



On run!
SPECIAL COURSES

Mon corps de

Le corps humain est une machine complexe. Pour bien comprendre ce qu'il s'y passe, nous avons demandé à quatre experts de nous expliquer les différents mécanismes qui pouvaient affecter le coureur au cours d'un marathon. Une fois que vous aurez lu ceci, peut-être comprendrez-vous enfin ce que votre corps a à vous dire, et qui sait, peut-être même lui répondrez-vous !

PAR MICKAËL MUSSARD

Avant le départ

La tête : on est à quelques minutes du départ. La tête est en ébullition : 42 kilomètres, ce n'est pas rien ! On cogite : « Suis-je prête ? Me suis-je bien entraînée ? Elles ont toutes l'air super fortes autour de moi, je me suis certainement trompée de sas... » Mais la tête ne peut rien faire à ce moment, car le corps est retenu et contraint par l'attente. Il n'y a rien de pire que l'attente, elle vous crispe et vous tend comme une arbalète !

Le cœur : l'échauffement, combiné au stress, fait que le cœur est déjà à une fréquence cardiaque de 75 % de la fréquence maximale. On se sent oppressée, on peut même avoir du mal à trouver son souffle.

Il faut alors respirer, souffler, se détendre. Vous pouvez même sautiller pour vous réchauffer.

Le ventre : les réserves en glycogènes ont déjà commencé à diminuer chez les coureuses particulièrement stressées qui « mangent » du carburant avant même le départ. Elles devront alors opter pour une boisson d'attente dans l'heure précédant l'effort, afin de ne pas se prendre le mur faute de réserves.

Les jambes : l'échauffement a dû faire monter la température musculaire et les réflexes sont mis en alerte. Le corps sécrète du liquide synovial qui va permettre une meilleure lubrification des articulations.

KM

1

La tête : le peloton s'ébroue et les premiers partent comme des fusées. Les jambes sont dures, pas encore suffisamment chaudes et fluides. Votre esprit analyse chaque fonctionnement corporel (le souffle, le cœur, les jambes) et le monde entier qui vous double. Vous avez le sentiment d'être arrêtée sur la voie du milieu de l'A7 au moment du départ des aoûttiens ! Pourtant, il faut courir, délier sa course, prendre la mesure de l'événement et, surtout, lutter contre son cerveau qui ne comprend plus ce corps.

Le cœur : le départ soudain fait monter le cœur souvent au-delà de son rythme de croisière. La vitesse

du départ est souvent trop rapide, on est prise dans l'euphorie. Notre cœur s'emballe à 80-85 % de sa fréquence maximale. Mais ne vous inquiétez pas, il va vite se calmer.

Le ventre : le ventre se dénoue puisque le corps peut enfin s'exprimer. Les premières calories sont consommées, essentiellement du glycogène. Pour le moment, tout va plutôt bien.

Les jambes : c'est la bousculade, on n'a pas encore atteint sa vitesse de croisière. Il faut faire attention à la chute. Il peut également exister un risque de blessure si l'échauffement n'a pas été bien mené ou si l'on part trop vite.



marathonienne

KM

5

La tête : nous y voilà ! Le corps est en marche et se met au diapason de la tête. Vous commencez à voir les premiers panneaux kilométriques et vous vous jetez sur votre montre pour essayer de calculer votre moyenne. Les émotions négatives ont fait place à un mode plus rationnel. Vous cogitez, mais c'est positif. Les dysfonctionnements commencent à s'estomper et, surtout, vous atteignez maintenant votre vitesse de croisière.

Le cœur : on est enfin en mode diesel, le rythme cardiaque redescend après le pic du départ pour tourner aux

alentours de 75 % de sa fréquence maximale. Les sensations deviennent agréables, on se sent bien.

Le ventre : l'afflux sanguin au niveau des voies digestives devient très limité, il devient alors difficile de digérer un aliment solide. Le taux de sucre dans le sang commence à diminuer, il faut donc apporter des glucides. Pensez à boire pour assimiler ces glucides facilement.

Les jambes : la vitesse de croisière atteinte, le risque de lésions musculaires diminue. En théorie, vous êtes lancée - si ce n'est pas parti maintenant, ça ne partira jamais !

La tête : second ravitaillement. Là, c'est un peu l'émeute ! Une foule se presse devant les tables et cela vous énerve. Vous avez peur ! Peur de ne pas pouvoir vous ravitailler ! Vous jouez des coudes pour perdre le moins de temps possible. Il faut repartir vite, retrouver son rythme. Le cerveau se remet en mode action et commande aux jambes.

