

RESUME COLLOQUE DE PREPARATION AUX FOULEES D'ANGOULEME

CONFERENCE

Colloque de préparation aux foulées d'Angoulême organisé par le SCCUC

« Bien courir, bien se préparer, bien récupérer »



Intervenants :

Henry Laval

Alain Rinjonneau (entraîneur G2A)

Gérard Lacroix (Conseiller technique athlétisme)

Olivier Dupuy (Enseignant chercheur)



21 janvier 2016 à 18H30 au Centre Universitaire de la Charente

Image : <http://images.google.fr/>

Mathilda, pas à pas



*On a juste parfois besoin
de rencontrer quelques
bonnes étoiles pour
concrétiser ses rêves*



Mathilda FAVART : donner un sens à sa vie

Intervention Henri LAVAL :

Le pied est une partie essentielle du corps humain, c'est l'interface entre le corps et le sol. De ce fait, comme le sol ne peut se déformer, notre pied doit s'adapter aux différentes surfaces qu'il rencontre. La position du pied conditionne le reste du corps humain en commençant par les genoux, les hanches et le bassin, et enfin la colonne vertébrale.

Le pied peut adopter deux positions différentes (l'idéal serait qu'il soit dans l'axe parfait par rapport au reste du corps) :

- Il est dit « en dedans » lorsqu'il est en valgisation → pied plat
- Il est dit « en dehors » lorsqu'il est en supination → pied creux

Pathologie du pied et de la jambe

- La périostite (décollement ou inflammation du périoste)

Pour éviter cela, un travail de musculation au niveau des jambiers antérieurs est conseillé. En effet, les jambiers antérieurs ralentissent la pose du pied, s'il n'est pas assez fort, le pied va taper fort contre le sol ce qui va entraîner des chocs plus importants, et favoriser l'apparition de périostites tibiales. Il faut également renforcer le tibial postérieur et le long fléchisseur des orteils, qui maintient la cheville et le genou, le talon, et participe à la propulsion du pas.

- Tendinite au tendon d'Achille

Cette blessure peut avoir plusieurs causes :

- Le manque d'amplitude
- Une valgisation trop importante (pied vers l'intérieur)
- Ou une supination (pied vers l'extérieur)

Le fait que le pied porte sur l'intérieur ou l'extérieur fait forcer le tendon d'Achille sur un côté, ce qui provoque une tendinite.

Cela peut être dû à des contractures aux soléaires ou aux gastrocnémiens.

- Inflammation de l'aponévrose plantaire

Une valgisation trop importante entraîne une inflammation (aponévrosite) de la voûte plantaire. Cette inflammation peut partir du mollet, ou du tendon d'Achille qui peut enflammer l'aponévrose (principe de chaînes).

Pathologie du genou

Le genou est censé être dans l'axe du corps (axe sagittal) et aligné avec la hanche et le pied. Seulement, cette perfection est très rare, et les genoux sont plus ou moins à l'intérieur (valgum) ou à l'extérieur (Varum). Ces rotations (rotation du genou par rapport à la hanche, et dépend aussi de la position du pied) n'engendrent pas de problème, sauf si elles deviennent trop accentuées.



- Syndrome de l'essuie-glace : glissement de la bandelette ilio-tibiale

Le tendon du TFL (tenseur du fascia latta) s'insère sur la partie latérale du genou (condyle latérale). Lors des mouvements de flexion-extension du genou, cette insertion tendineuse va glisser sur le condyle, ce qui va provoquer une douleur au niveau du genou.

Lors de pathologie du genou, il faut surveiller la hanche et le pied, qui sont souvent en lien avec ces douleurs.

Intervention Alain RINJONNEAU : cf. diaporama ci-joint

L'entraîneur du G2A est entraîneur 3^e degrés de courses hors stade. Son intervention à porter sur la planification de l'entraînement.

La course à pied et spécifiquement les 10km, demandent des exigences précises :

- Développer la VMA est fondamental
- Développer la condition physique
- Faire du travail spécifique

Le développement de la VMA peut se décomposer en 2 parties :

- La VMA courte, avec des efforts de 1'10 environ, à 100/105% de VMA
- La VMA longue, qui se développe en courant à des intensités proches de 90% de VMA

Pour le développement d'un athlète, l'entraîneur peut jouer sur plusieurs paramètres, notamment la récupération qui permet d'augmenter la difficulté des séances.

