

AUTOUR DU CHALLENGE

L'hiver, il faut «couper un minimum»

EN FOULÉE...

Préparer son corps Devenir coureur ne s'improvise pas. Il faut savoir écouter son organisme. «Pour atteindre son niveau maximum, il faut minimum trois ans de courses à pied. Et c'est un grand minimum», explique Bernard Godon.

Faut-il s'étirer ? On conseille toujours aux joggeurs un bon étirement après la course. Qu'en pense le docteur ? «En hiver, il vaut mieux ne pas s'étirer que mal s'étirer car les à-coups peuvent être source de pathologie. Il est préférable de privilégier une bonne séance de stretching, c'est plus efficace pour améliorer sa souplesse et ça se fait aussi dans le haut niveau où c'est considéré comme un entraînement spécifique.»

Les blessures fréquentes

Bernard Godon reçoit entre 70 et 80 patients par semaine. Près de 10 % des blessures concernent le tenseur du fascia lata. «Le syndrome de l'essuie-glace n'est pas uniquement lié aux semelles orthopédiques. Il peut aussi survenir en raison d'une modification du niveau d'entraînement. Mais il n'y a pas que cette blessure-là. Il y a aussi les fractures de fatigue au deuxième métatarsien ou à la jonction entre le tiers moyen et le tiers inférieur. La périostite et la tendinopathie achilléenne sont aussi des blessures fréquentes. Mais il n'y a jamais une cause liée à une pathologie. Ce sont plusieurs petites choses qui créent la pathologie. Il faut donc plusieurs traitements pour corriger ces erreurs.»

Bernard Godon est bien connu du peloton. Il est aussi réputé pour ses exploits, comme sa victoire sur les 296 km de l'UTMB.



EdA Philippe Labeyre

Le docteur Bernard Godon, spécialiste en médecine physique et réhabilitation, donne ses conseils pour l'hiver.

● Interview : Pierre LEJEUNE

Docteur Godon, la période hivernale est souvent mise à profit pour laisser le corps se reposer. Est-ce bénéfique pour l'organisme ?

Pour les personnes qui ont un entraînement conséquent tout au long de l'année, il faut pouvoir couper un minimum en diminuant progressivement les activi-

tés. Pour ceux qui ont un volume d'entraînement plus faible, il est possible de garder le rythme. Mais le risque de blessures survient surtout lors des variations d'entraînements, pas selon la période de l'année. En clair, une personne qui s'adonne soudainement à une grosse vague d'entraînements se risque aux blessures. Si on passe d'un 4 fois 10 km par semaine à un 4 fois 20 km, il y a un risque de fracture physique. Sans oublier le syndrome de l'essuie-glace (la tendinite du fascia lata)... Une blessure que l'on retrouve énormément sur Verviers car elle est liée à l'augmentation des courses à pied. Et comme les gens sont pris dans l'engouement des compétitions, cela peut engendrer une

surcharge pour les organismes qui n'y sont pas habitués.

Y a-t-il des conseils propres à l'hiver ?

Il faut veiller à s'échauffer plus longuement et à bien s'hydrater, chose que l'on oublie souvent parce qu'il ne fait pas chaud. Il faut aussi savoir se couvrir... et se découvrir. Cela ne sert à rien d'enfiler trois vestes, il faut trouver le bon équilibre entre chaud et froid. L'hiver est surtout propice pour une période d'accalmie après les périodes d'intensité. Pour le commun des joggeurs, il faut compter trois semaines où l'on remplace la course par une autre activité comme le vélo ou la piscine. Pour ceux qui ont eu une saison surchargée, le repos peut être d'un ou deux mois (trois se-

maines de vélo, par exemple, et cinq semaines de reprise en y allant progressivement). C'est fréquent dans le haut niveau.

Retrouvez-vous un type de blessure pendant l'hiver ?

Les tendons sont plus mis à contribution mais, non, ce n'est pas vraiment lié. Il faut juste veiller à ne pas reprendre trop vite. Il faut augmenter de 15 % le niveau d'activité chaque semaine, pas plus (compter 5 à 6 semaines pour passer de 50 à 100 km, par exemple). Les coureurs peuvent en profiter pour faire des entraînements plus ludiques en travaillant l'explosivité, la vitesse, en faisant des 30/30, 45/45... C'est aussi la bonne période pour corriger nos défauts. ■

Encore un prix avant les kangourous ?

La Pepine Émilie Thonnard a joué les épouvantails cette saison. 16 courses, 7 victoires... En 2015, la concurrence sera plus féroce.

Émilie Thonnard, la fille du «vétérinaire 2» Jean-Luc Thonnard, a couru pour le plaisir cette année. Ce qui ne l'a pas empêché de remporter sa catégorie. «J'ai toujours été sportive et cela fait deux ou trois ans que je participe au Challenge. Mon



DR EThonnard

En vacances, c'est sport pour Émilie Thonnard. En Belgique... ou en Espagne.

père court depuis qu'il est jeune, énormément de courses cette année. Ce sera plus dur l'an prochain parce que j'ai déjà pu voir

qu'il y avait plus de concurrentes. Et certaines ont un bon niveau», sait la jeune fille de Cornesse.

Dès lors, le rythme des entraînements devra s'accroître... si possible. «Pour le moment, je cours une fois toutes les deux semaines. Heureusement que je suis de nature sportive grâce à l'équitation et au vélo. Mais je cours plus pendant les vacances. Ici, avec mes études en langues germaniques (à Sainte Croix), c'est un peu plus compliqué», poursuit celle qui est sortie de sa rhéto à Saint-Roch Theux. Si tout va bien, dans 2,5 ans, on retrouvera Émilie en classe, mais dans une autre

posture. «C'est sûr que j'aimerais donner cours dans la région. Mais si je peux partir un an à l'étranger avant, ce ne serait pas plus mal. J'aime encore bien l'idée de l'Australie... Ou sinon l'Angleterre demeure une autre option.»

En 2015, entre école, sorties avec les amis et bichonnage de ses chevaux, Émilie refoulera le Challenge. Avec toujours autant de motivation. «Quand on gagne, on a toujours de la motivation. Et puis l'ambiance est toujours bonne, on s'y amuse à chaque fois. C'est vraiment une bonne organisation», conclut la joggeuse de 18 ans. ■ P.l.j.