




## LE CORPS S'ADAPTE!

**Le corps s'adapte** dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. La majorité des blessures de surutilisation proviennent d'une surcharge sur les structures anatomiques (*os, cartilage, tendon, muscle, ...*). Chaque nouveau stimulus se doit donc d'être intégré **progressivement** (*volume, intensité, surface, dénivelé, changement de chaussure*).

 **Volume** (à partir de 60% du volume d'entraînement maximum)

- 10% de + / sem.
- Longue sortie : 10 min (5' à 15') de + /sem.
- **Fractionner** les entraînements avec 1 min de marche (9'/1'... 14'/1') au besoin
- Dans les grosses semaines, bonifier le volume en ajoutant un **transfert** (vélo, aqua-jogging) mécaniquement moins stressant (jusqu'à 35% du volume total).

 **Intensité**

- 3% (du volume total) de + / sem.

 **Surfaces**

- Varier le plus possible.
- Possibilité d'augmenter le volume d'entraînement plus facilement sur des surfaces irrégulières et fermes (**cross-country** sans côtes) que sur la route ou la piste.

 **Dénivelé**

- Être progressif en comptant le nombre et la distance des côtes.

 **Chaussure**

- Marcher dans la maison 2jrs
- Petits jogs (la 1<sup>ière</sup> sem.)
- Intervalles (la 2<sup>ième</sup> sem.)
- Grands jogs (la 3<sup>ième</sup> sem.)
- Longue sortie (la 4<sup>ième</sup> sem.)

*Il est souhaitable de changer la chaussure progressivement lorsqu'elle devient un facteur d'exacerbation d'un vice biomécanique (déformation de la semelle, usure, ...). La chaussure parfaite ne devrait que protéger la peau des lacérations et du froid, tout en minimisant «l'interface» entre le pied et le sol. La majorité des technologies de stabilité et d'absorption sont superflues et sans fondement scientifique. Afin que le changement mécanique soit progressif, s'orienter vers une chaussure moins absorbante et plus fine en trois étapes : **1. chaussures d'entraînement 2. light trainer 3. racer***