour structurer son entraînement: il existe une quantité considérable d'applications pour iPhone, Android, BlackBerry ou Windows Phone qui se chargeront de planifier les séances – sachant que rien ne remplace un accompagnement personnalisé par un coach professionnel en chair et en os. Certaines applications sont axées sur l'entraînement proprement



dit, comme **running. COACH**, qui bénéficie de la caution

de trois grands noms de l'athlétisme suisse: Markus Ryffel, Viktor Röthlin et Christian Belz. Dans leur grande majorité, les autres se veulent un peu plus ludiques. Parmi les plus prisées, citons RunKeeper, Runtastic, Nike+, MapMyRun, Endomondo et iSmoothRun. Il suffit d'introduire quelques données personnelles et



l'on se retrouve presque aussitôt muni d'un plan de préparation

physique. On peut alors aller courir au son de sa musique préférée, pendant que ces applications mesurent le rythme cardiaque, évaluent la vitesse, la durée de la sortie et la distance parcourue. Elles jaugent même les progrès réalisés en se basant sur l'historique des sessions d'entraînement. Il est également



possible de programmer l'envoi d'un signal sonore lorsqu'on

a atteint l'un de ses objectifs ou battu l'un de ses records. De même que l'on peut enregistrer les parcours qu'on aimerait refaire pour les partager avec ses amis sur Facebook ou Twitter, puis éventuellement comparer ses résultats à ceux de ses amis sur ces parcours, voire organiser des défis. Certaines applications se



démarquent par un détail particulier, comme iSmoothRun, qui propose de tenir un registre des paires de chaussures: on commence par les enregistrer dans son portable, puis on indique à chaque sortie celles que l'on porte. iSmoothRun met automatiquement à jour leur kilométrage afin d'alerter lorsque l'une d'elles a dépassé la limite des 1000 km, au-delà de laquelle l'amorti est réputé mort. [o](#)

