



Lexique de la Course à Pied / Principaux termes utilisés

A

Acide lactique : Au cours d'une pratique physique, l'organisme se nourrit d'oxygène. Lorsque l'oxygène n'est plus suffisant pour alimenter les muscles (seuil Aérobie dépassé et donc seuil Anaérobie atteint), alors l'organisme puise dans ses ressources en glycogène. Ce glycogène s'oxyde grâce à l'acide pyruvique, qui devient acide lactique, également source d'énergie pour les muscles. Cependant, lorsque le taux d'acide lactique est trop important dans les muscles, alors les muscles cessent de fonctionner. Ce qui entraîne jambes lourdes ou contractions des muscles, crampes.

Aérobie (seuil d') : Seuil d'endurance. Vitesse à laquelle le sportif peut courir des heures car l'oxygène respiré est suffisant pour nourrir l'organisme sans recourir au glycogène. Cela correspond à 70%/75% de la FC Max.

Anaérobie (seuil d') : le fait d'atteindre le seuil d'anaérobie et de le maintenir se nomme « courir au seuil ». Le seuil d'anaérobie est atteint lorsque la VO2 Max est atteinte par le coureur, autour de 90% de la FC Max, ce qui signifie que l'acide lactique est utilisé par les muscles afin de pouvoir fonctionner. Durant cette période, le coureur travaille sa résistance et donc via des entraînements précis, cela lui permet de rallonger sa résistance à l'effort intense.

Autosuffisance : En lien avec le ravitaillement. Une course en autosuffisance ou en semi-autosuffisance signifie qu'il n'y a pas ou peu de ravitaillements et qu'il faut donc les prendre avec soi.

B

BPM : Battements par minute. C'est le rythme auquel bat le cœur. Il se calcul en nombre de battements en 1 minute

C

Cardio : le cardio est l'activité physique permettant d'améliorer les capacités cardiaque et pulmonaire.

C'est aussi un appareil que l'on utilise en plus d'une montre et qui permet d'avoir une lecture instantanée de notre rythme cardiaque

On dit aussi « travailler le cardio » ce qui signifie faire travailler le cœur.

CAP : Course à pied

Claquage : Rupture de fibres musculaires suite à un effort supérieur au potentiel des muscles.

Se manifeste par une douleur vive, localisée et accompagnée d'un hématome.

D

Dénivelé : c'est la différence d'altitude entre ce que nous montons et ce que nous descendons. Il se calcul généralement grâce à une montre GPS et par rapport au niveau de la mer.

D+ : Dénivelé positif= ce qui a été monté

D- : Dénivelé négatif= ce qui a été descendu

E

Étirements : c'est le fait de détendre les muscles après un effort. On ne s'étire jamais à froid.

A la suite d'une compétition ou d'un entraînement intensif, nous subissons des contractures ou courbatures. Ce sont les muscles qui se sont raccourcis et qui maintiennent donc une tension permanente sur les tendons au risque de déclencher des tendinites. Il est donc essentiel de faire des étirements.

Endurance : travail à un pourcentage situé entre 55 et 70% de la FCM. Permet de développer le volume du cœur. Sert à courir longtemps.

Echauffement : permet de bien préparer cœur, muscles et articulations et de rendre l'effort qui va suivre plus efficace. On y court à maximum 60% de sa FCM. On y ajoute des gammes.

F

Fartlek : mot Suédois signifiant « vitesse de jeu », le Fartlek est équivalent au fractionné.

Le but du jeu est de varier l'intensité au bon vouloir et en se servant du terrain (côtes, descentes, vent, tronc d'arbres, etc.) pour décider de l'effort à fournir

.Cet exercice fut développé par Gösta Holmer Décathlonien et entraîneur suédois.

FCE (fréquence cardiaque d'entraînement): Ou fréquence cible. Se calcule avec la FCM, FC de repos et FC de réserve. La fréquence cardiaque d'entraînement est une alternative aux plans d'entraînements basés sur la FCM. Il faut construire ses plans d'entraînement en prenant en compte aussi bien sa FCM et sa FCE. Le calcul d'un entraînement à un certain pourcentage de la VMA se décompose de la sorte :

$$FCE = (FC \text{ réserve} \times \% \text{ de VMA}) + FC \text{ Repos}$$

FCM (fréquence cardiaque maximale): C'est la fréquence cardiaque maximale que vous atteignez lorsque vous poussez votre organisme au maximum, c'est à dire la vitesse maximale de battement du cœur durant 1 minute. Cette donnée est utilisée pour la conception de plans d'entraînement avec d'autres données telles que la FC de Repos ou la FC de réserve.

