



Diversifiez votre pratique grâce au tapis de course

Bien que moins distrayant le tapis roulant peut présenter un véritable intérêt dans la préparation du coureur, à condition de savoir s'en servir. On fait le point.

Par Michaël Mussard

Comment calculer sa VMA grâce au tapis

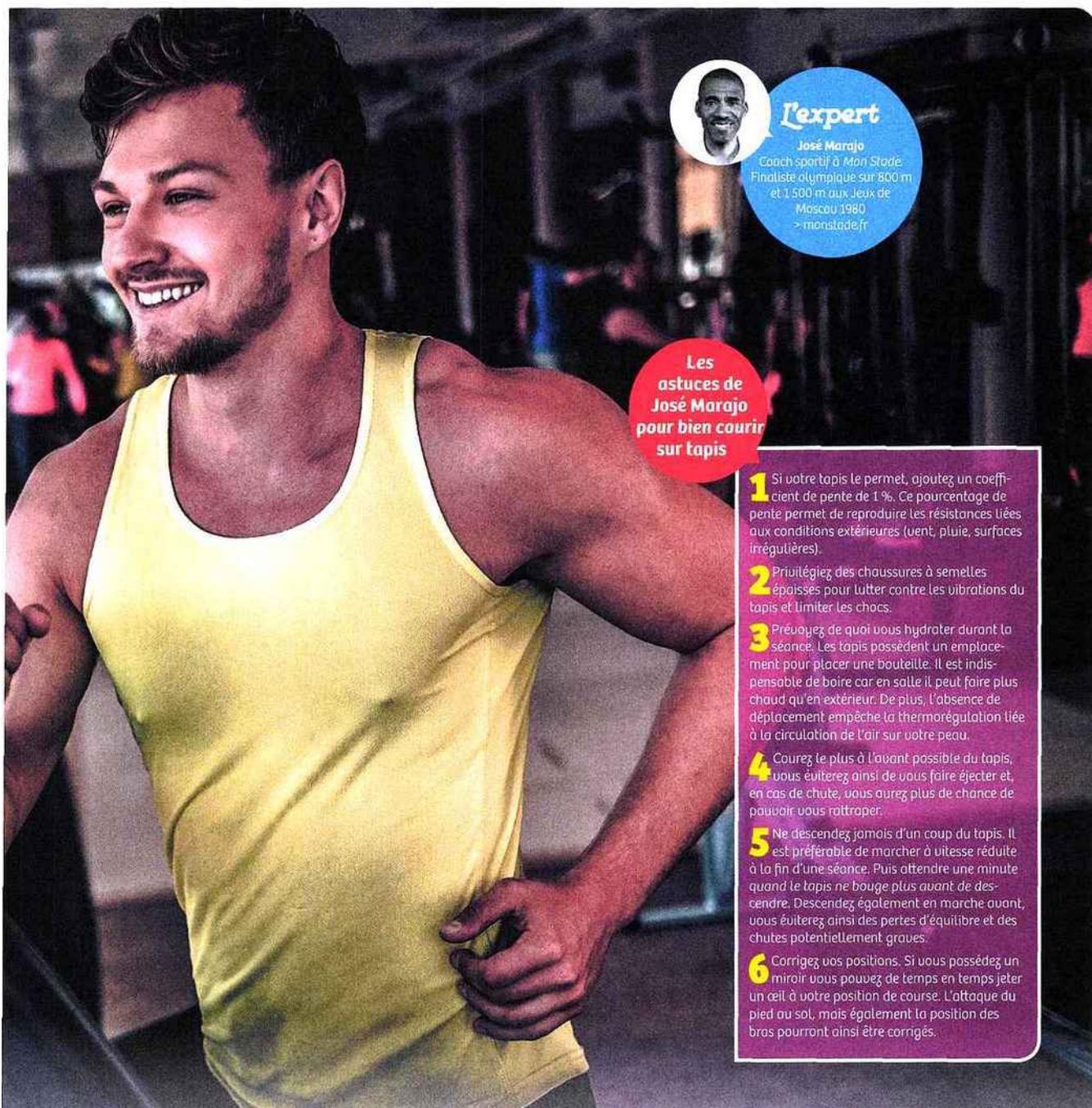
La VMA, vitesse maximale aérobie, est très souvent utilisée comme base de nombreux plans d'entraînement en course à pied. Pour l'évaluer, il existe plusieurs solutions parfois complexes et qui nécessitent de nombreux équipements. Le moyen le plus fiable de connaître votre VMA est de réaliser régulièrement des tests sur tapis. **Procédure :** Commencez en marchant 2 minutes sur le tapis (allure très réduite), puis progressivement augmentez jusqu'à une allure de course très facile pour vous. Puis, toutes les minutes, augmentez votre allure de 0,5 km/h, chaque minute franchie vous fait franchir un palier. Continuez comme ça jusqu'à atteindre vos limites. Le dernier palier franchi vous donne votre VMA. Attention sur la fin à ne pas tomber du tapis, il est préférable de se faire assister lors des tests VMA sur tapis pour éviter tout accident.

Une pratique traumatisante...