Quelques conseils pour éviter la monotonie :

- Varier les lieux d'entraînement (pistes, bois, chemin ...)
- Varier les séances (VMA, allure spécifique, musculation ...)
- Instaurer une progressivité dans l'intensité et le volume de l'entraînement

Quelques conseils à l'approche de la compétition :

- Dernière grosse séance à allure de course une dizaine de jours avant pour avoir un phénomène de surcompensation. Ensuite on diminue au fur et à mesure le volume d'entraînement.
- La veille de la compétition faire un petit footing de 30 à 45 minutes.
- Pour les foulées d'Angoulême, attention au départ trop rapide. De plus il est important dans sa programmation d'inclure des séances de renforcement musculaire (quadriceps, ischio-jambiers, fessiers ...) car les descentes sont très traumatisantes musculairement.

Intervention Olivier DUPUY :

Olivier Dupuy, maître de conférences (Faculté sciences du sport de Poitiers) et chercheur à fait un point sur les idées reçues pour une meilleure récupération.

La récupération est un vaste sujet dans le milieu sportif, avec beaucoup de techniques utilisées. Comme on le sait, la charge d'entraînement et la performance ne sont pas linéaires. Lorsque l'on récupère sans technique particulière, juste en se reposant, même 24h après, toutes les aptitudes de l'athlète ne sont pas revenues comme avant l'effort.

Si un athlète n'a pas assez de récupération, la fatigue augmentera, ce qui aura des effets négatifs sur la performance.

Quel est le rôle de la récupération ?

- Réduire les risques des mauvaises adaptations
- Faciliter et maximiser l'entraînement → « on s'entraîne pendant la récupération »

La base première de la récupération est assez simple : **BIEN DORMIR ET BIEN SE NOURRIR.**

- Quelles sont les différences entre la récupération active et la récupération passive ?

Contrairement à ce que l'on peut croire et voir sur le terrain, la récupération active n'a pas forcément d'effet sur la performance. En effet la récupération active a pour but premier d'éviter l'accumulation de lactate dans le sang. Or, le lactate n'est pas un déchet, il va être réutilisé par le foie et le cerveau.

- Les étirements sont-ils bénéfiques pour la récupération ?

Etudes scientifiques :

- Les athlètes se sont étirés 1 jour après l'effort, 2 jours après l'effort et ainsi de suite. Les résultats démontrent qu'ils ne réduisent pas les douleurs musculaires. Les étirements ne diminuent pas les douleurs musculaires suite à l'entraînement ou à la compétition, ils n'ont donc pas d'intérêt pour la récupération.

Les étirements sont utiles pour gagner ou entretenir la souplesse articulaire, mais il ne faut pas s'étirer n'importe comment et n'importe quand : pas après un travail excentrique, pas avant un sprint.

- Effets de la massothérapie

La massothérapie est censée améliorer les adaptations musculaires après l'effort. Lors des JO 2008, 63% des pratiques de récupération étaient des massages. La massothérapie est donc un moyen de récupérer.

Le massage avec des rouleaux améliore aussi les sensations, ce qui amène une diminution des douleurs musculaires.

- Bas de compression

Les bas de compression contrairement à ce que l'on peut penser, n'améliorent pas réellement le retour veineux. Ils maintiennent une température stable. Aucune étude n'a prouvé le bien des bas de compression pour la récupération, c'est plus la mise en place de l'effet Placebo qui va jouer.

Ils ne sont pas à mettre pendant le développement.

- Electrostimulation

L'électrostimulation augmente le flux sanguin. Aucun article n'a démontré les bienfaits de l'électrostimulation pour mieux récupérer.

- Immersion en eau froide

L'immersion en eau froide a un effet vasomoteur :

- Vasoconstriction immédiate
- Vasodilatation plus forte

Le coup de cette méthode de récupération est faible, ce qui explique pourquoi elle est la plus répandue dans le milieu sportif. De plus, cela a un effet analgésique, utile pour les sports de contact notamment. Cependant, la diminution de la sensibilité à la réponse inflammatoire n'est pas tout le temps bonne pour la récupération.

L'immersion en eau froide est à utiliser après des entraînements entraînant une fatigue intense, mais pas lorsqu'on cherche un travail musculaire spécifique.

- La cryothérapie

La cryothérapie est utilisée à très haut niveau, car elle a un coup très élevé. Elle a 4 effets notoires sur l'organisme :

- Maintien des qualités utiles à un bon sommeil (INSEP)
- Réduit les inflammations
- Limite les œdèmes
- Permet d'éliminer plus rapidement les déchets sanguins
 - Alternance entre eau chaude et eau froide

La récupération par alternance de bain froid et bain chaud est surtout à utiliser juste après l'exercice.

