

Début d'une activité CAP

Conseils de mise en œuvre pour les cyclistes (PPG)

Il est très fréquent d'observer des cyclistes qui se blessent après seulement quelques séances de course à pied lors de l'hiver. Notre pratique cycliste tout au long de l'année nous permet d'avoir un système cardio-respiratoire très efficace qui nous permet de bien récupérer des efforts et tenir une sollicitation aérobie longtemps : Ainsi, un cycliste est largement capable de courir plus longtemps qu'un non sportif, l'essoufflement le régulera moins et il pourra aller plus vite plus longtemps... Alors même, que ses structures ne sont finalement pas davantage prêtes à subir les contraintes mécaniques de la pratique de la course à pied qu'un non sportif (5 fois le poids du corps à réception). En effet, l'activité cycliste n'est pas traumatisante et de ce fait les différentes structures ne s'adaptent pas aux contraintes largement plus importantes induites par la course à pied (tendons, fibres musculaires, cartilages notamment).

Notons que la principale plainte des cyclistes qui débutent trop rapidement une activité CAP est le syndrome du TFL (essuie-glace) : ce muscle est très peu sollicité lors du pédalage, mais il subit des contraintes mécaniques très importantes lors de la course pour maintenir le genou dans l'axe lors de la phase de réception.

Débuter une pratique CAP n'est donc pas un acte anodin : si vous n'avez pas l'habitude de courir régulièrement (0 séances au cours des 2 derniers mois) il faudra respecter un cycle de remise en route très progressif, ainsi que la mise en place de certains éléments autour de la pratique en elle-même. Il est tout à fait possible de courir pour varier et densifier une préparation hivernale mais en respectant rigoureusement quelques règles détaillées ci-dessous de manière générale (à adapter à chacun).

Et avant d'entamer toute chose en course à pied, il convient d'être capable de répondre à ces questions :

- **Cette activité est-elle nécessaire et utile dans votre préparation ?**
- **Êtes-vous conscient des contraintes mécaniques liées à cette activité ?**
- **Et par conséquent, êtes-vous prêt à apporter l'attention particulière nécessaire vis-à-vis de la progressivité et du temps en dehors de la pratique en elle-même afin de réduire l'apparition du risque de blessure (foam roller, renforcement musculaire, mouvements fonctionnels) ?**
- **Avez-vous le matériel adapté (chaussures), avez-vous besoin de l'avis d'un professionnel (podologue du sport) ?**

Prévention

- ✓ Hydratation : encore plus important qu'on l'imagine.
- ✓ Foam roller : thérapie myofasciale <https://www.youtube.com/watch?v=K15Ms7ZkHaE>
- ✓ Exercices de renforcement fessier / moyen fessier ; étirements TFL
<https://www.youtube.com/watch?v=pMec8DZ5aVQ>
- ✓ Automassage TFL : rapprochez-vous de votre kiné pour des conseils précis

Exemple de progressivité : 8 séances pour arriver à un footing continu de 45'

Footing = 77-87%FCmax

- ✓ Semaine 1 :
 - Séance 1 = 1h marche rapide avec 4x5' footing
 - Séance 2 = 1h marche rapide avec 3x7' footing
 - Prévention
 - 3 fois 20' dans la semaine foam roller & prévention TFL
 - Activation / mouvements fonctionnels avant chaque séance
- ✓ Semaine 2 :
 - Séance 1 = 3x10' footing / R=5' marche active
 - Séance 2 = 2x15' footing / R=5' marche active
 - Prévention
 - 3 fois 20' dans la semaine foam roller & prévention TFL
 - Activation / mouvements fonctionnels avant chaque séance
- ✓ Semaine 3 :
 - Séance 1 = 2x15' footing / R=5' marche active
 - Séance 2 = 2x20' footing / R=5' marche active
 - Prévention
 - 3 fois 20' dans la semaine foam roller & prévention TFL
 - Activation / mouvements fonctionnels avant chaque séance
- ✓ Semaine 4 :
 - Séance 1 = Footing 30'
 - Séance 2 = Footing 45'
 - Prévention
 - 2 fois 20' dans la semaine foam roller & prévention TFL
 - Activation / mouvements fonctionnels avant chaque séance