

Les « murs »... rencontrés sur les courses : sur 10km et sur marathon !

Sur les 10km

Une distance appréciable d'un plus grand nombre, le 10km reste une distance à la fois rapide et demandant à la fois une certaine endurance, deux spécificités opposées avec lesquelles il faut jongler !

Les athlètes, qu'ils soient débutants ou confirmés, se lancent facilement sur cette distance pour plusieurs raisons :

- La facilité de trouver un 10km dans sa région,
- La distance idéale pour commencer (assez longue mais pas trop !),
- Avoir un temps de référence pour le futur ou simplement pour voir son niveau et, par la suite, progresser,
- Permettre de suivre un programme d'entraînement qui peut être facile si l'objectif premier est de finir la distance...etc etc ;

Vous en faites d'ailleurs peut-être déjà parti... ? ☺

Alors si vous vous attaquez à cette distance, vous rencontrerez peut-être des difficultés au bout de 20-25 minutes d'efforts : en quelques sortes il s'agit du « mur du 10km ».

Comment gérer au mieux votre 10 km et éviter les coups de pompes?

Cela va en fait être déterminé par un grand nombre d'éléments, plus ou moins important selon votre objectif de course (simplement finir ou bien réaliser un temps).

Les 3 points les plus importants :

1. L'entraînement (et la récupération, qui, je vous le rappelle, fait partie de l'entraînement !)
2. L'alimentation et l'hydratation durant les semaines avant, les heures avant et pendant la course
3. La gestion de l'effort

J'aborderai ces trois thèmes sous un angle large sans détailler = je ne vais pas vous sortir un plan d'entraînement précis, ni un programme alimentaire détaillé car chaque point **est vraiment très personnel et doit être adapté à chacun. Je ne citerai donc que l'essentiel qui, pour le coup, doit être le minimum et la base à respecter pour tout le monde.**

1. L'entraînement et la récupération

L'entraînement va être propre à chacun, en fonction de son âge, de ses capacités, de ces envies... mais il n'y a pas de secret, dans tous les cas : mieux on s'entraîne (en qualité et pas forcément toujours en quantités... !), et plus on est performant ! Il faut donc justement gérer la balance entre trop et trop peu.

Que vous ayez un entraîneur ou non, un plan d'entraînement bien défini ou non, l'envie, la motivation et les sensations doivent rester au premier plan. En effet, il faut être aussi cohérent avec son train de vie (famille, travail, vie sociale...) et savoir s'organiser au quotidien pour vivre « normalement ». Tout ceci doit être mis au premier plan (même

pour un athlète de haut niveau, en sachant que l'entraînement fera quelque part parti de son travail...) pour garder un bon équilibre.

Ainsi, vous incluez dans l'entraînement des moments de récupération, de détente, des séances plus ou moins dures, avec des séances ludiques pour ne pas tomber dans la monotonie, la frustration ou la lassitude...

Enfin, il est important d'alterner les séances spécifiques avec les footings, éviter de répéter les mêmes séances deux jours de suite...etc etc. De la sorte, même si vous préparez un 10km, il est important de garder des entraînements rapides (sur piste ou sur route balisée) avec, par exemple, des répétitions de 100m ou 200m pour optimiser votre foulée et ... ne pas faire le « diesel » en course !

2. L'alimentation et l'hydratation

→ Les semaines avant

Variété, alternance, couleur et plaisir !

Les conseils d'un équilibre alimentaire classique devront être suivis avec les fameux : 5 fruits et légumes par jour, des féculents à chaque repas selon votre appétit, et surtout bien composer vos repas avec minimum 3 repas par jour et si possible une collation quand deux repas sont trop éloignés.

Les jours les plus importants étant les 3 derniers jours avant la course, en veillant à limiter :

les fritures, l'alcool, les sucreries, la charcuterie, les fromages trop gras, les pâtisseries et viennoiseries.

Enfin, la veille de la course reste le moment le plus important pour assurer un bon confort digestif : en plus de ces derniers aliments à éviter, il faudra de préférence limiter voire, pour certains, supprimer les fibres et aliments difficiles (et surtout qui mettent longtemps) à digérer : fruits et légumes crus, épices, cafés et thés trop forts, lait de vache « pur », légumes forts en goût (chou, poivrons... même cuits).

Après, nombreux me diront « moi, je mange Fast Food, pizza et burger la semaine avant la course et ça ne me pose aucun problème »... Ok mais : d'abord, nous ne sommes pas tous égaux devant l'assimilation des aliments, après, c'est la régularité qui compte et non des repas ponctuels (c'est-à-dire que si vous ne mangez qu'un repas trop riches en mauvaises graisses et en sucres de temps en temps cela ne posera peut-être pas de problèmes mais si c'est à chaque repas et sur toute l'année cela risque d'être gênant !). D'autre part, vous ne verrez peut-être pas dans l'immédiat les méfaits de la malbouffe, mais si vous répétez cela trop souvent, les blessures pourront être plus présentes, les problèmes de peaux ou autres maladies bénignes reviendront plus facilement (rhume, maux de tête...etc).