Il existe plusieurs méthodes de calcul :

- 1 : $220 - \text{âge} \pm 10$ pulsations. Méthode controversée car parfois trop éloignée de la réalité cependant, peut être utilisée par les débutants.
- 2 : On mesure sa FC Max grâce à un cardiofréquencemètre pendant l'effort après une augmentation progressive de l'intensité sur une durée de 6 à 12 minutes.
- 3 : Le test dit de « Cooper » ; après un échauffement de 20 à 30 minutes, on court 12 minutes le plus vite possible et on prend sa FC à la fin de suite après l'effort
- 4 : Certains cardiofréquencemètres le font.

FCR (fréquence cardiaque au repos) : Se mesure au réveil. Influencée par le stress, la fatigue, la faculté de récupération ou encore les habitudes alimentaires. C'est un indicateur des habitudes de vie du sportif.

FC RES (fréquence cardiaque de réserve) : Elle se calcule avec la FC Max et la FC de repos. Permet d'évaluer la fréquence cardiaque de référence. Permet de situer l'effort du sportif durant un entraînement ou une sortie grâce à un cardiofréquencemètre. De plus, cette donnée est utilisée afin de calculer la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE).

$$\text{Calcul : FC RES} = \text{FC Max} - \text{FCR}$$

Fractionné : Séance d'entraînement comprenant des accélérations et des récupérations intermittentes. Permet de développer sa vitesse de fond et sa VMA

G

Glucides : Ou sucres. Source d'énergie venant des aliments qui a pour rôle de fournir rapidement le carburant de notre corps.

Glycogènes : Forme de stockage du glucose (sucre) dans le foie et les muscles. Carburant des muscles.

Gammes : séries d'exercices tels que talons/fesses, jambes tendues et montées de genoux faisant partie prenante de l'échauffement et dans le but de préparer muscles et articulations à l'effort.

L

Lipomax : théoriquement la Lipomax est le moment où la consommation de lipide est la plus élevée et la consommation de glucide est la plus basse. C'est donc le seuil d'intensité d'effort qui permet de consommer un maximum de lipides donc de brûler plus de graisse. C'est une intensité d'effort qui facilite la perte de poids qui se situe entre 70% et 75% de la FC Max.

Lipides : Matière grasse source d'énergie qui vient des aliments et qui est produite par l'organisme à partir de glucides et de protides.

P

Plan d'entraînement : Planification de séances d'entraînements sur une période donnée. Le but est d'atteindre un niveau de performance suffisant pour atteindre un objectif.

Pronateur : Ou pronation. Se dit d'un coureur qui a une foulée dont le pied se déroule sur la partie intérieure

PPG (préparation physique générale) : Travail de musculation de groupes musculaires non ou peu travaillés par la course et nécessaire à un bon maintien de la ceinture abdominale et dorsale. Permet aussi d'accentuer la musculature de certains groupes de muscles à des fins de meilleure résistance à l'effort.

PPS (la préparation physique spécifique): Ou orientée. Permet de travailler la technique de course. Le coureur apprend à développer sa technique grâce à des exercices de foulées bondissantes et autres talons/fesses basés sur des plans d'entraînements spécifiques et à la suite d'un travail de PPG.

R

Résistance : Travail situé entre 70 et 85% de la FCM. Permet de muscler les parois du cœur. Sert à tenir une vitesse élevée pendant un certain temps.

Récupération : Incontournable de la réussite car permet de faire redescendre le rythme cardiaque, de démarrer l'évacuation des acides lactiques (néfastes) et d'assimiler en partie l'effort passé. Le cœur doit redescendre à 60% de la FCM.

Supinateur : Ou supination. Se dit d'un coureur qui a une foulée dont le pied se déroule sur la partie extérieure.

T

Trail : Type de course sur terrain accidenté. Ou très accidenté. Souvent en montagne. Pour des distances longues ou plus longues encore, on parle d'ultra-trail.

Universel : Ou universelle. Se dit d'un coureur qui a une foulée dont le pied se déroule dans l'axe.

V

VMA (vitesse maximale aérobie): Vitesse à laquelle on atteint la VO2Max. On court à notre maximum, ce qui consomme un maximum d'oxygène pour alimenter les muscles. Cette allure ne peut être maintenue qu'entre 4 et 8 minutes. C'est une indication qui permet de connaître ses limites dans la construction d'un plan d'entraînement mais aussi pour connaître le potentiel d'un sportif.

VO2Max (volume d'oxygène maximum) : C'est l'effort maximum réalisable. Au-delà, les poumons ne peuvent plus fournir d'oxygène à l'organisme. C'est donc votre vitesse maximale et qui peut être maintenue ou augmentée grâce à des séances spécifiques.