



SEMI-MARATHON DE BOULOGNE-BILLANCOURT

KINÉSITHÉRAPIE : DE LA PRÉPARATION À LA RÉCUPÉRATION

À l'arrivée du semi-marathon de Boulogne-Billancourt (92), le 20 novembre, étaient proposés aux 8 200 participants **les traditionnels massages de récupération. Et en amont, pour la quatrième fois, des entraînements spécifiques étaient organisés** selon le concept Xrun, associant l'expertise d'un kinésithérapeute et d'un entraîneur diplômé. PAR SOPHIE MAGADOUX



À la fin de l'épreuve, les 25 étudiants de l'IFMK d'Assas ont surtout traité des contractures.

9 heures, samedi 22 octobre. Un matin ensoleillé en banlieue parisienne. Rendez-vous au gymnase situé rue de Paris à Boulogne-Billancourt. Une centaine de coureurs arborent des tenues bigarrées. À la façon des professionnels ou, tout au moins, des sportifs licenciés de la Fédération française d'athlétisme, pendant 1h30, ils vont suivre un entraînement spécifique, en vue de leur participation à la 20^e édition du semi-marathon de la ville, le dimanche 20 novembre. "Quatre entraînements ont été programmés, ouverts gratuitement aux 8 200 inscrits. Il y a déjà eu deux sessions, une première de fartlek (alternance de phases de sprint anaérobie et de phases calmes aérobie) et une deuxième de VMA

(vitesse maximale anaérobie). Aujourd'hui, on se concentre sur le fractionné et, lors de la dernière session, qui aura lieu deux semaines avant l'épreuve, on travaillera la gestion de course. Pour les encadrer, nous sommes une dizaine, dont le duo de base (un coach professionnel diplômé et un kinésithérapeute, moi-même) et des *runners* confirmés", détaille Christophe Dumas, co-fondateur de la société Xrun basée à Issy-les-Moulineaux. Depuis 2008, Xrun propose ce "nouveau concept de coaching 100 % course à pied et 100 % personnalisé". L'organisation du semi-marathon de Boulogne-Billancourt, en territoire limitrophe, a signé ce partenariat pour la quatrième fois. Cela permet à tout

un chacun de s'initier aux règles de l'art en matière de course longue distance ou d'améliorer sa performance, en limitant aussi les blessures. "Nous constatons une diminution de moitié des lésions chez les Xrunners, même si la première demande est celle de la performance plutôt que de la prévention", assure Christophe Dumas.

Entraîner et conseiller

Les participants sont répartis en quatre groupes en fonction de leurs objectifs chronométriques. "Ce sont des gens en forme, mais aucun n'évoque en club. Je m'occupe des plus lents (21 km en plus de deux heures). La moitié sont des femmes, chaque année plus jeunes, urbaines, baskets roses et appli dédiée sur le portable... Le running, c'est tendance", constate Christophe Dumas. Le cœur du message : apprendre à se connaître. Il s'agit pour cela de réaliser un diagnostic de l'état de santé du coureur, éventuellement via un test d'effort, avant d'établir un plan de travail adapté à ses capacités, et de lui fixer des objectifs réalistes, en tenant compte de son quotidien. Enfin, "il faut lui apprendre à bien s'entraîner : s'échauffer, faire des gammes... et surtout intégrer la notion de progression", explique-t-il.

Au programme du jour : échauffement statique et travail de fractionné (quinze minutes de footing à chaque fois), puis quinze minutes dédiées à la préparation physique. En tant que kinésithérapeute, Christophe Dumas prend les commandes. "Ils apprennent qu'un coureur n'est pas constitué que de deux jambes. On travaille le gainage : abdos, dorsaux... Je ne fais pas de soins. En revanche, je les conseille, je réponds aux questions sur les douleurs, les blessures... J'insiste sur les modalités de reprise, souvent trop intense, et leur répète que tous les tissus s'adaptent à condition d'une sollicitation progressive, à l'image de



D.R.

Le sur-effort reste la principale cause de blessure en course.



D.R.

En amont du semi-marathon, les Xrunners ont bénéficié de séances de préparation physique.

la peau exposée au soleil”, relate-t-il. Beaucoup reviennent d’un entraînement à l’autre. Au-delà d’apporter à ce groupe les outils d’une bonne préparation, pour Christophe Dumas, la récompense consiste à emmener tous les coureurs jusqu’à l’arrivée et leur permettre d’accomplir une performance le jour de l’événement, en tant que meneur d’allure.

De plus en plus à l’écoute de leur corps

À l’arrivée, pendant trois heures, 25 étudiants de l’IFMK d’Assas ont pris en charge quelque 500 coureurs au gymnase Paul Bert. Ils le font depuis 2011 sous la tutelle d’Alexandre Pilon, masseur-kinésithérapeute. “Nous massons un coureur toutes les dix minutes ; 90 % ne présentent pas de pathologie durable. Les étirements passifs, *a minima*, ciblent les contrac-

tures. On est sur du massage détente qui vise à restaurer la longueur musculaire et la circulation”, précise-t-il. Tendinopathies (du talon d’Achille, rotulienne...), aponévrose plantaire, syndrome de l’essuie-glace, etc., les

pathologies du coureur à pied ont deux origines principales : des chaussures inadaptées ou un entraînement mal mené. “Lorsqu’il y a un traumatisme, je les prends moi-même en charge et, selon les cas, les oriente vers les urgences ou un médecin. Beaucoup manquent de temps pour s’entraîner. Ils privilégient la course et sacrifient l’échauffement, les étirements et les temps de récupération. Le jour de la course, le sur-effort devient fatal”, commente Alexandre Pilon qui s’attaque aussi aux idées reçues. “Je leur rappelle, par exemple, qu’il est trop tard de boire quand on a soif. Qu’à ce moment-là, ils enregistrent déjà une baisse de 10 % de leurs performances.” Toutefois, il constate que “les sportifs sont de plus en plus à l’écoute de leur corps et qu’ils consultent lorsqu’une gêne perdure plus de quinze jours”. ■



D.R.

L’équipe de Xrun compte un kinésithérapeute (Christophe Dumas, à droite), un entraîneur diplômé et des coureurs confirmés.