

# Quand on ne peut plus courir aussi fréquemment.

Vous pratiquez la course à pied, mais vous trouvez que la course est rude sur votre corps. Vous aimeriez maintenir votre entraînement et continuer de progresser, mais vous vous demandez quels sports pratiquer. Voici les meilleurs sports complémentaires à la course à pied pour éviter les blessures.

## Pourquoi faire des sports complémentaires ?

Peu importe votre niveau, il est important de pratiquer des sports complémentaires à la course à pied, car cela vous permet de diversifier votre pratique sportive et de maintenir votre motivation pour la course en plus de renforcer vos muscles. De plus, si vous avez un physique fragile et que vous avez tendance à vous blesser, la pratique de sports complémentaires aide à soulager vos muscles, vos tendons et vos articulations.

## Les sports complémentaires et leurs avantages.

### La natation

Elle permet d'améliorer votre respiration et la synchronisation de vos mouvements en plus de favoriser la musculature du haut de votre corps. De plus, si vous sentez le besoin de récupérer après vos courses, mais que vous désirez rester active, la natation est le sport complémentaire idéal pour maintenir votre entraînement, car elle n'est pas dommageable pour vos articulations et ne crée pas de fatigue musculaire. Comme elle peut se pratiquer à l'intérieur, la natation vous permet de poursuivre votre entraînement lors des jours de pluie ou l'hiver. Sachez qu'une séance de 30 à 40 minutes de crawl est l'équivalent d'une sortie d'une heure de course.

### Le yoga

Lorsque vous courez, vos jambes sont davantage sollicitées, alors que le yoga utilise l'ensemble du corps, en particulier les muscles stabilisateurs, qui sont souvent négligés. Comme le yoga renforce vos articulations et développe votre musculature notamment au niveau de l'abdomen, du bas du dos et des fessiers en plus de vous permettre de bien étirer et assouplir vos muscles, cela peut aider à réduire les blessures liées à la course à pied. La pratique du yoga comme sport complémentaire vous permet également d'améliorer votre mouvement de course, votre puissance, votre capacité aérobie et le fonctionnement de vos poumons. Enfin, sachez que tenir une posture de yoga est physiquement exigeant et cela vous permet de développer votre endurance.

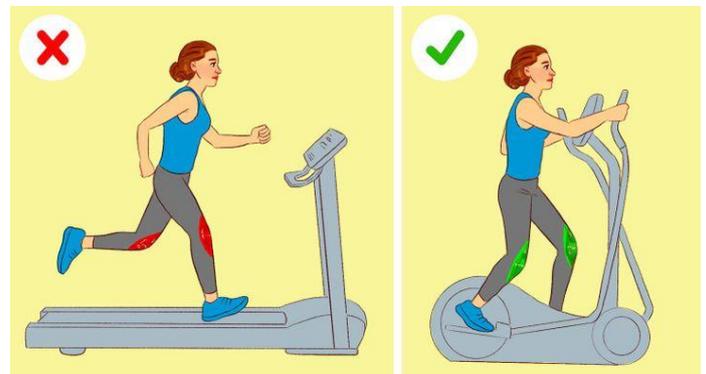
## Le vélo (sauf en cas d'arthrose)

La course à pied est très exigeante pour votre corps. Il est d'ailleurs difficile de s'entraîner plus de deux heures d'affilées, car la fatigue musculaire devient trop importante. Ce sport permet des séances d'entraînement plus longues sans que vos articulations soient trop sollicitées. De plus, le vélo est excellent pour développer la puissance de vos jambes. Après une longue course, le vélo est un excellent moyen d'accélérer la récupération et d'éliminer l'acide lactique dans vos muscles. Vous pouvez remplacer une séance d'une heure de course à pied par une séance d'une heure et demie à deux heures de vélo.

- Le vélo avec peu de résistance pour améliorer les rotules, pour travailler l'endurance pour les ligaments opérés et les prothèses quand l'amplitude est suffisante. Cela ne muscle que les pros du cyclisme alors autant travailler debout si possible
- Attention les pieds ne doivent pas être fixés aux pédales, relâchez les sangles de fixation et ne descendez pas trop la selle !!!
- Surveillez vos pieds : le pied sain effectue des mouvements de flexion-extension autour de l'axe de la pédale alors veillez bien à ce que le côté opéré fasse de même.
- Petite ruse sur le vélo : si l'amplitude ne suffit pas pour presque faire un tour...essayez le rétropédalage ça passe mieux, idem pour mieux passer un tour : la pointe de pied dirigée vers le bas et c'est quelques degrés de flexion de genou libérés pour faire un tour et ainsi éviter de passer sur une fesse et de se faire mal au dos !!! La pointe du pied dirigée vers le haut permet de forcer un peu sur la flexion pour gagner 2 à 4 degrés importants autour de 110°.

## Le vélo elliptique

Idéal pour remplacer le stepper qui génère trop de contraintes néfastes sur les rotules...et transition parfaite entre le mouvement du vélo avec une résistance qui augmente au cours des séances puis vers la presse.



## L'aquagym

Si vous aimez jouer dans l'eau, l'aquagym, l'aqua-jogging ou encore l'aqua-vélo sont des sports aquatiques parfaits pour vous, car comme la natation, ils sont très efficaces, ils favorisent votre travail cardiovasculaire et ne sont pas exigeants pour vos articulations. Ils sont d'ailleurs conseillés si vous devez prendre une pause d'entraînement en raison d'une blessure ou si vous décidez de reprendre votre entraînement en douceur. Pour obtenir les mêmes résultats qu'une heure de course à pied, vous n'avez besoin que d'une séance de 35 à 45 minutes d'aquagym.

## L'aviron

Il est complet, ce qui vous permet de développer autant vos jambes que le haut de votre corps, et en faisant des séances intensives, vous augmentez facilement la puissance de vos muscles, ce qui est utile pour la course. Par contre, évitez de pratiquer ce sport si vous êtes en période de récupération. Il vous suffit de 30 minutes d'aviron pour équivaloir à une heure de course à pied, et vous trouverez aisément un rameur dans votre gym, ce qui rend ce sport très accessible.

## Le stepper :

- À ne pas faire pour les syndromes rotuliens dans les phases douloureuses aiguës
- Idéal pour les salles de gym mais peut être inadapté chez un kiné car générateur de douleurs rotuliennes.

Attention aux rotules douloureuses car le stepper est analogue à une montée d'escalier...



## Randonnées avec bâtons :

Si vous voulez pratiquer la randonnée, équipez-vous de bâtons pour transférer une partie du poids du corps et ainsi soulager vos genoux. Même en montée, le gain est très appréciable. Enfin, pensez à choisir vos chaussures de sport en fonction de ces problèmes.

## La méthode Pilâtes :

Dans la mesure où le Pilates se pratique essentiellement au sol, vos genoux seront peu sollicités et aucun poids ne viendra reposer sur eux. Cette pratique est excellente car elle va venir renforcer vos muscles en profondeur, ce qui sera parfait en prévention d'éventuelles blessures. Vous serez surpris des résultats !



## Conclusion :

En variant vos activités, vous allez progresser plus rapidement. Cette diversité change la routine, augmente votre plaisir lors de vos entraînements et vous permet de solliciter votre musculature différemment.