



## COURIR EN HIVER SANS TOMBER

Certains coureurs cessent de courir durant la saison froide par crainte de glisser et de tomber. N'est-ce pas excessivement dommage de s'empêtrer ainsi durant de longs mois alors que la course hivernale est pourtant si revigorante ? Il est bien vrai que l'hiver amène des sols glacés et potentiellement dangereux. Mais il s'agit d'apporter quelques ajustements à sa course et le tour est joué ! Voici les ajustements que je propose :

### 1. La technique de course

La technique de course à pied est un sujet dont on a entendu parler un tout petit peu trop au cours des dernières années. Pourquoi je dis ça ? Parce qu'on accorde à la technique de course une importance immensément plus grande que ce qu'elle mérite. Si vous courez un peu trop comme ceci, pas assez comme cela, ou juste parfaitement assez comme ceci-cela-ça ; honnêtement, ça importe peu. L'essentiel quand on commence à courir ou qu'on veut s'améliorer, c'est de commencer intelligemment et de progresser intelligemment. Et par-là, j'entends la façon de s'entraîner. Et non la façon de mettre un pied devant l'autre littéralement. Mon meilleur conseil est de courir naturellement en tout temps et de ne pas penser à votre technique de course. \*Particulièrement si vous vous êtes blessé après avoir fait les changements prescrits par un superspécialistedelacourseàpied (maintenant en un seul mot dans le dictionnaire !)

Ceci dit, il y a toutefois une exception et la voici :

**La technique de course est TRÈS importante en hiver.** Pourquoi ? Parce que l'aspect de la sécurité

entre en jeu. Si votre technique est inadéquate, vous risquez fort de glisser-tomber-vous blesser. À l'inverse, si votre technique est adaptée à l'hiver, il est possible de courir sans tomber, et ce sur les surfaces les plus glissantes qui soient. Voici comment :

- Déposer le pied très exactement sous votre centre de gravité. Ainsi, le pied ne dérape pas. Ou à peine. À l'inverse, si vous posez le pied sur la glace devant, derrière, à droite ou à gauche de votre centre de gravité, c'est la casse assurée.
- Faites des pas courts avec une fréquence très élevée. Ainsi, votre temps de contact avec le sol sera minimal. S'il advenait que votre pied glisse, l'autre pied serait aussitôt prêt à reprendre le contrôle de la situation. En d'autres termes, le pied du coureur glisse, mais le coureur ne perd pas l'équilibre.
- Ralentissez lors des changements de direction. Les changements de direction sont très risqués en raison de la force centrifuge. Lorsqu'on tourne à gauche par exemple, notre corps est attiré vers l'extérieur de la courbe

(vers la droite). Plus notre course est rapide et plus la force de déportation est élevée. Plus on fait un virage serré, plus la force de déportation est élevée également. S'il advenait qu'on pose un pied sur la glace dans un virage, on glisserait à coup sûr, les pieds vers l'extérieur et la tête vers le centre de la courbe. Lors d'un changement de direction, il est donc primordial de ralentir l'allure, voir même de marcher.



## 2. Mettez vos pieds aux bons endroits et soyez vigilants !

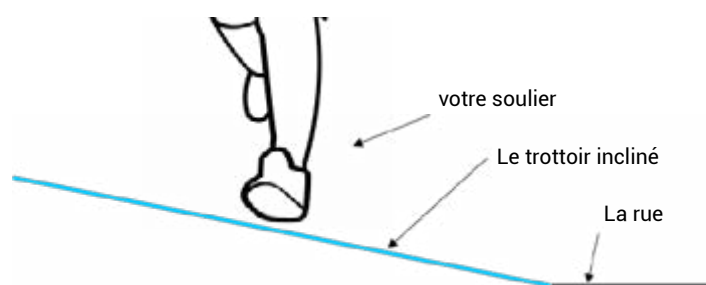
Si je vous disais qu'il y a parfois des plaques de glace au sol en hiver, en seriez-vous surpris ? Bien sûr que non ! Si j'ajoutais que les plaques de glaces sont souvent cachées sous la neige, en seriez-vous surpris ? Sûrement pas. Pourquoi ? Parce qu'ainsi sont les conditions hivernales québécoises : le sol est rarement entièrement glacé, mais il y a souvent de la glace çà et là. Comme à ce jour il n'y a pas encore d'application à télécharger pour nous aviser de l'emplacement des plaques de glace, il est donc primordial d'être vigilant. Vigilant veut dire qu'on doit courir en ayant en tête qu'on peut **-à n'importe quel moment et sans préavis-** mettre un pied sur la glace.

