

DÉBUTEZ LE RUNNING

LE **GUIDE POUR DÉBUTANTS**
RESTEZ EN FORME
GRÂCE AU RUNNING

→ **PLAN EN 5 ÉTAPES**
Des premiers pas
à la première course

→ Des astuces pour rester
motivé et devenir
un coureur régulier

→ Alimentation : faites
le plein d'énergie
et perdez du poids

→ Santé : progressez
sans vous blesser



RUNNER'S WORLD

**DÉBUTEZ
LE RUNNING**

BIENVENUE

Dans ces pages, nous avons compilé tous les conseils fondamentaux qui vous permettront de vous mettre au running. Vous pourrez ainsi partir d'une base solide et voir vos progrès très rapidement. Que ce soit pour perdre du poids, vous remettre en forme ou encore gérer votre stress, les bénéfices seront quasi immédiats. Vous trouverez aussi des histoires inspirantes de personnes comme vous, qui se sont mises à courir et qui ont été bien plus récompensées que ce qu'elles espéraient. Alors, pourquoi ne pas faire le premier pas ?



DÉBUTEZ

10 LES BIENFAITS DU SPORT POUR LE CORPS

La course à pied apporte de nombreux bénéfices : découvrez lesquels

14 COMMENT LE RUNNING A-T-IL TRANSFORMÉ MA VIE

Les lecteurs de *Runner's World* racontent comment le running a radicalement changé leur vie

18 FAITES UN CHECK-UP

Faites notre test pour savoir si vous devez consulter un médecin avant de courir

20 DÉTERMINEZ VOTRE FOULÉE

Apprenez ce qui se passe quand vos pieds touchent le sol en course

22 TROUVEZ LA PAIRE IDÉALE

Investir dans une bonne paire de runnings permet d'éviter les blessures

24 QUEL ÉQUIPEMENT ?

Choisissez des vêtements de haute qualité avant de commencer

LES 5 ÉTAPES

28 DEVENEZ UN COUREUR EN 5 ÉTAPES

La patience et la régularité vous seront très utiles pour commencer la course à pied

30 ÉTAPE 1: POURQUOI LA MARCHE A DU BON

Pour acquérir de bonnes habitudes, marcher est une forme d'exercice idéale pour débuter et bien attaquer la course à pied

32 COMMENCEZ À MARCHER

Un plan d'entraînement de 7 semaines de marche rapide

34 ÉTAPE 2: COMMENCEZ À COURIR

Faire des pauses marche entre vos sorties pour courir sur de plus longues distances

38 ADOPTEZ LA BONNE POSTURE

Pour avoir une longue vie de coureur sans blessure, il faut une bonne posture

40 ÉTAPE 3: COUREZ NON-STOP

Notre plan vous montrera comment courir confortablement sans faire de pause

44 TROUVEZ LE BON TIMING

Respectez votre rythme naturel pour exploiter vos capacités au maximum

46 ÉTAPE 4: COUREZ PLUS LONGTEMPS

Développez votre force et votre endurance pour étendre votre durée d'entraînement

50 ÉTAPE 5: COUREZ PLUS VITE

Si vous pouvez courir entre 6 et 10 km, vous êtes prêt pour augmenter votre allure

52 POURQUOI LE FRACTIONNÉ ?

Boostez votre rythme cardiovasculaire et votre puissance grâce aux séances de fractionné

56 SÉANCES DE FRACTIONNÉ

Sentiers ou route - peu importe, tout est bon pour travailler et augmenter votre vitesse

60 ÉCHAUFFEZ-VOUS !

Des étirements dynamiques vous aideront à vous préparer pour votre séance

62 ÉVALUÉZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE

Fournissez-vous un effort suffisant ? Ou en faites-vous trop ? Il existe de nombreux moyens de le savoir



64 À QUELLE VITESSE DEVRIEZ-VOUS COURIR ?

Il n'est pas toujours facile de trouver le juste milieu entre en faire trop ou pas assez

66 DEVENEZ UN PRO DU TAPIS DE COURSE

Un tapis de course peut vous permettre de continuer à vous entraîner par mauvais temps

MANGEZ COMME UN COUREUR

72 MANGEZ COMME UN COUREUR

Agissez en athlète même en période de repos : gardez ce conseil en tête au moment de passer à table

76 PUISEZ L'ÉNERGIE DANS LES GLUCIDES

Ils constituent une source d'énergie durable et aident à éviter l'épuisement

78 LES MEILLEURS GLUCIDES POUR COURIR

11 des meilleures sources de glucides pour faire le plein d'énergie

80 DÉVELOPPEZ VOS FORCES GRÂCE AUX PROTÉINES

Les protéines aident à la récupération et développent puissance et résistance

82 LES MEILLEURES PROTÉINES POUR COURIR

Choisissez le saumon, le bœuf ou le porc pour booster vos muscles

84 MAÎTRISEZ VOS LIPIDES

Les lipides peuvent aider

à stopper les pics et creux de glycémie

86 LE GUIDE ULTIME DE VOS COURSES

Laissez-nous vous guider dans le dédale des rayons de votre supermarché



88 FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes participent à la bonne progression des athlètes

90 FRUITS DE MER ET LAITAGES

Laissez dans les rayons les produits dont vous avez l'habitude de remplir votre réfrigérateur

92 LES HÉROS DE VOTRE PLACARD

Optez pour des produits qui font du bien à votre corps

96 TARTINABLES ET ÉDULCORANTS

Faites le plein d'aliments sains

98 NOURRISSEZ VOTRE SORTIE

Ce qu'il faut manger avant une sortie

100 ALIMENTEZ-VOUS EN ROUTE

L'art du ravitaillement

102 MANGER APRÈS UNE SÉANCE

Les glucides et protéines sont nécessaires après l'effort pour éviter la sensation de fatigue

104 LES MEILLEURS ALIMENTS DU SPORTIF

Saviez-vous qu'il existe une barre énergétique pour chaque occasion ?

106 LES CLÉS DE L'HYDRATATION

Boire trop ou trop peu aura une influence sur vos performances : déterminez votre quantité optimale de fluides

SANTÉ ET BLESSURES

112 8 RÈGLES D'OR POUR ÉVITER LES BLESSURES

Profitez d'une longue vie de running en suivant quelques règles basiques

116 POUR UNE COURSE SANS PÉPINS

Les douleurs aux genoux, aux tibias et aux chevilles peuvent être frustrantes

120 DOIS-JE COURIR OU CONSULTER ?

Soyez à l'écoute de votre corps afin de discerner l'inconfort de la douleur

122 CES PETITES CHOSES QUI COUPENT VOTRE ÉLAN

Ampoules, points de côté... Empêchez-les de freiner votre progression

126 COURIR SOUS LA CHALEUR

Évitez les coups de soleil et les irritations en restant à l'écoute de votre corps

128 COURIR DANS LE FROID

Ne laissez pas le froid et la neige vous empêcher de courir

130 OÙ COURIR ?

Route, tapis, sentiers ou piste ? Voici les différents compromis qu'il vous faudra envisager

132 ÉTIREMENTS

Si l'après-course est dédiée aux étirements, ceux-ci doivent simplement vous permettre de soulager certaines raideurs

134 PREMIERS PAS

Un simple échauffement dynamique de 5 min prépare votre corps à la course

136 ÉTIREMENTS POST-COURSE

Réalisez ces 5 étirements après votre activité pour soulager toute raideur

138 ARTICULATIONS

Optimisez l'amplitude de vos gestes pour améliorer vos performances et limiter les blessures

140 GENOUX (RÉ)FLÉCHIS

Renforcez vos hanches afin de soulager vos genoux et prévenir une blessure courante

CONTINUEZ DE COURIR

144 5 ROUTINES POUR COURIR HEUREUX

Dormez, cuisinez... Ces habitudes vous aideront à progresser et à rester en bonne santé

146 METTEZ DU FUN DANS VOS SÉANCES

Courez avec un ami, en écoutant de la musique ou en forêt pour rester motivé

148 SURMONTEZ LES OBSTACLES

Nos conseils pour surmonter vos blocages psychologiques

150 MA PREMIÈRE COURSE

Adrénaline, camaraderie et fierté sont ce que l'on ressent lors de sa toute première course

152 VOTRE CHECK-LIST D'AVANT-COURSE

Finalisez votre préparation pour minimiser le stress classique d'avant-course

156 JOUR J : QUESTIONS-RÉPONSES

Nous répondons à vos questions pour que vous puissiez partir l'esprit tranquille

160 SURMONTEZ LES OBSTACLES LE JOUR J

Apprenez les stratégies pour contrer les pensées négatives

162 GARDEZ LE CAP

Comment rester sur les bons rails avec vos objectifs

164 TESTEZ LE TRAIL

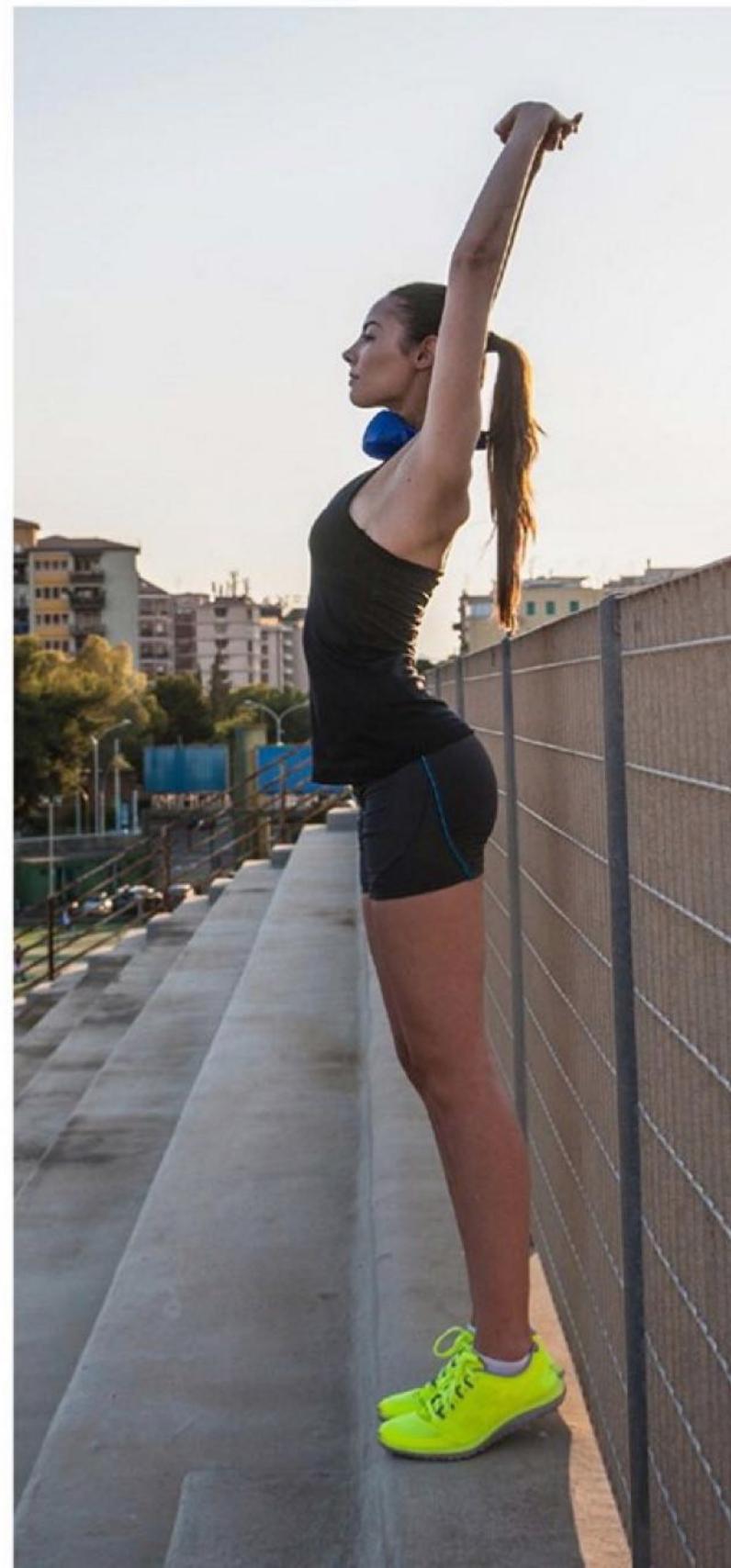
Si vous êtes en panne de motivation, rien n'égalera le trail pour changer votre routine

166 SI J'AVAIS SU...

Des coureurs expérimentés vous livrent leurs connaissances issues de leurs longues années de pratique

168 GLOSSAIRE

Nous décodons les mots et phrases régulièrement employés dans le monde du running



DÉBUTEZ

Courir 5 fois par semaine pendant 30 min permettrait de prévenir un grand nombre de maladies, améliorerait la qualité de vie et aiderait à maigrir.

Les conseils que vous trouverez dans les pages suivantes feront en sorte que la course à pied devienne une habitude.

CHAPITRE

LES BIENFAITS DU SPORT SUR LE CORPS

La pratique d'une activité physique régulière aura des bénéfices dans plusieurs domaines de votre vie, alors pourquoi ne pas essayer ?

Si vous vous entraînez régulièrement, vous le savez déjà : quel que soit l'état de votre vie, courir vous fera du bien. Mais ce n'est pas tout. Des chercheurs ont découvert beaucoup d'autres raisons d'ajouter un peu de mouvement dans votre vie, et nous avons trouvé comment améliorer votre condition physique, votre mental et votre santé. Qu'attendez-vous ?

I

Courir rend plus heureux

Cela dépasse la fameuse ivresse du coureur de fond, aussi appelée *runner's high* – sécrétion d'endorphines, les hormones du bien-être. Des chercheurs ont établi qu'une seule séance de sport (30 min de marche sur un tapis) peut instantanément améliorer l'humeur d'une personne souffrant de trouble dépressif majeur. D'autres études suggèrent que la pratique d'une activité physique contribue à mieux gérer l'angoisse et le stress, même après l'entraînement. Toujours selon une étude, courir seulement 30 min pendant 3 semaines améliorerait la qualité du sommeil, l'humeur et la concentration.



2

Courir fait maigrir

Il est universellement reconnu que vous brûlez des calories en courant, mais la véritable bonne nouvelle est que vous brûlerez encore des calories après l'entraînement, dans votre canapé, devant votre série préférée. Des études ont établi que la pratique régulière d'une activité physique stimulait l'afterburn effect – le fait de perdre des calories après une séance de sport. Les scientifiques appellent cet effet « excès de consommation d'oxygène post-exercice » (EPOC, en anglais). Pas besoin de courir très vite pour en bénéficier. Cet effet survient quand vous courez à une intensité correspondant à 70 % de votre VO₂max (quantité d'oxygène maximale que vous pouvez consommer par minute en courant). Traduction : un peu plus vite que votre allure de footing.



SUIVEZ LE MOUVEMENT
Courir améliore l'humeur et la concentration.

3

Courir maintient votre cerveau en forme

Vous avez peur de « perdre la tête » en vieillissant ? Courir régulièrement vous aidera à la garder sur les épaules. Une étude de 2013 publiée dans *Psychonomic Bulletin & Review* a conclu que les preuves qu'une activité physique régulière contribue à lutter contre le déclin cognitif lié à l'âge sont « irréfutables ». Les études ne cessent d'établir que les adultes plus âgés qui jouissent d'une bonne condition physique ont de meilleurs résultats aux tests mentaux que leurs pairs non sportifs.



Courir renforce les genoux...

... ainsi que les articulations et les os. On sait depuis longtemps que la course à pied augmente la densité osseuse et ralentit la perte osseuse liée à l'âge. Mais vous avez sûrement entendu vos amis ou votre famille vous dire que « courir abîme les genoux ». Pas d'après la science. Des études montrent que, si vous vous entraînez progressivement (en suivant les plans du chapitre suivant), courir améliorera la santé de vos genoux.

4

5

Courir fait vivre plus vieux

Même si vous vous contentez de la quantité de sport minimale recommandée par l'OMS (30 min d'exercice physique par jour, 5 jours par semaine), vous vivrez plus longtemps. Selon plusieurs études, quand différents types de personnes commencent à pratiquer une activité physique, elles vivent plus longtemps.

6

Courir prévient le cancer

Le sport ne soigne pas le cancer, mais de nombreuses preuves montrent qu'il le prévient. Une analyse de 170 études publiée dans *Journal of Nutrition* a établi que l'exercice physique régulier est associé à un risque plus faible de certains cancers. Voici quelques exemples :

CANCER DU COLON
Risque réduit de 40 à 70 %

CANCER DU SEIN
Risque réduit de 30 à 40 %

CANCER DE LA PROSTATE
Risque réduit de 10 à 30 %

CANCER DE L'ENDOMÈTRE
Risque réduit de 30 à 40 %

CANCER DU POUMON
Risque réduit de 30 à 40 %

COMMENT LE RUNNING A-T-IL TRANSFORMÉ MA VIE

En panne d'inspiration pour débuter la course à pied ? Nos lecteurs partagent avec vous les changements que leur a apportés le running.

« Je pratique la course à pied depuis mon plus jeune âge et cela m'a poussé à devenir l'homme que je suis aujourd'hui. J'ai fait des études dans le management sportif, puis obtenu une bourse dans une université américaine. Enfin, j'ai créé la course de mes rêves en 2013, l'Oxy'Trail. Si un jour je n'avais pas commencé et persisté dans la course à pied, qu'en serait-il de tout ça ? »

Benoît Ponton

« J'ai commencé la course à pied il y a 2 ans pour sensibiliser la population sur la situation des enfants dans les zones de combats en Syrie, en portant des tee-shirts imprimés avec le message

“Save children from Syria”. Puis j'ai découvert l'action des Casques blancs syriens, des sauveteurs bénévoles issus de la société civile. Depuis, je cours en portant leur casque et j'arrêterai de le faire seulement quand la guerre sera terminée. »

Pascal Hanrion

« J'ai débuté le running lorsque j'ai commencé à faire des crises d'angoisse, pendant une période de ma vie relativement stressante. Avant ça, je trouvais ce sport ennuyeux et pas très captivant. Ensuite, le running est devenu la solution clé pour gérer mon stress, le moyen de décompresser et d'évacuer toute l'énergie négative

qui m'oppressait. Sortir courir, c'est l'occasion de me retrouver seule avec moi-même (et ma musique), c'est le moment où je m'autorise à ne plus penser aux petits (ou gros) problèmes de la vie. Après une séance de running, je me sens mieux, plus légère, mieux dans ma tête. Le running a donc été le remède miracle qui m'a permis de gérer la pression. »

Anaïs Ducasse

« Un jour, j'ai rencontré ce qui allait devenir mon équipe. Un an après, j'allais soutenir les gars qui couraient le marathon... et l'idée a fait son chemin : en 2016, je finissais mon premier marathon. Je ne le savais pas encore, mais cela m'a donné la force de prendre les bonnes décisions et de mettre en place tous les changements qui définissent ma vie d'aujourd'hui. En 2017, deuxième marathon : ma volonté d'avancer et ma gratitude envers la vie n'ont jamais été aussi vives ! »

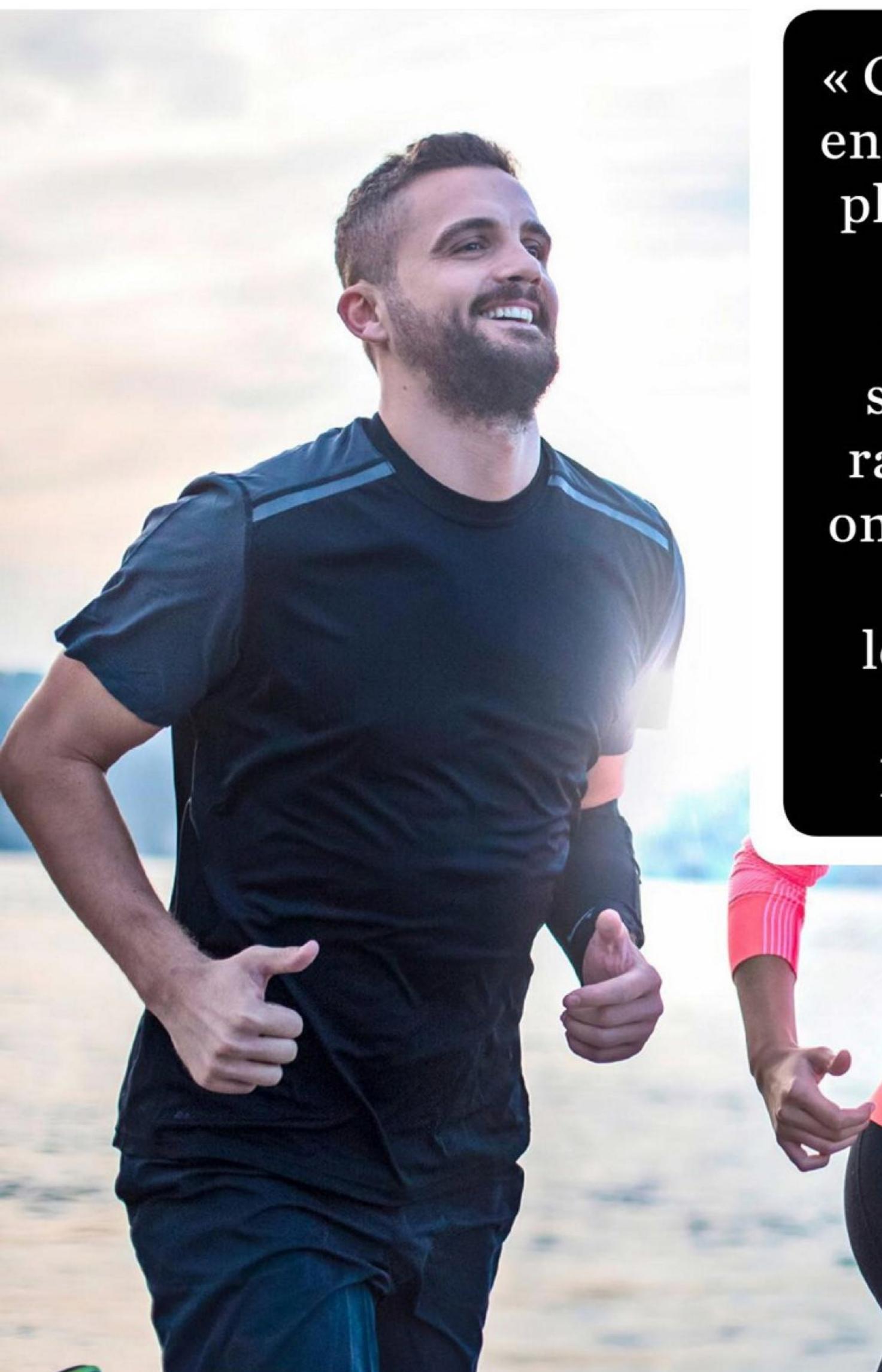
Julie Quatrehomme

« Après avoir fini mon marathon Nice-Cannes en 2013, on m'a annoncé que j'avais un cancer du sein. Je n'ai jamais accepté d'arrêter de courir et j'ai décidé de me battre comme je pouvais pour continuer. J'ai même fait 3 courses de 10 km, à mon rythme, accompagnée de mes super copines toujours prêtes à m'aider. 2 mois après la fin des traitements, je bouclais le marathon de Florence, telle une renaissance. »

Nadia Jas

« Courir c'est s'évader, oublier le quotidien et surtout contempler tout ce qui nous entoure ! Pouvoir courir est une véritable chance ! »

Meriem Balta



« Courir dans des endroits toujours plus somptueux permet de cumuler des souvenirs à se rappeler quand on est au boulot ! Cela change le quotidien. »

Romain Roumegoux

« Le running, c'est mon punching-ball ! Mon métier, celui d'infirmière en milieu hospitalier, est harassant. Il y a 3 ans, j'ai frôlé le burn-out ! Mais heureusement, la course à pied était là. Elle a été mon médicament, car mes séances de course sont des instants pour moi et rien que pour moi. Ils me ressourcent véritablement. Depuis, je cours 3 fois par semaine en essayant de découvrir la beauté des paysages qui nous entourent. »

Nadine Deneuville

« Au niveau personnel, le running m'a permis de reprendre le contrôle de mon corps et de mon esprit. J'ai ainsi pu me dépasser, atteindre des objectifs et surtout reprendre



confiance en moi. Enfin, j'ai découvert que, grâce au running, notamment en participant à des courses, je rencontrais d'autres coureurs. Aujourd'hui, je ne pourrais plus vivre sans. »

Mohamed El Khoulali

« Si l'on me demandait de résumer la pratique de la course à pied en un mot, je choisirais "rencontre". En effet, en participant à des courses, j'ai pu aborder et connaître un tas de personnes. Elles ont toutes des objectifs différents des miens. Toutefois, un point commun nous rassemble : pas de grasse matinée le week-end ! »

Isabelle Graduel

« J'ai commencé le running pour maigrir. Mais à présent, c'est l'inverse. Je perds du poids pour pouvoir courir plus longtemps. Pour le moment, je cours des semi-marathons. Mon prochain objectif, c'est le marathon de Paris. La course à pied m'a tellement apporté : la confiance et le dépassement de soi. Merci le running ! »

Cécile Juskowiak

« Perdre du poids : c'est pour cette raison que j'ai commencé à courir. Mais, petit à petit, des tensions familiales sont venues s'immiscer

« Grâce au running, j'ai perdu 24 kg en 6 mois ! »

Pascal Regnerie

CHANGEZ DE PIED

Des études ont prouvé que le running peut améliorer votre quotidien. Voici notre top 4.

COMBATTRE LE STRESS

Des muscles bien entraînés sont plus efficaces pour éliminer le stress corporel et la dépression, rapportent des chercheurs suédois.

À CŒUR OUVERT

Courir de 5 à 10 min tous les jours permet de réduire de 45 % les risques de mourir d'une maladie cardiaque, explique *The American Journal of Cardiology*.

UN MEILLEUR MENTAL

4 semaines d'exercices améliorent votre réflexion, démontre l'école de médecine de Dartmouth (New Hampshire). 30 min de course à pied, quant à elles, accélèrent votre temps de réflexion et de raisonnement, selon l'université de l'Illinois.

ESQUIVER LE DIABÈTE

Les sprints peuvent améliorer la sensibilité à l'insuline, diminuant le risque de contracter un diabète de type 2, explique des chercheurs de l'université Heriot-Watt (Édimbourg).



dans ma vie. Les sorties running sont vite devenues indispensables. Ce sont les seuls moments où je peux me défouler et me retrouver seule pour extérioriser. Aujourd'hui, la course à pied est une nécessité pour mon équilibre. Le running me permet de me fixer des objectifs et de tout faire pour les dépasser. »

Cécile Déon

« Comme beaucoup, j'ai décidé de courir pour perdre du poids. Mais peu à peu, d'autres facteurs m'ont fait comprendre que la course à pied faisait



« Courir m'a permis de rencontrer mon mari ! »
Valérie Marillier

partie intégrante de mon être, comme l'oxygénation du cerveau et aussi comme thérapie contre mon cancer du sein. »

Nathalie Burlin

« Le running m'apporte une véritable satisfaction, celle de se dépasser et de repousser toujours plus loin ses propres limites. J'ai trouvé un équilibre de vie, mais aussi de l'humilité et du partage. »

Manuela Machado

« Avant de courir, je fumais un paquet de cigarettes par jour. Mon entourage me suppliait d'arrêter car je me fatiguais à vue d'œil. Aujourd'hui, je ne fume plus et j'enchaîne les bonnes performances en compétition. »

Stéphane Godinot

« J'ai commencé à courir le jour où les médecins m'ont diagnostiqué un problème au sphincter. Cette anomalie avait entraîné une prise de poids importante. Je me suis mis au running pour maigrir et cela m'a transformé ! »

Yann Guindé

« J'avais 19 ans lorsqu'on m'a diagnostiqué un diabète. Après avoir passé plusieurs semaines à l'hôpital, mon moral était au plus bas. J'ai donc décidé de me reprendre en main et de recommencer à jouer au football, ma passion. Mais j'ai dû également courir pour retrouver une bonne condition physique. Et c'est là que j'ai eu un déclic. Au fur et à mesure des sorties, j'ai fait la connaissance de personnes qui m'ont donné envie de continuer à m'améliorer, contrairement au football, où les mentalités sont diamétralement différentes. Le running m'a permis de revivre, tout simplement. »

Julien Mélon

« Courir nous a permis à ma famille et à moi de découvrir de nouveaux endroits du monde : Paris, Toulouse, Tarbes, Rome, Barcelone, Venise, Madrid, Bruxelles et, récemment, Jérusalem. »

Marie-Lise Razat Le Nagard

FAITES UN CHECK-UP

Avant de commencer votre programme d'entraînement, faites un bilan santé chez votre médecin, surtout si vous vous blessez régulièrement ou s'il y a des antécédents de crise cardiaque, de diabète ou d'autres maladies chroniques dans votre famille. Si vous avez plus de 40 ans ou si votre indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 35, consultez votre médecin. Les questions suivantes vous aideront à déterminer si vous devez prendre rendez-vous.

QUESTION 1

Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous avez une maladie cardiaque et que vous devez pratiquer une activité physique ?

OUI NON

QUESTION 2

Avez-vous mal dans la poitrine quand vous faites du sport ?

OUI NON

QUESTION 3

Au cours du dernier mois écoulé, avez-vous eu mal dans la poitrine quand vous ne faisiez pas de sport ?

OUI NON

QUESTION 4

Perdez-vous l'équilibre à cause de vertiges ou perdez-vous souvent connaissance ?

OUI NON

QUESTION 5

Souffrez-vous d'un problème osseux ou articulaire (dos, genou ou hanche) qui pourrait empirer suite à un changement d'activité physique ?

OUI NON

QUESTION 6

Prenez-vous actuellement des médicaments pour votre tension artérielle ou une maladie cardiaque ?

OUI NON

QUESTION 7

Y a-t-il une autre raison qui vous empêcherait de faire du sport ?

OUI NON

SI VOUS AVEZ RÉPONDU...

... oui à au moins l'une de ces questions, consultez votre médecin avant de faire plus de sport ou avant d'évaluer vos aptitudes physiques.

CHECK-UP
Commencez par un bilan chez votre médecin.



A group of runners, both men and women, are stretching their legs and ankles on a wooden pier. They are wearing athletic gear like tank tops, shorts, and leggings in various colors. The pier is made of light-colored wood and has a metal railing. In the background, there's a body of water and some buildings under a clear blue sky.

DÉBUTEZ

DÉBUTEZ LE RUNNING

DÉTERMINEZ VOTRE FOULÉE

L'achat d'une bonne paire de runnings est essentiel. Pour trouver chaussure à votre pied, examinons ce qui se passe quand votre pied touche le sol.

PRONATION : EXPLICATION

Nous avons tous le pied qui roule légèrement vers l'intérieur (pronation) lors de l'attaque au sol pour amortir l'impact. Mais si ce roulement vers l'intérieur est trop prononcé (surpronation), il peut exercer une plus grande tension au niveau des jambes et des hanches. Rendez-vous dans une boutique de running pour analyser votre type de foulée et choisissez la chaussure adaptée.

FOULÉE UNIVERSELLE

Ici, la partie extérieure du talon touche le sol en premier. Le pied roule vers l'intérieur de 15 % environ en répartissant les forces de l'impact de manière optimale, avant de pousser sur l'avant du pied de façon égale. Si vous avez une foulée universelle, essayez une paire de chaussures neutres.

FOULÉE SURPRONATRICE

Après un contact avec le bord externe du talon, le pied roule vers l'intérieur de plus de 15 %. Le pied et la cheville ne peuvent stabiliser le corps et l'impact n'est pas absorbé efficacement. À la fin de la transition, l'avant du pied prend surtout appui sur les 2 premiers orteils. Cette foulée concerne aussi les coureurs aux pieds plats. Une chaussure stable permet de contrôler la pronation.

FOULÉE SUPINATRICE

Le roulement du pied vers l'intérieur est plus faible, l'impact, concentré sur une plus petite zone, n'est pas aussi bien réparti. La phase de propulsion est effectuée par les plus petits orteils. Les coureurs avec des arches hautes ont souvent cette foulée. Une chaussure neutre amortissante est parfaite car elle favorise un mouvement naturel du pied.

PARLEZ-VOUS CHAUSSURE ?

Entrer pour la première fois dans une boutique de running peut être intimidant, mais un bon magasin devrait toujours s'assurer que vous repartez avec une paire adaptée à vos pieds et à votre pratique. Voici un petit guide pour comprendre le jargon technique.

PRINCIPAUX TYPES DE CHAUSSURE DE RUNNING

NEUTRE AVEC AMORTI

Chaussure dotée d'une semelle intermédiaire amortissante pour absorber l'impact lorsque le pied frappe le sol.

STABLE

Modèle pourvu d'une semelle intermédiaire amortissante

comportant des éléments de soutien pour soutenir le pied et diminuer la surpronation.

Les chaussures de contrôle des mouvements sont conçues pour les surpronateurs très prononcés.

TRAIL

Paire qui combine différents degrés d'amorti avec plus de rainures et de crampons sous la semelle.

MINIMALISTE

Chaussure très légère, sans artifice, destinée aux coureurs chevronnés.

EMPEIGNE
Partie synthétique située au-dessus du pied où se trouvent les lacets.

RENFORT MÉDIAN
Densité de mousse plus ferme insérée à l'arrière dans la semelle intermédiaire, au niveau de la voûte plantaire, pour plus de soutien ou de contrôle.

SEMELLE EXTÉRIEURE
Partie résistante de la chaussure qui est en contact avec le sol et permet la traction.

**CONTREFORT (TALON)**

Renfort autour du talon découpé en forme de V sous le tendon d'Achille pour empêcher toute irritation. Pour un maintien idéal du pied, le talon doit être positionné contre ce renfort.

TOE BOX
Partie avant de l'empeigne autour des orteils.

AMORTI

Capacité de la chaussure à absorber les forces lors de l'atterrissement du pied. Il n'y a pas de niveau d'amorti idéal, mais les coureurs plus lourds préfèrent les chaussures plus fermes.

RENFORTS

Partie de l'empeigne qui enveloppe le médio-pied et la voûte plantaire. S'ils ne sont pas assez serrés, le pied bouge dans la chaussure.

ŒILLETS

Trous par lesquels passent les lacets. Si vous sentez trop de pression sous les 2 œilles du haut, vous n'êtes pas obligé de les utiliser.

SEMELLE INTÉRIEURE

Aussi appelée semelle de propreté, elle prend la forme du pied. Souvent amovible, elle est insérée entre le pied et la semelle de la chaussure.

COL

Fabriqué à partir d'un matériau doux, il entoure le dessous de la cheville et procure un maintien ajusté.

PARTIE LATÉRALE

Bord extérieur.

PARTIE MÉDIANE

Bord intérieur (gros orteil et voûte plantaire).

SOUPLESSE

Capacité de l'avant de la chaussure à se plier (au niveau des métatarses).

LACETS

Utilisés pour serrer l'empeigne autour de la voûte plantaire. Si vous sentez les lacets, c'est que la languette ou les lacets sont trop fins.

SEMELLE INTERMÉDIAIRE

Matériau (en général de la mousse EVA ou du polyuréthane) situé sous l'empeigne et au-dessus de la semelle extérieure qui protège votre pied de l'impact.

TROUVEZ LA PAIRE IDÉALE

Dépenser plus de 100 € pour acheter une paire de runnings peut paraître excessif, mais courir avec des chaussures qui procurent un bon soutien et un bon maintien est le meilleur moyen d'éviter les blessures.

Des chaussures usées ou mal ajustées peuvent entraîner des lésions. Mais il n'est pas toujours facile d'acheter le bon modèle du premier coup. « Il n'existe pas de chaussure magique qui aide à mieux courir, mais une mauvaise chaussure peut vous empêcher de courir », précise Bruce Wilk, kiné et coach. Suivez les conseils suivants pour trouver le modèle qui vous convient.

METTEZ-Y LE PRIX

Vous diriger droit vers le rayon des chaussures soldées n'est pas une bonne idée. Ne choisissez pas en fonction du prix, mais achetez plutôt le modèle qui vous va le mieux. Quel que soit le prix de vos nouvelles chaussures, il sera toujours préférable à la douleur que vous ressentirez si elles ne vous conviennent pas et au temps passé chez le médecin si vous vous blessez.

PRENEZ CONSEIL AUPRÈS DE SPÉCIALISTES

Rendez-vous dans une boutique spécialisée en course à pied, où les vendeurs analyseront votre foulée et vous aideront à choisir le modèle le plus adapté.

MESUREZ VOTRE POINTURE

Même si vous pensez connaître votre pointure, faites-la mesurer à chaque fois que vous achetez un nouveau modèle. Vos pieds changent au fil du temps, et tous les modèles ne chaussent pas pareil.

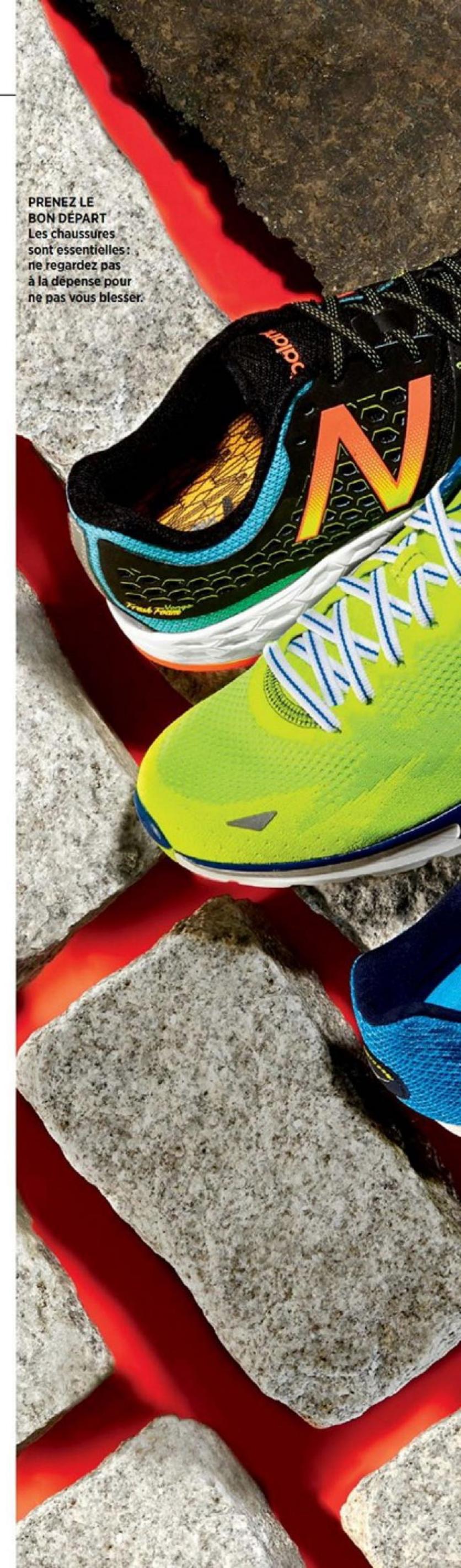
APPORTEZ VOTRE ANCIENNE PAIRE

Venez avec les chaussures, les chaussettes et les semelles avec lesquelles vous couriez jusqu'à présent. Vous pourrez ainsi évaluer de manière réaliste les modèles que vous essayez.

GARDEZ DE L'ESPACE

Il doit y avoir l'espace d'un pouce entre le bout de la chaussure et l'extrémité de votre gros orteil. Essayez toujours les 2 pieds et courez pour les tester (dans le magasin).

PRENEZ LE BON DÉPART
Les chaussures sont essentielles : ne regardez pas à la dépense pour ne pas vous blesser.





*Essayez
le plus de paires
de runnings
possible. Vous ne
le regretterez pas.*

ATTENTION À LA MODE

Il existe une multitude de modèles, et beaucoup de coureurs se laissent séduire par des chaussures qui « ont l'air rapide » ou qui promettent de guérir une blessure. Mais il n'y a pas un modèle unique, idéal pour tout le monde. Vous devez trouver la chaussure qui vous offrira l'amorti et le maintien dont vous avez besoin. Essayez le plus de modèles différents possible. Quid des minimalistes conçues pour imiter la course pieds nus ? Aucune preuve scientifique n'a établi qu'elles réduisent le risque de blessure chez l'ensemble des coureurs. Mieux vaut donc débuter avec un modèle traditionnel.

