

L'ÉCONOMIE DE COURSE

Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecin du sport, référent Vivalto sport

Qu'est-ce-que l'économie de course ?

L'énergie que demande le corps pour courir est issue d'un mécanisme de dégradation des glucides et des lipides des muscles, processus qui nécessite de l'oxygène.

A vitesse égale, ce coût énergétique et donc la consommation en oxygène peut varier d'un sportif à un autre. En effet, une personne en surpoids avec une mauvaise technique de course consommera beaucoup plus d'oxygène pour se déplacer qu'un athlète aguerri familiarisé avec les gammes athlétiques lui conférant une bonne technique de course.

C'est le concept d'économie de course qui représente un paramètre de performance aussi important que le VO2max. En effet, des études sérieuses ont démontré que la performance peut être améliorée sans forcément par une augmentation du VO2max mais grâce à une amélioration de l'économie de course.

Grâce à un entraînement ciblé et une préparation physique spécifique, courir deviendra une activité de moins en moins coûteuse en énergie, vous serez plus performant et moins sujet aux blessures.

Quels sont les facteurs qui rendent ma course coûteuse en énergie ?

- surpoids et excès de masse grasse
- oscillation verticale trop importante du centre de gravité
- forces d'impact au sol trop élevées
- temps d'appui au sol trop long

- flexion plantaire excessive en fin de propulsion entraînant la jambe arrière trop en hauteur
- fatigue musculaire
- diminution des capacités pliométriques.



Crédit photo Roman Andro

Commente améliorer l'économie de course ?

Musclez vos fessiers

Les muscles fessiers ont un rôle important dans la course à pied.

Le grand fessier, le plus grand, est postérieur et donne la forme «bombée» aux fesses. Il est le

plus puissant et a un rôle majeur dans l'extension de la hanche, nécessaire à la propulsion.

Le petit et le moyen fessiers sont placés sur le côté. Leur fonction principale est de stabiliser la hanche tout au long de la foulée.

Une faiblesse de ces fessiers latéraux entraîne une augmentation de la force verticale d'impact au sol. Le corps est moins capable d'absorber les contraintes mécaniques et donc, par voie de conséquence, l'économie de course est diminuée.

Quelques exercices de renforcement musculaire des fessiers latéraux à voir sur : <https://www.lesmetropolitaines.fr/medias/>

Manchons de compression : utiles durant l'effort ?

La littérature scientifique a constaté aucun effet bénéfique sur la performance en course à pied, la VO2max, la sensation de pénibilité de l'effort et l'évolution du taux d'acide lactique dans le sang.