

LE CORPS S'ADAPTE

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. La majorité des blessures de surutilisation proviennent d'une surcharge exercée sur les structures anatomiques (os, cartilage, tendon, muscle, etc.). Pour les éviter, chaque nouveau stimulus doit être intégré progressivement (volume, intensité, surface, dénivelé, changement de chaussure, etc.).



VOLUME (à partir de 60% du volume maximal d'entraînement)

- 10% de + / semaine.
- Longue sortie : 10 minutes de plus par semaine (5 minutes pour les coureurs de 10km, 15 minutes pour les coureurs de marathon).
- Au besoin, fractionner les entraînements avec 1 minute de marche (9'/1'; 14'/1').
- Durant les semaines chargées en entraînement, bonifier le volume en ajoutant un exercice de transfert mécaniquement moins stressant (vélo, aquajogging).



INTENSITÉ

- 3% du volume total de + / semaine.



SURFACES

- Varier le plus possible les surfaces de course.
- Augmenter davantage le volume d'entraînement passé sur des surfaces irrégulières (cross-country sans côtes) que sur la route.




DÉNIVELÉ

- Être progressif en comptant le nombre et la distance des côtes.



CHAUSSURE (avec indice minimaliste similaire +/- 10%)

- Marcher dans la maison (2 premiers jours)
- Courtes sorties (1^{re} semaine).
- Intervalles de vitesse (2^e semaine).
- Moyennes sorties (3^e semaine).
- Longue sortie (4^e semaine).



Il est souhaitable de changer progressivement de chaussure lorsque celle-ci devient un facteur d'exacerbation d'un vice biomécanique (déformation de la semelle intercalaire, usure asymétrique de la semelle externe, etc.).

Le nombre de kilomètres parcouru avec une même paire de chaussures est un mauvais indicateur de son usure.

Lors de la transition vers une nouvelle paire de chaussures, il faut compter un mois d'adaptation progressive pour chaque 10 à 20% de changement d'Indice Minimaliste, et ce, peu importe si ce dernier augmente ou diminue.