CHANGEZ RÉGULIÈREMENT

Changez vos chaussures tous les 500-800 km. Notez la date d'achat dans votre journal d'entraînement et enregistrez le nombre de kilomètres courus via votre appli de running (Strava, Runtastic, etc.) pour savoir quand les changer.

QUEL ÉQUIPEMENT ?

Équipez-vous correctement avant de commencer pour courir confortablement.

Quand on débute, il est tentant d'enfiler la tenue de sport qui traîne dans le placard, mais ce n'est pas une très bonne idée, quelle que soit l'attention que l'on porte (ou pas) à la mode. Une tenue de running adaptée et de bonnes chaussures feront la différence sur la qualité de vos entraînements, votre motivation et votre progression. Difficile de prendre du plaisir quand on porte un tee-shirt en coton trempé de sueur qui irrite la peau jusqu'à la faire saigner. L'innovation technologique a permis de développer des produits qui procurent un confort optimal lors de la course. Pas besoin de dévaliser le magasin ; il vous suffit d'investir dans quelques articles de base. Voici une liste des indispensables pour bien commencer.



SOUS-VÊTEMENTS

Surtout, pas de coton : il absorbe la transpiration, ce qui provoque des frottements. En général, les coureurs (et coureuses) ne portent rien sous leur collant de running. Mais vous pouvez opter pour un sous-vêtement synthétique ou en laine, 2 matières qui offrent isolation et maintien.

BRASSIÈRE

Si vous êtes une femme, il vous faut une brassière qui offre un bon maintien et qui évacue la transpiration. Essayez plusieurs modèles et marques, dans 3 tailles. Les bretelles ne doivent pas être ni trop amples ni trop serrées. Vous devez pouvoir glisser 2 doigts sous chacune d'elles. La bande principale doit être ajustée.

CHAUSSETTES

Optez pour des chaussettes spécifiques pour la course à pied : élastiques au niveau de l'arche, rembourrées sous le dessous du pied et pas de couture au niveau des orteils.

TENUE RÉFLÉCHISSANTE

Si vous courez tôt le matin ou tard le soir, portez au moins une veste réfléchissante ou un élément réfléchissant. Dans l'idéal, courez avec une lampe frontale. Les automobilistes verront une lumière et du mouvement et comprendront que vous êtes un coureur.

MONTRÉ

Au début, vous aurez uniquement besoin de savoir combien de temps vous courez – n'importe quelle montre fera l'affaire. En progressant, vous pourrez acheter un cardiofréquencemètre ou une montre GPS, qui indiquent votre allure, le nombre de kilomètres courus et votre fréquence cardiaque. Il existe de très nombreux modèles : certains coureurs ne jurent que par eux, d'autres s'en passent très bien. Ils présentent des avantages : si vous êtes sujet aux blessures ou si vous ne progressez plus, une montre GPS ou un cardiofréquencemètre vous dira si vous en faites trop, ou pas assez.

HAUT ET BAS DE RUNNING

Ici aussi, évitez le coton. Courez avec un tee-shirt et un collant (ou un short) fabriqué à partir de matières techniques qui évacuent la transpiration et l'humidité. Ils sont légers et préviennent les frottements. Vous n'aurez pas trop chaud en été et moins froid en hiver. Optez pour le nylon, le Lycra, la technologie Coolmax et la laine mérinos.

LES 5 ÉTAPES

Savoir gérer vos objectifs de course à pied est essentiel pour réussir. Commencez en marchant, puis progressez vers des séances de marche/course. Débutez à votre rythme et apprenez à courir non-stop pendant 1 h grâce à nos plans d'entraînement.

60

CHAPITRE

DEVENEZ UN COUREUR EN 5 ÉTAPES

La patience et la régularité vous seront très utiles pour commencer la course à pied en douceur et éviter les frustrations habituelles des débutants.

Avez-vous déjà essayé de reprendre la course à pied pour finir par abandonner ? Si vous lisez ces pages, il est fort probable que vous débutiez la course à pied dans l'espoir de devenir un coureur ou que, malgré votre enthousiasme et votre implication, tous vos précédents efforts pour le devenir ont échoué en raison d'une blessure ou d'une absence de progression. Alors, comment faire pour réussir ?

« Vous devez commencer à votre niveau, et non au niveau que vous devriez, ou voudriez, avoir, précise Janet Hamilton, kinésithérapeute et coach de course à pied. Si vous courez plus longtemps ou plus vite que ce que votre corps est capable de faire, il ne pourra pas s'adapter et vous vous blesserez, ce qui vous coupera dans votre élan. » Nous avons conçu ce programme en 5 étapes pour vous accompagner de vos premières foulées à votre premier 10 km, même si vous n'avez jamais fait de sport avant ou si vous n'avez pas couru depuis si longtemps que vous avez oublié ce que l'on ressent. Dans ce programme, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour intégrer une activité physique régulière dans votre quotidien et surmonter les obstacles que vous rencontrerez sur votre route, en particulier les difficultés inévitables du début, sans oublier l'irrésistible tentation de dormir, de vous asseoir ou encore de céder à la peur du regard des autres ou de vous faire mal.

STARTING-BLOCK
Faites vos premières foulées avec nous et vous pourrez bientôt boucler votre premier 10 km.



DÉBUTEZ LE RUNNING

ÉTAPE 1

POURQUOI LA MARCHE A DU BON

Le meilleur moyen de débuter la course à pied est de vous lever et d'y aller, n'est-ce pas ? Pas si vite... Si vous n'avez jamais fait de sport régulièrement (30 min par jour, 5 fois par semaine, pendant au moins 6 semaines), marcher à une intensité modérée est la meilleure première étape à suivre.

« Si vous n'avez pratiqué aucune activité physique depuis longtemps, il est déconseillé de commencer à courir directement, note Steven N. Blair, professeur de sciences de l'exercice, d'épidémiologie et de biostatistique à l'université de Caroline du Sud. Vous devez d'abord prendre l'habitude de faire de l'exercice régulièrement. » Vous développerez ainsi la condition physique nécessaire pour commencer la course à pied plus facilement – vos os, muscles et tendons seront plus solides, et vous pourrez devenir un vrai coureur sans vous blesser.

Beaucoup d'aspirants runners refusent de marcher, considérant cela comme de la triche, un abandon ou pas vraiment de l'exercice.

La marche est pourtant une forme idéale d'activité physique pour la plupart des débutants. C'est gratuit et vous pouvez marcher quand et où vous voulez. Grâce à la marche, vous pouvez renforcer vos os, muscles et tendons sans risquer de vous blesser. Votre corps effectue les mêmes mouvements qu'en courant, mais vos hanches, vos genoux et vos chevilles subissent moins d'impacts. Comme vous allez moins vite, vous atterrissez avec moins de force.

« Quand vous courez, il y a un moment où vos 2 pieds ne touchent plus le sol et quand vous atterrissez, l'impact peut représenter 2 ou 3 fois votre poids, explique Janet Hamilton. Lorsque vous marchez, vous avez toujours un pied en contact avec le sol, ce qui réduit fortement l'impact exercé sur vos os et articulations. »

Marcher est le moyen le plus simple pour développer la condition physique nécessaire à la course à pied. La marche rend plus puissant, renforce les muscles et les os qui soutiennent les pieds, les hanches et les genoux. « La marche vous aide à développer une bonne condition





**GARDEZ LES
PIEDS SUR TERRE**
Commencez
doucement
et n'essayez pas
d'en faire trop.

*Le meilleur
exercice est celui
que vous pourrez
intégrer dans votre
quotidien.*

physique sans risque de blessure », explique Janet Hamilton. Si vous essayez d'accélérer ce processus, vous pourriez vous retrouver sur la touche (et démoralisé) à peine la ligne de départ franchie.

Les intervalles de marche vous permettront de vous entraîner plus longtemps et augmenteront votre consommation de calories. Comme vous vous fatiguez moins qu'en courant, vous pouvez marcher plus longtemps et développer ainsi votre condition physique générale et votre endurance. Marcher peut facilement devenir une habitude et vous aide à suivre une routine d'entraînement. Elle vous permet aussi de découvrir des itinéraires sûrs, loin de la circulation, et de rester en bonne santé.



POURQUOI SUIVRE UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT ?

Vous pouvez gérer vos entraînements à votre guise, en ajoutant des kilomètres et en accélérant l'allure quand vous vous sentez prêt. Mais beaucoup de débutants font l'erreur d'en faire trop, trop vite et trop tôt. Concevoir une routine d'entraînement durable est un art... de la mesure. Vous devez « pousser » vos jambes, vos poumons

et votre mental plus loin que vous ne l'avez jamais fait, mais pas trop loin car vous risqueriez de vous blesser. Un plan d'entraînement permet d'atteindre cet équilibre. En respectant 4 ou 5 jours d'entraînement toutes les semaines, beaucoup de repos et une augmentation très progressive du volume (nombre de kilomètres)

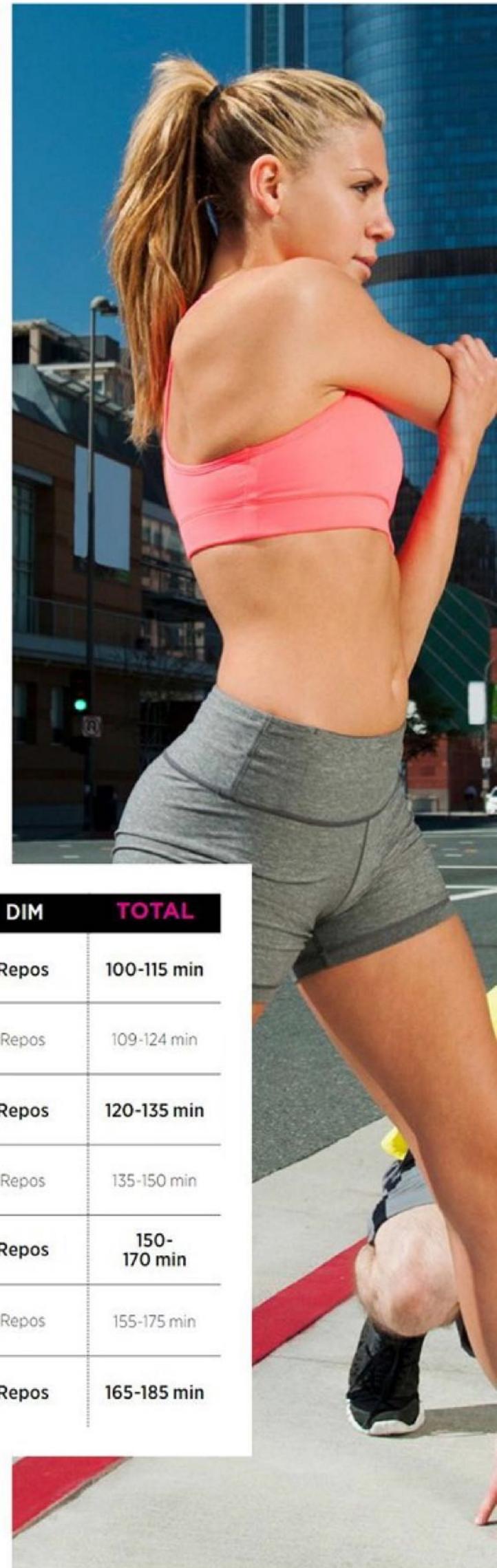
et de l'allure, vous progresserez sans vous blesser. Utilisez le plan, mais laissez-vous guider par votre corps et votre vie. Vous pouvez interchanger les séances pour les intégrer dans votre emploi du temps et répéter chaque semaine autant de fois que vous le souhaitez si vous ne vous sentez pas prêt à passer à l'étape suivante.



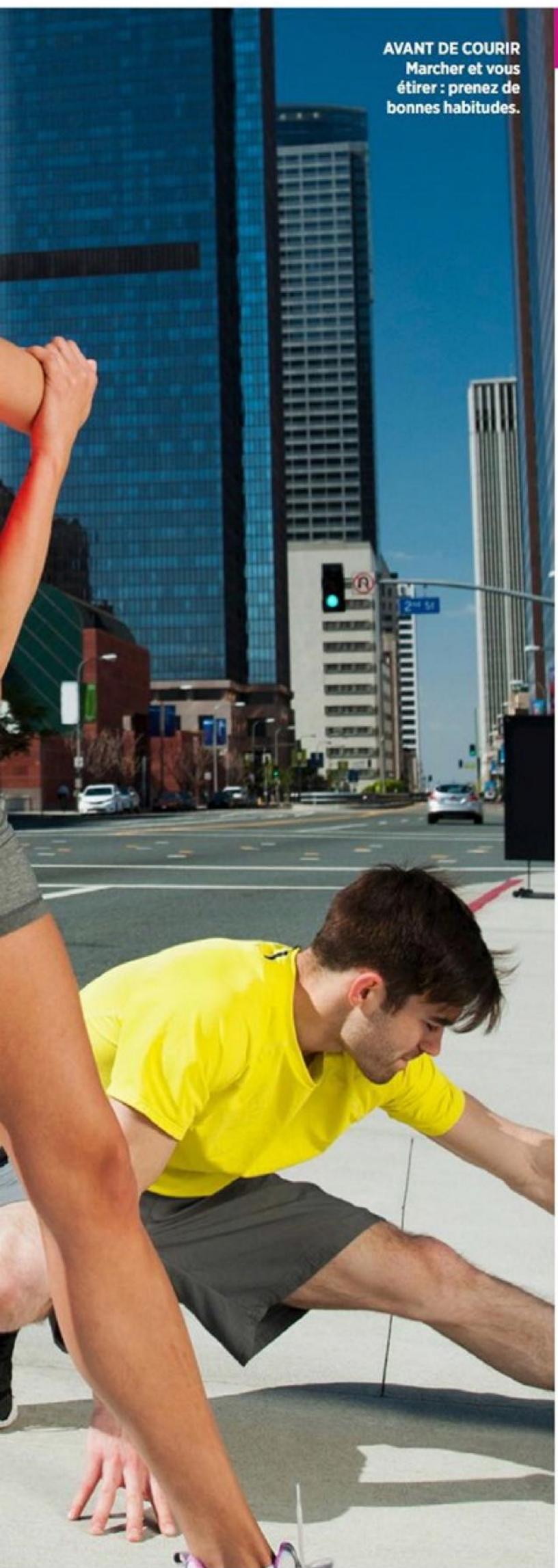
COMMENCEZ À MARCHER

Si vous débutez le sport, vous devez prendre l'habitude de pratiquer une activité physique régulière et de préparer votre corps à courir. En suivant ce plan sur 7 semaines, vous progresserez jusqu'à 2 h 30 d'exercice par semaine (30 min 5 fois par semaine), la quantité recommandée par l'OMS qui permet de réduire le risque de diabète et de maladies cardio-vasculaires, de booster l'énergie et de diminuer la tension artérielle, le cholestérol, la dépression et l'anxiété. Il s'agit d'une marche rapide – ce n'est pas une allure de course, mais vous ne faites pas du shopping non plus. Vous pouvez aussi faire du vélo elliptique ou stationnaire, mais la marche apportera la meilleure base pour la course à pied.

DURÉE DU PLAN	7 semaines
SÉANCES PAR SEMAINE	4
PREMIÈRE SÉANCE	Marcher 15 min
OBJECTIF	Marcher 1 h
VARIANTE	Divisez la séance la plus longue de la semaine en deux: le matin et l'après-midi.



PLAN	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	TOTAL
SEMAINE 1	15 min	25 min	Repos ou 15 min	25 min	Repos	35 min	Repos	100-115 min
SEMAINE 2	15 min	28 min	Repos ou 15 min	28 min	Repos	38 min	Repos	109-124 min
SEMAINE 3	20 min	30 min	Repos ou 15 min	30 min	Repos	40 min	Repos	120-135 min
SEMAINE 4	20 min	35 min	Repos ou 15 min	35 min	Repos	45 min	Repos	135-150 min
SEMAINE 5	20 min	40 min	Repos ou 20 min	40 min	Repos	50 min	Repos	150-170 min
SEMAINE 6	20 min	40 min	Repos ou 20 min	40 min	Repos	55 min	Repos	155-175 min
SEMAINE 7	20 min	45 min	Repos ou 20 min	40 min	Repos	60 min	Repos	165-185 min



LES CLÉS POUR RÉUSSIR L'ÉTAPE 1

SOYEZ FLEXIBLE Vous n'êtes pas obligé de faire les séances les jours où elles sont programmées. Effectuez-les quand vous avez le temps de faire la sortie et de prendre une douche sans vous sentir pressé.

INTÉGREZ DES PETITES ACTIVITÉS Ajoutez des petites activités à votre routine d'entraînement quotidienne. « Par exemple, accordez-vous 15 min à l'heure du déjeuner pour marcher dans les couloirs de votre lieu de travail, garez-vous plus loin de l'entrée, prenez les escaliers et levez-vous de votre chaise toutes les heures pour marcher 5 min », recommande Janet Hamilton. Grâce à ces petits gestes, vous améliorerez votre condition physique. Le simple fait d'être debout plutôt qu'assis à votre bureau est un pas dans la bonne direction. Une étude publiée dans *Journal of Physical Activity* a montré qu'être debout pendant une journée de travail de 8 h permet de brûler 163 kcal de plus qu'en restant assis. Une étude publiée dans la revue *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* a établi que marcher 5, 10 ou 15 min au cours d'une journée de 8 h permet de consommer 24, 59 ou 132 kcal par jour. Au fil du temps, c'est assez pour perdre beaucoup de poids.

PRENEZ LES CÔTES, LES ESCALIERS ET LES CHEMINS Comme pour la course à pied, plus vos itinéraires de marche seront variés, plus les séances seront bénéfiques. Les côtes permettent de renforcer vos jambes et vos poumons. Montez plusieurs côtes (ou la même plusieurs fois) ou effectuez plusieurs répétitions dans les escaliers d'un stade ou d'un parc, et pourquoi pas de votre immeuble. Marchez dans un parc ayant un terrain varié.

ADOPTEZ LA BONNE POSITION

La plupart des marcheurs se tiennent bien droit – position qu'ils trouvent plus naturelle et plus confortable. Faites des petits pas pour éviter l'overstriding (posez le pied devant l'aplomb du genou), qui entraîne des douleurs au niveau des jambes, des pieds et des hanches. Vos pieds doivent rester proches du sol et se soulever légèrement.

PRENEZ LE TEMPS Élaborez une routine qui s'intègre bien dans votre quotidien. Prévoyez vos séances aux moments de la journée les plus pratiques et trouvez plusieurs parcours sûrs et sans circulation que vous pouvez suivre régulièrement. Déterminez le moment de la journée où courir n'est pas négociable. Assurez-vous d'avoir assez de temps pour vos séances afin qu'elles n'empiètent pas sur votre planning. Si, après votre sortie matinale, vous devez vous dépêcher pour ne pas être en retard, courir finira pas ressembler à une punition.

CRÉEZ VOTRE PROPRE SYSTÈME DE SOUTIEN Demandez à un ami de vous accompagner pour votre première sortie dans la salle de sport ou dehors, ou essayez une séance en groupe. Des études ont montré qu'avoir des contacts avec les autres (des personnes, un forum en ligne ou un groupe d'entraînement) augmente vos chances de continuer une routine d'entraînement. N'oubliez pas que l'on est tous un peu gênés au début.

SUIVEZ UN PLAN Vous pensez que vous n'avez pas besoin d'un plan pour vous entraîner ? Suivre un programme vous aidera à rester sur le bon chemin, à atteindre vos objectifs et à progresser sans vous blesser. En rayant chaque séance effectuée, vous aurez le sentiment d'avoir accompli quelque chose et prendrez confiance en vous.

ÉTAPE 2

COMMENCEZ À COURIR

Si vous avez déjà l'habitude de pratiquer une activité physique régulière, vous êtes prêt pour débuter la course à pied et commencer une routine de course/marche. La bonne nouvelle : vous irez plus vite qu'en marchant et vous pourrez couvrir de plus longues distances sans augmenter la durée de vos séances. Au bout de 7 semaines, vous serez capable de vous entraîner 2h55 par semaine, en passant 2 fois plus de temps à courir qu'à marcher.

DURÉE DU PLAN	7 semaines*
SÉANCES PAR SEMAINE	4 ou 5
PREMIÈRE SÉANCE	Marchez 30 min
OBJECTIF	1 h avec rapport course/marche de 2:1
VARIANTE	Si vous trouvez que cela va trop vite, répétez le plan hebdomadaire de votre choix autant de fois que vous le souhaitez.

SUIS-JE PRÊT ?

Si vous marchez depuis au moins 2 semaines (ou pratiquez une autre activité physique) pendant 2h30 au minimum par semaine, vous êtes prêt.

PLAN	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	TOTAL
SEMAINE 1	30 min marche	30 min cross-training vélo/vélo elliptique	Repos	30 min marche	20 min cross-training	40 min marche	Repos	150 min
SEMAINE 2	30 min marche	30 min cross-training	Repos	30 min marche	20 min cross-training	50 min marche	Repos	160 min
SEMAINE 3	5 min marche; alternez 1 min course/4 min marche pendant 15 min; 5 min marche	5 min marche; alternez 1 min course/4 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos ou 20 min marche	5 min marche; alternez 1 min course/4 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 1 min course/4 min marche pendant 40 min; 5 min marche	Repos	145-165 min
SEMAINE 4	5 min marche; alternez 1 min course/3 min marche pendant 20 min; 5 min marche	5 min marche; alternez 1 min course/3 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos ou 20 min marche	5 min marche; alternez 1 min course/3 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 1 min course/3 min marche pendant 40 min; 5 min marche	Repos	150-170 min
SEMAINE 5	5 min marche; alternez 2 min course/3 min marche pendant 20 min; 5 min marche	5 min marche; alternez 2 min course/3 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos ou 20 min marche	5 min marche; alternez 2 min course/3 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 2 min course/3 min marche pendant 40 min; 5 min marche	Repos	150-170 min
SEMAINE 6	5 min marche; alternez 2 min course/2 min marche pendant 20 min; 5 min marche	5 min marche; alternez 2 min course/2 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos ou 20 min marche	5 min marche; alternez 2 min course/2 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 2 min course/2 min marche pendant 40 min; 5 min marche	Repos	150-170 min
SEMAINE 7	5 min marche; alternez 2 min course/1 min marche pendant 15 min; 5 min marche	5 min marche; alternez 2 min course/1 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos ou 20 min marche	5 min marche; alternez 2 min course/1 min marche pendant 25 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 2 min course/1 min marche pendant 50 min; 5 min marche	Repos	155-175 min





Si votre IMC est supérieur à 25, si vous avez 60 ans ou plus, ou si vous voulez suivre une approche plus progressive, vous pouvez répéter une semaine (ou toutes les semaines) et prolonger ce plan autant de fois que nécessaire. Dans l'idéal, vous pouvez l'effectuer en 14 semaines.

EN ROUTE VERS LE SUCCÈS
Commencez par répéter des séries de course et de marche.

LES CLÉS POUR RÉUSSIR L'ÉTAPE 2

COMMENCEZ PAR DES SÉANCES DE COURSE/MARCHE

Il est tentant d'enfiler vos runnings et de courir le plus vite et le plus longtemps possible. Mais vous courrez plus longtemps, vous vous sentirez plus fort et vous éviterez les blessures si vous commencez par marcher tout en ajoutant des intervalles de course à pied et en augmentant la durée de ces intervalles. Notre plan (page 34) vous guidera dans votre progression. À la fin, vous pourrez faire une séance de 1 h avec un ratio course/marche de 2:1. Vous commencerez par ajouter 1 min de course toutes les 4 min de marche. Vous augmenterez ensuite progressivement la durée de course à pied jusqu'à courir 2 fois plus longtemps que vous marcherez.

N'EN FAITES PAS TROP Votre objectif principal est d'améliorer votre condition physique sans vous blesser. Aller trop loin et trop vite avant que votre corps ne soit prêt est l'une des causes les plus courantes de blessures – périostite, syndrome de l'essuie-glace, genou du coureur... Pour éviter de vous blesser, augmentez progressivement vos temps de marche et de course (pas plus de 10 % d'une semaine à l'autre). En suivant notre plan, vous saurez exactement quelle quantité de course à pied ajouter dans votre routine pour rester en bonne santé.

Après quelques semaines, vous réaliserez que l'euphorie du coureur n'est pas un mythe.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Vous risquez d'avoir des douleurs musculaires et des courbatures, notamment dans les quadriceps et les mollets si vous « poussez » votre corps au-delà de ce qu'il a l'habitude de faire. Certaines douleurs ne doivent pas être ignorées. Si vous ressentez une douleur aiguë qui persiste ou empire en marchant, en courant ou en pratiquant vos activités quotidiennes habituelles, reposez-vous au moins 3 jours et consultez votre médecin. Faites aussi attention aux douleurs qui surviennent d'un seul côté du corps. Vous pouvez consulter votre généraliste, mais il est préférable de voir un médecin du sport ou un orthopédiste si la douleur subsiste.

APPRENEZ À ÊTRE PATIENT

Les nombreux changements positifs qui se produisent quand vous commencez à faire du sport ne seront pas visibles dans un miroir ou sur une balance. Si vous débutez la course à pied, vous perdrez probablement beaucoup de poids très rapidement et espérerez alors courir plus longtemps et plus vite tout de suite. Un peu de patience... Vous maigrirez vite si vous êtes régulier, mais il faudra plus de temps pour préparer vos muscles, vos ligaments et vos tendons à ce que vous leur demandez. L'organisme produit plus de capillaires (petits vaisseaux sanguins qui transportent l'oxygène et les déchets vers et en dehors des cellules), plus de mitochondries (usines énergétiques des cellules) et plus d'enzymes qui aident l'organisme à utiliser les lipides comme carburant. Et à chaque fois que votre pied frappe le sol, cela stimule la croissance osseuse ; vos os deviennent plus forts et plus denses.

ENREGISTREZ VOS KILOMÈTRES

Vous pouvez faire simple avec un carnet et un crayon ou opter pour une montre GPS. Dans les 2 cas, vous prendrez confiance en voyant les kilomètres s'accumuler et la séance du lendemain ne sera plus aussi intimidante face à tout ce que vous aurez déjà accompli.

ENTRAÎNEZ VOTRE CERVEAU

Après quelques semaines, vous réaliserez que l'euphorie du coureur n'est pas un mythe. Mais il est parfois difficile de sortir et votre seule volonté ne suffira pas. Établissez un plan. Écoutez de la musique, choisissez le moment le plus pratique pour vous entraîner et trouvez des



COUREZ RELÂCHÉ
Faites des petites foulées pour être à l'aise en courant.

DÉBUTEZ LE RUNNING

récompenses qui vous motiveront à sortir. Notez votre plan sur un bout de papier et accrochez-le à un endroit visible (réfrigérateur, miroir). Si vous préférez courir le matin, écoutez une musique qui vous donne la pêche et pensez à la douche chaude et relaxante qui vous attend. Créez une routine avant votre sortie pour dire à votre corps et à votre cerveau qu'il est temps d'y aller et répétez-la avant chaque séance.

RELÂCHEZ-VOUS « Vous n'avez pas à vous soucier de votre posture pour le moment, mais quelques ajustements vous procureront plus de confort en courant, note Janet Hamilton. Faites des petites foulées, pliez vos coudes selon un angle de 90°, relâchez vos mains (comme si vous teniez une feuille entre votre pouce et votre index). Grandissez-vous, regardez loin devant vous et évitez de fixer vos pieds. Rendez-vous page 38 pour plus de conseils.

FAITES DES PAUSES AVANT D'EN AVOIR BESOIN Au fil de votre progression, vous ne ressentirez peut-être plus la nécessité de vous arrêter en marchant et vous aurez même l'impression que c'est contre-intuitif de ralentir au vu de vos progrès. Mais il est important de faire ces pauses avant d'en avoir besoin. Cela vous évitera d'être fatigué et d'en faire trop, trop tôt. En respectant les intervalles de marche de votre plan d'entraînement, vous serez certain de terminer chaque entraînement dans de bonnes conditions.

ADOPTEZ LA BONNE POSTURE

Pour avoir une longue vie de coureur sans blessure, c'est simple : courez avec une bonne posture. Voici notre guide pour apprendre les fondamentaux.

Votre mécanique de course est déterminée par la puissance et la souplesse de certains muscles et par votre morphologie. Découvrez quelques fondamentaux expliqués par les kinésithérapeutes Adam St. Pierre et Christy Barth qui vous aideront à courir en adoptant une bonne posture sur tout type de terrain.

GARDEZ VOS GENOUX ALIGNÉS

Votre pied doit atterrir sous votre genou et non devant (risque de blessure). Vous pouvez frapper le sol avec le talon en premier ou l'avant du pied, mais sous le genou, surtout dans les descentes.

MAINTENEZ UNE FOULÉE COURTE ET RAPIDE

N'essayez pas d'allonger votre foulée et évitez de poser votre pied trop en avant, ce qui peut entraîner l'overstriding et conduire à la blessure.

**REPOUSSEZ
LE SOL**

Lors de la phase de propulsion, poussez votre pied vers le haut et repoussez le sol derrière vous.

**ATTENTION À
VOS COUDES**

Pliez vos coudes selon un angle de 90° ou moins.

**RELÂCHEZ
VOS MAINS**

Ne fermez pas vos poings et gardez vos mains en dessous de la poitrine. Elles ne doivent pas se croiser quand vous courez, ce qui pourrait altérer votre foulée. Faites particulièrement attention quand vous portez un objet comme votre Smartphone ou une bouteille d'eau. Changez de main au milieu de votre séance.

**GAINEZ LE HAUT
DU CORPS**

En commençant à courir, il est important de renforcer les fessiers et les abdominaux. Un haut du corps puissant permet de rester droit plus facilement, surtout quand on est fatigué, en évitant de trop se pencher vers l'avant, ce qui peut causer des blessures.



ÉTAPE 3

COUREZ NON-STOP

Vous voulez développer votre endurance et ne plus faire de pause en marchant ? Ce programme en 7 semaines vous permettra de passer de 1 min de marche toutes les 2 min de course à de la course non-stop. Vous courrez ainsi jusqu'à 3 h par semaine. Effectuez chaque séance à une allure de conversation : courez à une allure vous permettant de parler. Si vous êtes essoufflé, vous allez trop vite.

DURÉE DU PLAN	7 semaines
SÉANCES PAR SEMAINE	4 ou 5
PREMIÈRE SÉANCE	30 min, dont 20 min avec un ratio course/marche de 3:2
OBJECTIF	Courir 5 km non-stop
VARIANTE	Si ce plan est trop facile, passez à la semaine suivante. Si c'est trop dur, recommencez la même semaine, pour terminer ce plan en 14 semaines.

SUIS-JE PRÊT ?

Pour commencer ce plan, vous devriez avoir fait des séances de course/marche pendant au moins 2h30 par semaine (30 min, 5 fois par semaine) et ce, pendant 6 semaines au minimum, et couru 2 fois plus que marché.

PLAN	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	TOTAL
SEMAINE 1	5 min marche; alternez 3 min course/2 min marche pendant 20 min; 5 min marche	5 min marche; alternez 3 min course/2 min marche pendant 30 min; 5 min marche	Repos ou 20 min marche	5 min marche; alternez 3 min course/2 min marche pendant 30 min; 5 min marche	20 min cross-training	5 min marche; alternez 3 min course/2 min marche pendant 45 min; 5 min marche	Repos	185-205 min
SEMAINE 2	3 min marche; alternez 3 min course/1 min marche pendant 20 min; 2 min marche	5 min marche; alternez 3 min course/1 min marche pendant 28 min; 5 min marche	Repos ou 20 min cross-training	5 min marche; alternez 3 min course/1 min marche pendant 28 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 3 min course/1 min marche pendant 40 min; 5 min marche	Repos	150-170 min
SEMAINE 3	5 min marche; alternez 4 min course/1 min marche pendant 25 min; 2 min marche	5 min marche; alternez 4 min course/1 min marche pendant 30 min; 5 min marche	Repos ou 20-30 min cross-training	5 min marche; alternez 4 min course/1 min marche pendant 30 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 4 min course/1 min marche pendant 45 min; 5 min marche	Repos	170-180 min
SEMAINE 4	4 min marche; alternez 6 min course/1 min marche pendant 28 min; 3 min marche	5 min marche; alternez 6 min course/1 min marche pendant 35 min; 5 min marche	Repos ou 20-30 min cross-training	5 min marche; alternez 6 min course/1 min marche pendant 35 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 5 min course/5 min marche; 10 min course; alternez 5 min marche/5 min course; 5 min marche	Repos	165-185 (ou 195) min
SEMAINE 5	3 min marche; alternez 7 min course/1 min marche pendant 24 min; 3 min marche	5 min marche; alternez 7 min course/1 min marche pendant 32 min; 5 min marche	Repos ou 30 min cross-training	5 min marche; alternez 7 min course/1 min marche pendant 32 min; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 8 min course/2 min marche; 12 min course; alternez 2 min marche/8 min course; 5 min marche	Repos	155-185 min
SEMAINE 6	5 min marche; alternez 9 min course/1 min marche pendant 30 min; 5 min marche	5 min marche; alternez 9 min course/1 min marche pendant 40 min; 5 min marche	Repos ou 30 min cross-training	5 min marche; alternez 9 min course/1 min marche pendant 40 min; 2 min marche	Repos	5 min marche; alternez 12 min course/2 min marche; 12 min course; alternez 2 min marche/6 min course; 5 min marche	Repos	180-210 min
SEMAINE 7	5 min marche; alternez 15 min course/1 min marche 2 fois; 5 min marche	5 min marche; alternez 12 min course/2 min marche 3 fois; 5 min marche	Repos	5 min marche; alternez 12 min course/2 min marche 3 fois; 5 min marche	Repos	5 min marche; 5 km course non-stop; 5 min marche	Repos	185 min

SEGMENTEZ
Divisez une séance en deux si cela vous convient mieux.

LES CLÉS POUR RÉUSSIR L'ÉTAPE 3

TROUVEZ VOTRE ALLURE Quand vous débutez la course à pied, vous devez être suffisamment régulier pour développer votre puissance et votre endurance, et suffisamment lent pour ne pas vous blesser. Pour cela, vous devez effectuer toutes vos séances à une allure « facile ». Courez à un rythme que vous pourriez tenir indéfiniment. « Beaucoup de coureurs veulent aller trop vite, car ils voient les autres et se disent "je ne suis pas un vrai coureur tant que je ne cours pas à une allure de X km/h", précise le coach de running Jeff Gaudette. Quelle que soit votre allure, elle doit être confortable, même si cela veut dire intégrer des pauses en marchant. Si vous courez plus vite que vous ne devriez, vous aurez mal tout le temps et vous ne pourrez jamais courir pendant 20-30 min. » Développez votre endurance ; la vitesse viendra après.

TROUVEZ VOS ITINÉRAIRES

Tracez quelques parcours sûrs, plats, avec peu de circulation et de beaux paysages, que vous pouvez suivre par tous temps et à différents moments de la journée. Ou courez sur une piste d'athlétisme : terrain plat, pas de voiture, distance connue. Vous n'êtes pas encore prêt à vous aventurer dehors ? Courez sur un tapis de course dans une salle de sport.

RESTEZ FLEXIBLE Utilisez le plan d'entraînement comme un guide, mais n'hésitez pas à modifier l'ordre des séances pour les intégrer dans votre emploi du temps chargé. Vous pouvez courir tôt le matin, avant les réunions et les responsabilités familiales. Préparez votre tenue la veille pour

ne réveiller personne en vous levant. Ne vous inquiétez pas si vous avez besoin de temps pour vous habituer. Vous serez un peu fatigué et décalé au début, mais vous irez mieux au bout de 2 semaines.

COUREZ À PETITES DOSES

SI BESOIN Les séances plus longues sont idéales, mais n'hésitez pas à segmenter une sortie longue en 2 ou 3 séances plus courtes au début. Des études ont montré que 3 séances de 10 min procuraient les mêmes bienfaits pour la santé qu'une séance de 30 min, précise Steven N. Blair, professeur de sciences de l'exercice à l'université de Caroline du Sud. « Les preuves dont nous disposons montrent que les bienfaits sont comparables », note-t-il. C'est également ce qu'a établi une étude publiée en 2012 dans la revue *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

PENSEZ À AUTRE CHOSE « Cela vous aidera à terminer les premières séances difficiles », note Christy

Préparez votre tenue la veille pour ne réveiller personne en vous levant.



DÉBUTEZ LE RUNNING

Greenleaf, professeur de kinésiologie à l'université du Wisconsin. Courez avec un ami pour pouvoir discuter ; regardez votre film préféré en courant sur un tapis ; écoutez de la musique qui vous rappelle de bons souvenirs. « Tout ce qui vous fera penser à autre chose qu'à ce que ressent votre corps vous aidera », ajoute-t-elle.

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE

Vous pouvez faire une séance courte avec l'estomac vide, mais vous aurez plus d'énergie si vous mangez un en-cas et si vous buvez avant de partir. Buvez de 250 à 500 ml d'eau avant la séance. Pas besoin de boisson énergétique pour une séance qui dure moins de 75 min. Prenez un en-cas de 200 kcal pauvre en lipides et en fibres (moins de 2 g de fibres par portion), au moins 30 min avant votre séance. Nous sommes tous différents en ce qui concerne la digestion, donc vous aurez peut-être besoin de manger juste avant la séance ou plusieurs heures avant. Si vous n'avez pas encore commencé, vous pouvez noter tout ce que vous avez mangé avant vos séances et comment vous vous sentiez pendant l'entraînement. Si un aliment vous correspond particulièrement, prenez-le régulièrement.

TROUVEZ LE BON TIMING

Respectez votre rythme naturel pour exploiter vos capacités au maximum.

Vous n'arrivez pas à sortir pour vous entraîner ? Utilisez les rythmes naturels de votre corps. Vous ne savez pas à quel moment de la journée vous entraîner ? Notre réponse : celui pendant lequel vous serez certain de donner le meilleur de vous-même. Que vous soyez un lève-tôt, un oiseau de nuit ou que vous attendiez avec impatience la pause déjeuner, le plus important est de faire tomber tous les obstacles sur votre route menant à votre séance.

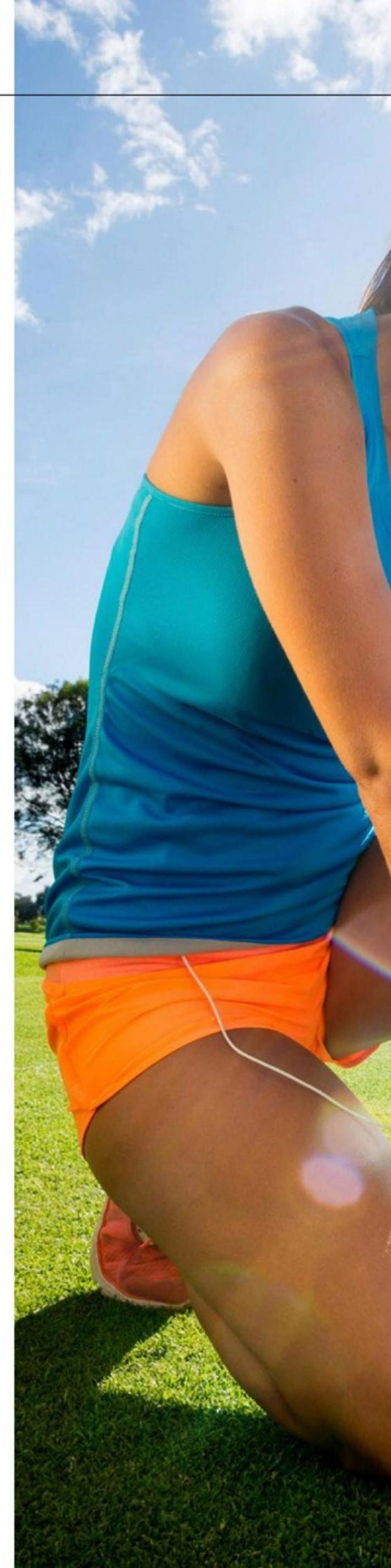
MATIN Beaucoup de coureurs préfèrent s'entraîner le matin, quand leur journée de travail n'a pas encore commencé et que leurs enfants dorment encore. Mais ce n'est pas si simple. Quand vous vous réveillez, votre température corporelle et votre fréquence cardiaque sont au plus bas. Si vous avez sauté le dîner la veille ou si vous avez mangé des glucides rapides (riz, pain, desserts sucrés), vos réserves de « carburant » seront épuisées au petit matin et vous manquerez d'énergie pour vous lever. Et si vous manquez de sommeil – l'idéal étant de dormir 8 h –, vous répondrez plus facilement à l'appel de votre oreiller qu'à celui du bitume.

