



MA FICHE COURSE À PIED

Étirements · Échauffement · Courbatures · Récupération · Renforcement

NIVEAU AMATEUR

BASÉ SUR LA SCIENCE

IDÉES REÇUES CORRIGÉES



IDÉE REÇUE À CORRIGER DÈS AUJOURD'HUI

Les courbatures ne sont PAS dues à l'acide lactique — le lactate disparaît en moins d'1h. Les courbatures (DOMS) viennent de micro-lésions musculaires, 24 à 48h après l'effort. S'étirer fort après la course ne les guérit PAS non plus.



AVANT, PENDANT & APRÈS LA COURSE



AVANT

- Marche rapide ou trot léger **5 min**
- Rotations chevilles, genoux, hanches
- Fentes marchées, montées genoux, talons-fesses
- 2-3 accélérations sur 20m progressives
- ✗ **Pas d'étirements statiques longs avant l'effort**



PENDANT

- Boire régulièrement (150-200 ml / 20 min)
- Allure conversationnelle pour les sorties faciles
- Écouter son corps — douleur ≠ courbature
- Posture : légère chute avant, cadence régulière



APRÈS

- Marche 5 min — retour au calme progressif
- Étirements doux (bien-être, pas récup)
- Boire **500 ml** dans l'heure
- Protéines + glucides dans les 2h qui suivent



LES COURBATURES — CE QUI SE PASSE

- Micro-lésions des myofibrilles (structures internes)
- Dues aux contractions **excentriques** (freinage, descente)
- Réaction inflammatoire → douleur 24-48h après
- Adaptation **normale** — diminuent avec la régularité
- ✗ **PAS dues à l'acide lactique — mythe à corriger !**



RÉCUPÉRATION ACTIVE — LE LENDEMAIN J+1

- Sortie très légère **20-30 min** allure conversationnelle
- Vélo, natation ou marche : circulation + drainage
- Plus efficace que le repos total pour récupérer
- Jamais d'effort intense le lendemain d'une course dure
- ✗ **Le repos complet n'accélère pas la récupération**



CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT POUR RÉCUPÉRER

MÉTHODE	EFFICACITÉ	POURQUOI ÇA MARCHE
Sommeil (7-9h)	✓✓✓	Pic d'hormone de croissance, synthèse protéique maximale pendant la nuit
Protéines post-effort	✓✓✓	20-40g dans les 2h — reconstruction musculaire (voie mTOR)
Hydratation	✓✓	Transport des nutriments vers les muscles, élimination des déchets
Activité légère J+1	✓✓	Relance la circulation sanguine et accélère le drainage métabolique
Bain froid	✓ avec précaution	Réduit inflammation aiguë — mais peut bloquer les adaptations à l'entraînement
Étirements statiques	✗ pour les DOMS (courbatures)	Ne réduisent pas les DOMS (courbatures) ni l'inflammation (Cochrane 2011)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE – 2* PAR SEMAINE



FESSIERS

Stabilise le bassin à chaque foulée

Squats · Fentes
Hip thrust



ISCHIO-JAMBIERS

Protège le genou, freine la foulée

Nordic curl
Deadlift roumain



MOLLETS & ACHILLE

Propulsion et absorption des chocs

Montées pointes
Excentriques lents



GAINAGE CORE

Transmission des forces, posture

Planche · Gainage
dynamique

45s

TEMPS DE TRAVAIL

Tempo 3-1-2
contrôlé

15s

TRANSITION

Passage à
l'atelier suivant

2-4

TOURS DE CIRCUIT

Repos 90 sec
entre les tours

★ MES 3 RÈGLES D'OR



AVANT LA COURSE

- Échauffement dynamique 10-15 min
- Mouvements fluides et progressifs
- ✗ Pas d'étirements statiques longs



APRÈS LA COURSE

- Marche 5 min + étirements doux
- Manger + boire dans les 2h
- ✗ Pas d'effort intense immédiat



POUR RÉCUPÉRER

- Sommeil 7-9h – priorité absolue
- Activité légère le lendemain
- ✗ Les DOMS (courbatures) ne se guérissent pas avec des étirements

Sources : Behm & Chaouachi (2011) · Herbert et al. (2011) Cochrane · Nosaka & Clarkson (1996) · Schoenfeld (2010)

Fiche participant · Course à pied · Niveau amateur