

La course à pied: simple, mais pas facile

LA COURSE À PIED EST L'ACTIVITÉ SPORTIVE LA PLUS PRATIQUE EN SUISSE. MAIS QUI SAIT VRAIMENT COURIR? EXPLICATIONS ET CONSEILS AVEC LE DR GÉRALD GRÉMIION, MÉDECIN DU SPORT AU CHUV

TEXTE ANNE LAURE GANNAC

Chaque dimanche, ils envahissent nos bords de lacs et nos forêts. Ecouteurs dans les oreilles, chien à portée de laisse ou apprenti cycliste à leurs côtés, ils parcourent des kilomètres en soufflant bruyamment, avant de revenir, rougeauds et éreintés, à leur point de départ. Cette espèce singulière d'individus plus connus sous le nom de coureurs, «joggeurs» ou «runneurs», est passée, en Suisse, de 17% en 2008 à plus de 23% aujourd'hui. Comment s'en étonner? Activité peu coûteuse, elle se glisse aisément dans nos emplois du temps surchargés. Et ses bienfaits sur la santé sont pléthore: elle prévient les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'hypertension, lutte contre le stress, stimule la production d'endorphines dont l'effet euphorisant se poursuit longtemps après l'effort. Surtout, elle

bat tous les records de dépense énergétique.

Pas pour tous

Miraculeuse, la course à pied? Pas si vite. Médecin du sport et adepte de la course à pied, le Dr Grémion admet que cette activité ne convient pas à tous. Il la déconseille vivement aux personnes souffrant d'obésité morbide, d'abord, qui peuvent subir de graves traumatismes articulaires, ainsi qu'aux personnes ayant déjà des problèmes articulaires tels qu'arthrose ou troubles biomécaniques importants, au pied notamment.

Et les femmes?

Le documentaire *Free to run* rappelle que les femmes ont longtemps été écartées des

compétitions de course à pied, au prétexte qu'elles risquaient de perdre leur utérus voire de devenir hommes! Ces superstitions aussi machistes qu'absurdes ont heureusement été écartées depuis et les femmes sont aujourd'hui presque aussi nombreuses que les hommes à battre le bitume. Cette conquête féministe dépasse toutefois ses limites quand des femmes

enceintes se targuent de courir jusqu'à la dernière semaine de grossesse ou de reprendre la course quelques jours après la naissance de bébé! Pas de risque de perte d'utérus ou de «masculinisation» en vue, évidemment, mais bel et bien celui de descentes d'organes et de fuites urinaires. Une rééducation périnéale et une pause d'au minimum trois mois après ac-

couchement sont indispensables aux jeunes mamans, même aux coureuses invétérées.

Chaussures: à bas les amortis!

Les blessures les plus communes chez les coureurs sont articulaires et liées aux impacts violents des pieds dans le sol. Aussi les fabricants n'ont-ils cessé de gonfler les amortis des chaussures. Or c'est une erreur, selon le Dr Grémion: «Plus vos chaussures ont des amortis, plus vos muscles deviennent paresseux, donc plus vous tapez des pieds en courant. Sans oublier le risque accru de se tordre les chevilles. Au contraire, je conseille même aux coureurs réguliers de courir une fois par semaine pieds nus ou avec des chaussures très fines, sur gazon.»

Un engagement musculaire intense

Bien équipés, nous voici prêts à nous élancer. Mais comment, au fait? «Si la marche est naturelle, la course, elle, doit s'ap-

prendre», assure le Dr Grémion qui regrette que trop peu de gens passent par une école de course. Une règle clé: «Apprendre à caresser le sol avec ses pieds. Ou, autre image, courir comme si l'on se trouvait sur un terrain pierreux en descente. L'effort fait pour se stabiliser et pour s'alléger implique un engagement de la gaine abdominale et des muscles des jambes, jusqu'aux chevilles.» Quant au haut du corps, il doit être «ouvert» (pas voûté!), le regard loin devant et le mouvement des bras accentué (plutôt que celui des épaules). Cette posture est la meilleure garantie pour éviter les ennuis articulaires et dorsaux.

Patience et diversité

Evidemment, ces règles exigent de rester à l'écoute de son corps plutôt que de sa musique! Surtout, elles fatiguent. Il n'empêche: mieux vaut courir bien durant 20 minutes que mal durant une heure. «Il faut aussi apprendre la patience, ajoute le Dr Grémion. Trop de gens se blessent parce qu'ils veulent brûler les étapes, faire 10 km du jour au lendemain ou préparer un marathon en trois mois!»

Enfin, les séances d'étirement sont cruciales. Mais elles ne doivent pas être faites juste avant de courir, à froid, ni juste après, sur des muscles chauds, le risque étant de créer des microtraumatismes sur les tissus. L'idéal? Alternier les séances de course avec une autre activité favorisant l'allongement musculaire, telle que le yoga ou la natation. Car non, il n'y a pas que la course à pied dans la vie!

■ *Free to run*, film documentaire de Pierre Morath, en salle actuellement.

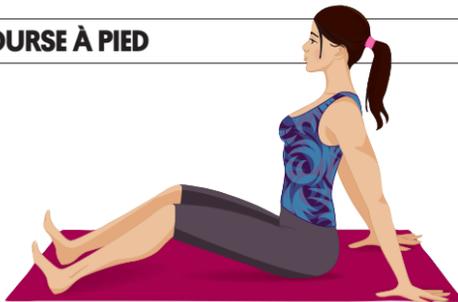


S'ÉTIRER ENTRE LES SÉANCES DE COURSE À PIED

1. Assise sur une chaise ou au sol, placez les mains derrière le dos jusqu'à attraper vos coudes. Sur une inspiration, éloignez les avant-bras du dos, en gardant les épaules basses. Engagez les abdominaux pour soutenir le bas du dos. Puis expirez en relâchant les bras. Répétez 5 fois sans forcer. Cet exercice vise à ouvrir l'avant du corps et détendre les épaules, afin d'équilibrer les effets de la course.



2. Assise par terre, jambes écartées, genoux pliés si nécessaire, orteils vers le plafond, placez les mains au sol derrière vous et, sur chaque inspiration, grandissez-vous en engageant les quadriceps. Puis détendez-les sur l'expiration, sans perdre votre hauteur. Un bon moyen de travailler la détente des ischio-jambiers et l'ouverture des hanches et des épaules.



3. Allongée sur le dos, levez les jambes ensemble sur l'inspiration, en vous efforçant de garder les fessiers au sol et d'aspirer votre nombril. Restez ainsi, jambes à la verticale et peut-être tendues, durant 3 respirations. Puis, sur l'expiration, redescendez lentement les jambes ensemble (sans cambrer, ni «gonfler» le ventre!). Il s'agit ici avant tout de favoriser l'étirement des ischio-jambiers et de renforcer la gaine abdominale.



PHOTO: GETTY IMAGES
ILLUSTRATIONS: SYLVIE PINSONNEAU/COMILUS