Conseils Préparez vos affaires la veille. Mangez des glucides à digestion lente comme les brocolis, les haricots ou les lentilles. Si vous avez une machine à café automatique, réglez-la pour que votre café soit prêt quand vous vous levez. Éteignez l'ordinateur et la TV au moins 30 min avant d'aller au lit et fermez les volets – l'absence de lumière stimule la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Placez votre

réveil à l'autre bout de la chambre pour vous obliger à vous lever pour l'éteindre. Une fois debout, habillez-vous dans une pièce très éclairée : quand vos yeux voient de la lumière, un signal est envoyé à votre glande pinéale pour qu'elle arrête de sécréter de la mélatonine, ce qui vous aidera à vous réveiller.

PAUSE DÉJEUNER Le taux de mélatonine (hormone du sommeil) dans votre organisme est au plus bas vers midi ; c'est donc à ce moment-là que vous êtes le plus réveillé d'un point de vue physiologique. Profitez-en pour vous entraîner, à condition d'avoir mangé un en-cas.

Conseils Planifiez votre séance comme vous planifiez une réunion ; notez-la sur votre to do-list et rayez-la une fois que vous l'aurez effectuée pour en retirer la fierté de la chose accomplie. Mangez la moitié de votre repas 1 h avant la séance, l'autre moitié après. N'ayez pas peur de ne pas avoir le temps de travailler : le sport augmente la productivité !





PIC DE PERFORMANCE
Votre organisme est en meilleure forme en fin d'après-midi.

DÉBUTEZ LE RUNNING

PLUS TARD DANS LA JOURNÉE

De nombreux coureurs choisissent de s'entraîner en fin de journée pour évacuer le stress et parce qu'ils n'ont pas d'autres moments pour courir. Bonne nouvelle : une étude a montré que notre corps est mieux disposé en fin d'après-midi et en début de soirée – donc, les performances sont meilleures – car la température corporelle est plus élevée. Mais si vous l'avez testé, vous le savez : la motivation diminue au cours de la journée.

Conseils

Le taux de cortisol – l'hormone qui aide notre organisme à transformer ce que nous mangeons en énergie – diminue tout au long de la journée. Vos muscles seront prêts pour une séance, mais pas votre cerveau. Faites le plein d'énergie en suivant les conseils suivants.

MANGEZ Si votre taux de sucre dans le sang est trop faible, vous n'arrivez pas à vous concentrer et vous n'aurez pas envie de vous entraîner. Si vous courez le soir et que votre dernier repas remonte à plusieurs heures, vous devez recharger vos réserves d'énergie. Mangez un en-cas riche en glucides de 150 à 200 kcal (banane, bretzel, etc.) 1 h avant d'enfiler vos runnings.

BUVEZ UN CAFÉ La caféine libère de la dopamine et de la noradrénaline – 2 neurotransmetteurs énergétiques – dans le cerveau, ce qui augmente la vigilance et la motivation. La caféine déclenche également la libération de glucose dans le sang, délivrant ainsi un regain d'énergie. Des études ont montré que boire 80 mg de café (une petite tasse) entre 15 min et 1 h avant une séance peut améliorer les performances. Néanmoins, buvez avec modération. La caféine reste dans l'organisme pendant 4 h 30 en moyenne (jusqu'à 9 h pour certains!). Limitez donc votre consommation – ou n'en buvez pas du tout – si vous courez tard le soir pour que cela ne vous empêche pas de dormir.

RESTEZ MOTIVÉ Notez votre séance dans votre agenda pour ne pas l'oublier. En utilisant une application ou une montre GPS qui enregistre votre parcours et en partageant votre progression avec vos amis, vous serez plus motivé.



ÉTAPE 4

COUREZ PLUS LONGTEMPS

Si vous êtes capable de courir 3 ou 4 km sans marcher ou de finir un 5 km, vous êtes prêt pour courir 1 h. Au cours de cette étape, vous développerez votre endurance pour parcourir 10 km sans marcher et travaillerez la puissance et la vitesse pour boucler un 5 km ou franchir la ligne d'arrivée d'un 10 km. Le plan d'entraînement suivant comprend des séances de côte et de fractionné (fartlek) pour renforcer vos muscles et votre cœur. Commencez par des footings hebdomadaires de 3-4 km et une sortie longue de 5 km le week-end. Vous augmenterez progressivement la distance jusqu'à courir 10 km non-stop.

DURÉE DU PLAN	7 semaines*
SÉANCES PAR SEMAINE	5
PREMIÈRE SÉANCE	30 min, dont 20 min avec un ratio course/marche de 3:2
OBJECTIF	Courir 10-11 km sans s'arrêter pour être capable de boucler une course de 5 km ou de terminer un 10 km.
VARIANTE	Si vous êtes prêt pour la vitesse supérieure, passez directement à la deuxième semaine. Mais ne vous précipitez pas: il est important de vous renforcer progressivement pour ne pas provoquer de blessure liée à la surcharge d'entraînement. Si en revanche c'est trop rapide, faites une semaine de plus.

SUIS-JE PRÊT ?

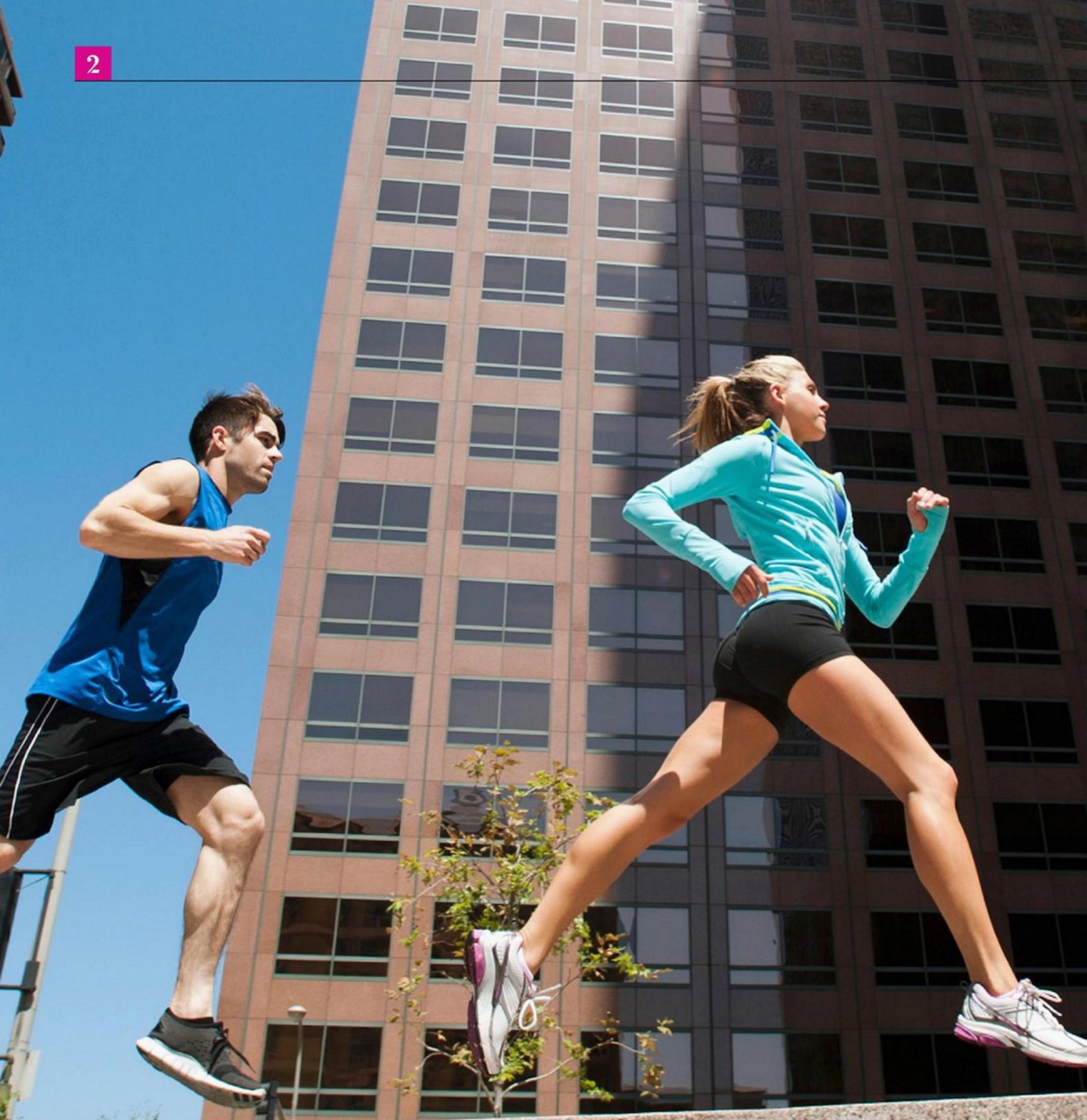
Ce plan vous aidera à développer votre endurance pour courir de plus longues distances. Avant de commencer, vous devriez avoir couru 2h30 par semaine (30 min, 5 jours par semaine) pendant au moins 6 semaines et être capable de courir 5 km sans marcher.



Échauffez-vous
et trottinez 5 min
avant et après
chaque session.

BASE SOLIDE
Assurez-vous
de pouvoir courir
5 km avant de
débuter ce plan.

PLAN	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	TOTAL
Semaine 1	3 km*	3 km	Repos ou 20 min marche	3 km	Repos	3,5 km	Repos	12,5-14,5 km
Semaine 2	3 km	4 km, en alternant 30 s plus vite et 1 min 30 à l'allure habituelle	Repos ou 20 min cross-training	3 km	Repos	5,5 km	Repos	15,5 km
Semaine 3	4 km	5 km, en alternant 1 min plus vite et 1 min à l'allure habituelle	Repos ou 30 min cross-training	3 km	Repos	6 km (avec récup 30 s au 3 ^e km si besoin)	Repos	18 km
Semaine 4	5 km	4 km, en alternant 30 s plus vite et 1 min 30 à l'allure habituelle	Repos ou 30 min cross-training	3 km, avec 4 × 30-45 s de course dans une côte, récup en marchant	Repos	8 km (avec récup 30 s au 4 ^e km si besoin)	Repos	20 km
Semaine 5	5 km	5 km, en alternant 1 min plus vite et 1 min à l'allure habituelle	Repos ou 30 min cross-training	3 km, avec 4 × 30-45 s de course dans une côte, récup en marchant	Repos	8 km	Repos	21 km
Semaine 6	4 km	5 km, en alternant 2 min plus vite et 1 min à l'allure habituelle	Repos ou 30 min cross-training	3 km, avec 5 × 30-60 s de course dans une côte, récup en marchant	Repos	10 km	Repos	22 km
Semaine 7	4 km	5,5 km, en alternant 30 s plus vite et 1 min à l'allure habituelle	Repos ou 30 min cross-training	3 km, avec 5 × 30-60 s de course dans une côte, récup en marchant	Repos	10,5 km	Repos	23 km



BON TRAIN
Partir trop vite
mène tout droit
vers la blessure.

LES CLÉS POUR RÉUSSIR L'ÉTAPE 4

PENSEZ GRAND Établir un record personnel tous les jours est difficile. Au bout d'un moment, vous ne progresserez plus autant qu'avant et cela peut être décevant ou frustrant. « Au début, vous courrez plus vite et plus longtemps à chaque nouvelle séance, mais au fil du temps, vous aurez plus de mal à progresser », précise Jeff Gaudette, coach de running basé à Boston. « Ce sera le bon moment pour vous fixer des objectifs à long terme, ajoute-t-il. Cela vous permettra de considérer vos sorties qui ne sont pas des RP (temps ou distance) comme des étapes vers la réussite d'un objectif plus grand. »

SUIVEZ LE PLAN Gardez le cap, mais ne démultipliez pas vos efforts. À ce stade, vous devrez faire preuve de davantage de discipline pour lever le pied que pour « pousser la machine ». Si vous en faites plus que ce que prévoit le plan d'entraînement, vous risquez de vous blesser ou de fatiguer. « Les gens sont enthousiastes et se donnent à fond sans penser à l'accumulation de la fatigue », note Jeff Gaudette.

RESTEZ À L'ÉCOUTE Faites attention à toute douleur qui persiste, s'aggrave ou vous oblige à modifier votre foulée. Nous avons chacun une limite physiologique concernant le nombre de kilomètres et l'allure à ne pas dépasser si nous ne voulons risquer de nous blesser. Cette limite est déterminée par la génétique, l'anatomie, la biomécanique et les antécédents de lésions.

RELÂCHEZ-VOUS Pendant votre entraînement, il est important de courir relâché. Ne vous préoccupez pas de votre allure : courez à une allure confortable qui vous permet de discuter et que vous pourriez

Ne vous laissez pas décourager par une séance manquée. Enfilez vos baskets et reprenez.

maintenir indéfiniment. Votre seul objectif consiste à couvrir la distance du jour en vous sentant puissant, euphorique, et en gardant assez d'énergie et de motivation pour la prochaine séance. Beaucoup de coureurs font l'erreur de partir trop vite – c'est le meilleur moyen de se blesser. Si vous terminez votre séance sur les rotules et démotivé, vous aurez beaucoup de mal à sortir pour votre prochain entraînement.

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE Avant une sortie de plus de 1 h, assurez-vous d'être bien hydraté et d'avoir l'estomac plein. Buvez tout au long de la journée. Il n'existe pas de formule magique pour l'hydratation : écoutez votre corps et buvez quand vous avez soif. Buvez de l'eau ou des boissons sans sucre. Vous n'avez pas besoin de boissons énergétiques, sauf si vous courez plus de 1 h. Mangez entre 30 min et 1 h avant votre sortie. Optez pour un en-cas pauvre en lipides et en fibres et riche en glucides qui vous fournira rapidement de l'énergie (un fruit

et un morceau de fromage ou des biscuits aux figues, un demi-bagel avec du beurre de noix et du jambon, ou encore des céréales contenant moins de 2 g de fibres et 120 ml de lait, par exemple).

N'AUGMENTEZ PAS LES CALORIES Beaucoup de gens sont surpris et frustrés de ne pas maigrir immédiatement après avoir débuté la course à pied. En effet, que vous rentriez de votre séance affamé ou désireux de vous accorder un petit plaisir, il est facile d'abuser des calories. On a souvent envie de manger plus après s'être surpassé physiquement et mentalement. Pour éviter de gâcher vos efforts, calculez vos calories à l'aide d'un site ou d'une appli : vous prendrez conscience de ce que vous mangez et apprendrez à vous contrôler. Trouvez des récompenses qui ne sont pas alimentaires quand vous atteignez un objectif (une nouvelle tenue de running, un livre, un massage, etc.).

N'ABONNEZ PAS Aussi bonnes soient vos intensions, il vous arrivera de ne pas avoir le temps de courir, d'être trop malade ou d'avoir un empêchement de dernière minute. Vous aurez alors l'impression que la reprise est difficile. Ne vous laissez pas décourager par une séance manquée. « Oubliez le passé et concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler aujourd'hui, conseille Jeff Gaudette. Demandez-vous si vous pouvez courir aujourd'hui. » Vous retrouverez vite votre condition physique. « Les gens sont toujours très surpris de la vitesse à laquelle ils retrouvent leur forme, déclare la kinésithérapeute Susan Paul. Même s'ils se sont arrêtés pendant 2 semaines, ils n'ont pas perdu autant qu'ils le pensent. »

ÉTAPE 5

COUREZ PLUS VITE

Vous voulez courir plus vite ? Si vous pouvez courir entre 6 et 10 km, vous êtes prêt à augmenter votre allure et votre capacité cardio-vasculaire. En suivant ce plan d'entraînement, vous effectuerez des séances de piste pour développer vos capacités musculaires et pulmonaires – et améliorer votre chrono sur votre prochain 5 ou 10 km. Vous apprendrez aussi à reconnaître vos sensations en termes d'allure, c'est-à-dire ce que vous ressentez dans vos jambes et au niveau de votre souffle quand vous accélérez. Cela vous évitera l'une des erreurs les plus courantes en compétition : courir trop vite.

DURÉE DU PLAN	8 semaines*
SÉANCES PAR SEMAINE	5
PREMIÈRE SÉANCE	Courir 3 km facilement
OBJECTIF	Courir 12,8 km; 4 x 800 à allure 5 km
VARIANTE	Si vous ne pouvez courir que 4 fois par semaine, supprimez la sortie la plus facile. La plupart des coureurs planifient leur longue sortie le week-end, mais vous êtes libre de la placer où vous voulez.

SUIS-JE PRÊT ?

Ce plan d'entraînement est destiné aux coureurs débutants avancés. Vous devriez pouvoir courir 30 km par semaine et faire une sortie longue de 8-9 km avant d'attaquer les séances de ce programme.

ATTENTION
Évitez de partir trop vite si vous courez un 10 km.





Après chaque répétition, trottinez la même distance pour récupérer.

MAÎTRISEZ VOTRE ASSURANCE
Votre corps apprendra des allures différentes.

PLAN	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	TOTAL
SEMAINE 1	3 km	6 km	3 km	6 km	Repos	10 km	Repos	28 km
SEMAINE 2	3 km	6 km avec côtes	3 km	1,6 km échauffement 4 × 400 à allure 10 km* ; 4 × 200 à allure 10 km ; 2 × 100 à allure 10 km ; 1,6 km retour au calme (5,8 km)	Repos	10,5 km	Repos	28,3 km
SEMAINE 3	5 km	6 km avec côtes	4 km	1,6 km échauffement ; 4 × 400 à allure 10 km* ; 4 × 200 à allure 10 km ; 2 × 100 à allure 10 km ; 1,6 km retour au calme (5,8 km)	Repos	12 km	Repos	32,8 km
SEMAINE 4	5 km	6 km avec côtes	3 km	1,6 km échauffement ; 4 × 400 à allure 5 km ; 4 × 200 à allure 5 km ; 1,6 km retour au calme (5,6 km)	Repos	8 km	Repos	27,6 km
SEMAINE 5	5 km	6 km avec côtes	3 km	1,6 km footing ; 3 × 1600 au seuil avec 3 min de récupération en jogging ; 1,6 km footing (8 km)	Repos	5 min marche ; course 8 min alternée avec marche 2 min ; 12 min course ; marche 2 min alternée avec course 8 min ; 5 min marche	Repos	35 km
SEMAINE 6	5 km	1,5 km footing ; 20 min au seuil avec 3 min de récupération en footing ; 1,6 km footing	4 km	1,6 km échauffement ; 2 × 800 à allure 10 km ; 2 × 400 à allure 5 km ; 2 × 200 à allure 5 km ; 1,6 km retour au calme (6 km)	Repos	13 km	Repos	34 km
SEMAINE 7	5 km	1,6 km footing ; 20 min au seuil avec 3 min de récupération en footing ; 1,6 km footing	4 km	1,6 km échauffement ; 2 × 800 à allure 5 km ; 4 × 400 à allure 5 km ; 1,6 km retour au calme (6,4 km)	Repos	8 km (objectif : courir un peu plus vite qu'en semaine 4)	Repos	33,5 km
SEMAINE 8	5 km	1,6 km footing ; 20 min au seuil avec 3 min de récupération en footing ; 1,6 km footing	4 km	1,6 km échauffement ; 4 × 800 à allure 5 km ; 1,6 km retour au calme (6,4 km)	Repos	13 km	Repos	38,5 km



POURQUOI LE FRACTIONNÉ ?

Si vous n'êtes pas inscrit à une course, vous ne voyez sans doute pas l'intérêt de faire du fractionné – jusqu'à ce que vous en connaissiez les autres bienfaits.

Quand vous débutez la course à pied, le plus important est de courir régulièrement. La course ou la marche doivent devenir une habitude quotidienne. Vos seuls et uniques objectifs sont de trouver un moment qui vous convient au cours de la journée pour vous entraîner et d'apprécier chacune de vos sorties pour avoir envie de poursuivre cette nouvelle routine. Au fil du temps et de vos séances d'entraînement, vous commencerez inévitablement à vous demander comment améliorer votre condition physique et courir plus vite. Vous pourrez bien sûr courir plus longtemps ou augmenter la distance de vos sorties, mais pourquoi ne pas intégrer des séances de vitesse à votre plan ? Le fractionné, qui implique de courir des intervalles (temps ou distance) à une allure spécifique, permet de développer l'endurance et la vitesse, et de renforcer les jambes et les poumons. Il rythme votre routine, comme le précise la coach Susan Paul. « Si vous courez 30 min jour après jour, cela peut devenir ennuyeux, ajoute-t-elle. Grâce au fractionné, une séance passe beaucoup plus vite. Vous faites travailler votre tête et le corps suit. » En segmentant la distance en intervalles plus courts, vous pouvez courir une plus longue distance en totalité. C'est très bénéfique, que vous ayez des objectifs de course ou non. « Même si vous ne faites pas de course, vous améliorerez votre condition physique beaucoup plus vite, note l'entraîneur Jeff Gaudette. Vous perdrez du poids, vous respirerez plus facilement et vous atteindrez vos objectifs plus vite. » Voici pourquoi en 7 points.

I

Vous renforcerez vos muscles

Le fractionné permet de recruter des muscles différents par rapport au footing et sollicite les fibres musculaires à contraction rapide. Il renforce les os, les ligaments et les articulations, de sorte que le corps « absorbe » mieux les impacts. C'est assez similaire à la musculation. Prenons l'exemple du lever d'haltère. Plus l'haltère sera lourd, plus vos biceps se renforceront, car le muscle doit résister à plus de poids. En faisant du fractionné, vous demandez aux muscles de vos jambes de bouger plus vite, ce qui active plus de fibres, qui se contractent de manière explosive. Cet effort développe la puissance et la résistance aux blessures et, quand vous courez plus lentement, votre système musculo-squelettique travaille moins pour les mêmes résultats.



FRACTIONNEZ
Une séance de vitesse permet de brûler plus de calories après l'entraînement.



2

Vous brûlez plus de calories

Lorsque vous courez 1,5 km, vous brûlez 100 kcal, mais plus vous courrez vite, plus vous les brûlez tôt. Grâce à l'entraînement à haute intensité, votre métabolisme reste actif après la séance. « Vos efforts sont davantage récompensés », selon Jeff Gaudette. Des études suggèrent que l'effet afterburn dure plus longtemps si vous courez plus rapidement.



3

Vous augmenterez votre cadence

Pour éviter de vous blesser, le plus simple est d'augmenter la fréquence de votre foulée (cadence). (L'overstriding est à l'origine de blessures au niveau des ischio-jambiers, des genoux et des hanches, ainsi que de périostites et du syndrome de l'essuie-glace.)

Le fractionné vous aidera à augmenter votre fréquence de pas et à raccourcir votre foulée. Quand vous maintenez une allure rapide, vos jambes « tournent » plus vite. Grâce à l'entraînement, cette cadence plus rapide deviendra plus naturelle et vous pourrez courir plus vite en fournissant moins d'effort. Les coureurs chevronnés ont une cadence de 170 à 180 pas par minute.

LIGNE DROITE
Courir plus vite rend les footings plus faciles.



4

Vos footings seront plus faciles

Au bout d'un moment, même vos footings de « récupération » peuvent être difficiles. Mais si vous avez fait des séances de fractionné, vos footings vous sembleront beaucoup plus aisés. Vous saurez que vous êtes capable de courir plus vite et vous serez moins intimidé.

5

Vous renforcerez votre cœur

Les séances de vitesse augmentent la capacité aérobique. Quand vous courez vite, votre cœur doit pomper plus rapidement de l'oxygène. Au fil du temps, il devient plus puissant : il peut transporter plus d'oxygène vers les muscles, qui l'utilisent plus efficacement. Ainsi, quand vous faites davantage travailler votre cœur pendant une séance de fractionné et que vous le renforcez, celui-ci fournit moins d'effort pour pomper le sang dans votre organisme quand vous faites vos activités quotidiennes et que vous le sollicitez moins.

6

Vous apercevrez votre potentiel

Si vous débutez la course à pied, vous aurez l'impression d'être lent, et c'est normal. En faisant du fractionné, vous courrez plus vite pendant de courtes périodes et vous prendrez confiance en vous. « Cela vous permettra d'évaluer vos capacités physiques, précise Jeff Gaudette. Vous verrez qu'une certaine allure – que vous pensiez hors d'atteinte – est possible. Même si vous ne tenez cette allure que pendant 1 min, cela changera votre regard sur vos aptitudes et sur ce dont vous êtes capable. »

7

Vous progresserez (vraiment)

L'un des plus gros défis pour un coureur débutant est de rester motivé. Le plus simple pour le rester, selon Jeff Gaudette, c'est de progresser : « Courir à une allure facile sera monotone jour après jour, et vous aurez l'impression de ne pas avancer. En répétant un effort toutes les 2 semaines et en réalisant que vous courez plus vite ou que vous fournissez un effort moins important, vous vous sentirez en meilleure condition. Même si vous n'avez aucun objectif de course, cela vous motivera à aller vous entraîner quand vous n'aurez pas envie de sortir. »

SÉANCES DE FRACTIONNÉ

Vous a-t-on convaincu des bienfaits d'ajouter des séances de vitesse à votre entraînement ? Découvrez les différents exercices à intégrer.

Que vous commençez le sport, la course à pied, ou que vous repreniez le running après une longue pause, il existe une séance de fractionné faite pour vous. Il est préférable d'effectuer certaines de ces séances sur une piste, mais si vous n'avez pas accès à une piste d'athlétisme ou à un tapis de course, un bout de route plat et sans circulation fera l'affaire. Essayez l'une des séances suivantes, recommandées par le coach de course à pied Jeff Gaudette et la kinésithérapeute Susan Paul, chaque semaine. Quand vous serez prêt, augmentez la durée ou la distance de chacun de ces entraînements de 10 à 20 %. Faites attention aux douleurs musculaires autres que des courbatures qui persisteraient pendant et après vos sorties. Assurez-vous également d'avoir couru régulièrement pendant au moins 4 semaines avant de travailler la vitesse.

SOYEZ RAPIDE
Dépassez vos peurs
en fractionnant
sur la route.



**VOTRE PREMIER FARTLEK**

Échauffez-vous pendant 10 min en marchant ou en trottinant. Puis courez vite pendant 1 min et récupérez en trottinant pendant 3 min. Répétez ce cycle 4 fois et effectuez un retour au calme de 10 min en marchant ou en trottinant. L'allure rapide doit être difficile sans être un sprint. À la fin, vous devriez avoir l'impression de pouvoir aller plus loin si vous le deviez – mais vous ne le voudriez pas.

Les bienfaits Pour votre première séance, préférez une séance de fartlek sur route à intervalles sur une piste (courir 400 m – un tour de piste – peut être difficile au début). Alterner des segments rapides et des segments plus lents « vous permet de surmonter votre peur de courir plus intensément, précise le coach. Et vous apprenez à ressentir ce qu'est de courir vite ».

LIGNES DROITES ET VIRAGES

Échauffez-vous pendant 5 min en marchant ou en trottinant. Puis courez dans les lignes droites et marchez dans les virages d'une piste. Répétez ce cycle 2 fois. Laissez une bouteille d'eau au départ du 400 m pour boire après chaque tour. Quand vous courez, installez-vous dans un rythme confortable. Ne sprintez pas. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliorera, vous pourrez accélérer. Si vous courez sur la route, utilisez des repères pour vos intervalles de marche et de course. Par exemple, vous pouvez courir jusqu'à un arbre, puis marcher. Quand vous avez repris votre souffle, choisissez un nouveau repère, courez jusqu'à celui-ci et marchez pour récupérer. Répétez 2 ou 3 fois.

Les bienfaits Cet exercice habite votre corps et votre mental à accélérer et à courir plus vite pendant de courtes périodes. Comme les intervalles sont courts, cela vous semble faisable.



CHANGEMENT D'ALLURE

Pour cette séance, alternez entre vos allures facile, modérée et rapide. Échauffez-vous pendant 3 à 5 min en marchant. Puis courez à votre allure facile et maintenez celle-ci pendant 2 ou 3 min avant d'accélérer pour atteindre votre allure modérée. Maintenez l'allure modérée pendant 1 min, puis accélérez à votre allure rapide. Tenez-la pendant 30 secondes. Répétez ce cycle 2 ou 3 fois. Marchez 5 min pour un retour au calme. Utilisez ce qui suit pour trouver vos allures.

FACILE Allure de conversation – allure à laquelle vous pouvez discuter avec un ami tout en courant. C'est un rythme que vous pourriez tenir indéfiniment.

MODÉRÉE Allure plus rapide que votre allure facile, mais vous ne devez pas avoir l'impression de courir vite. Vous ne pouvez pas tenir une conversation, mais si on vous pose une question, vous pouvez répondre par une phrase courte.

RAPIDE Plus rapide que votre allure modérée. Vous pouvez dire un ou deux mots. Ce n'est pas un sprint, ne courez pas « à fond ». Vous devez être bien, mais ce n'est pas une allure confortable que vous pourriez tenir très longtemps.

Les bienfaits Cet exercice augmente votre fréquence cardiaque, votre condition physique et votre consommation de calories. Il vous empêche de tomber dans une routine de footing. « Cela rythme l'entraînement, accroît l'intensité et sollicite différentes fibres musculaires, note Susan Paul. C'est comme ajouter des épices dans un plat. » En intégrant plusieurs allures, vous tirerez plus de bénéfices de vos futures séances. Pourquoi est-ce important ? « Si vous connaissez votre allure, vous pouvez contrôler votre effort en fonction de la distance ou de votre objectif d'entraînement ou de course », précise la kinésithérapeute. Ce type de séance diminue également votre risque de blessure. Si vous courez à la même allure, vous sollicitez inévitablement les mêmes fibres musculaires de la même façon,

ce qui est propice aux blessures de fatigue, comme le genou du coureur et le syndrome de l'essuie-glace.

LES SÉRIES

Échauffez-vous en marchant, puis faites 3 tours de piste en courant. Essayez d'effectuer chaque tour à la même allure (plus ou moins 5 secondes).

Les bienfaits Cet exercice développe l'endurance et vous apprend aussi à maintenir un effort régulier et constant – c'est ce que vous cherchez à faire pour votre première course. « En général, les coureurs ont tendance à partir le plus vite possible et à courir jusqu'à ce qu'ils fatiguent et abandonnent », explique Susan Paul. Le fait de savoir que vous avez 3 tours à faire vous oblige à commencer votre premier tour plus lentement et à vous installer dans une allure que vous pourrez tenir pendant les 3 tours.

LA SORTIE LONGUE

Vous voulez prolonger vos séances ? Faites des pauses régulières en marchant. Pour cela, vous pouvez courir seulement 20 secondes au début. Vous devriez courir à une allure de conversation (facile). Si vous n'y arrivez pas, ralentissez. Et si votre allure vous permet de chanter, accélérez.

Les bienfaits La sortie longue développe l'endurance en limitant le risque de blessure et de découragement. Faire des pauses en marchant vous aidera à rester en forme plus longtemps.

« Si vous variez les allures, vous diminuerez les risques de blessure. »

SORTIE AVENTURE

Suivre toujours le même parcours peut devenir ennuyeux. Trouvez des itinéraires différents, qui vous font courir plus loin que d'habitude, grâce à des applications comme Strava ou OpenRunner.

Les bienfaits Cela développe l'endurance et c'est ludique.

« On a ainsi l'impression de partir à l'aventure », s'enthousiasme Susan Paul. Vous découvrirez en outre de nouvelles choses !

MIX D'ALLURES
Courir à des allures différentes diminue le risque de blessure.

ÉCHAUFFEZ-VOUS

Si vous êtes remonté à bloc pour votre séance de course à pied, vous pourriez être tenté de partir à toute allure avant que votre motivation ne s'estompe. Mais avant, n'oubliez pas de vous échauffer pour ne pas vous blesser.

Si vous commencez trop vite, vous courez le risque de vous déchirer un muscle ou un tendon, de vous fracturer un os ou une articulation, ou encore de courir à une allure que vous ne pourrez pas tenir. Résultat : vous finirez par ralentir et « craquer » avant la fin de votre séance. Le pire, c'est que vous terminerez votre entraînement en vous sentant fatigué et découragé et vous commencerez à appréhender votre prochaine séance. Un échauffement adapté permet à vos muscles, os et articulations de se « détendre ». Votre fréquence cardiaque augmente doucement et progressivement vous préparez votre corps à courir à l'allure que vous voulez maintenir. Vous finirez votre séance dans de bonnes conditions physiques et mentales, et vous aurez hâte de renfiler vos runnings. Suivez notre guide en 3 étapes.

1 MARCHEZ

1 Marchez de 3 à 5 min. La marche est une activité à faible intensité, idéale pour passer de la position assise à l'entraînement. Quand vous marchez, vos muscles, tendons et articulations sont sollicités de la même manière que lorsque vous courez. La marche augmente la température de vos muscles et de votre corps ainsi que le débit sanguin vers vos muscles et votre cerveau.

2 AJOUTEZ DES ACCÉLÉRATIONS

2 Après 3 à 5 min de marche, faites 5 ou 6 accélérations sur 100 m.

Les accélérations permettent à vos muscles de recevoir plus de sang, de recruter plus de fibres à contraction rapide et permettent à votre corps de faire la transition entre position assise et course à pied. Ne chronométrez pas vos accélérations ; la distance est approximative. Suivez ces conseils.

Trottinez pendant au moins 2 min, plus de préférence

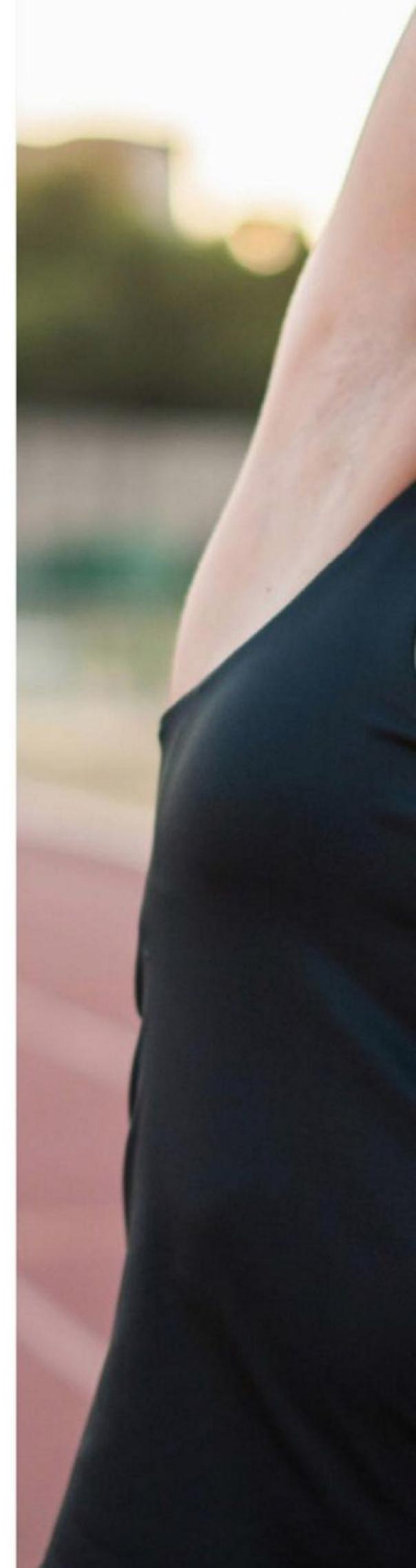
Accélérez progressivement sur 60 à 100 m, puis décélérez petit à petit.

Après chaque accélération, marchez sur place en secouant vos jambes pendant 90 secondes.

Accélérez dans la direction opposée.

3 FAITES DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Les étirements statiques (vous étirez un muscle dans une position fixe) sont désormais déconseillés avant une séance, car ils ont été associés à des blessures. Mais les étirements dynamiques – mouvements contrôlés de vos jambes permettant d'améliorer l'amplitude de mouvement – détendent les muscles et augmentent la fréquence cardiaque, la température corporelle et le débit sanguin, ce qui vous prépare à courir plus efficacement. Effectuez les étirements dynamiques suivants, qui sont essentiels. Commencez doucement, en vous concentrant sur votre position. Au fil du temps, vous pourrez accélérer. Démarrer en faisant de petits mouvements et augmentez l'amplitude petit à petit.





ÉTIREMENTS
Échauffez les muscles sollicités pendant votre séance grâce aux étirements dynamiques.

DÉBUTEZ LE RUNNING

PAS CHASSÉS Faites des pas chassés sur 10 à 20 m vers la droite, puis vers la gauche. Vous pouvez commencer en marchant et accélérer progressivement. Quand vos muscles sont bien échauffés, vous pouvez augmenter l'intensité et essayer de couvrir la plus grande distance possible en faisant le moins de pas possible.

PAS CHASSÉS CROISÉS Déplacez votre pied droit vers la droite, puis ramenez votre pied gauche derrière votre pied droit. Répétez ce mouvement sur 10 à 20 m vers la droite, puis refaites le cycle en commençant par déplacer le pied gauche vers la gauche et en ramenant le pied droit derrière le pied gauche. Continuez d'alterner entre le pied droit et le pied gauche. Comme pour les pas chassés, vous pouvez démarrer en marchant et accélérer en essayant d'aller le plus vite possible.

COURSE EN ARRIÈRE Commencez par des segments de 50 m.

TALONS-FESSES Debout, bien droit, marchez en venant taper votre fesse avec le talon de la jambe qui n'est pas en appui. Quand vous maîtrisez le mouvement, faites de même en trottinant. Effectuez 10 répétitions pour chaque jambe. Trop facile ? Alternez avec des montées de genoux : 5 talons-fesses et 5 montées de genou. Les talons-fesses étirent les quadriceps, les montées de genou les fessiers.

HACKY SACK Debout, bien droit, les bras le long du corps. Venez toucher votre main droite avec votre pied gauche en pliant votre genou gauche et sans vous pencher en avant. Répétez 10 fois pour chaque jambe. Cet exercice fait travailler l'équilibre, nécessaire quand on débute la course à pied.

MARCHE DU SOLDAT En gardant le dos et les jambes bien droits, marchez en levant les jambes et en fléchissant vos orteils. Faites 10 répétitions de chaque côté.

ÉVALUEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE

Fournissez-vous un effort suffisant ? Ou faites-en vous trop ? Il existe de nombreux moyens - technologiques ou non - de le savoir. Suivez le guide.

LE TEST DE LA CONVERSATION

C'est l'une des méthodes les plus utilisées (et directes) pour déterminer si vous vous entraînez à un niveau d'effort approprié. Aussi informel que cela puisse paraître, des études ont montré que le test de la conversation est un indicateur précis de l'intensité. Pour la plupart de vos footings, vous devez pouvoir discuter en faisant des phrases entières. Pour les séances plus rapides, vous devez pouvoir faire des phrases courtes ou formuler quelques mots à la fois. Vous ne devez pas courir jusqu'à être si essoufflé que vous ne pouvez plus parler (enfin, pas pour l'instant).

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS (FCR) Susan Paul recommande une méthode très pratique : mesurez votre fréquence cardiaque au réveil, avant de vous lever. Placez 2 doigts sur votre pouls et comptez le nombre de pulsations pendant 60 secondes. Notez ce nombre dans votre carnet d'entraînement, avec la date. En améliorant votre condition physique, votre FCR diminue car votre cœur, qui devient plus fort, a besoin de moins de battements pour pomper le sang dont votre organisme a besoin. « Si votre fréquence cardiaque au repos diminue, c'est que votre corps répond à l'entraînement et se renforce », ajoute la kinésithérapeute.

ALLURE Ce terme fait référence au nombre de minutes nécessaires pour parcourir 1 km. Si vous marchez pendant 10 min pour faire 1 km, vous marchez à une allure de 10 min/km. De nombreuses montres de sport - conçues par des marques comme Garmin, Polar ou TomTom - calculent votre allure en enregistrant la distance que vous avez parcourue et le temps que vous avez mis pour le faire. Vous pouvez aussi le faire vous-même : il vous suffit de chronométrier votre séance et de mesurer la distance courue. Si vous débutez la course à pied, il vaut mieux vous concentrer sur la durée de vos séances que sur l'allure, car c'est la durée de vos entraînements

qui déterminera l'amélioration de votre condition physique et les bienfaits acquis pour votre santé.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

La mesure de votre fréquence cardiaque à l'aide d'un cardiofréquencemètre (qui mesure votre pouls au moyen d'un capteur intégré dans un strap placé autour de votre poitrine) vous indique, instantanément et précisément, votre niveau d'effort lors d'une séance. Un cardiofréquencemètre mesure le nombre de battements de votre cœur par minute ; vous pouvez donc vous assurer que vous travaillez à un pourcentage particulier de votre fréquence cardiaque (FC) maximale lors de chaque séance. Par exemple, vous ferez en sorte de courir à 60-70 % de votre FCmax pendant la plupart de vos sorties. Ceci dit, même avec une FCmax précise, vous pourrez parfois être limité avec un cardiofréquencemètre. Si vous vous entraînez dans une salle de sport, d'autres machines pourraient interférer avec les signaux. Si vous êtes déshydraté, s'il fait très chaud ou si vous avez une douleur, votre fréquence cardiaque sera plus élevée, même si vous ne courez pas vite.