Le cœur : le passage au 10^e kilomètre est le moment de faire un premier point. Normalement, le rythme cardiaque est un vrai métronome. Mais le passage par le ravito risque de vous mettre un coup de boost, entre stress et agitation. Les quelques centaines de mètres qui suivront seront

primordiales pour reprendre le bon rythme sans s'affoler.

Le ventre : si vous avez pris un dernier repas trop lourd ou trop tard, les crampes intestinales peuvent apparaître. Essayez de vous relâcher pour libérer les tensions, ça finira par passer. C'est aussi le moment de passer à la table de ravitaillement. Prenez le temps de boire par petites gorgées et avalez un petit truc solide si possible. Marchez sur quelques mètres pour faciliter la déglutition, puis repartez progressivement.

Les jambes : on est toujours sur un bon rythme. Si tout se passe bien, on n'a rien à déplorer à ce stade. Profitez-en, ça ne durera peut-être pas.

Nos experts

Dominique Simoncini

Préparateur physique et psychothérapeute du sport

Marie-Caroline Savelieff

Nutritionniste du sport et athlète

Philippe Sosner

Cardiologue et directeur médical et scientifique du complexe médico-sportif Mon Stade

Thomas Mangin

Kiné du sport

KM

10



On run !
SPÉCIAL COURSES

KM

21

Le semi

La tête : vous êtes fière de passer le semi-marathon, mais si les premières douleurs commencent à se faire sentir, les encouragements vous énervent. Ils vous donnent à penser que vous vous traînez. Vous n'avez pas envie qu'on encourage vos douleurs, vos pieds sont en fusion et votre tête reprend son ébullition. Cela « bloblet » comme dans une casserole oubliée sur le feu ! « Je ne sais pas si je vais arriver à finir cette maudite course ! J'en doute, cela fait deux heures que je cours et je n'en suis qu'à la moitié. » Attention à ce passage critique où il est facile d'abandonner !

Le cœur : à ce stade, pour une même allure, la fréquence cardiaque augmente. On commence à ressentir la fatigue au niveau musculaire et le coût énergétique s'accroît. C'est ici que la dérive cardiaque s'amplifie. Il faudra tenter

de la contrôler, surveiller que le rythme n'augmente pas trop rapidement, quitte à adapter son allure.

Le ventre : vos réserves en glycogènes seront épuisées au bout de 90 minutes si vous n'avez pas apporté d'aliment de l'effort et que vous n'avez pas fait de réserves le dernier jour. Il faut donc surveiller tous les signes de défaillance et faire le point sur ce qu'on a absorbé jusque-là. Arrêtez-vous correctement à ce ravitaillement et prenez le temps de faire le plein en liquide et en glucides.

Les jambes : si on a bien géré sa course, on devrait en avoir encore sous le pied, les échanges se font bien et les muscles reçoivent encore les bonnes quantités énergétiques. Mais si on est sur un mauvais rythme, des ions H⁺ commencent à être produits et on observe une acidification nocive du système musculaire.

KM

30

Le mur (entre 25 et 35 km)

La tête : il n'y a plus que votre tête qui court ! Vos jambes martèlent le sol et vos pieds sont en feu. Vous vous imaginez déjà devoir vous arrêter sur le côté, accoudée à une barrière métallique. Vous vous encouragez. Vous cherchez une once d'énergie dans le regard des spectateurs. Rien n'y fait : vous êtes en perdition au kilomètre 35 ! Il en reste 7 tout au plus mais c'est le bout du monde ! Un boulevard de souffrances... Vous vous demandez encore pourquoi vous vous êtes lancée dans cette aventure de fous, vous qui prenez toujours l'ascenseur pour monter au second !

Le cœur : on commence tout d'abord à ressentir les effets de la déshydratation. Le volume de sang éjecté par le cœur diminue de 30 % si on est déshydratée, ce qui oblige la fréquence cardiaque à augmenter pour alimenter les muscles. Il faut absolument se réhydrater pour rétablir le bon volume d'éjection. Il faut contrôler sa dérive cardiaque ; on s'autorise à monter progressivement jusqu'à

85 %, mais si on va trop loin on se prendra le mur.

Le ventre : si vous n'avez pas apporté assez d'eau et de sels minéraux, il y a un risque de déshydratation et donc de crampes, d'où l'intérêt d'une boisson isotonique contenant des électrolytes comme le sodium et le potassium. La répétition des chocs au sol peut entraîner un dérèglement du système digestif chargé en liquide. Il faut alors essayer de se détendre et de garder une foulée la plus fluide possible pour éviter les désagréments.