Ainsi, sachez que ce que vous mangez ne sert pas seulement à vous nourrir : l'alimentation sert à vous construire, entretenir tous vos tissus, préservez vos défenses immunitaires... et bons nombres d'autres fonctions.

→ Les heures avant

Le dernier repas est donc celui auquel il faudra prêter le plus attention pour le confort digestif (idem la veille de course) et respecter au mieux les 3 heures avant le départ de la course...(encore une fois variable selon les tolérances de chacun et l'estomac de chacun... !).

Selon les personnes, un petit apport en sucre 15 à 30min avant l'effort pourra permettre d'éviter les hypoglycémies (très fréquentes à cause du stress qui « consomme »

davantage de glucose que d'ordinaire). C'est ce que l'on appelle en général « la ration d'attente ».

Quelques exemples :

- Boire une boisson adaptée, soit du commerce (boisson isotonique de préférence) soit « maison » (eau + jus de fruit dilué)
- sinon manger – en mastiquant bien...- des petits aliments digestes riches en sucres : une barre de céréales, une compote à boire, une barre ou un gel de l'effort, **toujours accompagné d'eau** (au moins un verre) pour assurer une bonne hydratation avant la course.

→ Pendant la course

Selon votre objectif, vous y passerez à peine 30 min (pour les meilleurs) ou plus d'une heure pour ceux qui préfèrent profiter du parcours ... L'alimentation ne sera donc pas tout à fait la même pour ces deux extrêmes. Pour les premiers, le parcours peut se faire en ne buvant que de l'eau. Néanmoins, il est reconnu que la consommation de glucides peut améliorer la performance, **et cela même si les niveaux de glucose sanguin, chez la très grande majorité des sportifs, ne chutent pas durant une épreuve de 10 km.** En effet, certains scientifiques pensent que l'ingestion de glucose pendant un effort ne sert pas seulement à des fins énergétiques mais permettrait également d'indiquer à l'organisme notre niveau de fatigue. Ainsi, la prise d'une boisson isotonique de l'effort d'apport glucidique, pendant une course de 10 km serait conseillée (pour les premiers comme la fin de classement !). Il ne semble toutefois pas nécessaire de manger quelque chose de solide (barre de l'effort ou même gels) car l'effort reste assez violent et il est souvent difficile de mastiquer. Pensez donc à avoir un apport régulier en sucre sous forme liquide, et ce dès 15 à 20 min d'effort.

3. La gestion de l'effort

Enfin, je pense que, pour la plupart d'entre nous, la gestion de la course va être primordiale car l'organisme va s'épuiser plus ou moins vite selon comment a été géré la distance.

Ainsi, il ne va pas sans rappeler que partir un peu en dessous de son rythme (et aussi de son envie... !) permet de mieux finir la course (dans 99% des cas !!). Partir trop vite risque fort d'être un échec pour la suite... ! Alors, on peut opter pour deux solutions :

- Le « feeling »
- Le chronomètre

Pour le « feeling » (=les sensations en anglais !), il faut quand même avant tout bien se connaître. Savoir à quel moment on se met dans le rouge ou au contraire on est « facile ». Ainsi, on gèrera l'effort en partant sur un rythme auquel on se sent bien et que l'on pourra tenir longtemps (au moins 10km ... !) pour pouvoir accélérer sur la fin, soit sur les 2 derniers kilomètres. Ou alors, si on se connaît vraiment bien, on peut gérer son effort en courant en « négative split » (c'est-à-dire courir la deuxième partie plus vite que la première), ou encore courir progressivement de plus en plus vite.

Mais pour tout cela, comme je le disais, il faut vraiment bien se connaître, ce qui n'est pas donné à tout le monde, et même pour un athlète des plus expérimentés, en fonction de la forme du jour, il n'est pas toujours évident de gérer ses sensations du moment... !

Donc, selon moi, le moyen le plus simple reste d'associer ses sensations au chronomètre !

On peut se référer au chronomètre, pour suivre ses temps à chaque kilomètre par exemple en fonction de son temps final souhaité, on essaiera de courir régulièrement à chaque kilomètre. De la sorte, vous verrez certainement que le temps sur le 1^{er} kilomètre vous paraîtra facile à faire au début et plus vous avancerez plus les 3'30 fixées (par exemple... !) , seront dures à respecter !

Et si jamais ce n'est pas si dur et vous en avez encore sous la semelle au bout de 7-8km, vous pourrez accélérer progressivement et vous lâcher sur le dernier kilomètre !

Je vous souhaite donc à tous ... de bonnes compétitions et bons 10 km !

Dans le prochain article, j'aborderai la gestion du marathon. Sans rappeler toutes les bases ci-dessus, qui sont les mêmes pour la réussite d'un marathon (sauf l'alimentation pendant la course), j'expliquerais surtout pourquoi le corps bute en général au 30^e km avec un véritable mur, encore plus fréquemment rencontré que sur 10km...