EFFORT RESSENTI Cette méthode n'est pas aussi précise que les autres, mais elle favorise l'écoute de votre corps. Mesurez l'intensité de votre effort en fonction de vos sensations. Cette méthode utilise une échelle de 6 à 20 pour évaluer l'intensité d'un exercice. Attribuez un nombre en fonction de ce que vous ressentez en vous entraînant. Vous pouvez vous référer à l'échelle de Borg.

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 20 | ... Maximale |
| 19 | ... Très très intense |
| 17 | Très intense |
| 15 | Assez intense |
| 13 | Intense |
| 11 | Modérée |
| 9 | Légère |
| 7 | Très légère |
| 6 | Nulle |

« Si votre FCR diminue, c'est que votre corps répond à l'entraînement et se renforce. »

LA BONNE MESURE
Mesurez votre allure
et votre fréquence
cardiaque.

À QUELLE VITESSE DEVRIEZ-VOUS COURIR ?

Il n'est pas toujours facile de trouver le juste milieu entre en faire trop ou pas assez. Voici nos conseils pour trouver le bon équilibre.

Quand Andrea Ball, 110 kg, a commencé à courir, ses séances étaient presque toutes décevantes. « J'étais frustrée car j'étais vite essoufflée », confie-t-elle. Elle découvrait en fait ce que les coureurs de tous niveaux finissent par apprendre à leurs dépens : quand vous essayez de brûler plus de calories, vous pouvez facilement en faire trop et « exploser ». « Quand j'ai ralenti, j'ai pu courir plus loin et plus longtemps, et j'étais beaucoup plus satisfaite de ce que j'accomplissais », poursuit-elle. Suivez ces quelques astuces qui vous aideront à trouver votre allure.

COMMENCEZ LENTEMENT

Quel que soit votre objectif de distance ou de temps, commencez lentement en vous échauffant pour augmenter progressivement votre fréquence cardiaque. Vous serez plus à l'aise pendant votre séance et vous terminerez en forme. Si vous finissez sur les rotules, vous serez démoralisé et vous aurez beaucoup plus de mal à vous préparer pour votre prochaine séance. Les coureurs débutants font souvent l'erreur de commencer trop vite.

MARCHEZ VITE Si vous marchez, votre cadence doit être rapide. Vous devez pouvoir discuter. Si vous pouvez chanter, vous ne marchez pas assez vite, mais si vous êtes essoufflé, c'est que vous marchez trop rapidement.

COUREZ RELÂCHÉ Au début, vous risquez de contracter des muscles qui ne sont pas sollicités lorsque vous courez. En ce faisant, vous gaspillez de l'énergie dont vous avez besoin pour votre séance. Quand cela devient difficile, faites un check-up mental de votre corps : relâchez les muscles de votre visage (défroncez les sourcils, détendez vos mâchoires), relâchez vos mains et vos doigts (imaginez que vous tenez une feuille de papier entre votre pouce et votre index) et respirez. Vous vous sentirez beaucoup mieux.

COMPTEZ LES MINUTES, PAS LES KILOMÈTRES Si vous débutez la course à pied, ne vous préoccupez pas de votre allure ni de la distance. Votre première étape consiste à développer votre condition physique et à apprendre à faire du sport régulièrement. Les principaux bienfaits pour la santé (diminution du risque de maladie cardio-vasculaire, de diabète et d'hypertension) proviennent de l'augmentation régulière de votre fréquence cardiaque. Le nombre de kilomètre n'est donc pas important.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS Quand vous avez atteint une allure confortable, faites le point sur vos sensations. Comment respirez-vous ? À quelle vitesse tournez-vous les jambes ? Que ressentez-vous dans vos muscles ? Connaître vos sensations à une allure confortable vous aidera à courir à cette allure à chacune de vos sorties.



CHECK-UP MENTAL
Relâchez les muscles
de votre visage
et de votre corps.

DEVENEZ UN PRO DU TAPIS DE COURSE

Utilisé correctement, un tapis de course peut vous permettre de continuer de vous entraîner par mauvais temps.

Un tapis de course peut être très utile quand la météo ne vous permet pas de vous entraîner ou que vous devez rester chez vous pour garder les enfants. Des études ont montré qu'en courant sur un tapis de course, le corps subit un stress similaire à celui exercé lors d'une sortie sur route. En revanche, vous vous exposez à des risques de blessures particuliers si vous courez trop de kilomètres sur un tapis (et on ne parle pas du risque de chute...).

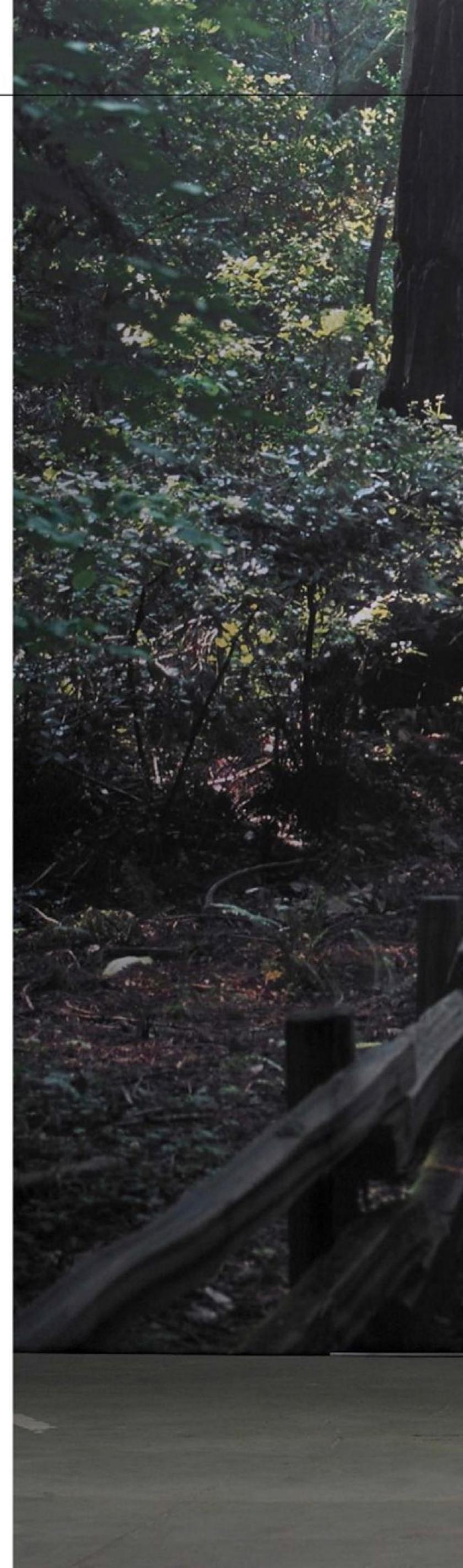
Jay Dicharry, directeur du labo REP Biomechanics au centre Rebound Physical Therapy dans l'Oregon, a mené une étude qui a prouvé que le couple de la cheville et des articulations de la hanche est similaire lorsqu'on court sur un tapis ou sur le bitume. « Les gens pensent que courir sur un tapis est différent de courir sur la route, mais aucune donnée probante ne l'a confirmé », déclare-t-il.

En revanche, l'uniformité de la surface du tapis et la tendance à « s'effondrer » et à poser le pied loin devant le genou (overstriding) peuvent augmenter le risque de blessure si vous n'êtes pas concentré. Et comme la surface est très uniforme, si vous ne variez pas votre allure, si vous ne modifiez pas l'inclinaison du tapis ou si vous ne courez jamais à l'extérieur,

vos petites douleurs risquent de se transformer en grosses blessures. Respectez ces conseils pour un entraînement sur tapis optimal.

PROBLÈME Vous pouvez courir plus vite sur un tapis que sur la route car le tapis, lui, continue de fonctionner quand vous êtes fatigué. Vous faites alors des foulées trop longues (overstriding) pour garder le rythme et vos tendons finissent par se contracter. Certains coureurs relâchent leur posture quand ils courent vite, sur tapis ou à l'extérieur. Mais si vous êtes sur une piste ou sur la route et que vous êtes fatigué, vous ralentirez. Un tapis ne vous permet pas de le faire. Vous devez appuyer sur un bouton pour ralentir.

Solution Essayez d'avoir la même fréquence de foulée que lorsque vous courez sur le bitume. Si votre cadence – nombre de pas par minute – est beaucoup plus faible sur le tapis que sur route, cela signifie que vous avez du mal à suivre le rythme de la bande du tapis. Vous risquez de vous blesser et vous devez ralentir. Pour mesurer votre cadence, comptez le nombre de pas que fait un pied en 20 secondes. Multipliez-le par 3, puis multipliez le total par 2.



LES 5 ÉTAPES

TAPIS DE COURSE
Courir sur un tapis
peut vous aider
à progresser.



PROBLÈME Courir sur un tapis vous ennuie profondément. Vous raccourcissez toutes vos séances ou vous n'en faites pas du tout.

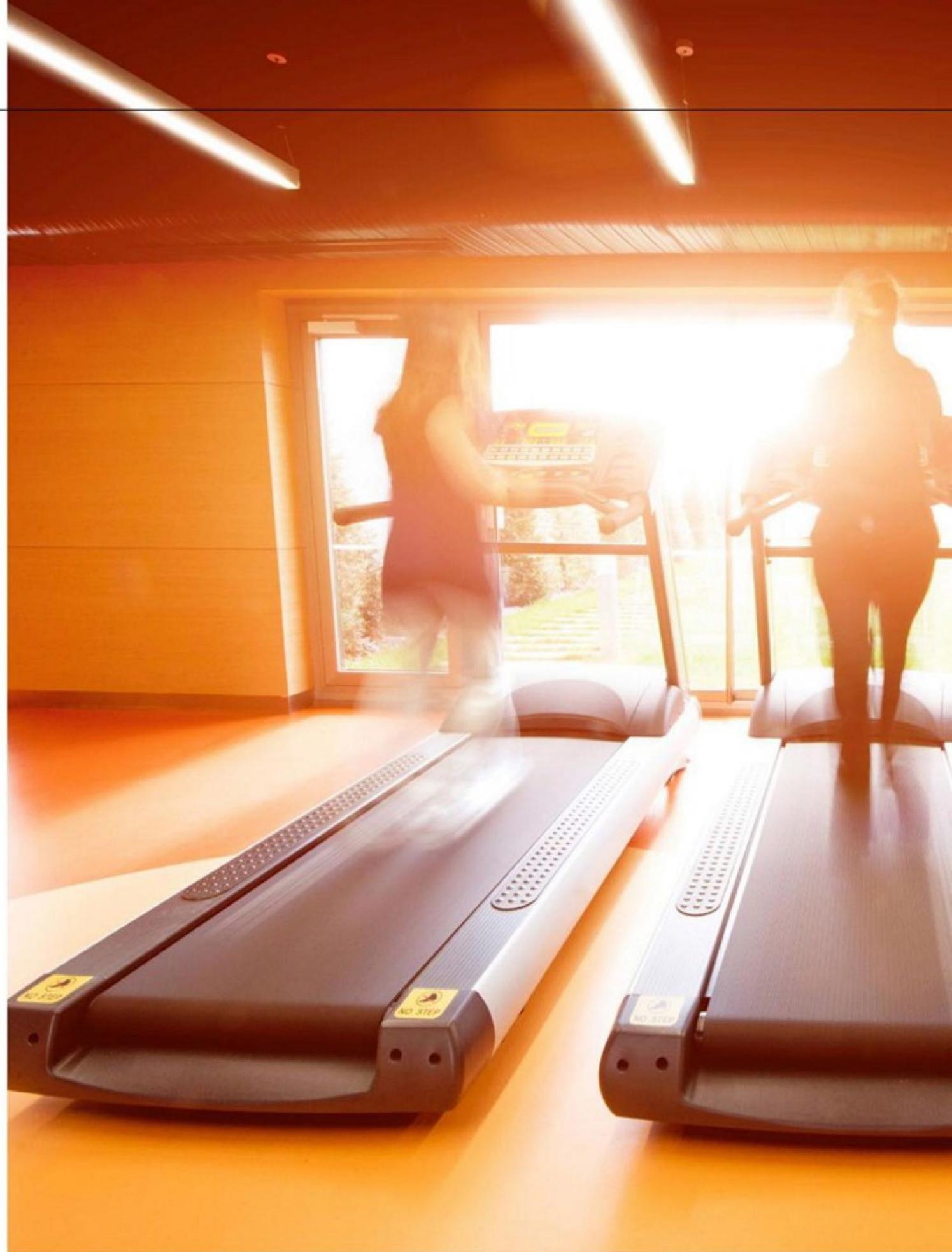
Solution Une séance structurée peut vous aider à courir plus facilement, contrairement à un footing à la même allure. Essayez cette séance soutenue que vous pouvez faire en regardant un épisode de votre série préférée :

- Échauffez-vous en trottinant 10 min, puis accélérez jusqu'à atteindre une allure modérée lorsque l'épisode commence.
- Récupérez en trottinant pendant la pub et reprenez l'allure modérée quand l'épisode reprend.
- Trottinez 5 min.

Vous n'êtes pas obligé de vous traîner sur votre tapis en solitaire. Allez dans une salle de sport avec un ami. Vous pouvez aussi écouter des podcasts, regarder un film ou écouter une nouvelle playlist...

PROBLÈME Vous faites tous vos entraînements sur un tapis, mais votre prochaine course a lieu à l'extérieur. L'objectif de l'entraînement est de préparer votre corps aux difficultés qu'il rencontrera le jour de la course. Si vous courez tout le temps sur une bande plate, sans avoir à lutter contre le vent ou la météo, le défi sera encore plus grand le jour J. Par ailleurs, étant donné que courir sur un tapis est très répétitif, cela ne fait qu'aggraver les problèmes...

Solution « Si votre pied frappe le sol de la même manière à chaque fois, les petits problèmes peuvent s'amplifier sur un tapis car il n'y a pas de variation, explique Jay Dicharry. Varier, c'est faire



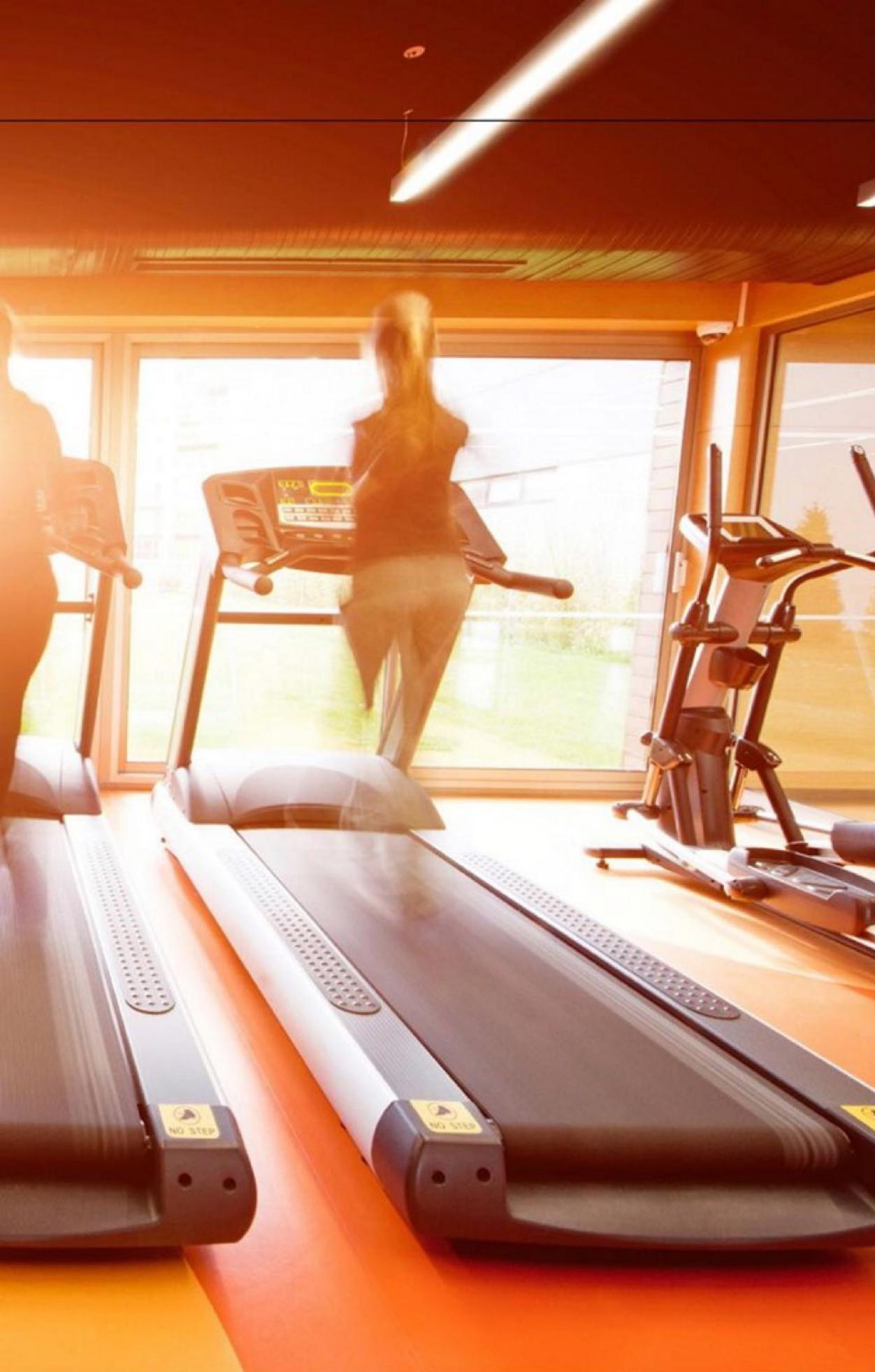
Vous pouvez aussi écouter la playlist Runner's World ou regarder un film !

travailler l'ensemble de votre corps. » Effectuez des séances à l'extérieur, comme des sorties longues, pour apprendre à courir avec le vent de face, du dénivelé, sous la pluie, la neige, la chaleur ou toute autre condition météorologique que vous pourriez rencontrer le jour de la course. Sur le tapis, variez l'allure et l'inclinaison pour reproduire les changements auxquels vous devrez vous confronter dehors. La technologie peut vous y aider : la plupart des tapis ont des

TABLEAU DES ALLURES

Quelle est votre allure de course ? De nombreux tapis affichent des allures en kilomètre par heure (km/h). Nous vous avons préparé une antisèche pour les convertir en minute par kilomètre.

KM/H	ALLURE (minute par km)
6,4	9:22
6,6	9:05
6,7	9:00
6,9	8:41
7,1	8:27
7,2	8:20
7,4	8:06
7,6	7:53
7,7	7:47
7,9	7:35
8	7:30
8,2	7:19
8,4	7:08
8,5	7:03
8,7	6:53
8,8	6:49
9	6:40
9,2	6:31
9,3	6:27
9,5	6:19
9,6	6:15
9,8	6:07
9,9	6:03
10,1	6:00
10,3	5:49
10,5	5:42
10,6	5:39
10,8	5:33
10,9	5:30
11,1	5:24
11,3	5:18



programmes prédéfinis qui permettent de varier le dénivelé et l'allure. Pour entraîner votre corps à faire face à des événements inattendus, variez les conditions d'entraînement. Lors de votre transition vers la course à l'extérieur, commencez par courir en vous concentrant sur votre effort et non sur l'allure, car vous aviez l'habitude de courir sans vent, précise Adam St. Pierre : « Au début, vous devrez peut-être ralentir considérablement votre allure sur la route. »

MANGEZ COMME UN COURSEUR

Ce que vous faites en période de repos (vous mettre à table par exemple) est aussi fondamental que vos habitudes en période d'entraînement. Vous apprendrez ici à identifier les meilleurs aliments à consommer et en quelle quantité, et ferez le plein de conseils pour perdre du poids et d'astuces pour éviter les problèmes digestifs.

CHAPITRE



MANGEZ COMME UN COURSEUR

L'un des meilleurs conseils provenant du coach *Runner's World* Budd Coates est certainement celui-ci: « Agissez en athlète, même en période de repos. » Gardez ce conseil en tête au moment de passer à table !

Dans le meilleur des mondes, plus vous bougez, plus vous aurez envie de préférer une alimentation saine à la malbouffe et autres en-cas néfastes pour un coureur. Il faut cependant un petit effort pour transformer vos habitudes alimentaires en un apport bénéfique pour la course ; autrement, vous risquez, d'un coup de fourchette, d'anéantir les efforts accumulés sur le parcours. Si vous commencez un entraînement quotidien, il faudra probablement repenser vos habitudes alimentaires pour vous sentir au top et éviter d'être perturbé par vos besoins naturels pendant l'exercice. Voici quelques conseils à suivre.

PARTEZ À VIDE (OCCASIONNELLEMENT)

Ce que vous mangez avant une course ou une séance d'exercices dépend du moment de la journée et du type d'activité prévu. Beaucoup d'entre nous n'ont pas le temps (ni l'estomac) de manger et digérer avant une sortie, surtout si celle-ci est matinale. Pour une séance peu intense d'une heure ou moins, vous n'aurez aucun problème à courir sans avoir bu ni mangé (assurez-vous cependant de rester hydraté). Néanmoins, il est primordial de s'alimenter avant de se lancer sur un parcours plus long ou plus intense. Autrement, vous ressentirez vite la fatigue et aurez beaucoup plus de difficultés à atteindre vos objectifs.

DES REPAS SIMPLES

Le repas idéal avant une séance ? Des aliments familiers qui ne bousculeront pas votre système digestif : pauvres en graisses et en fibres, mais riches en glucides, ils vous fourniront toute l'énergie nécessaire sans perturber votre estomac. Découvrez notre liste de repas et en-cas d'avant-course pages 98-101.

MANGEZ COMME UN COUREUR

LA FORCE DES FRUITS
Hydratez-vous avec
des pommes, également
riches en antioxydants.



>

DÉBUTEZ LE RUNNING



CHOISISSEZ BIEN
Faites le plein
d'aliments sains et
réduisez les aliments
transformés.



UN BON TIMING

Lorsqu'il faut faire le plein d'énergie pour une séance, le timing est crucial. Avant l'exercice, il vous faut quelque chose qui apporte de l'énergie sans faire des ravages dans l'estomac ; optez donc pour des sources saines de glucides et des aliments pauvres en graisses et en fibres. En général, plus vous mangez, plus la digestion sera longue. Chaque cas est différent, mais la plupart des personnes ont besoin de manger au moins 30 min avant de commencer l'exercice si elles veulent éviter de souffrir de maux d'estomac sur le parcours. Entre 30 min à 1 h avant la fin de la séance, prenez un en-cas riche en protéines pour réparer le tissu musculaire, ainsi que des glucides pour refaire le plein d'énergie. Vous lancerez ainsi le processus de récupération pour vous rétablir plus vite avant la prochaine séance. Lisez aussi « Manger après une séance », page 102.

BUVEZ

Il est important de s'hydrater, et pas uniquement lors d'un exercice. Les fluides aident à réguler la température corporelle, éliminer les déchets, assurer une bonne lubrification des articulations et évacuer les cellules endommagées qui peuvent causer des inflammations. Il n'y a pas de recommandation fixe quant à la quantité de liquide à consommer. En général, nous avons besoin

Réservez la moitié de votre assiette aux glucides, un quart aux protéines et le dernier quart aux graisses saines.

d'en ingérer de 2 à 3 litres par jour (contenus pour la moitié dans les aliments et pour l'autre dans les fluides). Pas besoin de vous contenter d'engloutir des litres d'eau : les fruits et légumes aident à maintenir l'hydratation et sont riches en antioxydants qui boostent la récupération musculaire et le système immunitaire.

ÉLIMINEZ LES DÉCHETS

Si vous avez une famille à nourrir, vous risquez de vous sentir constamment entouré d'aliments qui menacent votre volonté d'équilibrer votre alimentation. Lors de vos prochaines courses, gardez en tête de vouloir préparer une « cuisine saine ». Laissez les aliments transformés riches en sucres et en graisses dans leur rayon : s'ils ne sont pas dans vos placards et réfrigérateur, il n'y aura aucune tentation. Faites le plein de fruits, légumes et céréales complètes qui seront à disposition au moment de préparer le repas. Ces aliments vous aideront à vous sentir bien pendant l'exercice mais aussi à garder un cœur sain, un faible taux de cholestérol et une glycémie stable.

TROUVEZ LE BON ÉQUILIBRE

Même si vous ne courez pas pour perdre du poids, il vous faut les bonnes proportions d'aliments et de nutriments pour avoir l'énergie nécessaire sur le parcours et éviter les blessures. Environ 55 % de votre apport calorique journalier doit provenir des glucides, 25 % des protéines et 15 à 20 % d'acides gras insaturés. Mais ne commencez pas à tout calculer et à en faire une obsession : réservez plutôt la moitié de votre assiette aux glucides, un quart aux protéines et le dernier quart aux graisses saines. Les pages suivantes vous livrent toutes les choses à savoir sur chaque groupe d'aliments.

PUISEZ L'ÉNERGIE DANS LES GLUCIDES

Les glucides à combustion lente et riches en fibres constituent une source d'énergie durable et aident à éviter l'épuisement.

Il existe une multitude de régimes pauvres en glucides. Des régimes tels qu'Atkins ou paléo vous poussent à limiter les apports glucidiques pour contrôler les pics de glycémie et les montées d'insuline. Les glucides sont pourtant la principale source de glucose, l'alimentation essentielle des muscles. Si vous réduisez trop cet apport, vous manquerez d'énergie sur les parcours. Conservez donc les glucides dans votre alimentation : ils vous permettront de courir plus vite et plus longtemps. Mais n'allez pas vous remplir l'estomac à la boulangerie du coin ; l'astuce, c'est de consommer les bonnes sources de glucides au bon moment.

Certains glucides ont une combustion rapide ; ils constituent donc une source d'énergie immédiate puisque le corps les digère rapidement. Les barres de chocolat, les bagels nature et le pain blanc vous procureront immédiatement l'énergie requise avant une séance. Ils vous aideront en outre à refaire le plein rapidement après une course intense.

La majorité des glucides contenus dans votre alimentation devraient donc être à combustion lente, puisqu'ils sont riches en fibres. Ils sont digérés lentement et vous permettront de maintenir un niveau d'énergie constant pendant toute la durée de la course. Les fruits, les céréales complètes, les légumes, les flocons d'avoine et les haricots sont une source de sucres

lents riches en vitamines, minéraux et antioxydants qui vous aideront à rester en forme et à récupérer rapidement.

La cuisine d'un athlète est incomplète sans le pain, les pâtes et les céréales complètes. Le terme « complet » signifie que les aliments contiennent le son, le germe et l'endosperme, toutes les parties de la céréale qui renferment les fibres, les vitamines B, le fer et le magnésium dont le corps a besoin. Lorsque les céréales complètes sont transformées en aliments tels que le pain blanc, elles perdent leurs nutriments et leurs fibres.

Une alimentation riche en fibres aide à réduire le taux de cholestérol, la tension artérielle, ainsi que le risque

de diabète et de maladie cardiaque. Les fibres assurent également le bon fonctionnement du système digestif et prolongent la sensation de satiété. Les sources idéales de céréales complètes sont entre autres le boulgour, l'avoine complète, la semoule de maïs, le popcorn, le riz brun, l'orge, le riz sauvage, le quinoa, les pâtes complètes et le sarrasin.

Gardez à l'esprit qu'un pain brun n'est pas nécessairement complet. Cherchez les emballages stipulant que le produit contient 100 % de céréales complètes ou affiche la composition suivante : blé complet, avoine complète moulue et flocons d'avoine. Si vous voyez des ingrédients tels que farine, son ou germe de blé enrichi, le pain n'est sûrement pas complet.

Souvenez-vous cependant que les glucides ne proviennent pas uniquement des céréales. Les produits frais apportent également les glucides nécessaires pour faire le plein d'énergie. Par ailleurs, ils offrent les vitamines, minéraux et antioxydants essentiels pour maintenir le corps au top de sa forme. Pour obtenir la plus large variété de nutriments, variez au maximum les légumes, notamment les carottes, tomates et légumes-feuilles. En ce qui concerne les fruits, optez pour les baies, le melon, le raisin, les pommes et les oranges. Mangez la peau si possible : elle est source de fibres et de nutriments. Découvrez les sources idéales de glucides dans notre guide pages 78-79.

Cherchez les produits contenant 100 % de céréales ou de blé complets et moulus.

MANGEZ COMME UN COUREUR

ALIMENTS DE BASE
Faites le plein
de glucides pour
maintenir un bon
niveau d'énergie.



>

DÉBUTEZ LE RUNNING

LES MEILLEURS GLUCIDES POUR COURIR



LES BAIES
Quantité 150 g
Glucides 20 g
 Les myrtilles, mûres et fraises contiennent toutes des antioxydants qui éloignent les infections ainsi que les douleurs musculaires.



LA PATATE DOUCE
Quantité
 100 g environ
Glucides 28 g
 Elle est une bonne source de vitamines A et C, de fer, de potassium et de manganèse qui optimisent les fonctions musculaires.

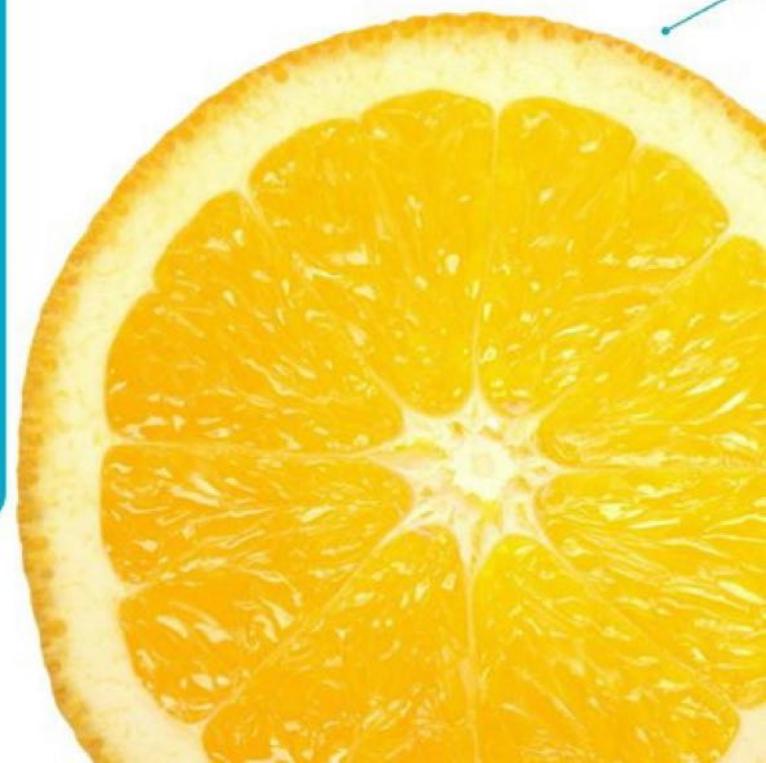
L'AVOINE CONCASSÉE
Quantité 75 g
Glucides 27 g
 Elle contient plus de fibres que les autres types d'avoine et prolonge la sensation de satiété. Elle contient également du bêta-glucane, une fibre qui régule le taux de cholestérol et apporte protéines, fer, calcium, folacine et vitamine A.

LES RAISINS SECS

Quantité
 2 c. à soupe
Glucides 30 g
 Ils sont riches en potassium et en fer, qui facilitent la circulation de l'oxygène dans le corps.

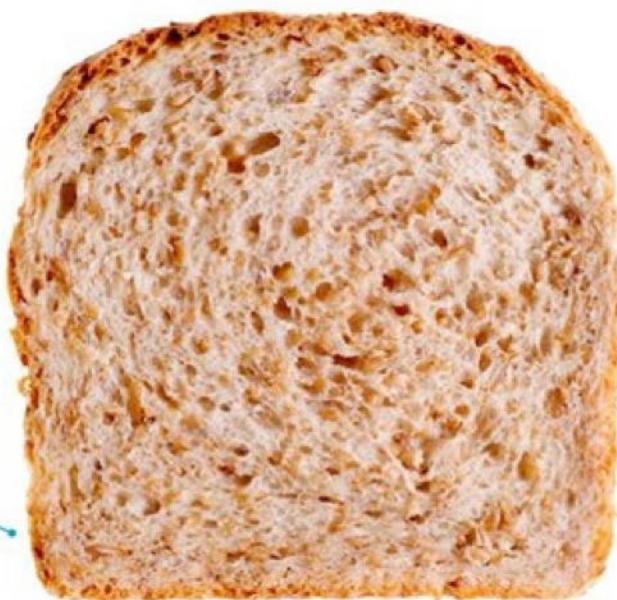


LES TOMATES
Quantité 75 g, en conserve
Glucides 8 g
 Elles sont riches en vitamine C et en lycopène, un phytonutritif qui protège de certains types de cancer.



LE PAIN COMPLET

Quantité
1 tranche
Glucides 15-20 g
Il contient des fibres et les vitamines B indispensables.



LES PÂTES COMPLÈTES

Quantité
75 g, cuites
Glucides 20 g
Elles sont plus riches en fibres, vitamines et minéraux que les pâtes blanches. Ces nutriments favorisent la réparation musculaire et assurent un cœur en bonne santé.



LA POMME

Quantité 1
Glucides 19 g
La peau contient la quercétine, un flavonoïde riche en fibres qui réduit le risque de rhume et de toux.



L'ORANGE

Quantité
1 petite
Glucides 15 g
Elle fournit la totalité des apports journaliers recommandés en vitamine C, qui réduit le taux de cholestérol et prévient les douleurs musculaires.



LA BANANE

Quantité
1 moyenne
Glucides 27 g
Elle renferme du potassium qui facilite la contraction musculaire.



KAMUT, RIZ NOIR, AMARANTE ET QUINOA

Quantité 40 g, cru
Glucides 29 g
Ils contiennent des fibres, des protéines et des vitamines.



UN PETIT CREUX
Le poulet, le porc et
le bœuf maigre sont
de bonnes sources
de protéines.

DÉVELOPPEZ VOS FORCES GRÂCE AUX PROTÉINES

Les protéines, essentielles à la récupération musculaire, aident à développer la puissance pour la course. Optez cependant pour le thon, le saumon et le poulet qui sont riches en nutriments et pauvres en graisses saturées.

Pour récupérer, les coureurs ont besoin de protéines qui aident à la réparation musculaire et renforcent le système immunitaire. Les protéines étant longues à digérer, vous vous sentirez rassasié plus longtemps, ce qui aide à calmer l'appétit et à perdre du poids. Choisissez des aliments pauvres en acides gras saturés : le poulet sans peau, le porc, le bœuf maigre, le saumon, le thon, le soja, les laitages allégés comme le yaourt ou le fromage frais, et les haricots et les lentilles. Il existe de nombreux suppléments protéinés tels que les barres, les milk-shakes et les boissons dont la plupart contiennent des protéines d'œufs, du soja, du chanvre ou du lactosérum ; cependant, vous risquez de ne pas en avoir besoin car vous ingérez certainement assez de protéines grâce à votre alimentation quotidienne. Mieux vaut puiser les protéines dans une nourriture complète, riche en fibres et en nutriments comme le fer, qui manquent à ces aliments transformés. Cependant, si vous ne tolérez pas les

aliments solides après un exercice ou s'il vous manque des protéines, ils peuvent être une bonne alternative. Les graisses saines, appelées aussi acides gras insaturés, aident à maintenir un cœur sain et un taux de cholestérol faible et à réguler l'appétit. Environ 15 à 20 % de l'apport calorique journalier doit provenir de ces bons gras, et 25 % des protéines maigres (que contiennent en intégralité les aliments répertoriés dans les pages suivantes).

*Mieux vaut
puiser les
protéines dans des
aliments complets,
riches en fibres.*



LES MEILLEURES

PROTÉINES
POUR COURIR

LE YAOURT GREC

Quantité 170 g**Protéines**

De 10 à 15 g
Il est riche en protéines, en calcium et en vitamines. Optez pour des yaourts allégés ou 0 %.



LE BEURRE DE CACAHUÈTES

Quantité

2 c. à soupe

Protéines 8 g
Les cacahuètes apportent plus de protéines que les autres types de noix, ce qui aide à la récupération musculaire tout en évitant un surplus de calories.



LES HARICOTS ROUGES

Quantité 185 g**Protéines** 13 g

Ils sont non seulement riches en fer, mais aussi en fibres (11 g par portion).



LES LENTILLES

Quantité

200 g, en conserve

Protéines 18 g
Elles sont riches en fer qui favorise le transport d'oxygène vers les jambes et les poumons.



LE YAOURT ALLÉGÉ NATURE

Quantité 230 g**Protéines** 12 g

Source de calcium et de vitamine D, il contient des cultures bactériennes actives, ou probiotiques, qui optimisent le système digestif et boostent le système immunitaire.



LE BŒUF MAIGRE

Quantité 100 g

(longe, ronde ou morceaux maigres à 90 %)

Protéines 26 g

Le bœuf est riche en fer et en zinc, garants d'un bon système immunitaire.



**LE SAUMON****Quantité** 85 g**Protéines** 22 g

En plus d'être riche en oméga-3 qui aident à lutter contre les inflammations, il contient de la vitamine B12.

LES AMANDES**Quantité** 30 g**Protéines** 8 g

Leur teneur en vitamine E renforce la circulation sanguine et réduit les dommages cellulaires. Elles renferment aussi des acides gras insaturés et aident à réduire le cholestérol.

**LE TOFU****Quantité** 110 g, ferme**Protéines** 20 g

Fait à partir de soja, il peut être source de calcium et réduire le risque de maladies cardiaques.

**LE QUINOA****Quantité**

185 g, cuit

Protéines 9 g

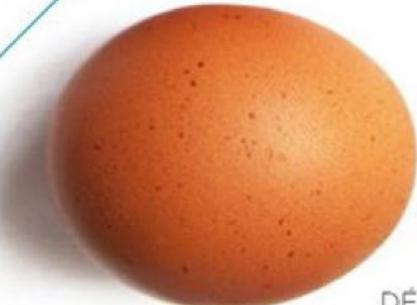
Il renferme fibres, glucides complexes et acides aminés, nécessaires à la fabrication de protéines et à la construction musculaire.

LE POULET**Quantité** 110 g de blanc sans peau**Protéines** 28 g

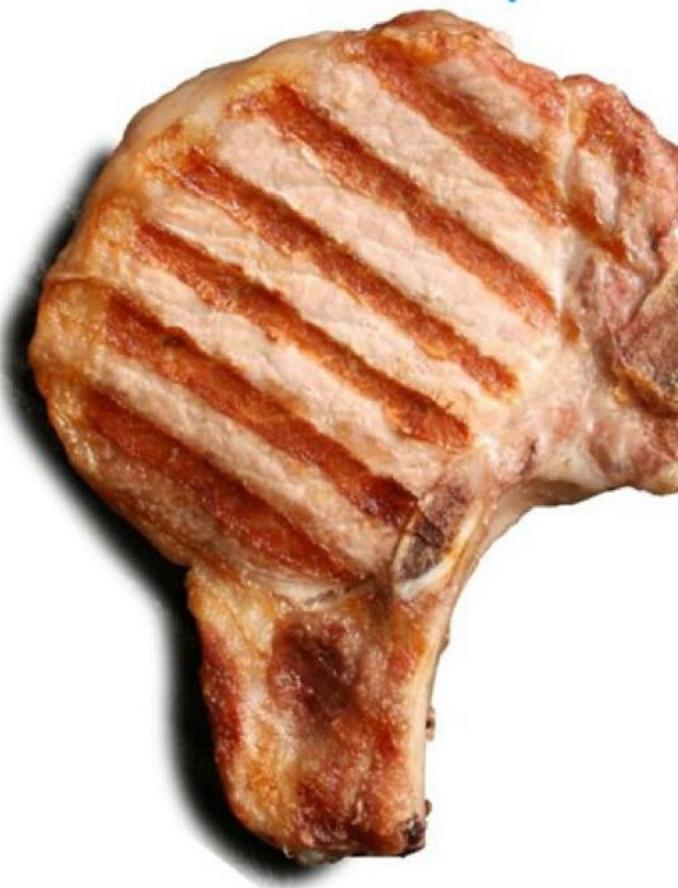
Le poulet contient un minéral appelé sélénium (qui aide à protéger les muscles des dommages causés par les radicaux libres pendant la course), ainsi que de la vitamine B3 (qui régule le métabolisme des graisses).

