

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

