

# Fatigue en course à pied

## Comprendre, mesurer et mieux s'entraîner

### Qu'est-ce que la fatigue ?



- Diminution temporaire de la capacité à produire **force et puissance**
- Pas seulement une sensation → **phénomène mesurable**
- **Signal nécessaire à l'adaptation**

➤ Elle peut être : **musculaire, nerveuse, métabolique, psychologique**

### Comment elle se manifeste ?



- **Allure ↓ à effort égal**
- **Foulée plus courte, moins dynamique**
- Temps de **contact au sol ↑**
- **Difficulté à relancer**
- Sensation de **lourdeur / raideur**

➤ La fatigue est un **signal d'adaptation**, pas une défaillance

### Types de fatigue : aigue ou chronique ? Distinction essentielle !



- **Aiguë** : normale, recherchée (fractionné, séance tempo, compétition)
- **Chronique** : récupération insuffisante : performance ↓, fatigue persistante, blessures ↑

### Effets sur la mécanique de course

- Temps de contact ↑
- Force verticale ↓
- Travail des mollets ↓
- Compensation par genou et hanche

➤ Contraintes tissulaires ↑



### Comment mesurer la fatigue ?

- **RPE** : ressenti de l'effort (1-10)
- **CMJ** : suivi neuromusculaire (à interpréter avec contexte)
- **Suivi longitudinal** : charge, sensations, sommeil, douleurs



### Pourquoi la mesurer ?



- Optimiser les adaptations
- Réduire le risque de blessure
- Individualiser l'entraînement

“  
La progression vient de l'équilibre entre charge et récupération, pas de l'accumulation de fatigue.  
”

**PLUS  
D'INFOS**