LE PORC**Quantité** 85 g**Protéines** 22 g

Il renferme le même taux de fer que le bœuf avec moins de gras. Ses vitamines B vous aideront à exploiter l'énergie de ce que vous mangez.

**LES ŒUFS****Quantité** 1 œuf entier**Protéines** 6 g

Ils sont riches en choline, un nutriment qui booste le cerveau et la mémoire. Choisissez-les enrichis en oméga-3.



MAÎTRISEZ VOS LIPIDES

Les lipides sont un nutriment clé : en consommer en quantité raisonnable peut aider à stopper les pics et creux de glycémie, alors que les acides gras oméga-3 soulageront les douleurs post-effort.

Depuis quelques années, les graisses ont mauvaise réputation. Pourtant, les lipides sont des nutriments essentiels et indispensables pour rester en bonne santé. Les acides gras poly-insaturés (AGPI) ont des vertus anti-inflammatoires, qui contribuent à réparer les microdéchirures musculaires et les dommages osseux qui suivent un effort intense. Les graisses alimentaires permettent au corps d'absorber les nutriments liposolubles, dont les vitamines D et K (essentielles à la santé osseuse)

et la vitamine E (qui agit comme un antioxydant et aide le corps à résister). Les acides gras oméga-3 contenus dans le saumon, les noix et les graines de lin moulues sont un allié précieux pour combattre l'inflammation et soulager la douleur. Les lipides, qui favorisent la sensation de satiété, sont parfaits pour les coureurs souhaitant perdre du poids. Ils aident également à empêcher les pics et les creux de glycémie, ainsi que les cycles de fringale et de suralimentation qui peuvent perturber les entraînements. Le plus important est de consommer

les bons types de lipides en quantité raisonnable et au bon moment. Concentrez-vous sur les acides gras insaturés sains contenus dans les avocats, les noix, les graines et l'huile d'olive ; ces lipides diminuent le taux de mauvais cholestérol et participent à la réduction du risque de maladies cardiaques. Évitez les sources de graisses saturées et les gras trans – margarine ou beurre, qui augmentent le taux de mauvais cholestérol (LDL). Les gras trans diminuent le taux de bon cholestérol (HDL) et accroissent le risque de maladies cardiaques.

DISTINGUEZ LES DIFFÉRENTS LIPIDES

POLY-INSATURÉS

C'est quoi ? Ces graisses, notamment les oméga-3 et 6 ainsi que les principaux acides gras (ALA, EPA et DHA) réduisent le taux de cholestérol total, dont le mauvais cholestérol (LDL). **Où ?** Dans plusieurs types de légumes et d'huiles

- amande, avocat, olive, arachide...

MONO-INSATURÉS

C'est quoi ? Ils réduisent le taux de cholestérol total et le mauvais cholestérol (LDL). **Où ?** Dans les huiles d'amande, d'avocat, d'olive et d'arachide.

GRAISSES SATURÉES

C'est quoi ? Elles peuvent augmenter le taux de cholestérol.

Où ? Ces graisses animales se trouvent dans les produits laitiers entiers, le beurre, le lard, les viandes persillées et les huiles tropicales telles que l'huile de coco.

GRAS TRANS

C'est quoi ? Ils accroissent le taux de cholestérol total et le risque de maladies cardiaques, mais aussi le taux de LDL en réduisant le bon cholestérol (HDL).

Où ? Dans les aliments frits et cuisinés ou composés d'huiles hydrogénées.

TOUT EST
DANS LE GRAS
Les huiles d'olive ou
de noix contiennent
de bonnes graisses
insaturées saines.

LES MEILLEURES GRAISSES POUR COURIR



LES FRUITS À COQUE GRILLÉS

Quantité 28 g

Lipides

De 12 à 15 g
Riches en protéines et magnésium, ils renforcent les nerfs et les muscles.



LE SAUMON

Quantité

85 g, cuit

Lipides

De 4 à 7 g
Il est riche en oméga-3 qui combattent les inflammations, boostent le cœur, réduisent la tension et régulent la glycémie.

L'HUILE D'OLIVE

Quantité

1 c. à soupe

Lipides

14 g
Elle est gorgée de graisses mono-insaturées capables de réduire le risque de maladies cardiaques. Optez pour l'extravierge qui est la moins travaillée et contient des polyphénols, bons pour le cœur.



LES HUILES DE COLZA ET VÉGÉTALES

Quantité

1 c. à soupe

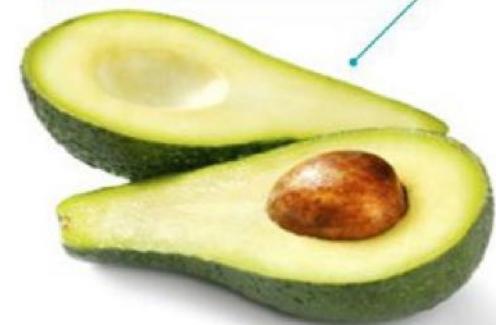
Lipides 14 g
Elles contiennent 62 % de graisses mono-insaturées et 13 % d'acides gras poly-insaturés, laissant peu de place pour la graisse saturée qui bouche les artères.

L'AVOCAT

Quantité

65 g (moyen)

Lipides 11 g
Riche en vitamine B6 qui booste le système immunitaire, il contient également de la lutéine bonne pour les yeux et de la vitamine E qui protège de la détérioration cellulaire.



LE GUIDE ULTIME DE VOS COURSES

Un conditionnement attractif ou la diversité des produits peuvent suffire à vous embrouiller, même les plus malins d'entre vous. Laissez-nous donc vous guider dans le dédale des rayons.

À chaque fois que vous pénétrez dans un magasin ou un supermarché, il vous faut faire face à une mission difficile : choisir les aliments les plus sains et les plus nutritifs parmi des milliers de choix. Pourtant, un emballage coloré, des informations trompeuses et des ingrédients cachés peuvent berner les consommateurs les plus rusés d'entre nous. Après tout, qui a envie de perdre un temps précieux à cogiter sur le moindre yaourt ?

Ce guide rayon par rayon, établi par le nutritionniste Matthew G. Kadey, indique avec précision les aliments délicieux et nutritifs qu'il est bon de mettre dans votre Caddie, ainsi que les faux aliments sains, à éviter à tout prix. Ces conseils d'expert vous feront gagner du temps dans les allées pour consacrer votre journée à quelque chose de plus utile (courir, par exemple...).

LES FAUX AMIS ALIMENTAIRES

Les fruits pré découpés : un fruit pré découpé signifie que sa chair a été exposée à l'air, ce qui augmente le risque de perte de nutriments. Par ailleurs, ces produits sont plus chers qu'un fruit entier.

La laitue iceberg : Il s'agit peut-être de l'un des légumes les plus populaires, mais c'est le moins nutritif. En général, plus les feuilles sont foncées, plus elles sont riches en nutriments.

Les smoothies en bouteille : un grand nombre d'entre eux est adouci par du sucre ou des jus pauvres en nutriments tels que les jus de pomme. Ils sont plus chers que ceux faits maison.





BIEN CHOISIR LE BIO

Si vous pelez ou ôtez la couche extérieure (avocat, banane, oignons), les produits classiques sont un bon choix. Cependant, si vous consommez la peau (pomme, pêche, poivron), les produits bio limiteront l'exposition aux pesticides.

DE VRAIS LÉGUMES
Évitez les aliments qui sont pauvres en nutriments comme la laitue iceberg.

DÉBUTEZ LE RUNNING

PREMIER RAYON

FRUITS ET LÉGUMES

Pour Tara Gidus, marathonienne et diététicienne du sport, « les fruits et légumes sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants nécessaires à la bonne progression des athlètes. En général, plus votre Caddie est coloré, plus il contient d'antioxydants et de nutriments ».



BLEU ET VIOLET

LA PRUNE

Riche en antioxydants, tout comme la myrtille. Consommer un maximum d'antioxydants peut réduire les dommages causés aux tissus musculaires après une sortie, accélérer la récupération et booster les fonctions immunitaires.

L'AUBERGINE

À seulement 20 kcal par portion, elle contient également beaucoup d'antioxydants qui protègent des maladies cardiaques.

ROUGE

LA BETTERAVE

Ses nitrates naturels améliorent la performance musculaire pendant l'effort en réduisant la quantité d'oxygène utilisée. Selon des études, les athlètes ayant mangé de la betterave cuite avant un effort intense couraient plus vite et plus aisément.

LA FRAMBOISE

Elle renferme 8 g de fibres dans une seule portion. Tara Gidus affirme que « les aliments riches en fibres aident les coureurs à maintenir un poids et un système digestif sains ».

VERT

LE CHOU KALE

Bourré de vitamines C, K et de bêta-carotène bon pour la vue, il peut être consommé en soupe, en sauté ou dans des salades et sandwichs.

L'AVOCAT

70 % des graisses contenues dans l'avocat sont mono-insaturées, « les mêmes qui rendent l'huile d'olive bonne pour le cœur », selon la nutritionniste. Un demi-fruit contient 7 g de fibres.

JAUNE ET ORANGE

LA PATATE DOUCE

Une patate douce fournit plus de 3 fois l'apport journalier recommandé en vitamine A qui booste la fonction immunitaire. « Elle est riche en glucides complexes qui maintiennent les réserves d'énergie au maximum », selon Tara Gidus.

LA MANGUE

Un apport élevé en vitamine C peut réduire le risque d'infections respiratoires et diminuer le rythme cardiaque pendant l'effort. Une portion répond à 75 % des apports journaliers.



« Plus le Caddie est coloré, plus il contient d'antioxydants et de nutriments »

BLANC

LA BANANE

Elle regorge de potassium et de sucres rapides. « Le potassium joue un rôle clé dans la contraction musculaire puisqu'un faible taux entraîne des crampes », affirme Tara Gidus.

LE TOFU

Dans les supermarchés, vous le trouverez le plus souvent aux côtés des produits asiatiques. Le tofu est une source de protéines bon marché et allégée. Ajoutez-en à vos préparations sautées, plats épicés ou sauces pour pâtes.



DEUXIÈME RAYON

FRUITS DE MER
ET LAITAGES

Laissez dans les rayons les produits que vous avez l'habitude de « jeter » dans le réfrigérateur au profit d'un poisson riche en vitamines et minéraux, élevé dans le respect de l'environnement, et un fromage plus sain ; tous deux offriront une base solide pour booster vos performances.

AILERONS, ÉCAILLES ET COQUILLES

BIEN EN CONSOMMER
2 OU 3 FOIS PAR MOIS

Le tilapia Riche en protéines et bon marché, le tilapia, quasi dépourvu de graisses saturées, est élevé dans le respect de l'environnement. D'un autre côté, il est relativement bien pourvu en acides gras oméga-6 qui favorisent les inflammations.

Les pétoncles géants Existant en abondance, ils possèdent un faible risque d'être contaminés par la pollution. Choisissez des pétoncles cueillis à la main, qui ont moins d'incidence sur l'environnement.

« Le cheddar contient plus de gras que de nombreux autres fromages. »

MIEUX EN CONSOMMER
2 OU 3 FOIS PAR SEMAINE

La truite arc-en-ciel Moins chère que le saumon sauvage, la truite est riche en acides gras oméga-3 qui aident à réduire le risque de diabète et de maladies cardiaques ainsi qu'à soulager les articulations douloureuses. La truite arc-en-ciel capturée en milieu naturel est plus écologique que les poissons d'élevage.

Le saumon sauvage fumé De meilleure qualité que les espèces d'élevage, le saumon sauvage fumé est un moyen facile d'agrémenter vos assiettes de vitamines B12, bonnes pour le cerveau ainsi que d'oméga-3, qui réduisent les inflammations.

Les moules Elles contiennent du fer, de la vitamine B12 et du sélénium (antioxydant qui réduit le stress oxydatif suivant un effort). Produites de manière écologique, elles ne comportent qu'un faible risque d'apparition de toxines.





SUR UN PLATEAU
Le fromage offre vitamines et minéraux.

OPTEZ POUR LA FETA

Le fromage de chèvre, la feta ou le fromage frais sont moins gras mais contiennent tout de même des protéines et du calcium.

FROMAGES

CONSOMMEZ

Le parmesan « Une touche de parmesan frais râpé apporte une saveur puissante », affirme Tara Gidus. Optez pour des morceaux entiers ou des tranches de fromage frais : ils offrent plus de goût que le râpé, sans stabilisants et autres additifs.

La mozzarella fraîche Gorgée d'eau, elle est l'un des fromages les plus faibles en calories.

Le chèvre Des études ont démontré que, comparé au fromage à base de lait de vache, le fromage de chèvre est plus riche en acides gras oméga-3 et en calcium, essentiel pour les os.

La ricotta allégée La ricotta à teneur réduite en lipides offre un goût riche et de grandes quantités de protéines de lactosérum.

ÉVITEZ

Le cheddar Selon notre diététicienne, le cheddar est un fromage plus huileux et contient donc plus de gras que de nombreuses autres sortes.

Les mélanges de fromages À l'instar du cheddar, les sachets de mélange de fromages râpés sont souvent plus riches en gras.

Le fromage américain Le fromage fortement transformé provenant des États-Unis est l'un des fromages les plus riches en sel et en lipides.

TROISIÈME RAYON

LES HÉROS DE VOTRE PLACARD

Les fruits à coque, les graines et les fruits secs font partie de l'alimentation des athlètes, à condition d'éviter les versions soi-disant saines et couvertes de sel. Optez plutôt pour des produits basiques tels que les sardines, les haricots noirs et l'huile d'olive extravierge.

HUILES ET VINAIGRES

IDÉAL POUR LES SALADES

L'huile d'olive extravierge Elle contient un antioxydant appelé oléocanthal, un anti-inflammatoire naturel qui aide à soulager les douleurs musculaires. Les bouteilles au verre foncé aident à préserver son arôme.

L'huile de chanvre Cette huile au goût de noix ajoute à votre alimentation des acides gras oméga-3, bons pour les artères.

Le vinaigre balsamique Affichant seulement 14 kcal par cuillerée à soupe, il offre un goût riche, intense et légèrement sucré.

IDÉAL EN CUISINE

L'huile de colza Cette huile bon marché peut être chauffée à haute température ; elle est donc idéale pour les plats sautés. Elle est riche en oméga-3.

L'huile d'avocat Elle est gorgée de « bonnes » graisses mono-insaturées. Utilisez-la pour sauter les légumes ou versez-en quelques gouttes pour sublimer un plat de pâtes.

Le vinaigre de riz Une façon peu calorique d'agrémenter vos plats sautés, marinades et légumes.

LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE

Ajoute du calcium bon pour les os à vos smoothies et boissons chaudes.

PISTACHES EN COQUE

Riches en protéines, fibres et vitamine B6. Une étude conduite en 2011 a révélé que l'on consomme moins de pistaches lorsqu'il faut les décortiquer.

FAIRE LE PLEIN

LES HÉROS EN CUISINE

Les sardines Ce poisson abondant est bourré d'oméga-3, de vitamines B12 et de vitamines D qui éloignent les virus.

La salsa verde Préparez-en une à base de tomatilles acidulées et agrémentez-en vos tacos de poissons ou blancs de poulet.

Les poivrons rouges rôtis Ils constituent une riche source de bêta-carotène. Ajoutez-les à une pizza surgelée avant cuisson pour ajouter une saveur faible en calories et des nutriments.

Les haricots noirs Grâce à leurs 15 g de fibres par portion et leur richesse en antioxydants, vous pouvez en faire une pâte pour tartiner les sandwichs.

La compote de pommes À consommer avant une course au lieu des habituelles pâtisseries grasses. Les variétés non sucrées contiennent moitié moins de calories que les sucrées.

Le saumon Il contient plus d'oméga-3 bons pour le cœur et beaucoup moins de mercure que la plupart des thons en conserve.

Les tomates grillées Elles ajoutent une saveur fumée et du potassium à vos chilis végétariens et sauce tomate.

L'ananas en morceaux Ajoutez-en à vos yaourts ou fromages frais pour la vitamine C, qui aide à réduire la tension artérielle. Ne prenez que des ananas gorgés de jus.





PÉPINS DE COURGE

Le quart d'une portion suffit à fournir 30 % des apports journaliers recommandés en fer.

BOISSONS

L'EAU SURPRENANTE

L'eau gazeuse aromatisée Elle apporte des bulles sans les calories du sucre.

La boisson au chanvre Cette alternative aux laitages est plus riche en oméga-3, bons pour le cœur, que celles au soja et à l'amande.

L'eau de coco L'eau de coco acidulée contient des sucres naturels et électrolytes tels que le potassium : elle est idéale avant ou après une course.

Le thé vert Riche en catéchines, antioxydants qui aident à diminuer le taux de cholestérol et protègent des dommages musculaires causés par l'exercice.



LES FAUX AMIS ALIMENTAIRES

Les fruits séchés sucrés Évitez les canneberges trempées dans le sucre ; optez plutôt pour les canneberges non sucrées.

Les noix et bretzels enrobés de yaourt Cet enrobage est fait de graisses et de

sucres ajoutés.

Les fruits à coque et graines salés

Si vous en consommez trop, vous ferez le plein en sel et en calories.

Les vinaigrettes sans gras

Les lipides sont souvent remplacés par des sucres et autres

composants.

Ces vinaigrettes peuvent se révéler en fin de compte tout aussi caloriques que les versions classiques. Par ailleurs, notre organisme a besoin d'ingérer des graisses pour absorber vitamines et antioxydants.





MAÎTRE DES PÂTES
Faites le plein de pâtes en évitant les sauces riches en sucres ou en crème.

UN DÎNER D'ATHLÈTE

LES PÂTES IDÉALES

Les céréales complètes Le blé complet, le riz brun, le sarrasin, l'épeautre et autres types de céréales complètes devraient figurer en haut de la composition.

5 g de fibres Essayez de trouver au minimum cette quantité par portion de 60 g.

6 g de protéines Achetez des pâtes contenant au moins cette quantité de protéines par portion de 60 g. Les céréales complètes sont une source naturelle de protéines, qui participent à la régulation de la glycémie.

LA DOSE IDÉALE

40 g de sel Au maximum par portion de 115 g. Selon Janis Jibrin, nutritionniste, certaines marques peuvent contenir plus de 60 g. Elles sont à éviter.

4 g de sucre ou moins Idéalement, par portion de 115 g. Pour Janis Jibrin, aucun sucre ajouté ne devrait figurer dans la composition ; le sucre ne doit provenir que des tomates elles-mêmes.

2 g de lipides ou moins Par portion de 115 g, dans l'idéal. Janis Jibrin conseille de bannir toutes les sauces blanches crémeuses bourrées de graisses saturées.





PRUNES

Elles sont pourvues de polyphénols antioxydants qui, selon une étude américaine, aident à lutter contre la perte osseuse.

FARINE DE BLÉ COMPLET

Elle est moulue à partir d'une variété plus tendre de blé complet. Préférez-la à la farine blanche affinée.

CÉRÉALES

DES FIBRES POUR LES ATHLÈTES

Calories Visez les 200 kcal par portion. Malgré leur réputation saine, les mueslis peuvent contenir le double de calories et faire prendre du poids.

Fibres Elles aident à maintenir la sensation de satiété et une bonne glycémie. Choisissez les marques contenant au moins 5 g par portion.

Sucre Une étude a révélé que deux tiers des céréales analysées contenaient du sucre à hauteur de 25 % de leur poids. Optez pour les céréales à moins de 10 g par portion.

Sel Bannissez les céréales contenant plus de 20 g de sel par portion.

Ingédients Le premier ingrédient de la composition devrait être une céréale complète. Si le sucre, sous n'importe quelle forme (dextrose, sirop de riz...), figure en haut de la liste ou s'il contient des huiles hydrogénées pleines de gras trans nocifs, bannissez le produit.

QUATRIÈME RAYON

TARTINABLES ET ÉDULCORANTS

Oubliez les confitures qui contiennent plus de sucre que de fruits, le beurre de cacahuètes « allégé » et le faux sirop d'érable, et faites le plein d'aliments sains tels que la pomme et d'édulcorants comme le miel, que vous pourrez consommer lors de vos sorties.

BEURRES DE FRUITS À COQUE

BIEN **Le beurre de cacahuètes naturel** Élaboré exclusivement à partir de cacahuètes, il contient des graisses et de la vitamine E bonnes pour le cœur sans le sucre ajouté et les huiles hydrogénées.

MIEUX **Le beurre d'amandes** Un peu plus coûteux que le beurre de cacahuètes, il est plus riche en magnésium et calcium, précieux alliés des os, et en lipides mono-insaturés qui réduisent le cholestérol.

MAUVAIS **Le beurre de cacahuètes allégé** La plupart des enseignes remplacent les graisses insaturées par du sucre ajouté ; l'apport calorique sera donc souvent le même que le produit classique mais avec plus de sucre.

NOIX
Elles sont plus riches en oméga-3 qui luttent contre l'inflammation que les autres fruits à coque.

CANNELLE

Des études ont prouvé qu'une consommation régulière peut aider à réduire le risque de diabète de type 2.

ÉDULCORANTS

BIEN **Le miel** Les glucides faciles à digérer possèdent des antioxydants et des vertus antibactériennes. Emportez-en lors d'une course pour un en-cas à mi-parcours.

MIEUX **Le sirop d'érable** Il offre un apport calorique environ 20 % plus faible que le miel ainsi qu'une plus large gamme d'antioxydants qui contribuent à la récupération musculaire. Utilisez-le pour sucer légèrement yaourts nature et flocons d'avoine.

MAUVAIS **Le faux sirop d'érable** Fabriqués à partir de sirop de maïs coloré et affiné, les substituts contiennent des calories vides et n'ont aucune vertu pour la santé.

TARTINABLES DE FRUITS

BIEN **La marmelade** Faite à partir de fruits entiers, dont l'écorce d'orange. Si possible, optez pour les variétés adoucies avec des jus de fruits.

MIEUX

Le beurre de pommes La réduction des pommes donne une pâte à tartiner sans gras à la texture beurrée. Choisissez les marques sans sucres ajoutés.

MAUVAIS

Les confitures riches en sucre Évitez les confitures et conserves plus riches en sucre qu'en fruits. Comment les reconnaître ? C'est simple : le sucre précède les fruits dans la composition.

QUINOA

Cette céréale complète à cuisson rapide est riche en fibres, vitamines B et magnésium, un minéral qui peut renforcer les muscles.

MANGEZ COMME UN COUREUR



TRANCHE DE VIE
Choisissez
les beurres
de cacahuètes
naturels et évitez les
confitures sucrées.

DÉBUTEZ LE RUNNING

NOURRISSEZ VOTRE SORTIE

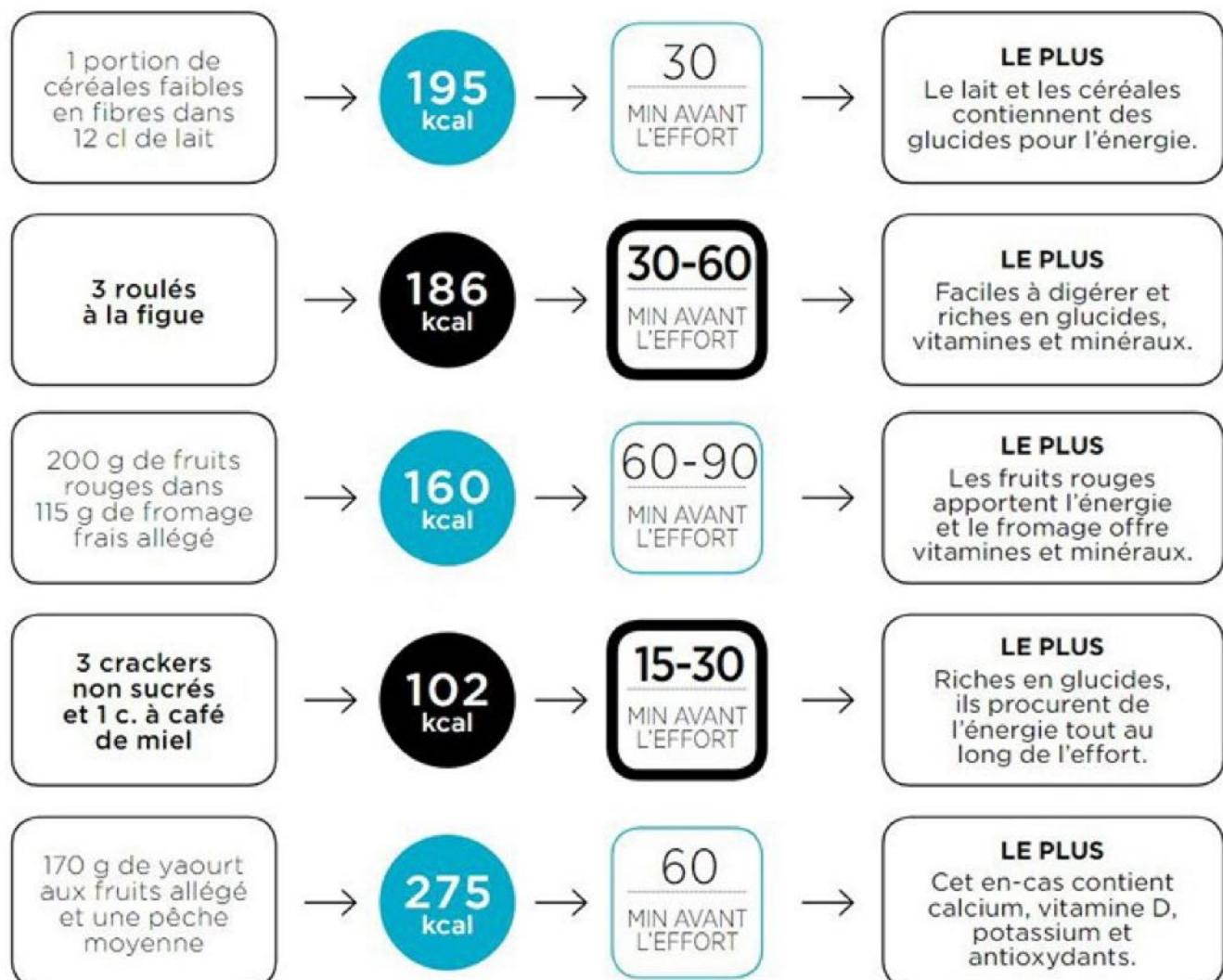
Si vous courez moins de 1 h, un yaourt ou des céréales suffiront. Mais pour un parcours plus long, essayez un bagel ou un sandwich.

QUE FAUT-IL MANGER AVANT DE COURIR?

Voici une liste de repas et d'en-cas nutritifs riches en glucides et pauvres en graisses et en fibres, qui vous apporteront toute l'énergie nécessaire pour maximiser vos performances pour tout type de sortie. Utilisez les conseils répertoriés dans les 2 schémas à suivre, mais restez à l'écoute de votre corps. Chaque métabolisme est différent ; c'est pourquoi il vous faudra peut-être modifier le programme et manger quelques heures ou au contraire peu de temps avant la séance.

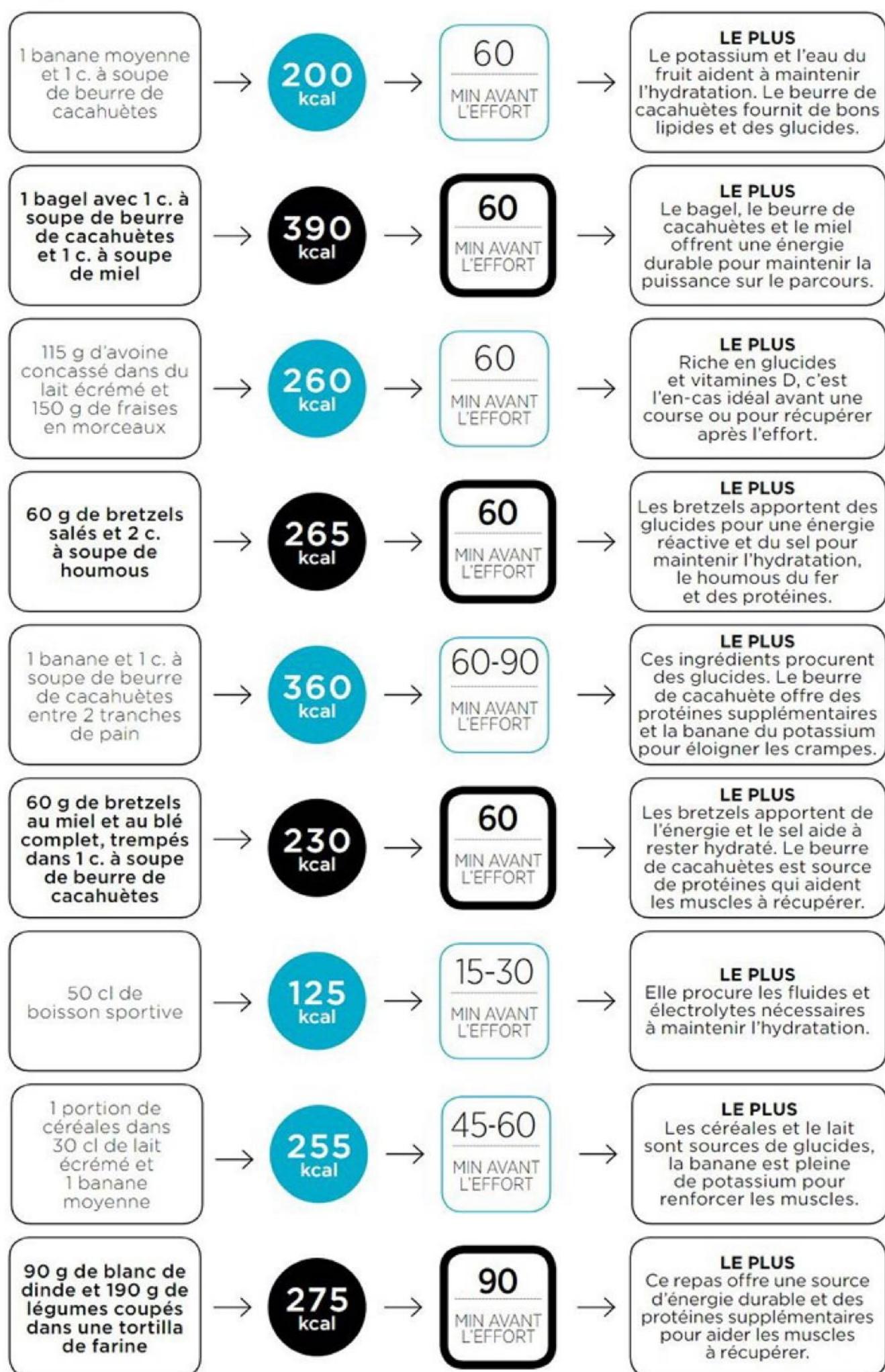
SÉANCES DE 1 H OU MOINS

Si vous envisagez une sortie de 1 h à un rythme confortable, vous pouvez partir à jeun. Cependant, un petit en-cas peut aider à vous maintenir en forme pendant la séance. Ces collations sont également idéales pour les fractionnés.



SÉANCES DE 1H À 1H30

Envie de prolonger le parcours ? Vous aurez besoin de plus d'énergie pour ne pas fatiguer et afin de terminer en force.



L'ÉNERGIE AU TOP
Mangez des céréales pour une séance courte et ajoutez des fruits pour une sortie plus longue.

ALIMENTEZ-VOUS EN ROUTE

Dans tout magasin de sport ou toute course, vous trouverez des gels, gommes, barres et boissons énergétiques qui promettent de meilleures performances. Mais vous conviennent-ils et, si oui, à quel moment les prendre et pourquoi ?

Si vous courez 1 h ou moins, vous n'aurez pas besoin de manger sur le parcours. Mais si vous partez pour 1 h 15 ou plus, vous aurez besoin de refaire le plein en route. En général, les athlètes ont besoin de 30 à 60 g de glucides pour chaque heure au-delà de 1 h 15 d'entraînement. Voici ce que vous devez savoir pour vous booster sans perturber votre estomac.

MANGEZ TÔT ET SOUVENT

N'attendez pas d'avoir faim ou d'être fatigué pour reprendre des forces. D'ici là, vos réserves seront vides et il sera difficile de remonter la pente. D'abord, essayez de vous alimenter entre 15 et 30 min après le début de la course. Recommencez de 15 à 30 min après, même si vous ne ressentez ni faim ni fatigue. Le but est de maintenir un niveau d'énergie stable et d'éloigner faim et fatigue avant qu'elles ne vous arrêtent.

AJOUTEZ DE L'EAU Assurez-vous de faire passer les glucides avec une gorgée d'eau. N'avalez pas les gels, gommes ou autres sources d'aliments riches en glucides avec des boissons énergétiques qui en contiennent aussi. Cela chargerait subitement votre estomac en glucides et vous précipiterait vers les toilettes les plus proches.

PRENEZ NOTE Lorsque vous essaierez différentes sources d'énergie pendant les séances d'entraînement, gardez une trace de ce que vous avez consommé et ressenti après. Avez-vous eu un regain d'énergie ? Vous êtes-vous senti lourd ? Avez-vous su garder un rythme constant pour heurter le mur en fin de séance ? L'en-cas vous a-t-il fait du bien ou a-t-il perturbé votre estomac ?

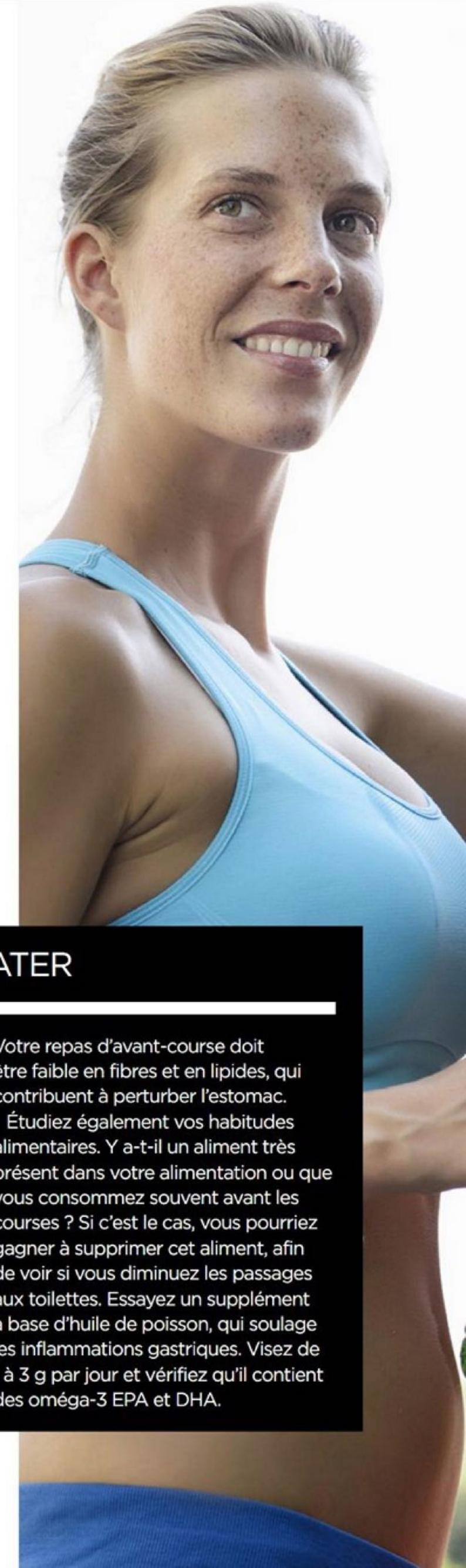
PENSEZ À VOUS HYDRATER

Pendant la course, le corps dévie le sang de l'appareil digestif vers les jambes et les poumons pour vous permettre de courir. Cela réduit le débit sanguin du système digestif, qui a plus de difficultés à gérer les liquides et les aliments.

Même s'il n'existe aucun moyen sûr d'empêcher ce phénomène, assurez-vous de boire de l'eau avec chaque en-cas consommé sur le parcours. Si votre estomac contient une grande quantité de sucres issus des gels ou boissons énergétiques, le corps ne peut plus les digérer et déverse les calories.

Votre repas d'avant-course doit être faible en fibres et en lipides, qui contribuent à perturber l'estomac.

Étudiez également vos habitudes alimentaires. Y a-t-il un aliment très présent dans votre alimentation ou que vous consommez souvent avant les courses ? Si c'est le cas, vous pourriez gagner à supprimer cet aliment, afin de voir si vous diminuez les passages aux toilettes. Essayez un supplément à base d'huile de poisson, qui soulage les inflammations gastriques. Visez de 1 à 3 g par jour et vérifiez qu'il contient des oméga-3 EPA et DHA.





OUI AUX GELS
Les gels peuvent aider, mais les aliments classiques sont tout aussi efficaces.

DÉBUTEZ LE RUNNING

101

Essayez de prendre un en-cas de 15 à 30 min après le début de la course.

ESSAYEZ TOUT Il existe toute une gamme de boissons, gels et gommes énergétiques. Définissez ce que vous aimez et qui vous convient. Les gommes énergétiques sont des bouchées qui contiennent environ 5 g de glucides par portion. Les gels sont en général composés de 22 à 30 g de glucides par paquet alors que les barres renferment de 22 à 50 g de glucides et des protéines. Une partie de ces produits offre aussi des électrolytes. Certains athlètes, qui ne digèrent pas les aliments solides, optent pour les boissons sportives qui peuvent contenir de 15 à 30 g de glucides pour 50 cl. Chaque produit a sa propre composition de sucre et autres ingrédients : essayez donc autant de goûts et de marques que possible pour déterminer celui qui vous donne de l'énergie sans perturber votre estomac. En cas d'entraînement en vue d'une compétition, essayez la marque qui sera proposée aux stands de ravitaillement pour déterminer si elle vous convient.

OPTEZ POUR LE NATUREL

Bien qu'il existe une foule de produits énergétiques transformés sur le marché, il est possible que vous ne puissiez tolérer aucun d'entre eux. Heureusement, vous trouverez des aliments plus classiques qui peuvent offrir le même coup de pouce sans les effets indésirables.

MANGER APRÈS UNE SÉANCE

Le plus important est de consommer les glucides et protéines nécessaires après l'effort pour éviter la sensation de fatigue.

Après un effort intense, vous êtes tenté de foncer sous la douche, de vous écrouler ou de vous offrir une friandise pour vous récompenser d'avoir enfilé vos baskets. Mais ce que vous ferez après une séance aura un impact considérable sur le reste de la journée, votre prochaine course et votre capacité à résister aux blessures. Les 30 à 60 min suivant l'effort sont primordiales : le corps est alors le plus apte à remplir les réserves de glycogène et à réparer le tissu musculaire, pour vous permettre de récupérer.

Après un effort, le débit sanguin accroît. Le corps est plus sensible à l'insuline qui transporte le glucose dans les muscles, où il est transformé en glycogène et stocké jusqu'à ce que le corps en ait besoin. L'insuline amène les muscles à puiser dans les protéines pour stimuler la réparation musculaire. Si vous attendez plus, votre corps n'absorbera pas le glucose et les autres nutriments, et vous ressentirez une plus grande fatigue. Elle ne se manifestera peut-être pas de suite, mais les effets cumulés de semaines d'effort intense et d'un mauvais ravitaillement finiront par vous épuiser.

Le ravitaillement est primordial en cas d'effort vif, car les muscles sont mis à l'épreuve et vidés de leurs réserves de glycogènes. Pour une séance courte et peu intense de 30 min ou moins, il sera moins essentiel. Dans tous les cas, il est toujours bon de manger tout de suite pour vous

habituer à associer repas et séances. Des scientifiques ont révélé une formule optimale pour reprendre des forces.