Pourquoi s'astreindre à courir sur un tapis, enfermé dans une salle, quand le soleil brille et que l'air pur et la nature vous appellent ? Surtout quand on sait que cette pratique peut être traumatisante pour le coureur. « Un tapis va davantage affecter l'organisme du coureur, nous explique José Marajo, finaliste des Jeux olympiques de Moscou (1980) sur 800 m et 1 500 m, et coach sportif à Mon Stade. L'impact va tout d'abord être plus dur, contrairement à ce que l'on peut penser, mais surtout, le tapis présente de fortes vibrations. Ces vibrations sont particulièrement traumatisantes pour les articulations », ajoute-t-il. De plus, la pratique sur tapis impose de rester à l'intérieur. « On respire moins bien à l'intérieur et on va davantage transpirer, cela va ajouter du stress à l'organisme », précise l'ancien détenteur du record de France de 800 m.

...mais qui offre de véritables avantages

Malgré tout, courir sur tapis peut être une stratégie gagnante dans plusieurs cas. « Tout d'abord, le tapis est accessible dans une salle, pas besoin de sortir de chez soi, explique José Marajo. On évite le froid, le vent, la pluie. C'est pratique. » La course sur tapis possède également une forte valeur pédagogique et sécuritaire d'après notre coach. « Quand on court sur un tapis, on peut savoir au dixième de km/h près à combien on court. On va donc pouvoir respecter des zones de vitesse que ce soit pour les personnes cardiaques qui doivent pouvoir faire un effort sans se mettre en danger, ou pour le marathonien professionnel qui doit effectuer une séance à une vitesse spécifique. C'est également très pratique pour faire des tests, comme des tests VMA par exemple (voir encadré). On va pouvoir établir des conditions standards qui ne seront pas perturbées par le vent, la pluie ou la température. »



L'expert

José Marajo

Coach sportif à Mon Stade.
Finaliste olympique sur 800 m
et 1 500 m aux Jeux de
Moscou 1980
> monstade.fr

Les astuces de José Marajo pour bien courir sur tapis

- 1** Si votre tapis le permet, ajoutez un coefficient de pente de 1%. Ce pourcentage de pente permet de reproduire les résistances liées aux conditions extérieures (vent, pluie, surfaces irrégulières).
- 2** Privilégiez des chaussures à semelles épaisses pour lutter contre les vibrations du tapis et limiter les chocs.
- 3** Prévoyez de quoi vous hydrater durant la séance. Les tapis possèdent un emplacement pour placer une bouteille. Il est indispensable de boire car en salle il peut faire plus chaud qu'en extérieur. De plus, l'absence de déplacement empêche la thermorégulation liée à la circulation de l'air sur votre peau.
- 4** Courez le plus à l'avant possible du tapis, vous éviterez ainsi de vous faire éjecter et, en cas de chute, vous aurez plus de chance de pouvoir vous rattraper.
- 5** Ne descendez jamais d'un coup du tapis. Il est préférable de marcher à vitesse réduite à la fin d'une séance. Puis attendre une minute quand le tapis ne bouge plus avant de descendre. Descendez également en marche avant, vous éviterez ainsi des pertes d'équilibre et des chutes potentiellement graves.
- 6** Corrigez vos positions. Si vous possédez un miroir vous pouvez de temps en temps jeter un œil à votre position de course. L'attaque du pied au sol, mais également la position des bras pourront ainsi être corrigés.

Quelles séances doit-on réaliser sur tapis ?

« Tout dépend du coureur, répond José Marajo. Tout d'abord, il faut savoir qu'on ne peut pas remplacer complètement la pratique à l'extérieur avec le tapis. La course à pied est synonyme d'évasion, d'espace et de liberté. Si on n'aime pas courir dehors, c'est qu'on n'aime pas courir tout court. Je pense que dans ce cas, il est préférable de changer de sport. » Notre coach explique cependant que le tapis peut être un véritable complément pour le coureur.

« Lorsque les conditions climatiques sont dures, on peut s'autoriser une séance à l'intérieur. De même, si certains jours votre emploi du temps ne vous permet pas de sortir longtemps, le tapis est un bon substitut. Quoiqu'il en soit je préconise de privilégier les séances plutôt courtes sur tapis avec des variations d'allures, du fractionné. Tout d'abord car les séances courtes permettront de limiter les

traumatismes liés aux vibrations, mais surtout parce que le tapis permettra de respecter à la lettre les vitesses préconisées dans le plan d'entraînement. On conservera alors les footings et les sorties longues pour l'extérieur. »

Quel tapis dois-je acheter ?

Il existe sur le marché différents types de tapis pour différents budgets. Les « petits tapis » que l'on peut se procurer pour quelques centaines d'euros seront tout aussi justes que leurs grands frères à plusieurs milliers d'euros. Mais ils auront une durée de vie plus courte d'après José Marajo. « Ils vibreront plus et auront des moteurs moins puissants. On sera donc limité en termes de vitesse et on subira davantage de traumatismes. Les tapis « chers » sont plus larges, plus grands, donc plus stables. Ils sont également plus puissants, plus sécuritaires et plus agréables pour le coureur. »