

CROSS TRAINING

FACTEUR DE FORME DURABLE...

La forme sportive est une chimère : nous courons tous après cet état de grâce : l'expression la plus aboutie de nos capacités fonctionnelles. La construire, la garder, la laisser filer pour mieux la retrouver demain... Cela suppose des dispositifs et des stratégies qui organisent nos solutions d'entraînement et conditionnent le moyen de charge, l'intensité et la périodicité. Mais cette quête est sans issue si l'on se focalise seulement sur le geste spécifique de la course à pied et son aspect énergétique, car la santé globale se trouve alors fragilisée. Pour durer en Trail, le corps doit être capable de se préserver des petits dommages liés aux hyper-contraintes propres à une activité d'extrême endurance ; il se trouve que nous disposons d'un outil efficace pour nous aider à construire un corps fort et résistant, c'est l'entraînement croisé. Une activité qui peut nous apporter un surplus de force, de gainage, de puissance et de coordination et nous aider à acquérir et à conserver durablement une forme sportive optimale.

PAR LAURENT ARDITO

ILLUSTRATION : MATTHIEU FORICHOX (DES BOSSES ET DES BULLES)

Le « cross-training » consiste à mixer différents types d'activités. Ainsi, lorsqu'un coureur remplace une partie de son entraînement en course par de la musculation, du vélo, de la natation ou du ski de fond, il fait du cross-training », (INSEP, forum des entraîneurs). Au-delà de la récupération active et de la pré-fatigue, c'est la contribution active au progrès de l'athlète en termes de force, de puissance, de vitesse et d'endurance et de coordination qui est visée. « Un programme type est basé sur trois séances par semaine de course à pied et des séances d'entraînement croisé en vélo et/ou natation. L'objectif est d'économiser l'organisme en remplaçant les kilomètres de course à pied par d'autres heures de travail. La règle de base étant : pas de séance de course à pied sans intercaler au moins un jour de repos ou d'entraînement croisé » (Université de FURMAN, USA). Attention, il s'agit bien de remplacer la course par autre chose, et non pas d'ajouter le cross-training à l'entraînement existant, sous peine d'obtenir des volumes épuisants et improductifs.

Est-ce que ça marche ?

Avant d'entrer dans le débat, une mise au point est nécessaire, car les partisans de l'entraînement exclusivement spécifique sont encore nombreux. Leur théorie est simple : plus on consacre du temps au geste spécifique, plus on progresse ! C'est vrai, logique, et cela se vérifie pour toutes les activités humaines, c'est en forgeant qu'on devient ... vous connaissez ! Mais pourtant, observons d'autres exemples dans le monde du sport, comme en triathlon et en raid par exemple, sports qui comptent par défini-

“L'entraînement croisé apporte une contribution en terme de force, de vitesse, d'endurance et de coordination.”

...LE GROS PROBLÈME AVEC LES ENTRAÎNEMENTS CROISÉS, C'EST QUE JE N'AI PLUS LE TEMPS DE COURIR...