Pas d'inquiétude si vous n'atteignez pas la quantité exacte : le plus important est de consommer des glucides et des protéines. Si vous consommez peu de glucides, prenez de 20 à 25 g de protéines pour être sûr d'en avoir assez pour réparer vos muscles. Renouvez cette proportion de glucides et de protéines 2 h après.

QUELLE QUANTITÉ BOIRE ?

Cela dépendra de votre niveau de forme, des conditions météo et de votre taux de transpiration. Si vous êtes réhydraté, votre urine aura une couleur de limonade. Si elle est plus foncée (couleur jus de pomme) ou si vous n'avez pas bu depuis



quelques heures, buvez davantage.

La réhydratation est probablement l'étape la plus critique du processus de récupération. Le plus souvent, il est conseillé d'étancher sa soif. L'eau remplit un grand nombre des fonctions essentielles du corps, telles

LA FORMULE POUR REPRENDRE DES FORCES

Multipliez votre poids par 1,1 pour obtenir le grammage de glucides.

$$\text{VOTRE POIDS EN KILOS} \times 1,1 = \text{GRAMMES DE GLUCIDES}$$

(Un athlète de 73 kg devrait consommer 80 g de glucides).

Divisez la quantité de glucides par 2 pour obtenir la quantité de protéines : ce coureur devrait consommer 40 g de protéines.



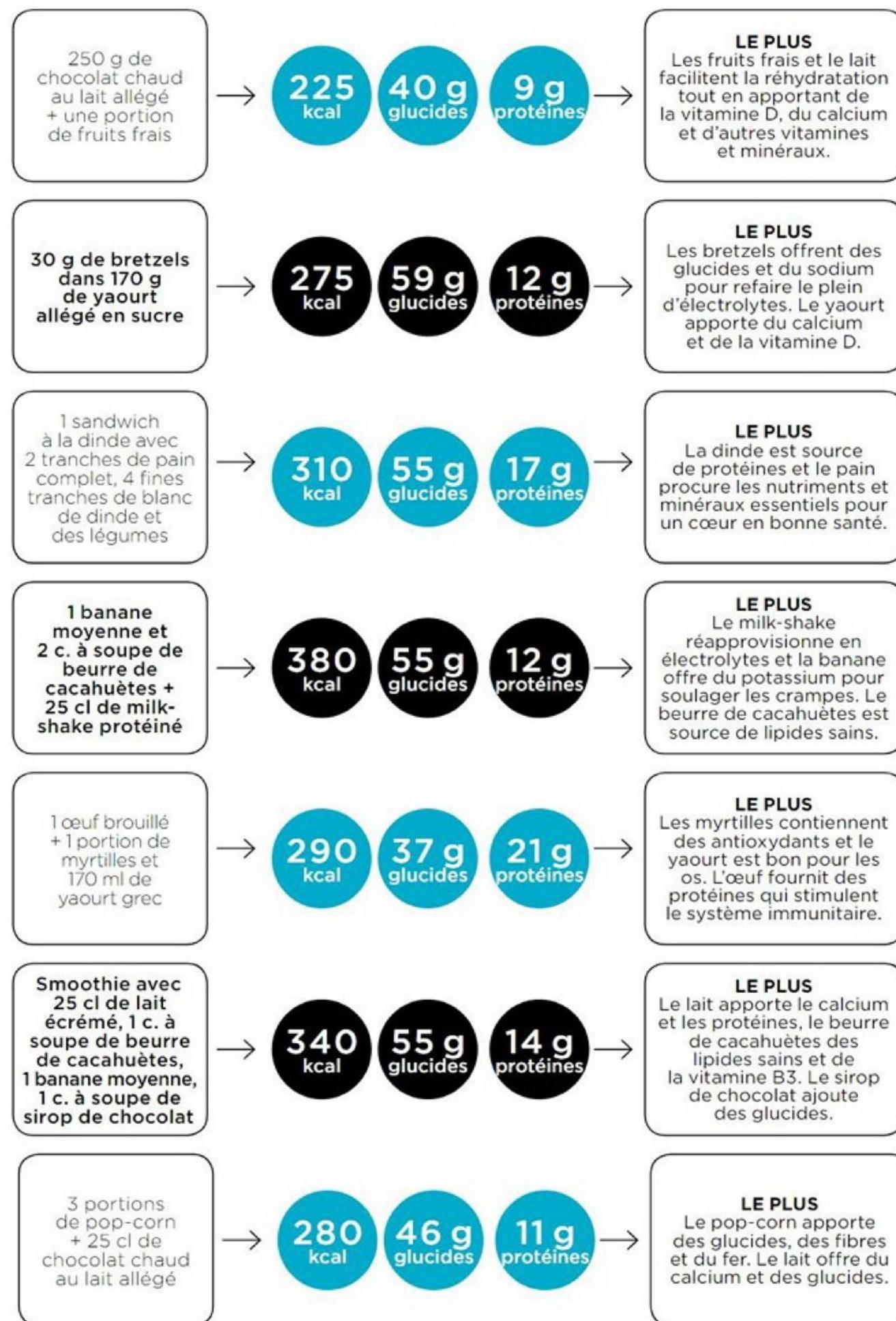
FATIGUÉ ?
Mangez un en-cas
après votre sortie !

que le transport sanguin de l'oxygène et des nutriments aux cellules ainsi que l'élimination des déchets contenus dans les muscles. En cas de déshydratation, le corps doit faire plus d'efforts pour remplir toutes ces fonctions, et vous vous sentirez plus fatigué.

Les repas ci-contre sont bourrés de protéines et de glucides pour vous aider à revenir en force. La plupart contiennent un ratio glucides/protéines idéal pour faciliter la récupération musculaire. Par ailleurs, ils sont riches en vitamines et minéraux pour vous maintenir en bonne santé au quotidien. Si vous surveillez votre apport calorique journalier, planifiez les séances pour pouvoir remplacer vos petits déjeuners, déjeuners ou dîners habituels par des repas de récupération. Si vous terminez une séance intense quelques heures avant votre prochain repas, optez pour un en-cas de moins de 300 kcal contenant au moins entre 20 et 25 g de protéines.

QUE MANGER APRÈS UNE SÉANCE ?

Après une course, il vous faudra refaire le plein pour réparer les muscles et vous préparer pour la séance à venir.



Les taux de calories et de nutriments sont des estimations basées sur les données d'un organisme certifié. Certaines enseignes peuvent proposer des quantités légèrement différentes de celles répertoriées ci-dessus.

LES MEILLEURS ALIMENTS DU SPORTIF

Il existe une barre énergétique pour chaque occasion ; il suffit de lire la composition avant de la manger.

On trouve des barres énergétiques partout, et à juste titre. Elles sont délicieuses, pratiques et certaines peuvent être plutôt bonnes pour la santé. Mais étant donné qu'il existe des centaines de marques et de goûts, comment trouver la meilleure ?

Avant une course, vous avez besoin des bonnes quantités et des bons glucides pour booster votre énergie sans déranger vos intestins. Après, il vous faudra plus de protéines. Si vous surveillez votre poids, réfléchissez avant d'ajouter 200 kcal au compteur. Certes, il existe une barre pour chaque

2 L'ÉNERGIE À MI-PARCOURS

Lors de courses moyennes à longues de 1 h à 1 h 30, il vous faudra une source d'énergie facile à digérer qui assurera une glycémie stable. Prenez une barre à base de miel : celui-ci contient des glucides (glucose et fructose) qui fournissent une énergie rapide et durable. Le fructose est assimilé relativement lentement et son énergie est délivrée progressivement, alors que le glucose agit rapidement.

Par ailleurs, des études ont révélé que consommer simultanément ces 2 types de glucides augmente la quantité d'énergie disponible pour les muscles et améliore les performances. Contrairement au sucre de table, le miel contient des traces de vitamines B, de calcium et de fer. Évitez les barres riches en protéines ou en fibres : le corps ne puise pas beaucoup d'énergie dans les protéines pendant la course et ces 2 nutriments sont plus longs à digérer. Pour des raisons évidentes, consommer beaucoup de fibres juste avant ou pendant l'effort n'est probablement pas un choix judicieux.

1 UN STIMULANT AVANT LE DÉPART

Vous vous apprêtez à sortir et vous vous rendez compte que vous n'avez rien mangé depuis des heures, ou vous avez besoin d'un petit remontant à mi-parcours : mangez une barre contenant de la maltodextrine, un glucide artificiel assimilé plus rapidement que les autres. Il est aussi plus doux pour l'estomac que le glucose concentré des boissons énergétiques. La maltodextrine est assez fade ; c'est donc un bon choix si vous souhaitez éviter le goût persistant des gels et gommes très sucrés. Réfléchissez bien si vous pensez avoir juste une petite faim et envie d'une barre. La plupart des athlètes affirment que s'ils résistent à l'envie de manger avant une courte séance et commencent à courir, leur appétit diminue et ils parviennent à terminer sans aucune difficulté.

occasion, mais lisez la composition attentivement car beaucoup d'aliments énergétiques contiennent les mêmes ingrédients, calories, lipides et glucides que les bonbons. Ces conseils, adaptés d'un guide de la journaliste *Runner's World* Kelly Bastone, vous aideront à ne pas quitter la piste.

3 SUBSTITUT DE DÉJEUNER

S'il vous faut sauter un repas lors d'une compétition, optez pour une barre riche en calories, en fibres et en protéines. Elle devrait contenir de 250 à 400 kcal, 9 g de protéines et des glucides riches en fibres tels que les graines, l'avoine et les fruits secs. Selon Christine Gerbstadt de l'Academy of Nutrition and Dietetics, vous aurez besoin de lipides pour vous aider à absorber plus efficacement les vitamines et maintenir votre forme.



OPEN BARRE

Avant une course, mangez une barre pour stimuler rapidement votre énergie.

DÉBUTEZ LE RUNNING

4 STIMULANT IMMUNITAIRE

À l'issue d'une séance intense, vous aurez besoin d'aliments riches en antioxydants pour récupérer. Selon Tara Gidus, « le sélénium, la vitamine E et autres antioxydants aideraient à protéger le système immunitaire ». Les fruits secs et à coque en sont pourvus ; les cerises et fruits rouges renferment des composés phytochimiques qui préviennent les maladies cardiaques et le cancer et réduisent les inflammations.

5**LA RÉCUPÉRATION**

Si vous voulez un en-cas riche en nutriments mais n'avez pas le temps de chercher le parfait aliment complet, consommez une barre contenant en quantité moyenne des protéines (de 10 à 15 g) et des fibres (de 2 à 5 g) pour 200 kcal environ. Après la course, ces nutriments aident à récupérer et à modérer la faim. Pour une récupération optimale, prenez une barre 30 min après le début de la course. Si celle-ci était particulièrement longue ou éprouvante, prenez un repas léger, composé de protéines et de glucides de blé complet 1 à 2 h après.

LES CLÉS DE L'HYDRATATION

Boire trop ou trop peu aura une influence sur vos performances : voici comment déterminer la quantité optimale des fluides.

BUVEZ!
Pendant la course,
buvez à chaque
sensation de soif.

Le taux d'hydratation peut avoir un impact considérable sur vos sensations pendant une course. Quand vous courez, votre cœur a besoin de fluides pour pomper le sang, dont les muscles ont besoin pour se contracter et la peau pour transpirer et réguler la température corporelle. « Si vous êtes déshydraté, il y aura beaucoup moins de réserves de fluides dans votre corps et le débit sanguin de vos muscles sera inférieur à la normale. Vous aurez donc plus de difficultés à courir. Une bonne hydratation sera bénéfique aux muscles et améliorera les performances », affirme Douglas Casa, scientifique qui effectue des recherches sur les insolations et autres types de causes de décès chez les athlètes. Chaque athlète a des besoins différents selon son poids, son taux de transpiration et l'intensité de l'effort. Voici ce qu'il faut savoir pour rester hydraté.

CONTENTEZ VOUS D'EAU L'eau est la meilleure option. Douglas Casa affirme qu'« une boisson énergétique est inutile pour un exercice de 30 min à 1 h ». Ceci dit, si vous préférez une boisson aromatisée, optez pour l'une des nombreuses boissons sportives et eaux aromatisées faibles en calories disponibles. Vérifiez la composition pour éviter les calories et les sucres superflus. Si vous cherchez une option naturelle ayant un peu plus de goût, ajoutez à votre eau une tranche d'orange, de citron, de citron vert, de pamplemousse, de concombre ou quelques feuilles de menthe.

PRENEZ L'HABITUDE DE BOIRE C'est le meilleur moyen d'éviter de vous gorger de liquide avant une course, de vous sentir ballonné et nauséieux ou d'être contraint de faire un arrêt sur le parcours. Buvez de l'eau ou d'autres boissons faibles en calories en petites quantités pendant et entre les repas. Douglas Casa conseille de « prendre l'habitude de boire tout au long de la journée ». Il recommande

également d'emporter une bouteille d'eau avec vous pour vous permettre de boire entre les repas (gardez-en une au travail) et assurez-vous d'être bien hydraté avant de commencer une séance.

PRENEZ VOS PRÉCAUTIONS

Si vous êtes hydraté correctement, votre urine aura une couleur limonade claire ou paille. Si elle est transparente, c'est que vous buvez trop, mais si elle est couleur jus de pomme il vous faut boire plus. Selon Douglas Casa, « c'est le moyen le plus facile et le moins cher d'évaluer votre taux d'hydratation. C'est vraiment efficace. »

BUVEZ PLUS S'IL FAIT CHAUD

ET HUMIDE L'hydratation est primordiale en cas d'exercice intense sous la chaleur. Lorsqu'il fait chaud et que vous transpirez, vous pouvez facilement être déshydraté. Une déshydratation même légère peut rendre l'effort plus éprouvant. Buvez donc plus d'eau et d'électrolytes quand il fait chaud et humide. Le meilleur moyen pour vous réhydrater est de consommer une boisson faible en calories qui contient des électrolytes tels que le sodium ou le potassium. Les boissons sportives contenant peu de calories, l'eau de coco ou l'eau accompagnée d'une tranche de fruit constituent un bon choix. Leur côté rafraîchissant peut même

« Une bonne hydratation satisfait les muscles et améliore les performances. »

vous donner envie de boire plus. Quelle quantité ? Essayez simplement d'étancher votre soif. Si vous voulez être vraiment précis, vous pouvez effectuer le test de transpiration. Vous saurez que vous avez bu suffisamment quand votre urine sera jaune pâle.

CONTRÔLEZ LA COMPOSITION

AVANT DE BOIRE Si vous voulez refaire le plein d'électrolytes, optez pour une boisson sportive qui ne comporte pas de calorie ou de l'eau de coco. N'oubliez pas : si votre objectif est de rester hydraté tout en perdant du poids, choisissez une boisson à moins de 50 kcal pour 50 cl.

BOOSTEZ-VOUS AVANT LE

DÉPART Vous pouvez boire du café ou du thé riche en caféine avant une

séance. En effet, des études ont prouvé que la caféine stimule l'énergie et la réactivité. Assurez-vous de garder assez de temps entre le café et le départ pour aller aux toilettes. La chaleur du liquide stimule les intestins et vous ne voudriez pas être contraint de vous arrêter en cours de route.

PASSEZ LE TEST DE

TRANSPIRATION Si vous voulez connaître la quantité exacte de fluides éliminés pendant une séance, faites le test de transpiration : pesez-vous nu avant la séance, puis après. Vous avez perdu 500 g ? C'est la quantité de sueur (50 cl) que vous avez éliminée. Lors de la prochaine séance dans des conditions similaires, consommez 50 cl de liquide pour pallier les fluides perdus par la transpiration.



LE PLEIN DE BOUTEILLES
Sous la chaleur, une boisson de sport sera très utile pour vous hydrater.

L'INCONVÉNIENT DES SODAS

Beaucoup ont pris l'habitude de boire un soda tous les jours, une addiction au même titre que manger ou consommer de la drogue. On entend beaucoup de gens affirmer qu'ils considèrent les sodas comme leur « drogue de prédilection » ; ils avouent être accros à cette dose quotidienne.

Si vous consommez beaucoup de sodas classiques (non light), vous ingérez des centaines de calories dépourvues de nutriments. Une étude a révélé que le corps ne reconnaît pas les calories provenant des boissons de la même manière que celles qui sont issues des aliments. Vous pourriez donc finir votre boisson et avoir encore faim, même si vous venez de consommer l'équivalent calorique d'un repas. Si vous parvenez à vous débarrasser de cette habitude, vous commencerez sûrement à perdre du poids.

Si vous êtes un inconditionnel des sodas light, ne vous inquiétez pas des calories. La plupart des études montrent qu'elles n'ont aucune incidence sur le métabolisme ou l'appétit, même si beaucoup d'individus reconnaissent qu'ils ont perdu du poids après avoir arrêté ce type de soda.

Essayez de vous en passer une journée et voyez comment vous vous sentez. Ce jour-là, tentez certaines des options suivantes. Puis essayez de prolonger l'expérience toute une semaine. Vous vous sentirez sûrement mieux, les envies diminueront et vous serez libéré de votre dépendance.

VOUS AVEZ ENVIE D'ARRÊTER ?

Tentez quelques-unes des alternatives suivantes pour étancher votre soif et votre envie de saveurs :

- De l'eau aromatisée avec des tranches de citron, de citron vert, de concombre, de menthe ou de pastèque.
- Du thé : les infusions et le thé noir ou vert sont d'excellents choix. Ajoutez une touche de miel si besoin.
- Le lait écrémé.
- Le café : normal ou décaféiné avec un soupçon de lait écrémé.
- L'eau avec un soupçon de jus de fruits.
- L'eau gazeuse aromatisée qui apporte les bulles sans les sucres bourrés de calories.
- La boisson au chanvre qui renferme plus d'oméga-3 que celles au soja ou à l'amande.
- L'eau de coco qui fournit des sucres et des électrolytes naturels tels que le potassium, ce qui en fait la boisson idéale avant ou après un effort.
- Le thé vert, riche en catéchines et antioxydants qui aident à diminuer le cholestérol et protègent des dommages musculaires.
- Le jus de cerises acidulées, dont les antioxydants réduisent les dommages musculaires.



Si vous arrêtez de boire des sodas, vous commencerez à perdre du poids.

RÉHYDRATEZ-VOUS APRÈS L'EFFORT

Si vous apercevez des lignes blanches sur la peau ou les vêtements après une course, c'est que votre transpiration est salée et vous avez éliminé une grande quantité de sel. Buvez une boisson énergétique ou avalez un comprimé d'électrolytes avec de l'eau. Il existe différentes sortes de comprimés sans sucres et faibles en calories qui se dissolvent rapidement et aident à remplir vos réserves d'électrolytes. Essayez aussi les jus de légumes, qui sont une bonne source de sodium.

PRENEZ GARDE AUX MAUVAISES SUBSTANCES

Pour Douglas Casa, la veille d'un effort intense, il est probablement judicieux de vous passer d'alcool. Une petite quantité n'est pas nocive mais elle peut avoir des effets diurétiques et cela ne va pas aider votre hydratation ou votre état d'esprit. Par ailleurs, cela pourrait perturber vos capacités à vous préparer correctement en vue de la course. Il suggère aussi d'éviter les boissons gazeuses telles que les sodas. La carbonatation perturbe le confort gastrique, ce qui aura un impact sur la quantité d'eau dont vous aurez besoin. Si la quantité de soda consommée vous fait vous sentir plein et ballonné, il est probable que vous boirez moins l'eau nécessaire à vous maintenir hydraté pendant la séance.

SANTÉ ET BLESSURES

Même si vos proches ne cessent de vous dire que courir n'est pas bon pour votre santé, les études ont montré que ceci n'est qu'un mythe. Ampoules et irritations peuvent être facilement évitées et nous allons vous expliquer comment agir en cas de blessure... et revenir plus fort.

CHAPITRE

8 RÈGLES D'OR POUR ÉVITER LES BLESSURES

Il y a quelques années, *Runner's World* avait entrepris de répondre à l'une des questions que se posent le plus les coureurs: comment courir sans se blesser ?

Amby Burfoot, ancien rédacteur en chef de *Runner's World USA* et vainqueur du marathon de Boston en 1968, a analysé avec minutie une centaine d'études pour, au bout du compte, se retrouver avec plus de questions que de réponses: « J'ai découvert que le sexe, l'âge, la pronation et le volume d'entraînement sont autant de facteurs de blessures et que, pour éviter les ampoules, il faut moins boire et fumer davantage. »

S'il plaisante, bien évidemment, le fait est que la science n'apporte aucune réponse précise, pouvant s'appliquer à l'ensemble des coureurs. Il s'est adressé à plusieurs experts internationaux en matière de blessures, mais tout comme les études, leurs avis sont souvent contradictoires. Il a néanmoins été en mesure d'identifier certains facteurs récurrents.

À partir de ceux-ci, Amby Burfoot a développé quelques règles d'or semblant fonctionner pour la majorité des coureurs. Si elles ne garantissent pas d'éviter à 100 % de se blesser, s'employer à adopter ces principes devrait vous permettre de courir longtemps et de rester en bonne santé.

1 ÉVITEZ LES EXCÈS
Courir trop, trop vite et trop rapidement est la principale cause de blessures. Le corps a besoin de temps pour s'adapter à de nouvelles distances ou vitesses. Les muscles et les articulations doivent

VOTRE CADENCE
Une cadence
de 170-180 foulées
par minute réduit le
risque de blessures.



récupérer afin de mieux répondre à de nouvelles exigences. Si vous brûlez les étapes, vous ne progresserez pas. Soyez donc la tortue plutôt que le lièvre. Augmentez graduellement vos distances hebdomadaires et mensuelles.

2 FIEZ-VOUS À LA RÈGLE DES 10 % N'augmentez jamais votre distance hebdomadaire de plus de 10 %. Ainsi, si vous parcourez 5 km la première semaine, ne courez pas plus de 5,5 km la semaine suivante, pas plus de 6 km celle d'après, et ainsi de suite.

3 ÉCOUTEZ VOTRE CORPS La plupart de vos blessures ont une origine. Bien souvent, celles-ci sont précédées de signes d'avertissement (irritation, gêne, douleur persistante). C'est à vous de tenir compte de ces signaux. Si vous ne le faites pas, vous pourriez contracter d'autres lésions en modifiant votre posture pour soulager cette douleur.

4 CHAUSSEZ-VOUS CORRECTEMENT Les chaussures de running ont bien évolué ces dernières années et il existe aujourd'hui une grande variété de modèles, de marques

EN ROUTE VERS LE SUCCÈS
Écoutez votre corps, c'est lui qui vous dicte votre cadence.



APPRENEZ À AUGMENTER VOTRE CADENCE

Le fait d'augmenter votre cadence permet de diminuer les risques de blessures. Idéalement, celle-ci doit être comprise entre 170 et 180 pas par minute. Pour l'accroître, calculez votre cadence actuelle en comptant vos pas et en augmentant leur nombre de 5 % à la fois, comme le préconise le coach Jeff Gaudette.

Augmentez de 5 % dès que votre nouvelle cadence vous semble naturelle. « Vous ne devriez

pas éprouver de difficultés au début », explique Jeff Gaudette. Comptez vos pas 2 ou 3 fois par semaine. Calculer le nombre de pas lors d'une session de vitesse (voir pages 52 et 56 en savoir plus sur les séances de fractionné et leurs bénéfices) vous permet de vous distraire. Cela vous permet en effet d'oublier la difficulté.

Consultez ci-contre les astuces de Jeff Gaudette et suivez sa méthode pour évaluer votre cadence et l'améliorer.

1 Echauffez-vous 10 min en trottinant.

2 Comptez les pas réalisés avec un pied pendant 30 secondes.

3 Doublez ce nombre pour obtenir votre nombre de pas (cadence) pendant 1 min.

4 Doublez de nouveau ce chiffre pour connaître le nombre de pas effectués par vos 2 pieds, ce qui correspond à votre cadence.

5 Répétez toutes les 10 min.



et de types de chaussures. Il existe même des modèles minimalistes supposés reproduire les sensations d'une course pieds nus, mais aucune étude n'a démontré que ceux-ci diminuent les risques de blessure. Aucun modèle ne s'adapte à TOUS les coureurs. À vous de trouver les chaussures qui vous offrent le meilleur maintien et correspondent le plus à votre anatomie et votre biomécanique. N'achetez pas une chaussure parce que son prix ou son design est attractif. Remplacez vos runnings tous les 500-800 km. Et lorsqu'il est temps de les changer, rendez-vous dans un magasin spécialisé où l'on vous posera de nombreuses questions tout en observant votre façon de marcher ou de courir afin de mieux vous conseiller. (Pour savoir comment choisir la bonne chaussure, rendez-vous page 22.)

5 PRENEZ DES NOTES Tenir un journal de bord détaillé peut vous aider à rester motivé et prévenir les blessures. Prenez quelques minutes après chaque exercice pour noter ce que vous avez fait et votre état de forme. Repérez les schémas. Vous pourriez, par exemple, remarquer une douleur au genou lorsque vous courez plusieurs jours consécutifs, alors que vous vous sentez très bien lorsque vous prenez une journée de récupération entre 2 sorties. Ceci vous permettra de mieux programmer votre entraînement. Le fait de voir votre distance totale parcourue peut également vous motiver. De nombreuses applications sont disponibles, mais vous pouvez tout aussi bien écrire dans un carnet en papier. Voici quelques infos devant y figurer :

- Objectif quotidien ou hebdomadaire
- Distance (en kilomètres)
- Durée en minutes
- Horaire (cela peut influencer votre état de forme)
- Parcours et type de terrain (côte, tapis, piste, sentier)

- Conditions météorologiques
- État de forme avant, pendant et après l'activité
- Chaussures et équipement
- Musique

6 METTEZ-VOUS AU CROSS-TRAINING

La course sollicite énormément votre corps, cela ne fait aucun doute. Les experts s'accordent à dire que les activités de cross-training sont bénéfiques aux coureurs ; elles leur confèrent en effet un meilleur équilibre musculaire tout en prévenant les blessures. La natation, le cyclisme, le vélo elliptique ou le rameur vous permettent de brûler de nombreuses calories et de booster votre capacité aérobique (voir page 144).

7 RESPECTEZ VOS LIMITES

Chaque individu possède son propre « seuil orthopédique » (en d'autres termes, la vitesse et la distance qu'il est en mesure d'atteindre avant de déclencher une blessure). Celui-ci est déterminé par la génétique, l'anatomie, la biomécanique, l'âge, le niveau de forme, les antécédents de blessures, le sexe, le style de vie et toute une série de facteurs qu'il n'est pas possible de contrôler. Et, malheureusement, la seule façon de le découvrir est de le franchir (et, donc, de se blesser). Certaines personnes estiment leur limite à 40 km par semaine. D'autres peuvent avaler les kilomètres à une allure légère, mais souffrent terriblement après un seul exercice de vitesse.

8 AUGMENTEZ VOTRE CADENCE

Augmenter votre cadence vous permet de diminuer le risque de blessures. Dans l'idéal, vous devez réaliser entre 170 et 180 pas par minute. La course en overstride est une erreur courante car elle diminue l'efficacité tout en augmentant les risques de blessures.

POUR UNE COURSE SANS PÉPINS

Les douleurs aux genoux, aux tibias et aux chevilles peuvent être frustrantes quand on débute, alors soyez prudent.

Les sports extérieurs peuvent parfois être désagréables (surtout au début), mais ils ne devraient jamais être douloureux. Les douleurs aux pieds, aux tibias et aux chevilles sont courantes chez les néophytes, déclare Clint Verran, marathonien élite et kinésithérapeute. « La plupart des gens ne réalisent pas combien il est facile de tomber dans l'excès, poursuit-il. Les os, les muscles et les tissus conjonctifs ne sont pas habitués à ce type de contact avec le sol. Il y a un processus d'adaptation. La seule façon de passer ce stade est de débuter lentement, avec de brefs exercices, puis d'augmenter progressivement. »

Vous trouverez dans les pages qui suivent une liste des blessures les plus courantes chez les coureurs. Si vous ressentez l'une des douleurs mentionnées, Clint Verran recommande de prendre 2 jours de repos en appliquant une poche de glace entre 15 et 20 min 2 fois par jour, reprendre à zéro et augmenter petit à petit. « La douleur est liée à un excès en termes de distance, d'intensité ou les deux », ajoute-t-il. Vous pouvez faire du cross-training le temps de soigner votre blessure. (Pour choisir la bonne activité, lisez l'encadré page 121.)

En cas de doute, reposez-vous et consultez. Mieux vaut passer quelques minutes avec votre médecin que vous retrouver sur la touche pendant plusieurs mois suite à une blessure que vous auriez négligée. (Pour mieux identifier les douleurs qui requièrent un avis médical, rendez-vous page 120.)



**PROBLÈME
DE GENOU**
Prenez 2 jours de repos et évitez les trop grandes foulées.

**LE SYNDROME ROTULIEN**

Cette douleur autour et à l'intérieur de la rotule peut s'aggraver lors d'un exercice ou d'une descente de côte ou d'escaliers. Elle est souvent causée par une inflammation des tendons autour du genou ou dans le cartilage sous la rotule. Le syndrome rotulien est souvent lié à l'usage de chaussures usées ou inadaptées, ou de surpronation. Il est également souvent associé à une faiblesse des quadriceps et des fessiers générant un mauvais mouvement du genou. Des élancements se font souvent ressentir en début d'activité, avant de disparaître, pour réapparaître plus tard. Si la douleur s'intensifie, elle se localise davantage à l'intérieur ou à l'extérieur du genou et peut persister même après la fin de l'activité. Prenez 2 ou 3 jours de repos. Évitez les courses en côte et les foulées trop grandes lors de vos exercices. Développez vos quadriceps et vos fessiers, qui contrôlent le mouvement de votre genou. Lorsque vous commencez à courir, vous introduisez une nouvelle force, et votre corps n'y est pas habitué. C'est comme se rendre à la salle de sport et faire, pour la première fois, 10 séries de 10 développés couchés...



LA PÉRIOSTITE TIBIALE

La périostite tibiale est souvent générée par de petites déchirures musculaires au niveau du tibia. Elle se traduit parfois par une douleur aiguë au début ou à la fin de l'exercice. La périostite est courante chez les coureurs, notamment ceux qui reprennent après avoir pris une longue pause ou ceux qui ont accumulé les kilomètres trop rapidement. La surpronation, les routes bombées ou les chaussures usées peuvent également être à l'origine d'une périostite. « Dans 90 % des cas, le repos suffit à la faire disparaître, rassure Clint Verran. Il faut simplement faire une pause et reprendre lentement en laissant le corps s'adapter à ce type de contact avec le sol. »

FLÉAU DU TIBIA
Accumuler les kilomètres trop rapidement peut générer une périostite.



LA DOULEUR AUX PIEDS

Lorsque vous courez soudainement beaucoup plus, vous pouvez développer une douleur à l'avant du pied. Celle-ci est liée à une irritation au niveau des métatarses, petits os à l'avant des pieds, allant de la voûte plantaire aux articulations des orteils. C'est cette zone qui absorbe la force lorsque vous courez. Des chaussures dont l'empeigne est trop étroite ou qui n'offrent pas un maintien adéquat peuvent également être à l'origine de douleurs. « Les pieds des nouveaux coureurs ne sont tout simplement pas habitués à l'impact avec le béton, déclare Clint Verran. Il y a un processus d'adaptation avant de tolérer l'impact avec le sol. »

LA FASCIITE PLANTAIRE

La FP est une inflammation des fascias plantaires, des tendons situés à la base du pied, du talon aux orteils. Elle se manifeste par une douleur sourde ou une contusion le long de la voûte plantaire ou à la base du talon pouvant se faire ressentir aussi bien au réveil qu'en début d'activité. La surpronation et le port de chaussures usées sont les causes les plus courantes de FP. Une augmentation soudaine de votre proportion de courses en côte ou le fait de rester très longtemps debout sont d'autres causes possibles. Les coureurs ayant une voûte plantaire très prononcée sont plus enclins à développer une fasciite plantaire. Porter des runnings sans support de la voûte ou marcher pieds nus empirent souvent les choses. Une FP doit être traitée rapidement. Pour prévenir tout risque, privilégiez les surfaces souples, reposez-vous et réduisez votre distance. Enfin, demandez conseil pour le choix de vos chaussures.

« *Il faut du temps pour apprendre à tolérer l'impact avec le sol.* »

LA TENDINITE ACHILLÉENNE

Ce problème et la conséquence d'un resserrement et d'une irritation du tendon d'Achille, qui connecte les 2 muscles du mollet à l'arrière du talon. Une douleur sourde se fait parfois d'abord ressentir, puis donne lieu à une douleur plus aiguë et une enflure (même lorsque vous ne courez pas). Celle-ci peut être causée par l'excès et la précipitation, un volume trop important de côtes ou le port de chaussures inadaptées. Vous pourriez bien être handicapé pendant plusieurs mois si vous continuez à courir. Évitez les étirements trop agressifs, les talons hauts et les tongs. Le repos et la glace peuvent soulager la douleur.

LE SYNDROME DE LA BANDELETTE ILIO-TIBIALE (ESSUIE-GLACE)

Il s'agit d'une tension à l'intérieur de la bandelette IT, un tissu conjonctif longeant l'extérieur de votre cuisse, de la hanche au tibia. Lorsque vous courez, la flexion et l'extension de votre genou peuvent provoquer une irritation liée au frottement de la bandelette IT contre votre os. Une douleur sourde peut se faire ressentir à l'extérieur de votre genou. En empirant, celle-ci peut endolorir toute votre jambe, notamment lors d'une descente de côte ou d'escaliers. Multiplier les kilomètres trop rapidement peut également irriter la bandelette IT, tout comme les routes bombées.



DOIS-JE COURIR OU CONSULTER?

Soyez à l'écoute de votre corps afin de discerner l'inconfort de la douleur qui vous incite à consulter.

Il est parfois difficile de savoir si certaines douleurs requièrent votre attention. Bruce Wilk, kinésithérapeute et entraîneur, a développé une check-list en 5 points que vous pouvez utiliser pour déterminer si vous devez courir, marcher, vous reposer ou vous précipiter chez le docteur. Les étapes 1 à 3 regroupent les sentiments d'inconfort accompagnant une activité lors de laquelle votre corps a été amené à courir plus vite et plus loin. Prenez 2 ou 3 jours de repos et appliquez la méthode RGCE – repos, glace (5 fois par jour), compression, élévation.

Néanmoins, en cas de signal d'alarme ou si vous atteignez les étapes 4 ou 5, cessez toute activité et consultez immédiatement un spécialiste ou un orthopédiste. Adressez-vous à un professionnel ayant l'habitude de travailler avec les coureurs ou à un vendeur en magasin spécialisé.

ÉTAPE 1 Une douleur inhabituelle et déconcertante se manifeste lorsque vous courez et disparaît lorsque vous arrêtez.

Signal d'alarme Vous devez modifier votre cadence.

ÉTAPE 2 Une douleur inhabituelle et inquiétante se manifeste pendant et bien après avoir couru.

Signal d'alarme La douleur vous empêche de récupérer.

ÉTAPE 3 Vous souffrez quand vous marchez, montez les escaliers et parfois même lorsque vous êtes assis à votre bureau après avoir couru. Vous préférez éviter les escaliers, marcher pieds nus et vous modifiez certaines de vos activités quotidiennes en raison de la douleur.

ÉTAPE 4 Signal d'alarme
La douleur vous contraint à vous soigner (injections ou médicaments). Vous parvenez à la soulager en prenant de l'ibuprofène.

ÉTAPE 5 Signal d'alarme Il vous est impossible de courir ou même de marcher sans ressentir de douleur.





SIGNALS D'ALARME

Tenez compte des signaux envoyés par votre corps avant d'être contraint de vous arrêter.

VOTRE REPRISE

Vous vous êtes blessé, vous avez fait une pause et aujourd'hui vous ne ressentez plus aucune douleur et vous êtes prêt à reprendre. Comment faire ? « Ne reprenez pas là où vous vous êtes arrêté, conseille le Dr Reed Ferber, professeur associé à l'université de Calgary (Canada), mais à un niveau qui vous permet de courir sans la moindre douleur. » Utilisez le tableau ci-dessous pour choisir les activités les plus appropriées. Il se pourrait que vous démarriez quelques semaines après le reste du groupe, mais vous pouvez adapter votre programme et, avec l'aide d'un coach, rattraper votre retard assez rapidement. Faites en sorte de renforcer les muscles de la zone blessée. Optez pour un « repos actif » : pas de course, mais un renforcement musculaire afin de rattraper le bon wagon et éviter de contracter de nouveau la même blessure.

COMMENT RESTER ACTIF QUAND ON NE COURT PAS

Le cross-training peut vous permettre de garder la forme quand vous ne pouvez pas courir, mais le choix de votre activité doit être judicieux comme le préconise Stephen Pribut, podologue du sport. Certaines disciplines pourraient en effet aggraver votre blessure. Le tableau ci-dessous reprend les blessures les plus courantes chez les coureurs et les activités de cross-training les plus appropriées.

BLESSURE	NATATION	VÉLO STATIONNAIRE	VÉLO ELLIPTIQUE	RAMEUR
SYNDROME ROTULIEN	Régulièrement	Occasionnellement	Occasionnellement	Non
SYNDROME DE LA BANDELETTE ILO-TIBIALE	Régulièrement	Occasionnellement	Occasionnellement	Occasionnellement
DOULEUR AU MOLLET, TENDINITE ACHILLÉENNE	Régulièrement	Régulièrement	Régulièrement	Régulièrement
FASCIITE PLANTAIRE	Régulièrement	Régulièrement	Régulièrement	Régulièrement
PÉRIOSTITE TIBIALE	Régulièrement	Occasionnellement	Non	Non
FRACTURE DE FATIGUE	Régulièrement	Occasionnellement	Non	Non

CES PETITES CHOSES QUI COUPENT VOTRE ÉLAN

Les ampoules et les points de côté peuvent être une source d'inconfort. Empêchez-les de freiner votre progression!

AMPOULES

Soyez vigilant : ce désagrément, qui est le plus courant chez les coureurs, peut engendrer une infection s'il n'est pas traité convenablement. Voici comment le prévenir.

Humidifiez vos pieds Tout comme une peau moite, une peau trop sèche provoque plus de frictions. Utilisez de la crème ou de la lotion quotidiennement. Pensez à recouvrir vos pieds de vaseline ou d'un autre lubrifiant avant de courir afin de créer un écran protecteur entre votre peau et les chaussettes.

Choisissez bien vos chaussettes

Les chaussettes synthétiques évacuent l'humidité (au contraire de celles en coton) et offrent un renfort au niveau du talon et des orteils permettant de réduire la friction.

Doublez vos chaussettes Portez-en 2 paires afin que la friction ait lieu entre elles plutôt qu'entre votre peau et les chaussettes. N'hésitez pas à prendre une taille supérieure si votre pied est trop à l'étroit.

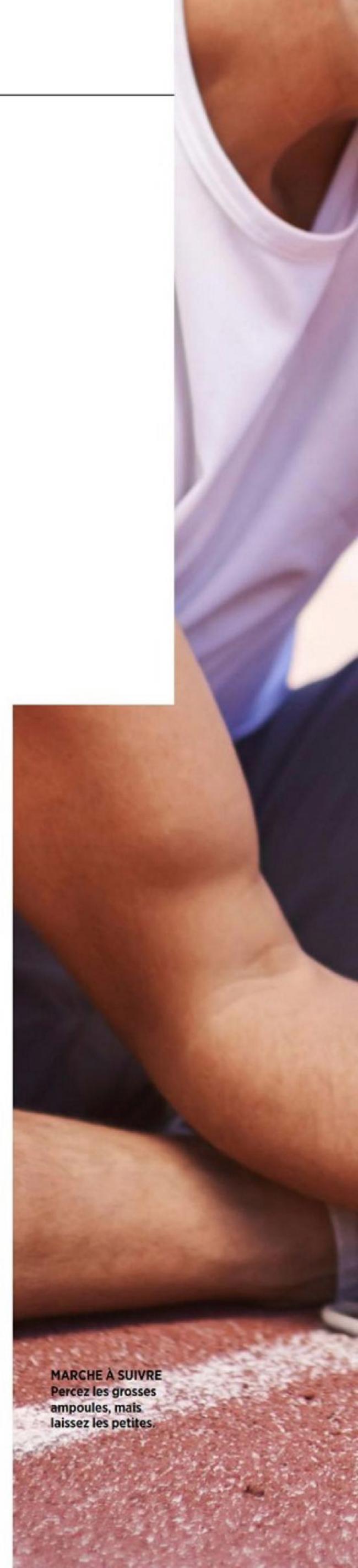
Portez des chaussures et des chaussettes adaptées

Des chaussures trop petites provoqueront des ampoules au niveau des orteils. Veillez à laisser l'épaisseur d'un pouce entre vos orteils et l'extrémité de votre chaussure. Votre chaussette doit quant à elle épouser parfaitement votre pied.

