



## ET SI ON ARRÊTAIT DE SAUTER ?

### CONTENU

#### 1. La course à pied

#### 2. La marche sportive

#### 1. La course à pied

Il arrive régulièrement au cours de la pratique de la course à pied que l'on désire changer, pour un temps ou définitivement, d'activité sportive.

Cet arrêt, plus ou moins transitoire, fait souvent suite à une blessure. Le joggeur cherche alors un sport de compensation lui permettant de travailler le foncier en attendant de reprendre son activité de prédilection.

Malheureusement, parfois, cet arrêt doit être envisagé à long terme notamment en cas de blessure articulaire, d'arthrose (cheville, genou) ou de douleur lombaire.

En fonction des symptômes, le sportif se tournera vers un –ou plusieurs- autre sport de fond ; typiquement le « vieux joggeur » en forme devient triathlète ! En effet les sports portés (natation et cyclisme), de par leur absence d'impact, sont beaucoup plus doux pour les articulations.

Le sportif pourra donc le plus souvent continuer une activité sportive soutenue tout en continuant à pratiquer à minima la course à pied. Mais parfois plusieurs problèmes peuvent se poser pour cette « diversification sportive » :

- Le manque de matériel (vélo) ou d'équipement (piscine, piste cyclable) à proximité
- Le manque de facilité de pratiquer au cœur de la ville ou lors de la pause déjeuner
- Le coût du vélo et la possibilité de le stationner
- L'allergie au chlore
- Et parfois (souvent) le coureur n'aime QUE ses baskets !

#### 2. La marche sportive

Il existe une alternative intéressante de la course à pied qui est de plus en plus plébiscité par le public : la marche sportive !

Ce sport a beaucoup de similitudes avec la course à pied :

- Dans sa facilité de pratique (short et baskets)
- Dans sa pratique urbaine aisée
- Dans sa dépense énergétique (610 Kcal/h pour une marche à 8 Km/h contre 690 Kcal/h pour une course à 10 Km/h)
- Pour son travail sur le cardio où l'on peut atteindre les mêmes seuils de sa FCM
- Dans la sensation de bien être en fin de séance par la production d'endorphines

La marche sportive présente plusieurs avantages par rapport à la course à pied :

- Plus facile pour les débutants ou ceux qui reprennent une activité physique surtout s'il y a une surcharge pondérale importante
- Plus facile à pratiquer à plusieurs
- Mais SURTOUT l'absence d'impacts répétés ! Ce qui permet de soulager grandement les articulations mises en contraintes lors de la course à pied : chevilles, hanches et surtout les genoux.

La marche sportive est un sport en soit ; il ne faut pas la considérer comme un substitutif de la course à pied mais plutôt comme un sport apparenté qui peut procurer le même plaisir tout en protégeant certaines articulations (tout en en sollicitant plus d'autres bien évidemment). Elle peut être pratiquée à part entière ou combinée à la pratique de la course à pied, notamment pour le travail du foncier.

[A vos baskets et bon déhanchements !](#)