Les jambes : le stock de glycogènes qui s'épuise peut entraîner un changement de filière énergétique. On passe sur une filière lipidique qui fournit un stock assez large d'énergie, mais il s'agit d'un carburant moins bien adapté à l'effort intense. On a donc une baisse de régime. Des micro-lésions musculaires liées aux chocs répétés vont entraîner une inflammation. Les jambes sont lourdes, douloureuses, et des crampes peuvent apparaître.



KM
40

La tête : on a un comportement schizophrène. On sait très bien que la ligne est là, tout près. On a passé des jours à s'entraîner et à couvrir des dizaines de kilomètres par sortie. 2 kilomètres, ce n'est rien ! Le public est là et vous encourage comme jamais, vous essayez de vous nourrir de ça pour relancer, mais le corps vous rappelle à l'ordre et vous essayez de savoir si cet enthousiasme tiendra jusqu'à l'arrivée. Essayez de vous remémorer toutes ces séances enchaînées dans le froid, tous ces efforts effectués, et pensez aux sensations que vous allez ressentir dans quelques minutes. La ligne est là, allez la chercher !

Le cœur : le rythme cardiaque peut maintenant dériver jusqu'à 90 % de sa fréquence maximale. C'est un rythme que vous devriez être capable de tenir sur la distance restante.

Le ventre : votre corps a besoin d'un apport en sucre très rapidement assimilable pour pouvoir terminer au mieux votre course : un coup de fouet. Sortez le gel magique qui vous servira de turbo pour la fin !

Les jambes : attention aux crampes ! Il faut augmenter sa vitesse progressivement et essayer de se détendre au maximum. Attention aux changements de rythme soudains sur cette fin de course.

Dernière ligne droite

La tête : votre tête est euphorique et votre corps est en pleine forme ! Vous gérez les crampes, le regard fixé sur le portique d'arrivée, happée par les paroles du speaker qui résonnent maintenant dans vos oreilles ! Vous volez (ou du moins vous en avez l'impression) ! Vous ne sentez plus rien si ce n'est un bonheur indicible qui vous envahit. Vous êtes si fière que vous n'arrivez pas à décrire ce qui s'empare de vous. Vous vous sentez comme un être nouveau dans un corps de vieille !

Le cœur : c'est le sprint final, le cœur s'emballa mais vous

n'en avez rien à faire, il ne reste que quelques centaines de mètres, vous pourrez le laisser tranquille ensuite !

Le ventre : le ventre se tord dans tous les sens suite à ce dernier effort mais il sait, comme le cœur, que tout est bientôt fini.

Les jambes : c'est le dernier coup d'accélérateur, attention ici à la blessure de dernière seconde. Les jambes sont lourdes mais vous pouvez ici laisser parler vos qualilles anaérobies, il suffit de fermer les yeux, de lever les jambes, de tirer sur les bras et ce sera fini.

Après l'arrivée

La tête : la ligne est franchie et vous vous effondrez dans les bras d'un bénévole. Vous contrôlez vos crampes, chaque muscle de votre corps réclamant sa part ! Ils veulent tous profiter du gâteau de toxines, même votre dos vous fait mal ! Vous boitez doucement pour ne pas vous immobiliser complètement, au risque de vous figer dans une posture « playmobilesque » et ridicule. Enfin, vous arrivez au ravitaillement et vous allez maintenant partager cet instant avec ceux qui, comme vous, font partie de la communauté des « finishers ». Ceux qui savent, ceux qui souffrent, ceux qui vivent et ceux qui aiment plus fort que tout l'aventure !

Le cœur : il est régulé en permanence par un frein et un accélérateur. Pendant la course, le frein se lève, mais une fois arrêté, il s'abaisse. Ce frein vagal va faire diminuer la fréquence cardiaque mais il peut provoquer une chute de tension brutale. Cela peut entraîner des malaises, des nausées, des vomissements. Il faut essayer

de marcher afin de maintenir un tonus du système. Si vous sentez venir le malaise, allongez-vous doucement, des gens s'occuperont de vous. Ne vous inquiétez pas, ce genre de malaise est bénin, on n'en meurt pas. Mais attention à la chute !

Le ventre : votre corps a perdu presque 4 litres d'eau, il faut lui apporter de quoi se refaire. Essayez de privilégier des eaux riches en sels minéraux. Votre masse musculaire et vos réserves en glycogènes sont quasiment épuisées, optez donc pour une ration riche en glucides et en protéines. Mais surtout, prenez le temps de vous faire plaisir ; de manger quelque chose qui vous donne envie : c'est la libération !

Les jambes : on observe une rétraction musculaire et une accumulation des déchets. On peut pratiquer un étirement très doux mais attention aux microlésions. Les courbatures apparaîtront entre 24 et 48 heures après l'effort. Vous pourrez, sur cette période, effectuer une séance de récupération pour en diminuer les effets !