

EN CHIFFRES

Escaliers

(montée des marches)

Monter des marches est un moyen efficace d'entretenir sa condition physique. Rien de tel que des chiffres pour booster notre motivation et mémoriser quelques repères remarquables.

6 min 44	<p>Record de la grande pyramide de Khéops</p> <p>Le record du monde de l'ascension de la grande pyramide de Khéops (haute de 136 m et construite de blocs variant de 0,80 m à 1,20 m) appartient à un Français, Albert Placide. Celui-ci, finaliste des Championnats de France de marathon de 1979 à 1981, et capable de courir 100 km en 8 h 58', a en effet atteint le sommet de la pyramide en 6' 44", neuf secondes de mieux que le précédent record. Ajoutons qu'il a failli mettre beaucoup plus de temps à sortir de prison où son exploit devait le mener ; l'escalade des pyramides étant interdite du fait de la détérioration de certaines pierres du sommet. Ce détail n'est pas indifférent car il devrait permettre à Albert Placide (qui est également le très actif président de la Fédération française de culturisme) de conserver son record pendant un bon bout de temps.</p> <p>[L'Equipe, 19.05.1982]</p>
8 fois	<p>VO₂ max versus escalier : quel rapport ?</p> <p>L'entraînement aérobic de type running a pour effet de rendre les activités de la vie quotidienne moins exigeante, ce qui donne au sujet une sensation d'énergie disponible plus importante. Par exemple, grâce à l'amélioration du VO₂ max, les activités aérobies de la vie quotidienne comme le déplacement à vélo, la marche ou la montée d'un escalier demanderont moins d'effort. De façon plus précise, la montée des marches d'un escalier à un rythme assez rapide exige une dépense énergétique environ huit fois supérieure à celle de repos (30 ml/kg/min d'oxygène). Si le VO₂ max d'un individu est de 40 ml/kg/min d'oxygène, la montée des marches lui demandera l'utilisation d'environ 75% de son VO₂ max. En revanche, si son VO₂ max est de 60 ml/kg/min d'oxygène, la montée des marches d'exigera que 50% de son VO₂ max soit un effort d'une intensité nettement plus faible. Par conséquent, grâce à une bonne condition physique, la réalisation des activités de la vie quotidienne entraînera une fatigue moins grande.</p>
1 100 cal	<p>Coût énergétique</p> <p>C'est le docteur américain Art Mollen, de Phoenix (Arizona), spécialiste des questions sportives, qui le dit : « En hiver, on fait moins de sport, moins de jogging. Alors pour compenser, il faut monter des escaliers. En une heure de cet exercice, on brûle 1 100 calories, à peu près autant qu'en courant dix-huit kilomètres. »</p> <p>[L'Equipe, 16.11.1981]</p>
45 859 marches	<p>Record</p> <p>Le Belge Fabrice Deschamps a réalisé une performance en instance d'homologation pour le <i>Guinness Book</i> : <i>"Je suis détenteur du record du monde de montée de marches avec 45 859 en 8 h 1' et je vous assure que c'est horrible. Pendant deux jours je ne pouvais plus poser un pied par terre, j'ai dû marcher à quatre pattes."</i></p>

	Fabrice Deschamps, athlète de 1,80 m pour 140 kg, est par ailleurs champion de power-lifting, un parent de l'haltérophilie. [L'Equipe, 03.09.1993]
200 000	La n° 1 mondiale, l'Australienne Suzy Walsham, s'entraîne trois fois par semaine à raison de 300 marches par session, ce qui donne le respectable total de 200 000 marches par an.