



# LA COURSE CONTRE LA BLESSURE

L'être humain est une machine merveilleuse. En fait, comme je l'ai déjà dit, le corps humain est beaucoup mieux construit qu'une machine. Lorsque votre voiture a une pièce qui s'use, vous devez la changer, n'est-ce pas? Le corps, lui, s'il est usé et que vous lui laissez le temps, il va se réparer de lui-même.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Voici un exemple extrêmement concret: Vous allez au gym, vous regardez les poids libres, imaginez votre « chest » bien gonflé, puis vous vous mettez à la tâche. Vous faites du « bench », des biceps, encore un peu de « bench » et hop, à la douche. Le lendemain, vos muscles font mal, vous avez l'impression qu'un camion vous a roulé sur le « chest ». Heureusement, ce n'est pas le cas.

Ce qui s'est passé, c'est que pendant l'entraînement, vous avez brisé votre corps, vous avez créé de petites déchirures. Bonne nouvelle, vous n'avez pas besoin de changer la pièce, votre corps s'occupera, notamment par l'inflammation, de réparer les tissus cassés. C'est ce processus qui permettra à votre muscle de retrouver sa force d'origine et même, de la surpasser. C'est ce processus, répété plusieurs fois, qui vous donnera le tonus que vous recherchez, peut-être. ;) )

## COMMENT ÇA FONCTIONNE À LA COURSE?

C'est sensiblement le même processus au niveau musculaire. Vous créez de petites déchirures, votre muscle récupère et devient plus fort. La même chose se fait aussi au niveau de l'oxygène. Lorsque vous courez vite, vos muscles en viennent à avoir vraiment soif pour une bonne dose d'oxygène, car ils en manquent un peu. Le corps se dit alors « ça ne me tente plus d'en manquer, donc je vais créer plus de petits vaisseaux sanguins pour bien irriguer les cellules musculaires. »

Et voilà, vous êtes devenu un meilleur coureur.

Le seul problème est si votre corps ne fournit pas. Votre corps a une vitesse donnée à laquelle il peut se réparer. Si vous le brisez plus vite qu'il ne peut se réparer, vous deviendrez blessé ou exténué. C'est pourquoi on dit parfois que le repos est aussi important que l'entraînement. En fait, c'est une question d'équilibre.

## DÉFI ENTREPRISES EN SANTÉ

DANIEL RIOU, Coureur Fondateur

Équipe Acktev  
Défi Entreprises Québec  
Défi Entreprises Montréal  
Défi Entreprises Trois-Rivières

418.266.3771 #2 | [courseapied.ca](http://courseapied.ca)