

## **COURIR POUR PERDRE DU POIDS**

**S'il est un phénomène fréquemment observé pour expliquer les motivations des débutants (adultes) en course à pied , c'est bien celles liées à la perte de poids. C'est effectivement une des raisons principales qui poussent les novices à s'y mettre. La course à pied est incontestablement un choix pertinent car elle est une des activités physiques dont le coût énergétique total est le plus élevé.**

### Surveiller les entrées et les sorties

Avant tout, il faut savoir que les fluctuations de notre poids correspondent à un déséquilibre entre les entrées et les sorties en énergie. Si nous ingérons plus de calories que nous en dépensons, nous grossissons, et inversement. C'est aussi simple que cela. Sauf que nous ne sommes pas tous égaux, une fois encore, devant ces phénomènes d'entrées et de sorties.

S'il est important de savoir ce que vous mangez, il faut pouvoir évaluer ce que vous dépensez ! Plusieurs méthodes permettent d'estimer les calories que nous brûlons . Elles sont utiles pour connaître vos besoins et évaluer le nombre de calories superflues, même si ces modes d'estimation ne sont pas toujours d'une fiabilité parfaite.

### La dépense énergétique

Elle est composée de trois facteurs :

- La dépense énergétique au repos (aussi appelée le métabolisme de base). Il s'agit de la dépense minimum nécessaire à notre organisme pour faire fonctionner les organes au repos. Elle correspond au 2/3 de la dépense énergétique pour 24 h.
- L'effet thermique des aliments. C'est l'énergie nécessaire à la transformation des aliments (pour fabriquer du muscle ou du carburant pour celui-ci, par exemple). Cela correspond à 10 % de la dépense totale sur 24 h.
- Les dépenses liées à l'activité physique. Elle représente le reste, très variable d'un individu à l'autre.

### Inégaux face aux dépenses

Plusieurs facteurs expliquent les variations de la dépense énergétique selon les individus :

- Le poids : plus nous pesons lourd, plus notre organisme consomme d'énergie. C'est presque une bonne nouvelle si vous avez beaucoup de surpoids : vous brûlerez plus de calories en pratiquant une activité physique !
- L'âge : plus on vieillit, moins on dépense de calories.
- Le sexe : un homme dépense beaucoup plus de calories qu'une femme, même s'ils ont un poids identique.
- La taille.

[Equations de Black :](#)

Hommes : Métabolisme de base (en Kcal) =  $1,083 \times \text{Poids}^{0,48} \times \text{Taille}^{0,5} \times \text{Age}^{-0,13} \times 1000/4,1868$ .

Femmes : Métabolisme de base (en Kcal) =  $1,083 \times \text{Poids}^{0,48} \times \text{Taille}^{0,5} \times \text{Age}^{-0,13} \times 889/4,1868$

(avec le poids en kg, la taille en mètres et l'âge en années)

Activités physiques	Dépense calorique
Dormir	60 à 75 calories
Rester assis	80 à 90 calories
Travail de bureau	90 à 110 calories
Conduire une voiture	130 à 140 calories
Faire les courses	200 calories
Couper du bois	450 à 500 calories
Jouer aux cartes	100 calories
Bowling	150 à 200 calories
Jouer au billard	150 à 200 calories
Marche de 4 à 6 km/h	200 à 300 calories
Tennis de table	300 à 350 calories
Tennis	400 à 500 calories
Natation	600 calories
Ski de fond à 5 km/h	500 à 550 calories
Vélo de 20 à 25 km/h	400 à 450 calories

Activités physiques	Dépense calorique
Vélo de 25 à 30 km/h	450 à 600 calories
Step, aérobic	600 à 750 calories
Squash	750 à 850 calories
Football	700 à 900 calories
Aviron à 18 km/h	990 à 1000 calories
Course à pied à 10 km/h (selon le poids)	650 à 800 calories
Course à pied à 12.5 km/h (selon le poids)	800 à 1000 calories
Course à pied à 15 km/h (selon le poids)	1000 à 1200 calories
Course à pied à 17.5 km/h (selon le poids)	1100 à 1400 calories
Course à pied à 20 km/h (selon le poids)	1300 à 2300 calorie

### La bonne allure pour brûler les graisses

Il existe une allure où l'utilisation des graisses par l'organisme est optimale. Elle se situe autour de 60% de la VMA (+ ou - 5% selon les individus et les variations même d'un individu). C'est zone est donc celle qui correspond peu ou prou aux allures des courses longues (100km, 24 heures, trails ..) De là à dire que les spécialistes des longues distances n'ont pas d'excuse d'avoir de la surcharge pondérale, il y a un pas que nous ne nous permettrons pas de franchir !