- La 3^{ème} mi-temps

Quels sont les effets de l'alcool sur la récupération ? l'alcool à faible dose n'a pas d'effets négatifs sur la récupération, ni d'effets positifs.

Seulement, lorsque la dose d'alcool augmente, elle perturbe les mécanismes favorisant la synthèse protéique, ce qui entraîne une baisse de la force.

L'alcool influe beaucoup sur la déshydratation : il faut savoir que l'on peut être autant déshydraté 4h après l'effort qu'après une ingestion d'alcool, ce qui est vraiment néfaste sur la récupération.

L'alcool perturbe également les mécanismes liés au sommeil, ce qui est très mauvais pour la récupération.

L'ALCOOL EST DONC A BANNIR SI L'ON VEUT UNE RECUPERATION OPTIMALE.

CCL : il y a encore un flou dans le monde scientifique sur les différentes méthodes de récupération. Chaque entraîneur a des méthodes qu'il apprécie plus qu'une autre. Les seules méthodes efficaces qui ont été approuvées par la science sont très simples : respecter son sommeil et son alimentation.

Intervention Gérard LACROIX :

L'énergie musculaire sert à transformer l'énergie chimique (ATP) en énergie mécanique (action). La dégradation de l'ATP, principale production d'énergie dans le corps humain, entraîne 70% de libération de chaleur, et seulement 30% d'énergie qui va servir à la contraction du muscle.

- Comment se préparer aux foulées d'Angoulême ?

Sur les foulées d'Angoulême, une majeure partie du parcours est en descente : il est nécessaire de faire du travail **EXCENTRIQUE**, car lorsque l'on court en contrebas, les muscles antérieurs de la cuisse travaillent en excentrique. Un travail pliométrique est aussi à prévoir.

Les étirements activo-dynamiques :

Les étirements activo-dynamiques consistent à contracter le muscle puis à l'étirer juste après. Ils sont à faire avant la course, mais après la mise en train et les gammes. Ils préparent le muscle, notamment les fibres rapides à l'effort, les tendons et les articulations.

La préparation physique :

La préparation physique est scindée en deux parties :

- La PPG (préparation physique générale)
- La PPS (préparation physique spécifique)

La PPG va permettre de renforcer le corps entier, afin d'être, de façon globale, gainé et équilibré pendant la course. Elle est de plus en plus importante en demi-fond. Elle va préparer le système musculo-articulaire et tendineux à courir des distances longues.



La PPS va se faire pendant les séances, elle va travailler sur la foulée, le relâchement des épaules (économie d'énergie), et tous les paramètres techniques pour améliorer le sportif, afin d'être plus performant.

La souplesse

La souplesse part du bassin. Il est important de la travailler car c'est la jonction entre le train inférieur et le tronc.

Musculation :

Il faut absolument travailler le grand psoas et les grands droits de la cuisse. Au niveau du gainage, on constate que le gainage en déséquilibre est bien meilleur que le gainage statique. En effet, il va travailler sur les muscles profonds (les plus proches de la colonne vertébrale), ce qui va engendrer une meilleure stabilité, et un meilleur transfert des forces du bas vers le haut, ainsi que sur les muscles stabilisateurs du bassin. Pour cela, le travail avec un swiss ball est envisageable.

Il faut également privilégier un travail unipodal (on court sur une seule jambe) lors d'exercice de gainage ou de proprioception.

Le travail du grand fessier est vital pour ne pas se blesser et être performant dans sa foulée, et donc dans sa course.

Le travail de renforcement des ischios-jambiers, des quadriceps, des abdominaux et du psoas doit se faire en excentrique (vidéos).

Résumé réalisé par les étudiants STAPS de La Couronne (Bastien Jacquillard et Jimmy Viseur)

Merci à tous d'avoir été nombreux à participer à cette conférence qui fût le premier événement organisé par le SCCUC, nous vous invitons à venir nous encourager lors des foulées d'Angoulême le 2 avril ainsi qu'à participer au Cross étudiant'treprises le 30 avril au profit de l'association « Mathilda, pas à pas »





Cross Etudiant'treprise Fiche d'inscription Etudiant au cross du 30 Avril 2016

Les équipes doivent être composées de deux à quatre coureurs maximum. (Il faudra effectuer les 4 tours de circuit même si vous êtes moins de 4). Vous devrez obligatoirement présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'1 an doit être joint à la présente fiche d'inscription ou fourni avant le départ.