Ceci étant dit, il y a quand même des endroits généralement glacés et des endroits généralement plus sécuritaires. Donc des endroits à éviter et d'autres à rechercher. Voici mes constatations :

- **Les trottoirs** : La glace est souvent présente **en plein milieu des trottoirs**, là où tout le monde marche. À l'inverse, elle est rarement présente

**tout à fait à gauche ou tout à fait à droite des trottoirs**, là où personne ne marche. Ou alors, même s'il y a de la glace à ces endroits, celle-ci est presque toujours recouverte d'une certaine épaisseur de neige rugueuse et assez adhérente. C'est donc généralement beaucoup moins glissant que le centre des trottoirs.

- **Les coins de rues** sont les endroits les plus risqués. Ils sont en effet inclinés dans le sens contraire au virage, soit vers la rue !! Ce qui veut dire que si vous perdez pied, vous glisserez vers la rue... pour ne pas dire en pleine rue ! Or, la solution la plus sécuritaire est de ralentir l'allure AVANT le virage, voir même de marcher. Ensuite, il faut exécuter le virage le plus serré possible, soit « couper le coin ». Pourquoi ? me direz-vous. Parce que l'intérieur du virage est presque toujours recouvert d'une bonne épaisseur de neige rugueuse et adhérente puisque c'est l'endroit le moins piétiné et donc le plus sécuritaire. Je considère qu'il vaut mieux avoir un peu de neige dans ses souliers qu'un autobus de ville sur l'estomac. Évidemment, ne négligez pas votre technique : faites des pas ultra courts et rapides.



- **Les pentes descendantes...** Ouf ! Elles peuvent être dangereuses. Il faut éviter toute prise de vitesse malgré la gravité. Pour cela, il ne faut pas allonger la foulée. Il faut viser les endroits non piétinés puisque –je sais que je l'ai déjà dit- ces derniers sont plus sûrs que les endroits favoris du reste de l'humanité (allez donc savoir pourquoi !!)

- **Les pentes montantes...** Pas trop risquées puisque la vitesse en montée est généralement... réduite. Et si jamais on glisse en montant, ce sera vers l'avant. Les chutes vers l'avant étant les moins risquées puisque le corps humain est muni d'un système d'absorption très efficace

pour contrer celles-ci : les mains. Ainsi, lors d'une chute vers l'avant, les mains se posent au sol avant le nez, ce qui est bien pratique.

En résumé :

- Cherchez à poser vos pieds sur des surfaces tout à fait planes.
- Recherchez la neige vierge OU évitez les zones piétinées.

## 3. Les bons souliers pour ne pas glisser

Si vous décidez de vous équiper de bonnes chaussures pour l'hiver OU que vous adaptez vos chaussures avec de bons crampons (suggestions ci-bas), c'est une idée géniale car vous pourrez alors oublier tout ce que vous venez de lire aux points 1 et 2. Vous pourrez courir où vous voulez et comme vous voulez sans risquer de tomber.

Je vous laisse choisir.

Voici mes suggestions d'espadrilles pour courir sur la glace :

- Salomon Snowcross CS
- Salomon Spikecross CS

Voici mes suggestions de crampons pour courir sur la glace :

- **Crampons Gripstuds** : ce sont de minuscules crampons en carbure que l'on visse directement aux semelles de vos souliers de course. Vous pouvez donc «hiverner» les souliers de votre choix !! Il est possible de les retirer une fois le printemps venu.



- **Crampons Yaktrax run** : ce sont des crampons amovibles qui s'attachent à vos chaussures. Ils sont efficaces et légers.
- **Crampons Ice Trekkers** : ce sont des crampons amovibles qui s'attachent à vos chaussures. Ils sont efficaces et légers.
- **Kahtoola Microspikes** : ce sont des crampons plus lourds et plus massifs, donc plus adaptés pour la course sur la neige, en sentier par exemple).

Au plaisir de vous conseiller adéquatement à la boutique Le coureur nordique pour tous vos besoins « nordiques » !!

**Jolyane Bérubé**  
Kinésiologue. Conférencière. Entraîneur. Coureuse. Co-propriétaire Le coureur nordique

