

## L'entraînement croisé : la clé du succès

Il arrive un moment, dans toute vie de coureur, où la motivation s'émeuse, l'envie se fait moins pressante, l'appel du canapé devient plus fort que celui des baskets... Il arrive aussi très souvent qu'une blessure survienne, obligeant le bipède que nous sommes à... lever le pied!

C'est à ce moment que, souvent, le coureur se tourne vers l'entraînement croisé qui, pourtant, mériterait d'être démarré dès le début de la pratique du running. Alors, qu'est-ce que l'entraînement croisé? Quels en sont les bienfaits? Comment le pratiquer?



### La base : l'alternance

L'entraînement croisé, également appelé *cross training* consiste en le fait d'ajouter à son entraînement classique la pratique d'un sport complémentaire, afin d'en tirer des bénéfices pour le running. Cette pratique supplémentaire peut également venir remplacer quelques unes des séances de course habituelles, afin d'alléger la pratique, et ce notamment en cas de blessure ou de lassitude, ou tout simplement pour aborder d'une autre manière la pratique de ce sport.

### Une pratique aux multiples avantages

L'entraînement croisé permettra au coureur, avant tout, de préserver son capital physique et de se prémunir des blessures. En effet, pratiquer un autre sport, notamment dit «porté» comme la natation, permet de soulager muscles, tendons et cartilages. Cette forme d'entraînement permettra également au coureur d'être plus fort, tant physiquement, que mentalement, puisque sa musculature sera plus complète, plus développée tout en étant encore «frais» à l'issue d'un entraînement long et fastidieux, comme pour celui d'un marathon.

Vélo, natation, renforcement musculaire, Pilates: il y en aura pour tous!

Lors de l'entraînement croisé, il est possible d'associer:

> soit un autre sport d'endurance, à savoir le vélo ou la natation (surtout en hiver). Ces sports vous permettront de maintenir des séances de fractionné, très utiles pour votre progression.

> soit un sport impliquant des étirements, tels le yoga ou le Pilates. Vous y gagnerez également en souplesse, élément important à la pratique de tout sport et à la vie quotidienne, et que la pratique régulière de la course fait perdre à bon nombre de ses pratiquants.

> dans tous les cas, n'oubliez jamais d'associer à vos séances de running le traditionnel renforcement musculaire, tout particulièrement le renforcement du tronc (ne lésinez pas sur les exercices de gainage ventral, latéral et dorsal!), des bras et des cuisses, ainsi que quelques étirements. Vous nous remercieriez à la fin de vos courses, et surtout après quelques années de pratique de course à pied!

Vous pouvez intégrer ces entraînements à raison de deux séances par semaine, soit sous forme d'endurance (45 minutes à 1 heure), soit sous forme de circuits à haute intensité afin de maintenir vos capacités cardio-vasculaires. Dans l'idéal, et si vous avez le temps, intégrez également à votre emploi du temps les exercices de souplesse, ainsi qu'une séance complète de renforcement musculaire.

Et surtout, surtout, n'oubliez pas que pour voyager loin, il faut ménager sa monture! En effet, 30% des coureurs se blessent en moyenne chaque année, et 80% de l'ensemble de la communauté se blessera au cours de sa vie du fait de cette pratique. Par conséquent: pensez à vous reposer!!!

### Exemple d'un programme d'entraînement classique (sans objectif particulier)

Lundi: repos

Mardi: séance de course à pied

Mercredi: séance de natation/vélo

Jeudi: renforcement musculaire/Pilates/yoga

Vendredi: séance de natation/vélo

Samedi: repos

Dimanche: sortie longue