

## Quoi de neuf dans la course à pied?



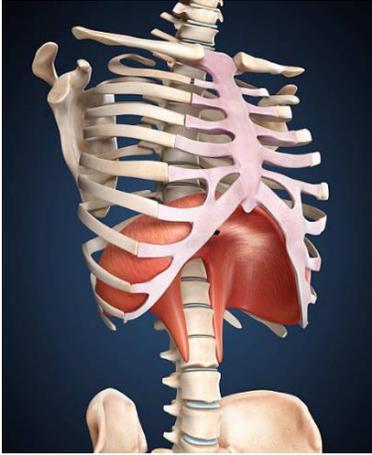
Les mythes entourant la course à pied sont aussi nombreux que variés, souvent influencés par des croyances populaires ou des anecdotes transmises au fil du temps. Ces idées préconçues peuvent parfois nuire à la pratique de ce sport en décourageant les débutants ou en induisant en erreur. Explorons ensemble certains de ces mythes pour mieux comprendre la réalité de la course à pied

basée sur les recherches scientifiques les plus récentes.

Contrairement à la croyance populaire, les coureurs ne sont pas uniquement des adolescents ou de jeunes adultes; en fait, la moyenne d'âge des coureurs est maintenant autour de 40 ans. Il est donc important d'ajuster les recommandations de la course afin de refléter l'arrivée de coureurs plus âgés. En effet, pour les personnes plus âgées qui pratiquent la course à pied, il est essentiel de prioriser la mobilité et la flexibilité afin de maintenir un bon niveau de souplesse permettant un bon rebond et ainsi de diminuer le risque de blessures liées à la rigidité musculaire. Les étirements post course adaptés aux personnes âgées jouent un rôle crucial pour préserver la santé et maximiser les bénéfices de cette activité physique. De nos jours, les objectifs de la course à pied sont souvent davantage axés sur la santé et le bien-être que sur la performance pure ce qui rend le sport encore plus amusant et accessible! Peu importe la vitesse de course ou la distance parcourue, vous êtes coureurs!

Au Canada, il est intéressant de noter que le nombre de coureuses dépasse désormais celui des coureurs, reflétant un changement sociétal important. Malheureusement, le marché n'est toujours pas adapté à la femme. En effet, plusieurs types de chaussures ne sont pas adéquats pour les femmes dues à plusieurs différences physiques dont des pieds plus étroits, des malléoles plus hautes et bien plus encore. Selon la littérature, les femmes seraient également plus endurantes grâce à une meilleure gestion de l'effort et une plus grande résistance à l'inconfort et la douleur. Certaines études suggèrent même que de baser les entraînements en fonction du cycle ovulatoire serait plus adapté à la femme et permettrait une meilleure expérience de course ainsi que de meilleures performances.

Les nouvelles tendances sont les *trails* et les *ultras* qui sont des épreuves de course très ardues, très longues et en nature pouvant causer un risque important de blessures. Peu de gens utilisent une progression d'entraînement adéquate pour ce genre d'épreuve et peu de personnes tiennent en compte leur historique de blessures. Ils vont donc participer à un *trail* ou un *ultra* sans avoir d'objectifs réalistes, sans préparation adéquate et ainsi se blesser.



Le renforcement du diaphragme thoracique est un secret bien gardé pour améliorer la performance en course à pied grâce à ses multiples bénéfices physiologiques. En renforçant ce muscle respiratoire principal, la capacité respiratoire et l'oxygénation des muscles sont améliorées, réduisant ainsi la fatigue et augmentant l'endurance. De plus, un diaphragme fort contribue à une meilleure posture et à une stabilité du tronc accrue, ce qui favorise une foulée plus efficace et réduit les risques de blessures. Une respiration contrôlée et profonde aide également à la relaxation musculaire et nerveuse, améliorant ainsi la performance globale et facilitant la récupération après l'effort.

Le café est souvent utilisé comme supplément avant l'entraînement pour augmenter l'énergie et améliorer les performances, mais des études récentes révèlent que ses effets varient : environ 50% des coureurs en bénéficient, 40% ressentent un effet neutre, et 10% éprouvent des effets négatifs. Il n'est donc pas recommandé pour tous, mais ceux qui en bénéficient devraient viser environ 1 gramme de café par kilogramme de poids corporel. Outre ses aspects physiques, la course offre des bienfaits significatifs comme le plaisir de courir en nature favorisant un microbiome intestinal sain grâce à une diversité accrue de bactéries. Sur le plan mental, la course joue un rôle positif majeur : intégrer des techniques comme la méditation peut augmenter la tolérance à l'effort et réduire la perception de celui-ci, rendant ainsi l'expérience de la course plus plaisante et efficace pour le bien-être général.

Choisir la bonne chaussure de course est essentiel pour éviter les blessures et optimiser les performances. Il n'y a pas de chaussure universelle qui convienne à tout le monde, car les besoins varient selon la biomécanique et les préférences individuelles. Investir dans des chaussures adaptées aide à maximiser le confort et à réduire les risques de blessures et malgré les nouvelles tendances, il n'y a pas un modèle parfait ou meilleur qu'un autre, écoutez votre corps et il vous indiquera ce qui est mieux pour vous! La cadence de 180 pas par minute est un mythe, car elle ne tient pas compte des différences individuelles en



matière de biomécanique, de vitesse de course et d'autres variables physiologiques qui influencent la cadence optimale pour chaque coureur. Il est donc essentiel d'écouter son corps, d'aller à son rythme et de prioriser le plaisir! Si la course extérieure vous intéresse, je vous donne rendez-vous au club de course les mardis et jeudis à 17h30 avec ce groupe formidable!