

MYTHE #1

Un programme de renforcement musculaire avec un nombre de répétitions élevé est nécessaire pour augmenter ses performances en course à pied.



POINTS CLES

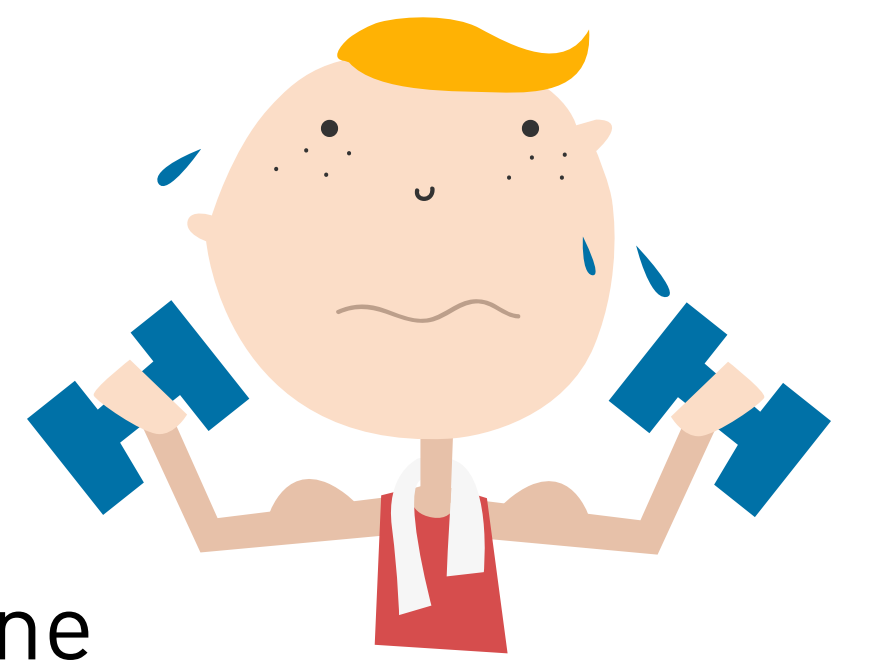
1

Les principaux bénéfices de l'entraînement de la force musculaire pour les coureurs de fond sont l'amélioration de la vitesse de course, l'amélioration de l'économie de course (la quantité d'oxygène nécessaire pour courir à un rythme donné) et une réduction du risque de blessure.^{1,2,3,4}



2

Il y existe une croyance parmi certains professionnels de santé, entraîneurs et coureurs que l'entraînement de la force musculaire devrait se pratiquer avec beaucoup de répétitions et à faible résistance afin d'imiter les exigences d'endurance de la course. Ceci est incorrect.¹



3

Les améliorations de l'endurance musculaire sont obtenues spécifiquement en courant et les exercices « en mode endurance » ne devraient pas constituer la priorité d'un programme de musculation.

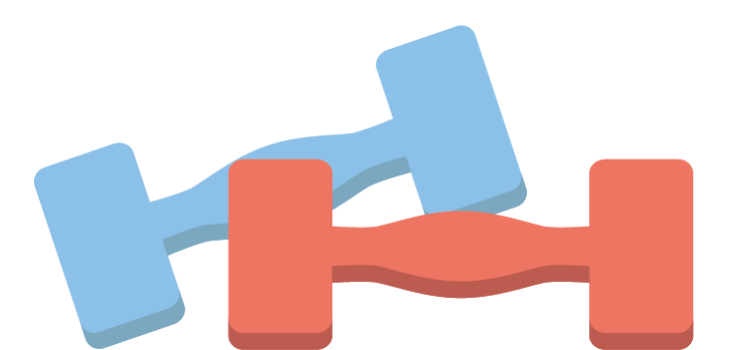
4

Effectuer un circuit d'exercices, par ex. 3 séries de 20 répétitions, ou plus, avec une charge légère à modérée n'a pas démontré de bénéfices pour la performance en course à pied et la réduction du risque de blessure.⁵

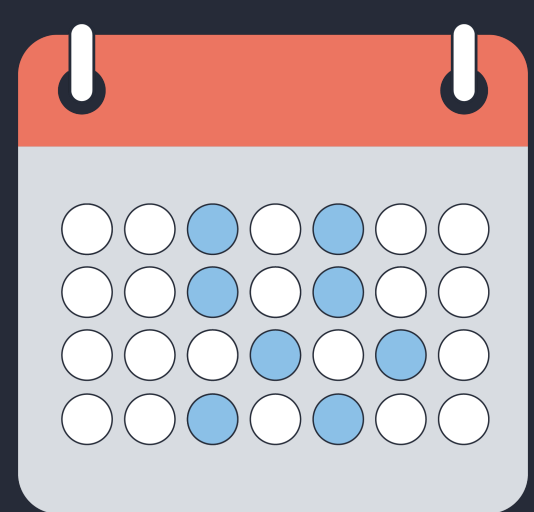


5

Ces bénéfices ne peuvent être obtenus qu'en suivant un programme de renforcement musculaire avec charge élevée spécialement conçu pour l'activité de course à pied, deux fois par semaine pendant 6 semaines ou plus.^{1,4}



QU'EST-CE QUE JE DEVRAIS FAIRE?



Envisagez d'intégrer 2 séances de renforcement musculaire par semaine à votre routine de course.



Si vous débutez, choisissez 3 à 5 exercices ciblant les muscles de la hanche, de la cuisse et du mollet.



Réalisez 3-4 séries de 8 à 12 répétitions en vous assurant que la charge est suffisante pour que vos muscles se fatiguent vers la fin de chaque série.



Le repos entre chaque série est important. Prendre 2-3 minutes.



@JamesA_15

@biscaphysio

@DrChrisBarton

@AJM_Rambaud

@rwilly2003

@FFfrunsanteperf

References:

1. Rønnestad (2014). Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.
2. Balsalobre-Fernández (2016). Journal of strength and conditioning research.
3. Karsten (2016). International Journal of Sports Physiology and Performance.
4. Lauersen (2014). British Journal of Sports Medicine.
5. Mikkola (2011). Journal of Sports Sciences.