Si le concurrent ne présente pas de certificat valide, les responsables du cross ne prendront pas en compte l'inscription des participants concernés.

Les bénéfices seront intégralement reversés à l'association « Mathilda pas à pas »

Nom de l'équipe :

.....

Coureur 1 :

Nom :..... **Prénom :**..... **Taille tee-shirt :**.....

Adresse email :..... **N° de téléphone :**.....

Frais de participation : 8,00 € (repas non compris) 14,00 € (repas compris)

Coureur 2 :

Nom :..... **Prénom :**..... **Taille tee-shirt :**.....

Adresse email :..... **N° de téléphone :**.....

Frais de participation : 8,00 € (repas non compris) 14,00 € (repas compris)

Coureur 3 :

Nom :..... **Prénom :**..... **Taille tee-shirt :**.....

Adresse email :..... **N° de téléphone :**.....

Frais de participation : 8,00 € (repas non compris) 14,00 € (repas compris)

Coureur 4 :

Nom :..... **Prénom :**..... **Taille tee-shirt :**.....

Adresse email :..... **N° de téléphone :**.....

Frais de participation : 8,00 € (repas non compris) 14,00 € (repas compris)

J'ai pris connaissance et j'accepte les conditions générales d'inscription et les frais de participation.

Signature du responsable de l'équipe

Nous soussignons,

...../...../...../..... autorisons, à titre gratuit, le SCCUC à diffuser les images prises de nos participants le 30/04/16 à La Couronne. Ces images seront exploitées dans le cadre de retour visuel sur l'événement.

FICHE A RETOURNER AVANT LE 6 AVRIL 2016 à :

***theo.peyresblanques@etu.univ-poitiers.fr* ou à l'adresse suivante : Centre Universitaire de la Charente BP38 La Croix du Milieu 16400 La Couronne**

Règlement du cross Etudiant'treprise du 30/04/16

Dénomination : Course pédestre organisée par le SCCUC sur le site universitaire de La Charente.

Objectifs : Rassembler les entreprises et les étudiants et reverser les bénéfices à une association locale.

Parcours : L'objectif pour chaque participant est de réaliser le circuit en course à pied. Le parcours sera entièrement balisé avec des sols variés (routes, chemins et sentiers). Sur les rares portions de route, il vous sera demandé de respecter le code de la route. Il est expressément demandé à tous de respecter la nature et de ne jeter aucun emballage sur la totalité du parcours.

Inscription : Elle se fait à l'avance par mail puis confirmation le jour de la manifestation au point d'accueil. Les désistements s'effectuent par mail auprès des organisateurs du cross au plus tard la veille de la manifestation. Les inscriptions se feront dans l'ordre de réception des fiches complétées. Les équipes des entreprises partenaires seront prioritaires. Le règlement se fera par chèque (à l'ordre du SCCUC) ou en espèces à l'inscription ou le jour de la manifestation.

Conditions d'inscription : Être âgé de 18 ans révolu. Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'1 an. (Voir conditions).

Tarifs : 8€ course, 14 € repas + course
Un tee shirt sera offert à chaque participant.

Horaire : Rendez-vous fixé à 15h30 pour les confirmations d'inscriptions et retrait des dossards avec un départ de la course à 17h00.
Départ : devant le CROUS
Parking : CESI et Faculté

Conditions de participation et abandon : Les concurrents ne pourront bénéficier d'aucune assistance personnelle tout au long du parcours. Le port du dossard est obligatoire lors de la course. L'utilisation de running est recommandé ainsi qu'une tenue vestimentaire adaptée. S'il y a abandon ou alors simple blessure, le coureur doit remettre son dossard au point de ravitaillement.

Ravitaillement : Un ravitaillement avec eau et pâtes de fruit est situé à mi-parcours (au 3^{ème} kilomètre)

Assurance : Une assurance responsabilité civile est souscrite pour cette épreuve par l'association organisatrice de l'événement. Les concurrents renoncent expressément à faire valoir des droits à l'égard des organisateurs. Les concurrents s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident pouvant résulter de leur participation à cette manifestation.

Récompense : Remise des prix vers 18h30 suivant l'arrivée des participants.

Repas : Programmé vers 19h à l'issue de l'arrivée de tous les coureurs.

Annulation de l'épreuve :

En cas de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des participants, l'association se réserve le droit d'annuler l'épreuve.

Questions contactt :

theo.peyresblanques@etu.univ-poitiers.fr

[Tel 0648483180](tel:0648483180) : Théo Peyresblanques