

Course et Musculation : Opération séduction !



L'observation des pelotons de coureurs de fond amène à constater une certaine minceur générale, pour ne pas dire plus. Pour qui souhaite préserver l'aspect musclé du haut du corps, un petit changement dans la programmation des entraînements s'avère parfois nécessaire. Explications.

Le coureur est mince, maigre parfois. Cet aspect grêle de la silhouette ne correspond pas forcément aux critères esthétiques que l'on a du sportif. Il faut d'abord savoir que l'entraînement, majoritairement effectué en endurance, permet de perdre une bonne partie de sa masse grasse et de remodeler sa silhouette si le coureur fait preuve de persévérance et de patience dans ce type d'effort.

En effet, les efforts en endurance augmentent la lipolyse (utilisation des lipides) et l'utilisation des acides gras. Ils contribuent donc à réduire le volume adipeux qui a une fâcheuse tendance à s'accumuler autour de la taille chez l'homme et autour des fesses et des cuisses des femmes (et, ce, pour des raisons hormonales). Signalons tout de suite, même au risque de démoraliser certains ou certaines, que si l'endurance contribue à réduire la masse grasseuse, il faut beaucoup d'exercice pour perdre un peu de graisse. Par exemple, courir un marathon ne fait perdre que 100 à 200 g de graisse ! Maigrir est donc une question de patience et mettre au menu un bon nombre de kilomètres permettra de remplacer le grignotage et de compenser une alimentation riche en graisses. La diététique est donc le complément indispensable à l'endurance et la persévérance.

La silhouette va alors pouvoir se transformer, mais lentement et pas toujours comme l'homme bedonnant ou la femme aux hanches trop rondes le souhaiteraient. En effet, il n'y a pas de vaisseaux sanguins reliant directement le tissu adipeux du ventre ou des fesses aux muscles du ventre ou des membres inférieurs. Lorsque les acides gras sont libérés lors d'un entraînement en endurance par le tissu adipeux de toutes les régions du corps, ils le sont dans la circulation sanguine générale veineuse qui les conduit au cœur et sont ensuite distribués aux muscles travaillant grâce à la circulation artérielle.

Le problème est que l'exercice en endurance puise son « énergie adipeuse » dans tout le corps et non spécifiquement au niveau des hanches ou du ventre. Il faut même savoir que certaines parties du tissu adipeux fondent plus vite que d'autres. C'est le cas des graisses enveloppant les organes thoraciques (cœur) et abdominaux (reins, intestins), d'autres fondent plus lentement comme les graisses sous cutanées du ventre et des fesses qui ont un rôle d'isolant et d'amortissement. Dommage lorsqu'on est pressé d'affiner sa silhouette !

Par ailleurs, le coureur de fond semble « maigre » parce qu'il ne pratique que peu d'exercice en force, et ainsi hypertrophie moins sa masse musculaire comme le fait un coureur de sprint ou de demi-fond.

Il ne met pas en jeu le même type de fibres musculaires pour développer une même puissance qui le sera sur un temps plus long, alors que le sprinter le fera sur un temps beaucoup plus court.

Bref, les coureurs de fond (hommes ou femmes) apparaissent minces (mais non maigres) car la persévérance, la régularité et la quantité de leur entraînement en endurance a réussi à leur faire perdre une grosse partie de leurs réserves adipeuses. L'observance d'une diététique limitant leurs apports en lipides au juste nécessaire (et indispensable) leur permet de ne pas constituer des réserves opulentes, et esthétiquement jamais très discrètes...

Quant à l'aspect longiligne (pouvant parfois même apparaître grêle) de leur musculature, il est dû au peu d'entraînement en puissance. Cet aspect peut et mérite d'être modifié par de la musculation du tronc et de la ceinture scapulaire (épaules). La musculation de la sangle abdominale des muscles obliques et de toute la musculature dorsale a l'avantage outre d'améliorer la silhouette, de permettre de mieux respirer et de mieux amortir les chocs répétés et incessants provoqués par la course de fond. Les longues et très longues distances entraîneront alors moins de douleurs lombaires, dorsales ou cervicales. Enfin, la musculation de la ceinture scapulaire et des membres supérieurs permet d'équilibrer la silhouette en effaçant l'aspect « chétif » provoqué par la consommation de la masse adipeuse. Cette musculation permet de remplacer le modelé arrondi de la panicle adipeuse par un modelé arrondi musculaire au niveau des bras, des épaules et des pectoraux. Ainsi, Messieurs, vous ne paraîtrez plus gringalets aux yeux des femmes et vous, Mesdames, vous conserverez vos rondeurs féminines tant appréciées ! Cette hypertrophie musculaire du haut du corps obtenue par musculation pourra même être mise à profit lors d'efforts de course en côte. De plus sur le plan cardio-vasculaire, il ne faut pas oublier que le travail du cœur pour l'entretien d'un kilo de muscle équivaut à celui de 4 kg de graisse.

Alors, n'hésitez pas, pour entretenir sa silhouette et sa santé, il n'y a aucune contre indication à marier course de fond et musculation !

