

Smart Coach  
VOTRE PLAN D'ENTRAINEMENT  
PERSONNEL GRATUIT !  
THE RUNNER'S WORLD  
**SMARTCOACH**  
sur [www.runners-world.fr](http://www.runners-world.fr)



## PLONGEZ DEDANS

Faire des longueurs renforce à la fois le haut et le bas du corps.

## La force de l'eau

**Des séances d'entraînement en piscine pour acquérir force et souplesse, sans risquer de vous blesser, ça vous tente ?** PAR PHILIPPE VOGEL. AVEC FRÉDÉRIC SULTANA, coach WTS ([www.wts.fr](http://www.wts.fr))

**C**OMME LA PLUPART DES COUREURS, j'ai toujours préféré longer les lignes d'une piste d'athlétisme que celles d'un bassin. Pourtant, un jour, j'ai osé tenter l'aventure en bassin, la piscine se présentant comme le dernier recours après des blessures récurrentes. Et j'avais bel et bien découvert un nouveau monde. En matière de récupération, de travail cardio-vasculaire, une heure de natation m'épuisait presque autant qu'une séance de course sur le bitume, les impacts en moins.

La résistance de l'eau en natation permet un entraînement doux, suffisant pour réaliser un travail cardio-vasculaire efficace ainsi qu'une dépense calorique significative. La flottabilité et le fait d'évoluer dans un environnement non agressif et sans impacts favorisent la récupération et la prévention des blessures. Mais la natation ne permet pas tout et ne remplacera jamais une séance sur une piste d'athlétisme. Selon Frédéric Sultana,

entraîneur de natation, chercheur en physiologie sportive et ancien champion du monde de triathlon : « Pour un coureur blessé, ou en phase de reprise, l'entraînement en natation va permettre de maintenir une certaine sollicitation cardio-vasculaire, tout en limitant les effets du désentraînement. » N'essayez donc pas de remplacer toutes vos séances de course par des séances en bassin, car vous n'en tirerez pas de réels bénéfices pour la course. « Les membres supérieurs

### DE L'EAU POUR S'ASSOULIR

La piscine est l'endroit idéal pour pratiquer des étirements, car la flottabilité due à l'eau contribue à améliorer l'amplitude du mouvement.

**RW**  
EN BREF



travaillent plus, forcément. Vous allez donc inévitablement perdre en muscles au niveau des membres inférieurs » poursuit notre expert. Voyez plutôt la natation comme un complément.

### Les longueurs en bassin

Si vous n'avez pas nagé depuis un certain temps, vous serez surpris de constater à quel point on peut être fatigué après quelques longueurs. Pour vous aider à réduire la fatigue musculaire et faire travailler différents groupes musculaires, alternez nage sur le dos et nage sur le ventre. Commencez avec environ 20 lignes, soit 500 m de nage (généralement, un bassin mesure 50 m). Augmentez progressivement la distance et alternez séances de piscine avec course à pied.




**EN PROFONDEUR**  
Utiliser une ceinture de flottaison pour s'entraîner en grand bassin.

### L'aquajogging

Courir en résistant à l'eau, dans la partie profonde du bassin, là où vos pieds ne touchent pas, apporte de nombreux avantages par rapport à la course sur la terre ferme. Une ceinture de flottaison vous aidera à rester debout et vous apportera de la stabilité. Restez bien droit et souple, portez votre regard vers l'avant et courez normalement en repoussant l'eau vers l'arrière, avec vos mains. Les mouvements de vos jambes peuvent varier : montez vos genoux assez haut et essayez de marcher sur place. Pliez légèrement les genoux et bougez les jambes, ou encore, faites de grandes enjambées, en allongeant exagérément vos jambes. Pour le rythme, vous pouvez utiliser votre temps d'entraînement sur le sol comme indicateur. Si vous courez le 400 m en 1'40", faites le même temps d'effort dans l'eau, avec le même nombre de répétitions.

### Étirer et renforcer

À un endroit profond du bassin de la piscine, tenez-vous au bord à l'aide d'une main et restez face au mur. Balayez de droite à gauche avec votre jambe droite en extension, faites 10 répétitions. Retournez-vous de l'autre côté, changez de main et passez à la jambe gauche. Répétez à nouveau ce mouvement 10 fois. Passez ensuite aux étirements des quadriceps et des ischio-jambiers. Mettez-vous de côté, vers le bord, et tenez-vous d'une main. Maintenez votre genou droit légèrement replié, fléchissez le pied vers votre tibia, puis montez votre jambe droite vers l'avant, jusqu'à ce qu'elle soit à peu près à 90 degrés devant vous (plus vous allez gagner en souplesse, et plus votre pied va sortir de l'eau). Revenez vers l'arrière en maintenant la flexion du genou. Effectuez 10 répétitions, puis passez à la jambe gauche. 

## Travail spécifique en bassin

UNE SÉANCE IDÉALE D'ENTRAÎNEMENT EN PISCINE devrait inclure 30 minutes de natation et 30 minutes d'aquajogging, pour assurer un travail le plus complet possible de tout le corps. Pour l'aquajogging, vous pouvez essayer ces séances types.

#### ENDURANCE-VITESSE →

Faites 3 x 5 min à une intensité d'effort comparable à celle d'un 10 km. Récupérez 2 min en intensité jogging entre chaque fraction.

#### VITESSE →

Faites 6 x 2 min à une intensité d'effort comparable à celle d'un 5 km. Récupérez 60 s en intensité jogging entre chaque fraction.

#### SPRINTS →

Faites 10 x 60 s à une intensité d'effort comparable à celle d'un 1500 m. Récupérez 30 s en intensité jogging entre chaque fraction.

## LES TRUCS DES PROS

Conseils des meilleurs athlètes du monde



### Damien Vierdet

1<sup>er</sup> Européen au Sultan Marathon des Sables 2011 et petit ami de Laurence Klein, Damien, ancien rugbyman, a découvert la course nature en 2008 et, depuis, il enchaîne les courses et les podiums en soignant bien sa récupération.

### 1 L'ALIMENTATION

« J'utilise des produits de récupération spécifique, hyper protéinés, sous forme de poudre. C'est efficace et surtout suffisamment concentré pour favoriser une récupération plus rapide. Il faudrait absorber des quantités impressionnantes de poisson ou de protéines pour obtenir l'équivalent. »

### 2 L'ÉLECTROSTIMULATION

« Je suis aussi un fan. J'utilise des programmes de récupération ou de massage et, en cas de bobos, style contractures, je fais le programme spécifique. C'est très efficace. Sur le MDS j'ai aussi découvert les bas de récupération Full Leg. J'ai tout de suite vu la différence ! »

### 3 LA VARIATION

« Je ne suis pas fan du mélange de sports. Je récupère en faisant un footing très léger le lendemain d'un trail et, le surlendemain, c'est toujours du repos complet. Et puis la semaine suivante est bien sûr beaucoup plus allégée. »