En cas de grosse ampoule, drainez-la, sinon elle risque de vous faire mal et de se percer d'elle-même. Lavez-vous les mains et stérilisez une aiguille avec de l'alcool. Cette étape est primordiale pour éviter une sérieuse infection.

Une fois l'ampoule percée, évacuez le liquide en pressant délicatement avec vos doigts. Ne retirez pas la partie supérieure de l'ampoule afin d'éviter toute infection. Recouvez-la ensuite d'un pansement pour la protéger des bactéries.

En cas de petite ampoule (plus petite que le diamètre d'un crayon), n'y touchez pas ; la peau agit en effet comme une couche protectrice et permet de contrer le développement de bactéries.



MARCHE À SUIVRE
Percez les grosses ampoules, mais laissez les petites.



ONGLES NOIRS

Les courses en descente ou une paire de chaussures trop petites peuvent être à l'origine d'ongles noirs. Ceux-ci guérissent généralement d'eux-mêmes au bout de quelques mois et ne nécessitent pas d'attention médicale.

CRAMPES

Véritable cauchemar des coureurs, voici quelques stratégies permettant de se prémunir des crampes aux mollets.

Debout, sur la plante de pied, descendez le talon aussi bas que possible, puis levez-le le plus haut possible en vous tenant sur la pointe des pieds.

Étirez-vous avant et après avoir couru et ne rejetez pas l'idée de vous arrêter brièvement lors de la deuxième partie d'un marathon pour vous étirer.

Affûtez-vous en courant sur une surface tendre et plate afin de réduire la pression sur votre système musculo-squelettique.

Évitez toute déshydratation en buvant des liquides et des électrolytes.

POINTS DE CÔTÉ

Les points de côté sont courants chez les coureurs : vous êtes sur le point de réaliser un nouveau RP quand, soudain, la mécanique se grippe. Suivez les conseils suivants pour les éviter.

Consolidez votre ceinture abdominale

Les recherches ont montré que le point de côté est souvent lié à la posture de course. Selon une étude publiée en 2010 dans *Journal of Science and Medicine in Sport*, les points de côté sont plus fréquents chez les personnes qui courent le dos voûté ou courbé. Renforcer votre ceinture abdominale devrait donc vous permettre de vous en débarrasser. 10 min d'exercices de renforcement abdominal, tels que la planche ou les donkey kicks, 3 fois par semaine (ou encore du yoga ou du Pilates) peuvent vous aider à développer certains muscles de votre diaphragme et les rendre à la fois plus résistants à la fatigue et moins enclins aux crampes.

Soignez votre alimentation Ce que vous mangez avant de courir peut contribuer aux points de côté. Si votre corps est toujours en phase de digestion, le sang circulant vers votre diaphragme



UN POINT C'EST TOUT
L'échauffement et la marche permettent de minimiser les risques de point de côté.



est moindre, ce qui peut générer des spasmes. La digestion d'aliments riches en gras ou en fibres nécessite plus de temps. Mieux vaut donc les éviter 1 ou 2 h avant de prendre le départ.

Échauffez-vous En voulant gagner du temps et en négligeant l'échauffement, vous boulevez votre schéma respiratoire et vous facilitez l'apparition de douleurs. Marchez rapidement pendant 2 à 3 min avant d'accélérer graduellement jusqu'à atteindre l'allure de course que vous vous êtes fixée.

Augmentez votre respiration Si votre respiration est trop superficielle, elle n'approvisionne pas suffisamment vos muscles, comme le diaphragme, en oxygène. Les études ont montré qu'inspirer sur 2 pas et expirer sur un autre vous permet de respirer plus profondément.

IRRITATION

Les saignements des mamelons sont souvent dus à la friction causée par le frottement de votre peau contre le tee-shirt. Ils sont plus courants chez les hommes, notamment par temps froid, mais peuvent être évités en protégeant les mamelons à l'aide d'un pansement ou d'une protection adaptée avant d'aller courir.



VOTRE KIT DE SOIN

Pensez à emporter les articles suivants avec vous ou dans votre voiture lorsque vous allez courir.

Pansement double peau : couvre les zones sensibles afin d'éviter les ampoules.

Vaseline : permet de prévenir l'irritation et les ampoules.

Baume antibiotique : empêche l'infection des irritations.

Écran solaire : prévient les coups de soleil. Utilisez des formules

hydrofuges avec indice de protection de 30 minimum. Renouvelez toutes les heures.

Poudre antifongique : permet de protéger le pied.

Aloe vera : soulage les coups de soleil.

COURIR SOUS LA CHALEUR

Poursuivez sereinement votre préparation pendant les mois les plus chauds en évitant les coups de soleil et les irritations et, surtout, en restant à l'écoute de votre corps.

La raison pour laquelle de nombreux coureurs débutent leur préparation lorsque les températures augmentent est évidente. Après tout, plus de soleil signifie plus de temps pour courir. Mais la chaleur peut parfois être handicapante et les coups de soleil, les irritations et autres insolations peuvent représenter une gêne importante. Grâce à nos conseils, apprenez à courir sous la chaleur en toute sécurité, sans compromettre ni votre santé ni votre plaisir.

SOYEZ PRÊT « Préparez-vous entre 4 et 6 semaines avant d'aller courir sous la chaleur, conseille le scientifique Douglas Casa, qui travaille sur les coups de chaleur mortels dans le cadre sportif. Le plus important est la préparation ». La préparation vous permet en effet d'augmenter votre volume sanguin, de transpirer davantage afin de refroidir votre corps plus efficacement et de développer votre volume systolique de façon à ce que votre fréquence cardiaque ne soit pas trop élevée lors de votre séance.

RESTEZ HYDRATÉ

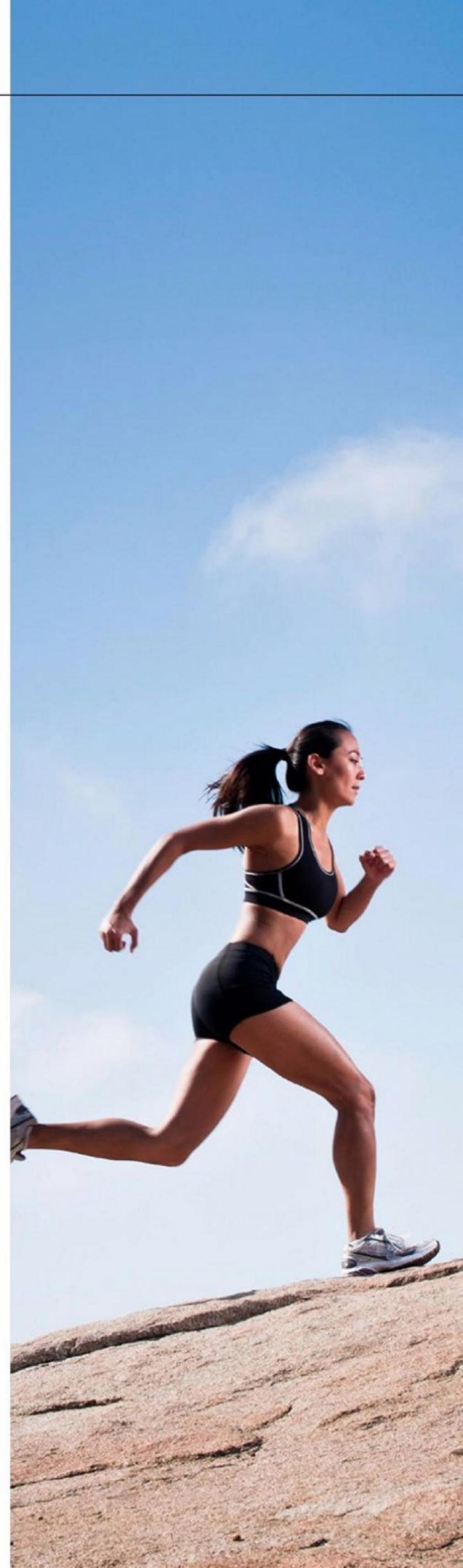
La déshydratation vous expose encore plus aux effets de la chaleur. Étanchez donc votre soif avec des boissons sportives peu caloriques. « Lorsque vous ne buvez pas suffisamment, votre

volume sanguin diminue et votre cœur se retrouve davantage sollicité pour alimenter vos muscles et refroidir votre corps », explique Douglas Casa. Votre course risque alors de vous sembler plus éprouvante et votre allure moins élevée. Si votre urine est jaune clair, vous êtes bien hydratée. Si elle est foncée, buvez plus. Si elle est transparente, levez le pied. (Rendez-vous page 106 pour plus d'informations.)

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS ADAPTER À LA CHALEUR

Ne faites pas d'activités trop longues ou trop intenses sous la chaleur du jour. Privilégiez la salle ou des conditions météorologiques moins chaudes pour vos premières courses. Votre adaptation à la chaleur peut nécessiter entre 7 et

Restez bien hydraté et buvez des boissons sportives faibles en calories en cas de chaleur.



DOUCEMENT
Préparez-vous
pendant 4 semaines
avant d'affronter
la chaleur.

10 séances réparties sur 2 semaines. Réservez les séances les plus intenses pour les moments les moins chauds de la journée.

PORTEZ UNE TENUE ADAPTÉE

Privilégiez les couleurs pâles et les tenues légères avec aérations. Portez un chapeau et des lunettes de soleil, ainsi qu'un écran solaire d'indice 30 minimum.

ATTENTION À L'ALCOOL

L'alcool et les antihistaminiques peuvent vous déshydrater et vous donner envie d'uriner pendant la course, ce qui augmente les risques de déshydratation. Prenez conseil auprès de votre médecin.

SORTEZ TÔT OU TARD Même les plus fortes chaleurs sont plus supportables à l'aube ou en soirée, quand les rayons du soleil sont toujours présents, mais moins intenses en course.

COUREZ DANS L'EAU Remplacez l'une de vos sorties hebdomadaires par une séance d'aquarunning. Utilisez un système de flottaison et faites comme si vous couriez, mais pensez à vous pencher légèrement vers l'avant et à bouger les bras vigoureusement.

SOYEZ PATIENT Donnez-vous entre 8 et 14 jours pour vous acclimater aux températures élevées en augmentant progressivement la distance et l'intensité de vos sorties. Votre corps va ainsi apprendre à diminuer votre rythme cardiaque et votre température corporelle tout en augmentant votre sudation.

CHERCHEZ L'OMBRE ET L'HERBE Il fait toujours plus chaud en ville, car le béton retient la chaleur. Cherchez donc l'ombre du parc le plus proche.

TENEZ COMPTE DE LA BRISE Démarrez vent dans le dos pour profiter de son effet rafraîchissant au retour.

LES MÉFAITS DE LA CHALEUR

Protégez-vous contre ces troubles liés à la chaleur.

CRAMPES DE CHALEUR

Cause La déshydratation provoque un déséquilibre des électrolytes.

Symptôme Fortes crampes au niveau des grands muscles et des abdominaux.

Traitements Restaurez l'équilibre salin en consommant des aliments et des boissons riches en sels.

Prévention Ne forcez pas sous la chaleur et buvez des boissons sportives.

ÉPUISÉMENT PAR LA CHALEUR

Cause La déshydratation mène à un déséquilibre des électrolytes.

Symptômes Fièvre (39-40 °C), mal de tête, fatigue, forte sudation, nausée, peau moite.

Traitements Reposez-vous et appliquez une poche de glace sur la nuque/tête.

Prévention Ne forcez pas tant que vous ne vous êtes pas acclimaté à la chaleur et restez bien hydraté.

HYPONATRÉMIE

Cause Boire trop d'eau entraîne un déficit de sodium dans le sang.

Symptômes Mal de tête, désorientation et fourmillements.

Traitements Assistance médicale d'urgence.

Prévention Ne buvez pas plus de 1 l par heure. Privilégiez les boissons sportives.

INSOLATION

Cause Les efforts et la déshydratation empêchent votre corps de maintenir une température optimale.

Symptômes Fièvre (40 °C, voire plus), mal de tête, nausée, vomissements, pouls rapide, désorientation.

Traitements Assistance médicale d'urgence (bain de glace).

Prévention Ne forcez pas tant que vous ne vous êtes pas acclimaté à la chaleur.

MALAISE VAGAL

Cause Interruption soudaine de la circulation sanguine des jambes vers le cerveau.

Symptôme Évanouissement.

Traitements Relevez les jambes et les hanches pour restaurer la circulation sanguine vers le cerveau.

Prévention Récupérez pendant 5 min en trottinant et en marchant après l'activité.

COURIR DANS LE FROID

Ne laissez pas le froid et la neige vous empêcher de courir : équipez-vous, soyez prudent et affrontez l'hiver.

La période hivernale peut représenter un véritable défi, et pas seulement pour les conditions météo. Même sans la glace, la neige et une lumière du jour plus discrète, il vous faut jongler entre les vacances et la famille. Voici comment tirer profit au maximum de vos séances lorsque le mercure dégringole.

ÉCHAUFFEMENT Avant de sortir, bougez un peu de façon à accélérer votre rythme cardiaque, sans vous fatiguer. Courez sur place, montez et descendez les escaliers, faites des sauts avec écarts et sautillez. En bref, échauffez-vous.

FAITES FACE AU VENT Si vous le pouvez, débutez face au vent et terminez avec celui-ci dans le dos afin de ne pas attraper froid sur le retour. Essayez de courir face au vent pendant 10 min, faites ensuite demi-tour pour marcher ou courir, vent de dos, pendant 5 min, puis répétez.

ENTOUREZ-VOUS Vous entraîner avec un ami, même une seule fois par semaine, peut vous aider à vous motiver à sortir. Vous n'êtes pas forcé de courir ou marcher. Vous





Le meilleur exercice est celui que vous réalisez régulièrement et facilement.

pouvez également faire un peu de musculation, ou suivre des cours de yoga ou de Pilates.

RESTEZ VISIBLE Les journées étant courtes, il est probable que vous ayez à courir dans l'obscurité. Portez des équipements fluorescents et réfléchissants, utilisez une lampe frontale ou une torche, et, bien entendu, déplacez-vous dans le sens contraire de la circulation.

PEU IMPORTE L'ALLURE Les routes enneigées et verglacées peuvent être piégeuses. Ne vous souciez pas de votre allure. Concentrez-vous sur vos pieds, profitez de l'air frais et faites en sorte de rentrer sain et sauf. Choisissez une allure confortable.

LE BON ÉQUILIBRE La neige damée vous offre une meilleure traction que la neige fraîche, sous laquelle peut se cacher une plaque de glace ou un trou. Courez sur la route si celle-ci est déneigée et sécurisée et méfiez-vous du verglas. Empruntez le trottoir, si possible. Prenez un itinéraire bien éclairé et ralentissez.

SOYEZ FLEXIBLE Si vous êtes plutôt matinal, vous devrez vous habituer à courir le midi, où l'air est le plus chaud. Si vous êtes un habitué des sentiers, tenez-vous-en aux routes bien éclairées et aux tapis de course.

RESTEZ AU CHAUD Lorsque les routes sont couvertes de glace, il est préférable de ne pas sortir plutôt que de risquer de vous blesser (rendez-vous page 66). Le tapis ne doit pas être une torture. Les exercices préprogrammés présentent un côté ludique. Et si vous n'êtes pas fan du tapis, utilisez le vélo elliptique ou l'escalier d'entraînement.

FAITES DE PETITS PAS Lorsque vous courez sur de la glace ou de la neige, raccourcissez votre foulée afin de ne pas glisser.

SÉCHEZ-VOUS ET RÉCHAUFFEZ-VOUS Les vêtements humides accentuent la perte de chaleur. Retirez vos vêtements immédiatement après votre sortie et prenez une douche bien chaude.

N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE Même lorsqu'il fait froid, vous perdez de l'eau via la transpiration ; il est donc important de rester hydraté tout l'hiver. Tant que vous êtes convenablement vêtu et que vous continuez de bouger (au moins 60 % de votre rythme cardiaque maximum), vous pouvez produire suffisamment de chaleur corporelle pour vaincre le froid.

HYPOTHERMIE Celle-ci se produit quand votre corps perd plus de chaleur qu'il ne peut en produire et que votre température corporelle tombe sous les 35 °C. Les frissons et l'engourdissement font généralement place à la confusion et à une perte de coordination.

ENGELURES Les engelures se produisent lorsque la température de votre peau devient négative. Celles-ci affectent généralement le nez, les oreilles, les joues, les doigts et les orteils. Aux picotements et aux rougeurs succède souvent l'engourdissement.

OÙ COURIR ?

Route, tapis, sentiers ou piste ? Voici les différents compromis qu'il vous faudra envisager.

La course développe vos os et vos muscles. Afin d'éviter les blessures (et le burn-out), nous vous conseillons de planifier plusieurs parcours sécurisés, agréables et sans circulation, que vous pouvez emprunter quelles que soient la météo et l'heure. Mais quelle surface est la plus adaptée pour chaque type de course ? Voici un guide de compromis à envisager pour chacune d'entre elles.

**QUESTION DE SURFACES**

Un bon mélange vous permet de garder une certaine fraîcheur et d'éviter le burn-out.

ROUTE

Les trottoirs restent votre meilleure option, mais ils n'existent pas toujours. Si le tarmacadam est votre terrain de course, optez pour une zone plate, peu fréquentée et où vous pouvez facilement vous décaler pour éviter une voiture. Par mesure de sécurité, courez toujours dans le sens inverse de la circulation. Portez des vêtements voyants ou réfléchissants et restez à l'écoute des bruits environnants.

SENTIER

Cette surface plus tendre est parfaite si vous souffrez de blessures liées au surentraînement telles que les syndromes rotulien et de l'essuie-glace. Méfiez-vous simplement des racines, des pierres et des terrains inégaux. Évitez les sentiers si vous avez déjà contracté une entorse de la cheville. Leur surface tendre et inégale augmente le risque de vous blesser de nouveau.

SABLE

Le sable, instable, peut occasionner une entorse du genou, de la cheville ou de la hanche. Mieux vaut donc en général l'éviter, notamment si vous avez déjà eu une entorse de la cheville ou une tendinite achilléenne.

HERBE

L'herbe est une excellente alternative, surtout en cas de reprise. Sur l'herbe, la plupart de l'énergie provenant de la plante du pied est absorbée par le sol. Mais si vous souffrez de fasciites plantaires à répétition, soyez prudent et veillez à éviter la surpronation sur cette surface tendre et souvent inégale.

PISTE

Si la piste vous rappelle vos cours d'EPS, elle offre également des conditions idéales pour vos premières courses. Elle est plate, vierge de racines, de bordures et de toute circulation. Elle vous permet aussi d'évaluer facilement vos distances.

ÉTIREMENTS

Si l'après-course est impérativement dédiée aux étirements, ceux-ci doivent simplement vous permettre de soulager certaines raideurs.



Vous avez tellement souvent vu cette photo d'un coureur se touchant les orteils et probablement observé des coureurs réaliser ce mouvement, connu sous le nom d'étirement statique et consistant à étirer les muscles et les

tendons afin d'augmenter leur flexibilité, que vous aurez du mal à croire que celui-ci n'est pas recommandé avant de courir.

Les étirements font l'objet de nombreux débats depuis plusieurs années. Il n'y a aucune preuve que les étirements statiques permettent de prévenir les blessures ou d'améliorer les performances. Le contraire serait même à craindre selon certains experts. En termes de prévention, l'amplitude de mouvement est plus vitale que la flexibilité. « Si courir ne génère chez vous ni douleurs ni blessures, alors il est inutile de vous étirer », déclare William O. Roberts, enseignant à l'université du Minnesota.

Profitez donc plutôt des quelques minutes d'avant-course pour vous échauffer en effectuant des étirements dynamiques (page 134). Ces exercices améliorent votre amplitude de mouvement et détendent les muscles sollicités pendant la course. Si, après la course, vous sentez des tensions au niveau des mollets, des ischio-jambiers, de la bandelette IT ou des quadriceps, réalisez les étirements statiques décrits pages 136 et 137. Chaque étirement doit être légèrement désagréable, pas plus. Si c'est le cas, arrêtez.



AVEC LA BANDE
Faites ces
mouvements
pour soulager vos
quadriceps et vos
ischio-jambiers.

PREMIERS PAS

Un simple échauffement dynamique de 5 min prépare votre corps à la course.

Prendre la route après avoir passé 8 h dans son lit ou derrière un bureau peut être vécu comme un choc par le système. Il est donc conseillé de procéder à un échauffement dynamique avant toute activité. Sean Coster, coach, déclare : « L'échauffement dynamique prépare votre corps aux exigences de la course en augmentant votre température corporelle, en améliorant votre amplitude de mouvement et en boostant votre circulation sanguine vers les grands muscles sollicités durant la course (fessiers, quadriceps et ischio-jambiers). Vous pouvez ainsi vous entraîner à fond en toute sécurité ». Par ailleurs, les recherches montrent qu'un échauffement dynamique permet de booster la puissance des quadriceps et la flexibilité des ischio-jambiers.



1 FENTE DU GUERRIER

Échauffe les muscles abdominaux et accroît la mobilité des hanches et la flexibilité du tendon d'Achille.

Exercice Levez les bras au-dessus de la tête. Faites une fente, pied gauche en avant, en vous assurant que votre genou ne dépasse pas la pointe de votre pied. Ramenez le pied et baissez les bras. Changez de jambe. Faites entre 8 et 10 répétitions de chaque côté.

2 SQUAT LATÉRAL

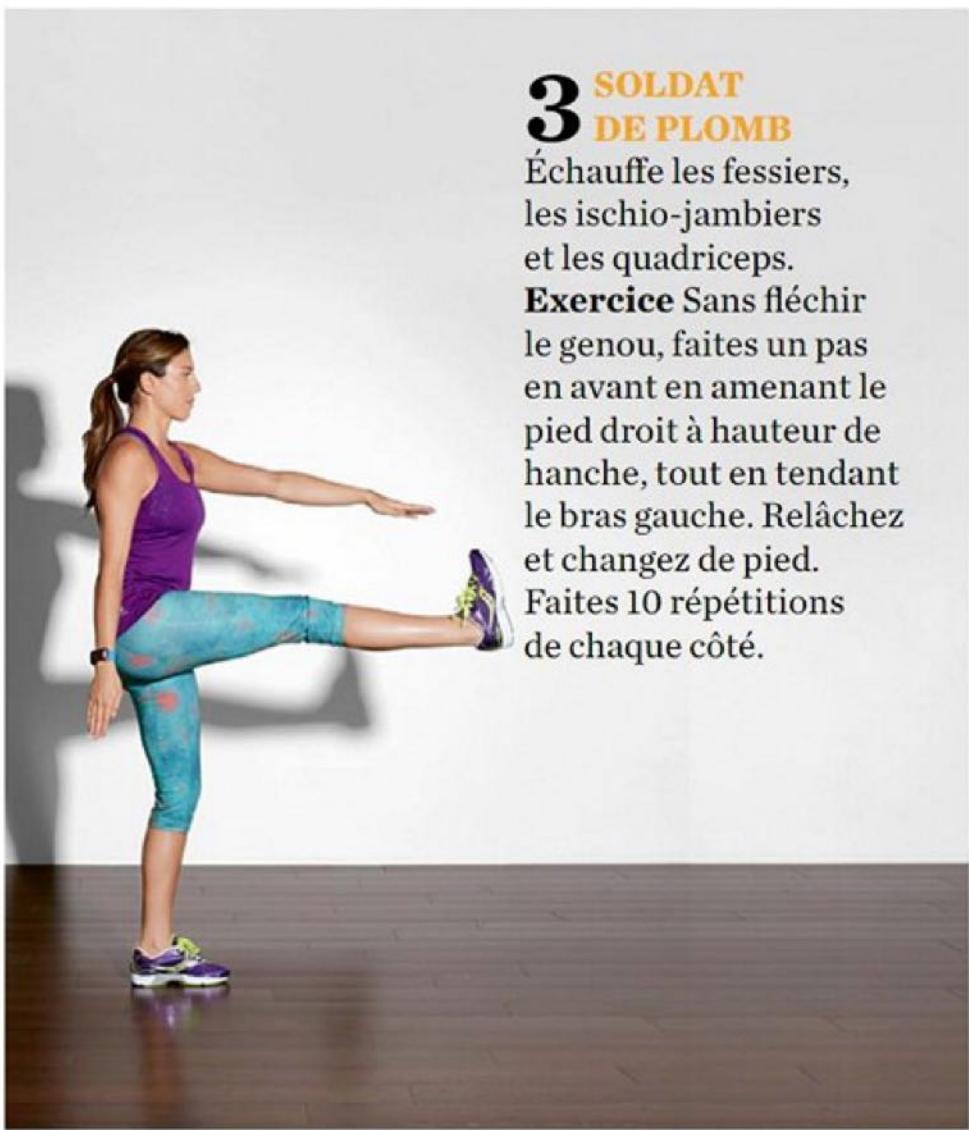
Active les fessiers et les adducteurs.

Exercice Debout, jambes écartées, déplacez le poids de votre corps vers la gauche en fléchissant le genou gauche afin d'adopter une position de squat. Redressez-vous et changez de jambe. Faites 10 répétitions de chaque côté.

**3 SOLDAT DE PLOMB**

Échauffe les fessiers, les ischio-jambiers et les quadriceps.

Exercice Sans fléchir le genou, faites un pas en avant en amenant le pied droit à hauteur de hanche, tout en tendant le bras gauche. Relâchez et changez de pied. Faites 10 répétitions de chaque côté.

**4 STAR TOUCH**

Améliore la flexibilité des ischio-jambiers et des fessiers.

Exercice Debout, jambes écartées et tendues, pointes des pieds dirigées vers l'avant. Essayez d'aller toucher la pointe de votre pied droit avec la main gauche. Revenez au centre. Répétez de l'autre côté. Faites entre 8 et 10 répétitions de chaque côté.

**5 RUNNER'S TOUCH**

Active les muscles abdominaux et booste la flexibilité des fessiers et des ischio-jambiers.

Exercice En équilibre sur le pied droit, jambe gauche en arrière, le haut du corps penché vers l'avant. Allez toucher le sol avec la main gauche, puis redressez-vous. Faites entre 10 et 12 répétitions, puis changez de côté.

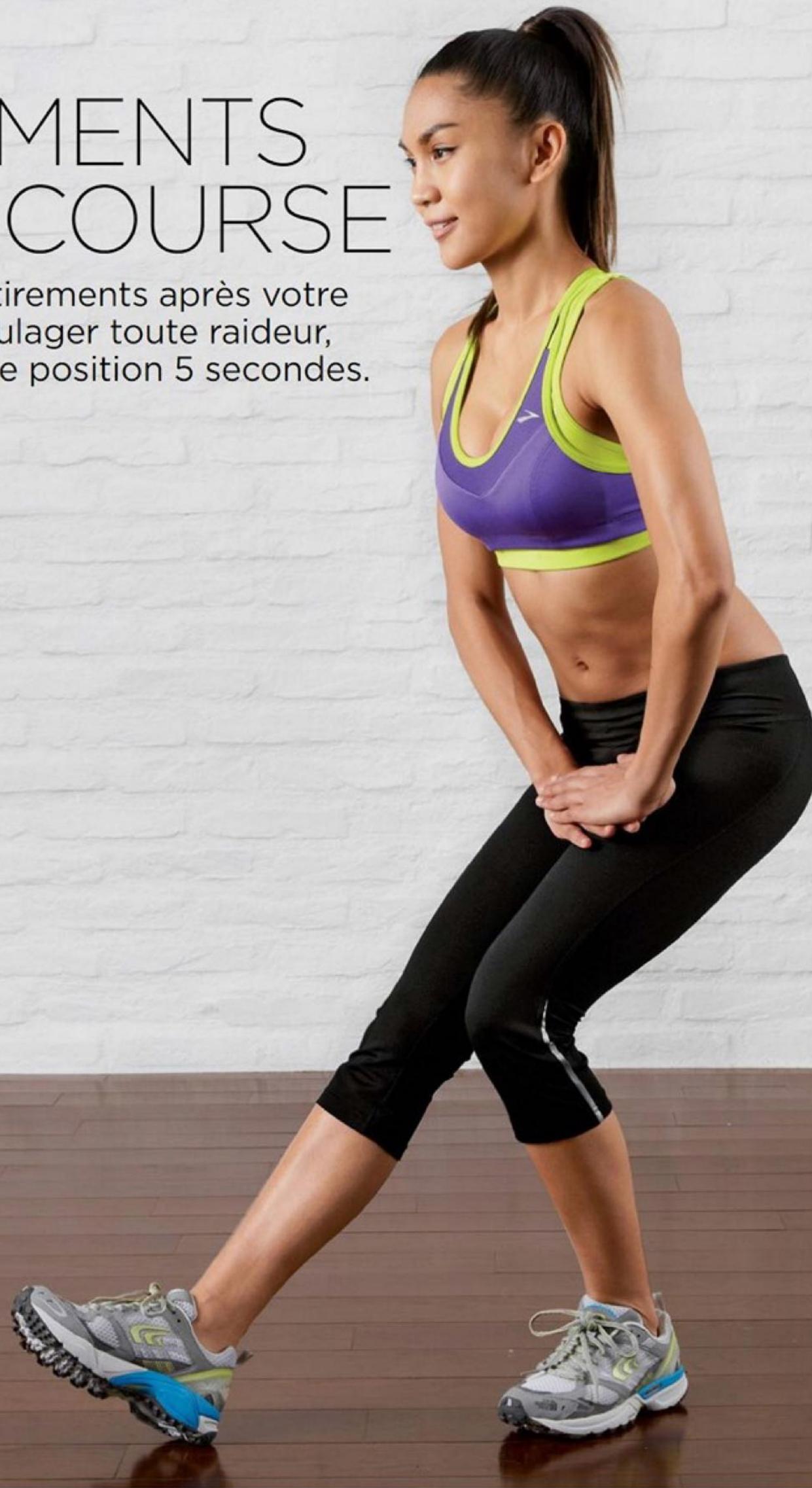


ÉTIREMENTS POST-COURSE

Réalisez ces 5 étirements après votre sortie afin de soulager toute raideur, en tenant chaque position 5 secondes.

1 ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBERS

Placez votre pied droit en avant. Fléchissez le genou et tendez la jambe tout en baissant le bassin, comme pour vous asseoir. Gardez la jambe gauche parallèle à la jambe droite. Répétez de l'autre côté.



HYPERTENDU ?
Soulagez les raideurs
au niveau de vos
ischio-jambiers
après la course.



2 ÉTIEMENT DES QUADRICEPS

Debout sur une jambe, amenez le talon opposé derrière vous et saisissez votre pied ou cheville. Gardez le genou aligné et le dos bien droit. L'étirement doit se faire sentir à l'avant de votre cuisse. Répétez avec l'autre jambe. Tenez-vous à un meuble stable, si besoin.



3 ÉTIEMENT DES FESSIERS

Amenez votre cheville au-dessus de votre genou et baissez-vous en position de squat. Poussez légèrement sur le genou si vous le pouvez. Répétez de l'autre côté. Tenez-vous à un meuble stable, si besoin.



4 ÉTIEMENT DES MOLLETS

Debout, les pieds sur un step (ou sur le bord du trottoir). Baissez le talon jusqu'à ressentir un étirement de votre mollet. Gardez les genoux fléchis afin d'accentuer l'étirement. Répétez avec l'autre jambe.



5 ÉTIEMENT DE LA POITRINE

Debout, jambes écartées de la largeur des épaules. Croisez les doigts de vos mains derrière la tête. Serrez les omoplates tout en ramenant vos coudes en arrière.

ARTICULATIONS

Optimisez l'amplitude de vos gestes pour améliorer vos performances et limiter les blessures.

L'amplitude a un grand rôle à jouer dans vos mouvements. « Le mouvement est relié à l'amplitude ; il dépend donc de vos articulations et surtout de vos muscles. Tout cela tient une fonction importante dans le geste technique, explique Fabrice Roos, kinésithérapeute du sport et traiteur. Pour progresser, il faut avoir l'amplitude de mouvement la plus proche possible du maximum physiologique, surtout dans les entraînements de vitesse, de type fractionné, ou pour les courses rapides de 5 ou de 10 km. » Car, au fur et à mesure des répétitions des gestes, durant les séances, nous perdons de l'amplitude de mouvement, « ce qui peut limiter la performance et favoriser l'apparition de blessure. Une bonne amplitude permettra de diminuer les contraintes dans les articulations. Les traumatismes dus aux impacts seront ainsi mieux répartis, ce qui évitera les inflammations articulaires ». Ces exercices simples à mettre en pratique amélioreront et maintiendront votre amplitude articulaire.

1 CHEVILLES

Pas de test particulier pour la cheville, réalisez simplement cet exercice pour améliorer ou travailler l'amplitude du pied.

Exercice

Placez-vous face à un mur, un pied en avant légèrement écarté. Avancez le genou vers le mur en le ramenant une fois vers l'intérieur et une fois vers l'extérieur, sans jamais atteindre la douleur. Faites 10 répétitions et alternez.





2 GENOUX

Couché sur le ventre, ramenez la pointe de votre pied avec les mains (ou avec une bande élastique) vers votre fesse. Le talon doit toucher la fesse. Si ce n'est pas le cas ou si vous devez soulever le bassin pour y parvenir, vos quadriceps sont raccourcis, ce qui signifie que vous avez perdu de l'amplitude dans le genou. Testez les 2 côtés.

Exercice

Prenez appui sur votre genou gauche (placez un coussin dessous), le tibia positionné le plus possible contre le mur, et placez l'autre pied en avant. Redressez-vous lentement vers l'arrière pour vous retrouver le dos collé au mur. Votre genou est plié au maximum, tenez-le avec vos mains. Maintenez la position 20 secondes, puis changez de côté. Rapprochez le genou de plus en plus près du mur.

3 HANCHES

Allongé sur le dos, ramenez votre genou droit vers votre poitrine, en gardant votre jambe gauche bien à plat sur le sol. Puis décontractez la jambe gauche. Si votre genou gauche se fléchit naturellement et/ou que votre pied gauche se tourne vers l'extérieur, c'est que vous manquez d'amplitude. Faites le test des 2 côtés.

Exercice

En appui sur la pointe des pieds et sur les mains, face au sol. Ramenez votre jambe droite en repliant votre genou vers vous, maintenez la position 10 secondes puis réalisez le même mouvement avec l'autre jambe. Faites 10 répétitions de chaque côté en alternance.

GENOUX (RÉ)FLECHIS

Renforcez vos hanches afin de soulager vos genoux et prévenir une blessure courante.

Des études ont établi un lien entre des hanches défaillantes et le tristement célèbre syndrome rotulien, dont la douleur se localise à l'avant du genou. Près de 50 % des blessures chez les coureurs sont en rapport avec les genoux, si l'on en croit le *British Journal of Sport Medicine*. De faibles muscles des hanches impactent progressivement votre condition physique. Les hanches sont incapables de contrôler correctement le mouvement de vos jambes et vos genoux se retrouvent sursollicités. Réalisés 3 fois par semaine, ces 4 exercices permettent de prévenir et de traiter le syndrome rotulien.

1 FENTE AVANT

Debout, épaules relâchées et légèrement en arrière. Faites un pas en avant (posez le talon, puis l'avant du pied). Restez bien droit, genou au-dessus du pied et la cuisse parallèle au sol. Revenez en position de départ. Répétez 10 fois de chaque côté.





2 BRIDGE SUR UNE JAMBE

Allongé sur le dos, jambes fléchies, serrez les fessiers en levant les hanches. Une fois en équilibre, posez votre cheville sur le genou opposé. Tenez la position au moins 5 secondes et répétez 5 fois de chaque côté.

3 PLANCHE LATÉRALE

Assis sur le côté, buste relevé, en appui sur le coude. Relevez les hanches en poussant sur vos pieds. (Si vous avez du mal à tenir l'équilibre, fléchissez les jambes.) Tenez entre 15 et 20 secondes, puis changez de côté.



4 STEP-UP INVERSÉ

Debout, dos au step (20 cm), posez un pied en arrière sur le step. Maintenez votre genou fléchi. Tenez l'équilibre, puis revenez en position de départ. Répétez 10 fois de chaque côté.



CONTINUEZ DE COURIR

Votre cerveau est l'un des outils les plus puissants que vous ayez, alors faites-en bon usage pour vaincre vos pensées négatives.

Voici nos conseils pour rester sur le bon chemin pendant que vous préparez votre premier 5 ou 10 km et pour continuer de courir avec le sourire.

CHAPITRE



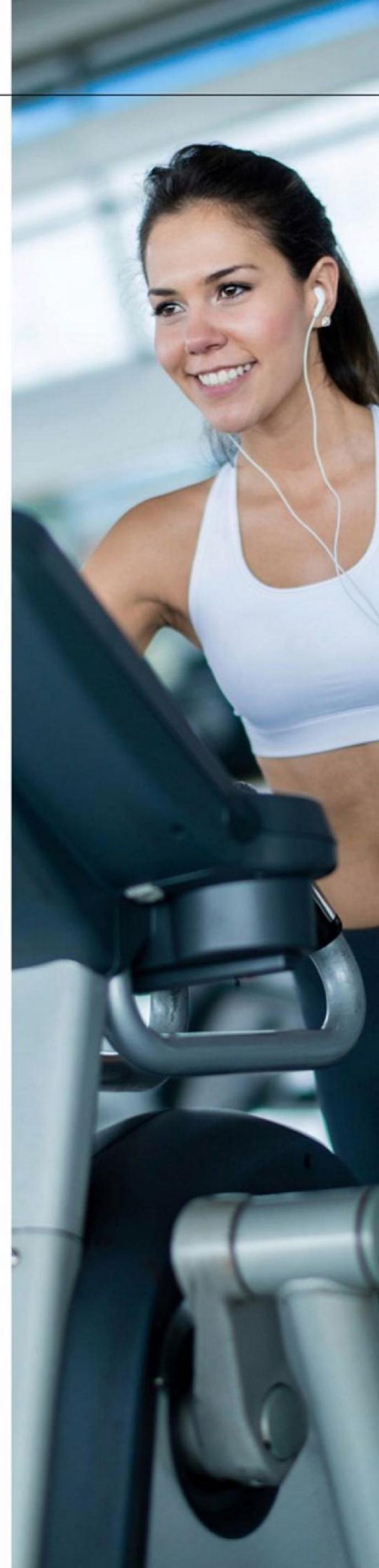
5 ROUTINES POUR COURIR HEUREUX

Dormez, cuisinez... Ces habitudes vous aideront à progresser et à rester en bonne santé et motivé.

Nous nous lançons sans cesse de nouveaux défis, mais nous avons aussi besoin de nouvelles habitudes basées sur l'entraînement et non sur les résultats pour célébrer nos petites victoires.

« Les coureurs qui ont de bonnes habitudes atteignent leurs objectifs », note Tom Holland, kinésithérapeute. Adoptez ces habitudes pour réussir.

1 **METTEZ-VOUS AU CROSS-TRAINING**
Quand courir sera devenu une habitude, nagez, roulez ou ramez : vous développerez votre condition physique sans subir les traumatismes de la course à pied. En sollicitant différents muscles, vous corrigerez les déséquilibres musculaires et accroîtrez votre puissance. Si vous vous blessez, vous pourrez continuer de vous entraîner.





Levez le pied Vos séances d'entraînement croisé doivent être des séances de récupération. Planifiez-les après des sorties de course à pied intensives et fournissez un effort vous permettant de discuter. Si vous êtes blessé et ne pouvez pas courir, augmentez l'intensité pour rester en forme.

2 CUISINEZ PLUS SOUVENT Au restaurant, votre assiette est remplie de calories, de gras, de sucre et de sel. Manger dehors fait grossir et les kilos superflus vous ralentissent. En maîtrisant les bases de la cuisine, vous apprendrez à composer votre assiette en fonction de vos besoins en énergie.

Pour plus de saveur Prévoyez entre 30 min et 1 h chaque semaine pour dénicher des recettes et acheter des ingrédients frais.

3 DORMEZ Rien n'a autant d'impact sur vos performances que votre sommeil. Pendant que vous dormez, votre corps et votre cerveau se rechargent, libérant des hormones de croissance pour développer les muscles et renforcer les connexions entre les nerfs et les muscles. Le manque de sommeil est associé à une limitation du stockage du glycogène dans le muscle, à une augmentation du risque de blessure, à une prise de poids, au diabète et aux maladies cardio-vasculaires.

