

L'aventure intérieure

08/05/2016



Laurent Bosquet, professeur en physiologie de l'effort et coureur à pied. - (Photo archives cor., Pierre Couturier)

Professeur en physiologie de l'exercice, lui-même coureur à pied, Laurent Bosquet révèle les conséquences d'un marathon sur l'organisme.

Courir 42,195 km est loin d'être anodin pour le corps humain. Les jambes ne sont pas uniquement mises à contribution. Loin s'en faut. A l'image d'une voiture, toute une mécanique permet à l'organisme de répéter les efforts, mais aussi de les digérer pour récupérer.

Ancien doyen de la faculté des sports de Poitiers, professeur en physiologie de l'exercice, directeur du laboratoire de recherche " MOVE " (Mobilité, vieillissement et exercice) à l'université de Poitiers, Laurent Bosquet, par ailleurs lui aussi coureur à pied à ses heures, lève le voile sur l'aventure intérieure qu'est un marathon.

24.000 foulées pour 4 heures de course

DE L'ÉNERGIE POUR AVANCER

« Pour parcourir une si longue distance, le corps va avoir besoin d'énergie. Afin d'avancer, le muscle va utiliser deux types de carburants : le glucose, que l'on pourrait comparer au super, et la graisse, une sorte de diesel. L'enjeu est de dépenser le plus d'énergie par minute et ainsi aller le plus vite possible. Le système cardio-vasculaire entre alors en action pour brûler toute cette énergie. »

LE CŒUR COMME MOTEUR

« Pour qu'il y ait combustion, il faut de l'oxygène. L'air respiré par le coureur prend la direction des poumons avant de passer dans le sang pour, enfin, alimenter le muscle et l'aider à se contracter. Pour être performant sur la durée, il faut être capable de consommer plus d'oxygène. C'est ce qu'on appelle la V02max (NDLR : ou consommation maximale d'oxygène). Cela correspondrait à la cylindrée d'un moteur pour une voiture. Plus cette V02max est élevée, plus on dépense de l'oxygène et plus on brûle du glucose et du lipide. Le problème du corps humain durant un marathon est de maintenir cette consommation à un niveau constant. Mais le corps doit lutter car sa température augmente. La fatigue physique et mentale entre aussi en ligne de compte. Un athlète moyen effectue environ 100 foulées par minutes. Cela représente 24.000 foulées pour un effort de quatre heures. C'est énorme. Alors, afin d'être efficace tout au long de la course, il est important de maintenir un niveau de glucose constant dans l'organisme. Voilà pourquoi il faut boire des boissons glucosées à intervalles réguliers et ce dès le début de l'épreuve afin que le corps ait le temps de les assimiler. »

LE RÔLE DES HORMONES

« L'organisme tente de s'adapter à toutes les situations. Courir un marathon n'est pas une chose naturelle. Le cerveau en est conscient et met au point une stratégie pour y faire face. Ici, le rôle des hormones devient central. Certaines, comme l'adrénaline et le glucagon, permettent de maintenir le niveau de glycémie. Elles vont chercher dans le foie du sucre pour alimenter le sang. De la cortisol est aussi libérée. Elle va dégrader un peu de tissu musculaire pour le transformer en acide aminé puis en sucre. Cela permet de disposer d'une réserve disponible en fin de course. L'endorphine, quant à elle, a une autre fonction. Elle est la conséquence de la durée de l'effort. Elle permet au sang de mieux irriguer le cerveau et entraîne une stimulation ayant pour conséquence une sensation de bien-être et de plaisir à l'arrivée. »

la course

Rendez-vous le 29 mai

> **12^e édition du marathon Poitiers - Futuroscope**, dimanche 29 mai, label national FFA, qualificatif et classant, support du championnat régional Poitou-Charentes.

> **Parcours** : circuit en ligne de 42,195 km.

> **Inscriptions** : sur le site www.marathon-poitiers-futuroscope.com jusqu'au 23 mai à 23 h 59. Puis au village marathon, au parc de Blossac, le vendredi 27 mai, de 16 h à 19 h 30 et le samedi, de 9 h à 19 h 30.

> **Départ** : dimanche à 8 h 30 depuis la place du Maréchal- Leclerc.

> **Podiums 2015** :

Hommes :

1. Tura Kumbi-Bechere
en 2 h 20'50",
2. Metaferia Teklu-Getu
en 2 h 27'30",
3. Joseph Mwange Kiilu
en 2 h 29'48".

Femmes :

1. Mercylina Jeronoh
en 2 h 46'40",
2. Marie-Julie Rabet
en 3 h 00'38",
3. Murielle Brionne
en 3 h 05'03".

> **Programme**

Mercredi 25 mai : marathon des collégiens, course en relais ouverte à des équipes de vingt collégiens et/ou collégiennes. Chaque participant doit courir une boucle de 2,11 km sur le site du Futuroscope.

Samedi 28 mai : Tout Poitiers court, course de 5 et 10 km autour du village départ au parc de Blossac.

Départ à 17 h.

Dimanche 29 mai : marathon et semi-marathon Poitiers-Futuroscope.

Départ commun à 8 h 30.

Propos recueillis par Pierre Samit