Déclarez l'heure du coucher sacrée Pendant un mois, dormez entre 30 min et 1 h de plus chaque nuit et préparez-vous à aller au lit 1 h avant.

Débranchez 1 h avant, éteignez tous vos écrans – téléphone, téléviseur, tablette, ordinateur. La lumière bleue qu'ils émettent diminue la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Lisez.

DÉBUTEZ LE RUNNING

4 PETIT-DÉJEUNEZ TOUS LES MATINS Vos muscles stockent le glycogène pendant 6 à 7 h.

Vos réserves sont donc épuisées le matin, au réveil. Un petit déjeuner permet de refaire le plein pour toute la journée. Des études ont montré que 78 % des personnes qui ont perdu du poids et ne l'ont pas repris mangeaient régulièrement le matin.

Quelque chose plutôt que rien Votre estomac aura peut-être besoin de s'habituer à manger le matin, mais un fruit suffit au début.

Équilibrer Prenez un petit déjeuner de 300-400 kcal environ, composé d'un fruit (la moitié de l'apport en calories), de céréales complètes (un quart) et de protéines maigres (un quart).

5 RESTEZ MOINS ASSIS Même les coureurs peuvent passer jusqu'à 10 h ou plus assis. Quand vous êtes assis, vos fléchisseurs de la hanche et vos ischio-jambiers se contractent et vous vous « tassez », ce qui augmente le risque de blessure, selon les spécialistes.

Les études concernant les risques du comportement sédentaire sur la santé sont si alarmantes que les experts considèrent que s'asseoir est aussi néfaste que fumer. La pratique d'une activité physique ne protège pas des risques de prise de poids ou de maladies cardiaques liés à la sédentarité, mais faire des pauses régulières pour vous lever et marcher peut faire une grande différence.

Enregistrez Notez le temps que vous passez en position assise ou portez un capteur d'activité.

Obligez-vous à vous lever Fixez des règles pendant votre journée de travail : levez-vous à chaque fois qu'une personne entre dans votre bureau et levez-vous pour téléphoner, par exemple. Au fil du temps, ces règles deviendront une habitude, comme la course à pied.

METTEZ DU FUN DANS VOS SEANCES

Vous êtes un peu blasé ? Courez avec un ami, en écoutant de la musique ou en forêt pour changer votre routine et rester motivé.

Vous aurez beau aimer courir, il y aura des jours où vous vous sentirez fatigué, lassé, frustré, et vous aurez envie de jeter vos runnings par la fenêtre. Une routine d'entraînement peut vous aider à rester régulier, mais changer cette routine de temps en temps vous empêchera de tomber – les pieds en premier – dans l'ennui. Voici 6 choses faciles à faire pour raviver votre flamme de coureur.

CHANGEZ DE DÉCOR

Trouvez un nouveau parcours. Si vous possédez un GPS, programmez-le pour passer par des rues dans lesquelles vous n'êtes encore jamais allé. Si vous avez l'habitude de courir sur la route, empruntez des chemins. La surface plus souple sera moins traumatisante pour vos os et vos articulations. En forêt, les arbres vous offriront leur ombre et une brise légère, ce que vous n'avez pas en ville. Courir sur un terrain technique vous obligera à rester concentré pour ne pas trébucher sur les racines et les cailloux, et vous ne penserez plus à votre séance (voir page 164). Vous courez sur les chemins ? Foulez le bitume ou montez sur un tapis de course (voir page 66). En ne pensant plus à votre séance, vous pourrez mieux en profiter.

REDÉFINISSEZ VOS OBJECTIFS

Fixez-vous des objectifs qui n'ont rien à voir avec l'allure ou le résultat d'une course. Vous pouvez commencer un nouveau cycle d'entraînement en vous donnant pour but de faire du sport tous les jours ou de suivre un nouvel itinéraire chaque jour. Fixez-vous des objectifs plus petits et à court terme, qui vous aideront à progresser. Vous terminez toujours vos séances épuisé ? Améliorez votre stratégie d'allure en commençant plus lentement pour finir fort. Si vous marchez dans les côtes, essayez de les monter en courant ou de garder la même allure que sur le plat.

Avoir rendez-vous vous oblige à rester motivé.

FAITES UNE COURSE

Même si vous êtes un adepte irréductible de la longue distance, courir un 5 km est idéal pour rompre la monotonie de votre entraînement en solo et tester votre esprit de compétition. Des courses de 5 km sont organisées régulièrement un peu partout les week-ends (voir page 150).

COUREZ AVEC UN AMI

Si vous avez l'habitude de vous entraîner seul, essayez de courir avec un ami ou rejoignez un groupe de coureurs. Choisissez bien vos partenaires : trouver le bon n'est pas si facile. En courant avec quelqu'un, les kilomètres défileront plus vite. Vous pouvez courir à différents moments de la journée et vous aventurer dans des endroits que



EN MUSIQUE
La séance passera plus facilement si vous écoutez de la musique.

vous ne connaissez pas. Avoir rendez-vous avec un partenaire de course vous oblige par ailleurs à rester motivé. Renseignez-vous sur les groupes de course à pied dans votre boutique spécialisée. Des séances sont souvent organisées en semaine et les coureurs de tous niveaux sont les bienvenus. Avant de rejoindre un groupe, renseignez-vous sur l'allure, le parcours et le nombre de coureurs. Serez-vous le seul nouveau ? Est-ce un groupe de coureurs chevronnés ?

CONNECTEZ-VOUS...

Si vous avez l'habitude de courir sans accessoires technologiques, portez un cardiofréquencemètre et/ou un GPS pour mesurer la distance et votre allure (voir page 62). Les jours de récupération, ils vous aideront à savoir si vous allez suffisamment lentement afin de permettre à vos muscles de récupérer et retrouver de l'énergie pour les séances de qualité (fractionné, sorties à allure soutenue et sorties longues). Pendant ces séances de qualité, ils vous aideront à vérifier que vous fournissez un effort suffisamment intense pour qu'elles soient bénéfiques et pour que vous puissiez atteindre vos objectifs le jour de la course. Écoutez de la musique. Des études ont montré qu'écouter une musique entraînante rend l'effort moins difficile. (N'écoutez pas trop fort pour entendre les voitures arriver ou ne portez vos écouteurs que d'un côté.)

... OU DÉBRANCHEZ

Si vous êtes du genre ultraconnecté, courez sans rien – aux sensations – un jour par semaine. Parfois, en essayant de courir plus vite que l'allure affichée sur votre montre, vous en oubliez les signaux de fatigue que vous envoie votre corps. En laissant vos gadgets chez vous, vous serez plus à l'écoute de celui-ci. En courant sans montre, vous adapterez plus facilement votre effort s'il fait chaud ou s'il y a du vent. Vous apprécierez davantage votre séance sans le stress de la performance.

SURMONTEZ LES OBSTACLES

Quelques entraînements manqués, un emploi du temps surchargé ou la peur du regard des autres peuvent vous couper dans votre élan. Suivez nos conseils pour surmonter vos blocages psychologiques.

OBSTACLE « Je n'ai pas pu m'entraîner pendant une semaine parce que [insérez la raison] et j'ai l'impression que cela va être trop difficile de tout reprendre à zéro. Je ferais mieux de laisser tomber. »

SURMONTEZ-LE Appuyez sur le bouton « réinitialiser » et recommencez avec le nouveau vous, comme dans un jeu vidéo. Ne pensez qu'à avancer et à progresser à partir de maintenant.

OBSTACLE « Je ne peux pas aller courir, j'ai peur que tout le monde se moque de moi. »

SURMONTEZ-LE Demandez à un ami de vous accompagner pour votre première séance – à la salle de sport, en forêt ou même dans un groupe de course à pied. Ou entrez en contact sur Internet avec des débutants qui s'apprêtent à effectuer leur première sortie. Nous sommes tous complexés au début. Demandez à des personnes qui ne courent pas de vous soutenir et de vous encourager – votre famille, vos amis, vos collègues. Une personne n'appartenant pas au monde de la course à pied qui sait que vous n'étiez

pas sportif avant sera admirative en apprenant que vous avez couru 3 km. Et c'est admirable.

OBSTACLE « Je suis trop occupé entre mon boulot, ma vie et mes enfants. »

SURMONTEZ-LE « Trouvez un moment dans la journée où courir sera non négociable », conseille la coach et kinésithérapeute Susan Paul. Pour la plupart des coureurs, ce moment se situe le matin, au réveil, quand ce n'est pas encore l'heure des réunions et que les enfants sont encore au lit. « Si vous courez tôt le matin, vous n'avez pas le temps de trouver une excuse », poursuit-elle. Assurez-vous d'avoir suffisamment de temps pour votre séance pour ne pas commencer votre journée stressé. Si courir le matin signifie que vous devrez vous dépêcher pour aller au travail de peur d'être en retard, vous n'aurez plus envie de vous entraîner, note Charles Duhigg, auteur du livre *The Power of Habit* (disponible en anglais) et coureur à ses heures. « Le cerveau associera l'entraînement à un sentiment négatif et il sera difficile d'en faire une habitude. »





CONTINUEZ DE COURIR

FAITES DU RUNNING UNE HABITUDE

Adoptez ces stratégies mises au point par Charles Duhigg, auteur de *The Power of Habit*.

PLANIFIEZ Une habitude est faite d'une série de petites choses : un moment, un endroit, une humeur, une musique, des personnes, une récompense (chocolat, massage, douche chaude...) et une routine (la course à pied). Créez votre propre habitude en choisissant le moment idéal, le meilleur itinéraire et une récompense post-entraînement, puis ajoutez ces petites choses à un plan d'entraînement et accrochez-le à un endroit bien visible.

RESTEZ RÉGULIER Créez une routine avant votre séance pour prévenir votre corps et votre cerveau qu'il est l'heure de courir et répétez-la avant chaque séance. Posez votre tenue de running près de votre lit et écoutez la même musique avant chaque entraînement.

RÉCOMPENSEZ-VOUS

IMMÉDIATEMENT Faites-vous plaisir juste après votre séance. « La récompense doit venir après quelque chose si vous voulez qu'elle devienne une habitude. Votre cerveau doit apprendre les récompenses par l'expérience. »

CRÉEZ VOTRE PROPRE

SYSTÈME DE SOUTIEN Votre routine d'entraînement doit être composée d'activités qui vous donnent envie de sortir. Donnez rendez-vous à un ami pour que votre séance soit aussi un moment de sociabilisation, enregistrez votre trace pour voir votre progression, etc.

PREMIER GESTE
Prenez l'habitude
de courir le matin.

DÉBUTEZ LE RUNNING

MA PREMIÈRE COURSE

Prendre le départ de sa première course peut être intimidant, mais les récompenses post-effort sont énormes : adrénaline, camaraderie et sentiment de réussite personnelle. Et ce n'est pas tout !

LE RAVITAILLEMENT

Vincent Lissorgues, 33 ans, responsable de rayon dans une grande surface de bricolage, Châtillon (92)

Première course : 10 km

de l'Équipe, Paris (75), mai 2016

« Avant de prendre le départ de cette course, j'ai ressenti un peu d'appréhension mais surtout beaucoup d'excitation ! À vrai dire, j'ai commencé à sentir tout cela bouillonner en moi dès la veille en allant chercher mon dossard. Le fait que cette compétition soit mon baptême du feu me rendait à la fois fier mais aussi un peu nerveux car je ne savais absolument pas à quoi m'attendre... J'ai été marqué par le moment du ravitaillement, où il fallait slalomer entre les peaux de banane et d'orange qui se trouvaient par terre et jouer des coudes pour attraper de l'eau ! Au final, cette course était magique ! Notamment parce que j'ai largement atteint mon objectif personnel, en terminant la course en 48 min et 46 secondes. »

L'HÉSITATION

Ismael Karroum, 38 ans, journaliste à *Charente Libre*, Cognac (16)

Première course : 10,5 km du marathon de Jarnac (16), novembre 2014

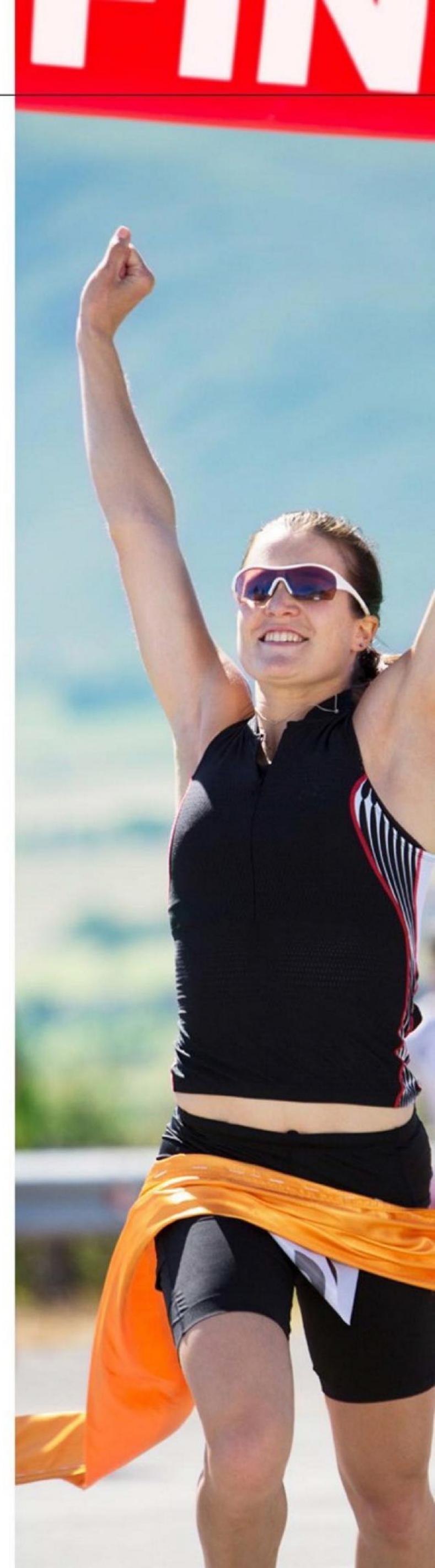
« À l'époque, je ne courais qu'épisodiquement. Je ne faisais presque plus de sport et je fumais comme un pompier. Le matin de la course, les premières questions sont arrivées : pourquoi me suis-je inscrit ? Est-ce une bêtise ? Suis-je débile d'avoir fait ça ? J'ai même hésité à venir jusqu'à la ligne de départ. Et puis, sur place, l'ambiance était si conviviale, il y avait tant de têtes que je connaissais que l'appréhension s'est dissipée. Au moment du départ, j'avais une énergie de malade ! Au final, je termine en 54 min, sachant que mon objectif était de faire... moins de 1 h ! J'étais sacrément fier de moi. Je me suis dit : "Punaise, je suis capable de faire ça !" 3 semaines plus tard, j'étais au départ d'un trail de 14 km. »

UN AUTRE MONDE

Cosette Pourinet, 49 ans, professeur d'EPS, Angoulême (16)

Première course : course du Moulin Bureau (36), mars 1999

« J'étais dans un autre monde. Je n'entendais même plus ma respiration, seulement le bruit de mes pas sur le bitume. Je ne voyais que la route devant moi. »





ADRÉNALINE
Vous ressentirez un état de bien-être une fois la ligne d'arrivée franchie.

L'UTILITÉ

Paul Leroux, 23 ans, étudiant en master d'histoire, Caen (14)

Première course :

Wings For Life World Run (14), mai 2017

« Courir, c'est joindre l'utile à l'agréable. J'ai ressenti beaucoup de plaisir à l'idée de participer à une compétition qui finance la recherche sur la moelle épinière. »

LES ENCOURAGEMENTS

Anaïs Guernet, 23 ans, étudiante, Chartres (28)

Première course : course du Souffle, Le Coudray (28), septembre 2015

« Ma première course était un 10 km. Je courais depuis le mois d'avril 2015. Avant mon départ, j'étais stressée et j'avais peur de ne pas réussir. Mais en fin de compte j'ai terminé le parcours en 1 h et 34 secondes. C'est beaucoup mieux que ce que j'espérais ! En passant la ligne d'arrivée, j'ai ressenti beaucoup de fierté et une très forte envie de recommencer tout de suite une compétition. En revanche, ce qui m'a surprise, ce sont les encouragements. Cela m'a fait énormément plaisir de les entendre car, dans la vie de tous les jours, je n'ai pas l'habitude d'être encouragée par des inconnus. »

UNE SATISFACTION PERSONNELLE

Adrien Chirac, 25 ans, animateur sportif, Besançon (25)
Première course : semi-marathon du Lion, Montbéliard (25), septembre 2016

« Pour cette première, j'avais choisi le semi-marathon du Lion avec à la clé une 321^e place en 1 h et 41 min. Faisant du tennis depuis tout petit, je cherchais un moyen de me libérer du stress lié à la compétition. La course à pied m'a permis de m'aérer la tête. Du coup, je me sentais très bien lors de cette première course. L'objectif, qui était de se faire plaisir sans se fixer de barrière de chrono, était atteint. La ligne franchie, j'ai donc ressenti de la fierté d'avoir pu courir un semi-marathon dans un chrono correct et en ayant pris un maximum de plaisir de A à Z. »

AU BOUT DE MA VIE

Séverine Campora, 34 ans, vendeuse à Décathlon, Pau (64)

Première course : Féminine de Pau (64), avril 2013

« Lorsque j'ai retiré mon tout premier dossard pour cette course, c'était pour une raison : travaillant dans un magasin de sport, je voulais me montrer crédible. J'ai donc pris nerveusement le départ de ce 6 km. J'ai passé la ligne d'arrivée, complètement au bout de ma vie, en 98^e position avec un temps de 32 min ! J'étais super contente mais également étonnée car j'avais tendance à me sous-estimer. Je me suis dit que je n'étais pas si nulle en fait ! »

VOTRE CHECK-LIST D'AVANT-COURSE

Réduisez votre stress d'avant-course en faisant le plus de recherches possible sur le parcours de la course, en partant bien en avance de chez vous le jour J et en préparant vos affaires la veille.

Les jours précédant une course peuvent être stressants, même pour les coureurs chevronnés. Vous vous êtes tellement entraîné pour votre objectif final que vous voulez arriver sur la ligne de départ serein, en forme et prêt à tout donner. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer les jours et les heures avant le coup d'envoi, et à récupérer après avoir franchi la ligne d'arrivée.

LES JOURS AVANT LA COURSE

Arrêtez de stresser. Les courses de 5 km et de 10 km sont des événements sportifs très positifs. Pendant une matinée, vous serez entouré d'étrangers qui vous encourageront et vous donneront à manger et à boire, et vous ferez quelque chose de sain pour votre corps. Nous avons tous peur de finir dernier, mais ne vous inquiétez pas, ce ne sera pas le cas. Des coureurs de tous niveaux participent à des 5 km, et beaucoup marchent du début à la fin.

Repérez le parcours avant Essayez de vous entraîner sur le parcours de la course pour vous familiariser avec le terrain et connaître les endroits techniques et les passages plus « roulants ». Renseignez-vous également sur le lieu du départ avant la course pour ne pas le chercher le matin même.

Mangez ce qui vous convient

Votre meilleur pari est de manger ce qui fonctionne habituellement pour vous – ce qui vous procure de l'énergie sans vous donner mal au ventre – pendant vos entraînements hebdomadaires. Évitez de consommer des aliments « lourds » dans les 2 h précédent la course. Un smoothie aux fruits et au yaourt est





PARCOURS
Familiarisez-vous
avec le parcours
avant la course.

*Hydratez-vous,
mais ne buvez pas
trop au cours des
30 min précédent
le départ.*

idéal, car il vous apporte des glucides et des protéines, mais peu de fibres (à l'origine des troubles intestinaux).

Ne faites rien de nouveau La semaine de la course n'est pas le moment d'essayer de nouvelles chaussures, de nouveaux gels, une nouvelle tenue ou toute autre chose que vous n'avez pas testée sur plusieurs séances. Tenez-vous-en à votre routine habituelle.

Reposez vos pieds Les jours d'avant-course, utilisez le moins possible vos pieds. Reposez-vous. Vous pouvez pondre la pelouse, faire du shopping et vous balader après votre course.

Préparez vos affaires La veille de la course, préparez votre tenue et si vous avez votre dossard, accrochez-le. Ne l'oubliez surtout pas, vous ne pourrez pas prendre le départ sans lui. Essayez de dormir 8 h la nuit précédente.

JOUR J

Ne buvez pas trop Hydratez-vous, mais ne buvez pas à grosses gorgées au cours des 30 min avant le départ. Buvez par petites gorgées si vous avez la bouche sèche ou s'il fait chaud. L'idéal est de vous hydrater pendant la journée. Avalez la moitié de votre poids corporel en eau (en grammes). Par exemple, si vous pesez 91 kg, buvez 3 l de liquides contenant zéro calorie par jour. Si vous pesez 73 kg, buvez 2,5 l par jour.

Arrivez tôt Prévoyez d'arriver au moins 1 h avant le départ pour avoir le temps de récupérer votre





ÉCHAUFFEMENT
Arrivez en avance
et échauffez-vous.

dossard (si vous ne l'avez pas déjà), de passer aux toilettes et de vous échauffer.

Identifiez-vous Notez votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone au dos de votre dossard ou portez un Road ID à votre poignet ou sur l'une de vos chaussures.

Apportez du papier toilette

En général, sachez qu'il n'y a pas suffisamment de papier toilette pour tous les coureurs...

Ne vous couvrez pas trop Il fera un peu frais au départ, mais ne portez pas pour autant trop de couches. Gardez en tête que vous aurez chaud en courant. Pour ne pas avoir trop froid sur la ligne du départ, vous pouvez vous couvrir avec un sac-poubelle.

Fixez-vous (au moins) 2 objectifs Si c'est la première fois que vous couvrez la distance, votre objectif sera de terminer. Fixez-vous un objectif pour une course parfaite et un autre en cas de forte chaleur, de vent ou de « mauvais jour ». Si quelque chose vous empêche de réaliser votre premier objectif, vous aurez besoin du deuxième pour rester motivé et aller au bout. Vous pouvez aussi vous fixer un troisième objectif qui n'a rien à voir avec votre temps final. Cet objectif de performance pourrait être de franchir la ligne d'arrivée, de courir dans les montées (au lieu de marcher) ou de manger correctement et au bon moment pour ne pas avoir mal au ventre.

Réglez les problèmes potentiels le plus tôt possible. Si votre lacet se défaît ou si vous sentez des frottements, réglez le problème tout de suite avant qu'il ne s'aggrave pendant la course.

Commencez lentement et restez régulier Courez les 10 premiers pour cent de la course plus lentement que d'habitude avec l'idée de terminer plus vite. N'essayez pas « d'exploser » votre chrono en partant plus rapidement que votre objectif d'allure : vous risquez d'exploser tout court, bien avant l'arrivée. Courez à une allure régulière tout au long de la course et gardez de l'énergie pour le sprint final.

Si votre lacet se défaît, refaites-le tout de suite avant qu'il ne soit complètement défaît.

APRÈS LA COURSE

Continuez de bouger Après avoir franchi la ligne d'arrivée, continuez de marcher pendant 5 à 10 min pour relâcher vos muscles et faire descendre votre fréquence cardiaque. Faites quelques étirements de récupération (voir page 132) pour détendre les muscles de vos jambes, votre dos et vos hanches.

Refaites le plein d'énergie Il y a souvent un ravitaillement à l'arrivée, mais les produits proposés ne vous conviendront peut-être pas. Pour récupérer rapidement, apportez un en-cas contenant des protéines pour reconstruire les muscles et des glucides pour reconstituer vos réserves d'énergie et mangez dans les 30 min qui suivent votre arrivée. Vous pouvez aussi boire une boisson énergétique ou manger une barre, 2 types de produits qui seront bien assimilés par votre organisme.

Mettez-vous au chaud Changez-vous le plus rapidement possible pour enfiler des vêtements secs. Après votre course, votre température corporelle diminuera très vite et vous risquez d'attraper froid en gardant votre tenue humide sur vous.

Faites de l'exercice le lendemain

Même si vous êtes très courbatu, il est important de faire une activité physique sans impact le lendemain de la course (natation, vélo). Le mouvement augmentera la circulation du sang vers vos muscles endoloris et contribuera à une meilleure récupération. Fournissez un effort très léger.

JOUR J : QUESTIONS- RÉPONSES

Nous avons répondu à vos questions pour que vous puissiez partir l'esprit tranquille.

QUESTION: UNE FOIS LA LIGNE D'ARRIVÉE FRANCHIE, PUIS-JE DOUBLER LES GENS DEVANT MOI ?

Réponse Dans la plupart des grandes courses, les coureurs franchissent la ligne d'arrivée et se retrouvent dans un « sas » un peu après la ligne (pour ne pas gêner les autres coureurs qui arrivent) où des bénévoles leur offrent leur médaille de finisher, un ravitaillement (à boire et à manger), etc. Vous pouvez doubler les gens devant vous – la course est finie – et même les féliciter.

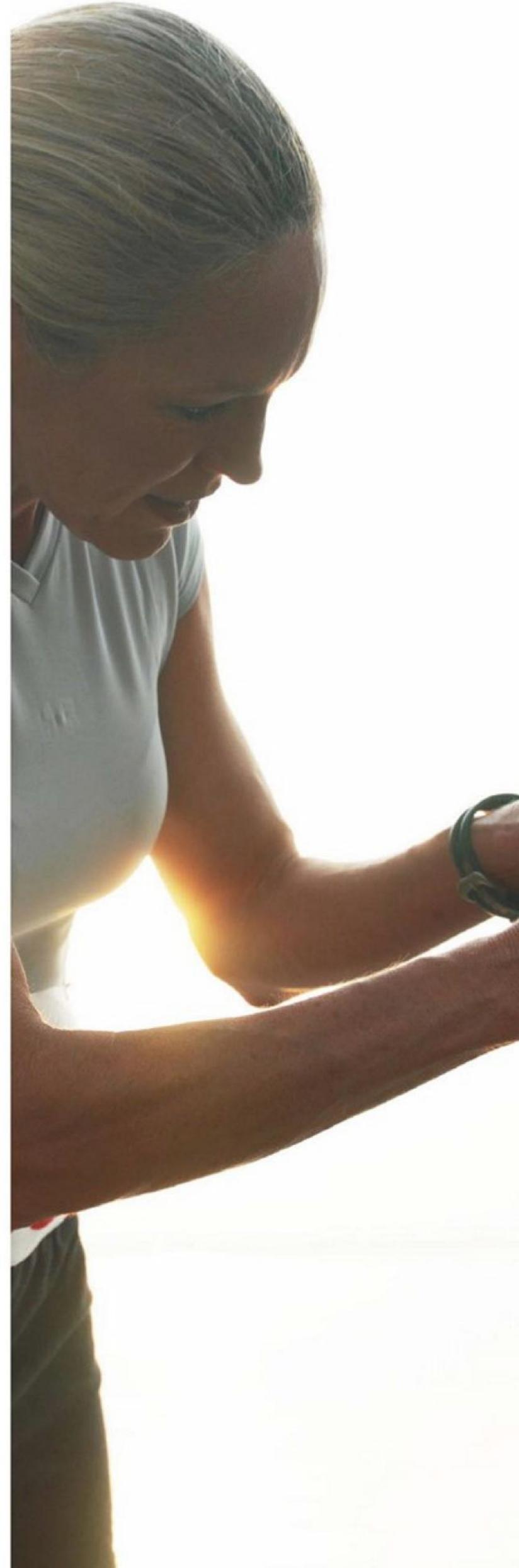
QUESTION: COMMENT DOIS-JE ACCROCHER MA PUCE SUR MA CHAUSSURE ?

Réponse Les puces, à accrocher sur vos lacets, sont de plus en plus rares aujourd’hui. En général, elles sont intégrées à votre dossard. Elles utilisent la technologie d'identification par radiofréquence pour enregistrer le moment où vous franchissez la ligne de départ et la ligne d'arrivée, et certains points de passage au milieu. C'est ce qui permet d'avoir des résultats très détaillés juste après une course. Voici quelques types de puce les plus utilisés.

PUCE Petit objet en plastique à accrocher sur une chaussure. Des fentes incurvées permettent d'intégrer les lacets ou la puce tient grâce à des straps. Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, un bénévole récupère votre puce.

B-TAG Fine bandelette en plastique accrochée au dos du dossard. Ne la détachez pas.

D-TAG Petite bande en plastique collante. Elle s'attache à la chaussure. Des instructions plus détaillées sont fournies par l'organisation de la course lors du retrait des dossards.



DOSSARD
Accrochez votre
dossard bien
avant le départ.

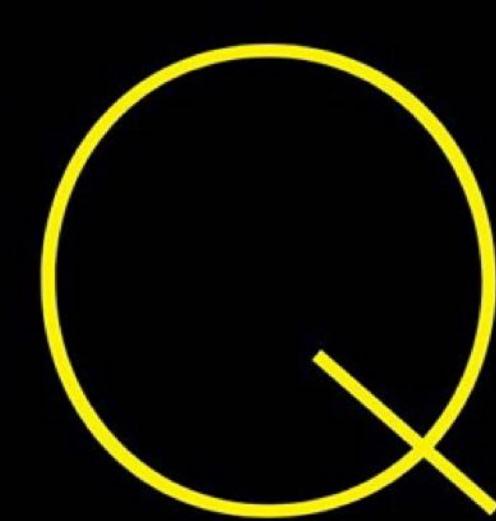
*À l'arrivée,
des bénévoles
vous donnent
de l'eau et votre
médaille de
finisher.*

QUESTION: PENDANT UNE COURSE, PUIS-JE JETER MON VERRE D'EAU ET MES GELS VIDÉS OU DOIS-JE ATTENDRE DE TROUVER UNE POUBELLE ?

Réponse Si vous êtes dans la zone de ravitaillement, jetez vos déchets dans une poubelle, ou au moins essayez. S'il y a beaucoup trop de monde, vous pouvez les jeter sur la route si des bénévoles sont présents pour nettoyer. Mais si vous êtes entre 2 zones de ravitaillement, gardez vos détritus sur vous jusqu'à trouver une poubelle. Les coureurs ne sont pas tous respectueux, mais les courses seraient plus agréables, tout comme l'image des coureurs, s'ils l'étaient.

**NUMÉRO DE DOSSARD :
DEVANT OU DERrière ?**

Réponse Votre dossard doit être accroché à l'avant de votre tee-shirt. Les organisateurs pourront ainsi voir plus facilement que vous participez à la course. Les photographes officiels pourront vous identifier si vous apparaissiez sur les photos de la course et vous envoyer un lien pour les consulter. Remarque : ne pliez pas et ne tordez pas votre dossard. De plus en plus, les dossards contiennent une puce électronique collée au dos.







QUESTION : PUIS-JE FAIRE DES PAUSES EN MARCHANT PENDANT UNE COURSE ?

Réponse Bien sûr. Suivez uniquement quelques règles de bon sens : marchez sur le bord de la route plutôt qu'au milieu. Si vous êtes accompagné d'un ou de plusieurs amis, ne marchez pas de front s'il y a des coureurs derrière vous. Essayez également de ne pas ralentir ou de vous arrêter trop brusquement : assurez-vous qu'il n'y a personne juste derrière vous avant pour éviter une collision... ou une insulte. Ou les 2.

QUESTION : OÙ DOIS-JE ME PLACER SUR LA LIGNE DE DÉPART ?

Réponse À votre niveau. En général, les coureurs les plus rapides se positionnent à l'avant, suivis des coureurs un peu moins rapides, puis des coureurs encore moins rapides – jusqu'aux plus lents à l'arrière. La plupart des courses – surtout les petites organisations – comptent sur votre honnêteté pour que le système fonctionne. Dans l'idéal, les coureurs se placent en fonction de leurs objectifs et d'une évaluation exacte de leur niveau. Dans la réalité, tout le monde veut être sur la première ligne... Le directeur de la course commence le décompte, le coup de feu est tiré, le

chaos s'ensuit. Si c'est votre première course, mieux vaut éviter tout cela. Vous serez bien mieux à l'arrière.

QUESTION : PUIS-JE PORTER LE TEE-SHIRT OFFICIEL DE LA COURSE PENDANT LA COURSE ?

Réponse Pour beaucoup de coureurs chevronnés, c'est un faux pas, mais ce n'est pas bien grave. C'est comme porter le tee-shirt d'un groupe pendant son concert.

QUESTION : QUE DOIS-JE FAIRE QUAND J'ARRIVE À UN POINT DE RAVITAILLEMENT D'EAU ?

Réponse Les points de ravitaillement, ou « ravito », ne sont pas évidents à gérer, surtout si vous êtes au milieu ou à la fin du pack, car il y a beaucoup de monde. Mais pas de panique ! Voici nos conseils pour vous frayer un chemin.

ANTICIPEZ Étudiez le parcours de la course pour savoir où se trouvent les points de ravitaillement.

PASSEZ LA PREMIÈRE TABLE

Tout le monde autour de vous se précipitera vers la première table ou le premier groupe de bénévoles, ce qui entraînera un attroupement. Continuez votre route et prenez un verre d'eau sur une table un peu plus loin, où il y a moins de coureurs.

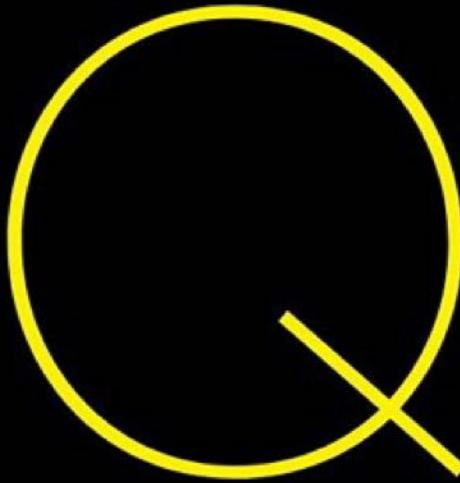
ÉTABLISSEZ UN CONTACT

VISUEL Repérez un(e) bénévole et regardez-le(la) dans les yeux. Courez vers le verre qu'il(elle) tend.

REGARDEZ AUTOUR DE VOUS

Avant de vous diriger vers le ravito, assurez-vous que la voie est libre. Les coureurs se rentrent souvent dedans ou ratent le verre.

PRENEZ UN VERRE, pincez le bord du verre pour former un bec verseur et buvez. Si vous voulez marcher ou vous arrêter pour boire, placez-vous sur le côté et regardez derrière vous avant !



PUIS-JE COURIR À CÔTÉ D'UN AMI PENDANT UNE COURSE ?

Réponse Bien évidemment, mais seulement si cela ne gêne pas d'autres coureurs. S'il y a beaucoup de monde, courir à 2 (ou plus) de front peut être très gênant pour un coureur qui voudrait vous dépasser. Dans ce cas, mieux vaut courir l'un derrière l'autre jusqu'à ce que le pack s'étire. De manière générale, quand vous courez, surtout lors d'une course officielle, soyez attentif aux gens qui vous entourent et restez courtois.

SURMONTEZ LES OBSTACLES LE JOUR J

Quand on devient coureur, il est important d'apprendre à refréner les pensées négatives qui surviennent quand vous commencez à fatiguer physiquement et mentalement. Voici comment vous remotiver.

PROBLÈME : Vous vous sentez dépassé par la distance qu'il vous reste à courir.

Solution : Segmentez-la. Des études ont montré que les coureurs ont tendance à « affronter » le fameux mur vers les deux tiers d'une course – quelle que soit la distance. À ce moment-là, l'excitation du début a disparu et la ligne d'arrivée semble encore loin. Vous devez anticiper ce mur et vous y préparer. Faites un check-up de votre corps : avez-vous mal quelque part ? Êtes-vous à la limite de la blessure ? Êtes-vous capable de faire un pas de plus ? Si tel est le cas, continuez. Coupez la distance restante jusqu'à l'arrivée en segments. Par exemple, fixez-vous pour objectif de courir jusqu'au prochain lampadaire. Une fois cet objectif atteint, fixez-vous-en un autre, etc.

PROBLÈME : Vous êtes fatigué.

Solution : Ralentissez. Courez à une allure de conversation et relâchez le haut de votre corps (épaules, bras, doigts). Si vous êtes essoufflé, vous courez trop vite. Faites un bilan de votre corps : avez-vous très mal quelque part ? Êtes-vous blessé ? Contractez-vous des muscles dont vous n'avez pas besoin ? C'est fréquent quand ça devient difficile, mais vous gaspillez l'énergie nécessaire à vos jambes et vos poumons. Relâchez les muscles de votre visage (défroncez les sourcils, détendez votre mâchoire), ne contractez pas vos épaules et desserrez vos poings. Respirez.

PROBLÈME : Vous êtes découragé.

Solution : Pensez à de bons souvenirs. Dans un journal d'entraînement, notez tous les kilomètres que vous courez et le temps que vous passez à vous entraîner pour voir tout ce que vous avez accompli. En y repensant, la distance qu'il vous reste à parcourir vous semblera bien plus gérable. Faites du mieux que vous pouvez et soyez fier de vous, quel que soit le résultat.

PROBLÈME : Vous êtes démoralisé parce qu'un coureur vous a doublé.

Solution : Tirez votre force des autres. Ce coureur qui vient de vous dépasser ? Il vous montre ce que vous pouvez faire et que vous pouvez courir vite. Et n'oubliez pas qu'en participant à une course, vous inspirez d'autres personnes qui n'osent pas courir en leur montrant ce qu'il est possible de faire. Continuez de courir. Évitez de vous comparer aux autres. Vous courez pour être une meilleure version de vous-même et exploiter votre potentiel.

CONTINUEZ DE COURIR

RESTEZ FORT
Segmentez la
distance restante
pour rester motivé.

DÉBUTEZ LE RUNNING

GARDEZ LE CAP

Certains d'entre nous ont besoin d'un objectif sur un 5 ou 10 km, d'autres restent motivés sans jamais mettre un dossard. Choisissez ce qui fonctionne pour vous.

Si vous demandez à un coach ou à un psychologue du sport des conseils pour rester motivé, ils vous diront probablement la même chose : inscrivez-vous à une course. Une bonne solution pour de nombreux coureurs – prévoir une compétition donne un objectif à votre entraînement et vous oblige à y penser à deux fois avant de louper une séance. Comment faire si vous n'aimez pas la compétition ? Ne vous inquiétez pas. De nombreux coureurs trouvent l'inspiration dont ils ont besoin sans jamais accrocher un dossard à leur tee-shirt. « S'entraîner pour une compétition donne une raison de courir, même quand on préférerait rester chez soi, note le Dr Duncan Simpson, professeur adjoint de psychologie du sport, de l'exercice et de la performance. Mais certaines personnes courent pour le plaisir de courir et leurs motivations sont différentes. » Les secrets pour rester motivé sans ligne d'arrivée en vue peuvent aider tous les coureurs – compétiteurs ou non – à poursuivre l'aventure du running.

LE SECRET : FAITES-LE POUR VOUS

Cathy Kim, 49 ans, a couru un semi-marathon quand elle avait 20 ans. En franchissant la ligne d'arrivée, elle s'est dit plus jamais. « C'était horrible, se souvient-elle. Le fait de devoir me concentrer sur mes temps de passage et ma vitesse a complètement modifié mon expérience de la course à pied. » Elle a mis un terme à sa carrière de compétitrice, mais sa carrière de runneuse a duré 20 ans. « J'ai commencé à courir pour me détendre et prendre l'air, poursuit-elle. C'est devenu un moment qui me permet de réfléchir. »

Utilisez-le Cathy Kim est poussée par une « motivation intrinsèque », explique le Dr Cindra Kamphof, directrice du Centre for Sport and Performance Psychology à l'université d'Etat du





Minnesota. « Les personnes motivées de cette façon courent pour elles et pour le plaisir de courir. » Courir après les médailles et les records personnels peut vous donner un objectif à court terme, mais pour le Dr Duncan Simpson, il est important d'identifier les raisons pour lesquelles vous courez. Est-ce pour canaliser votre stress, perdre du poids, être en forme ou rencontrer des gens ? En identifiant ce qui vous motive, vous découvrirez la valeur qu'ajoute la course à pied à votre vie.

LE SECRET : SUIVEZ UN PLAN

Vous pouvez snober la compétition et avoir quand même des objectifs. Affrontez votre plus grand adversaire : vous. Si vous aimez la structure, la direction et la progression qu'offre un plan d'entraînement, vous pouvez très bien en suivre un, même si vous ne prenez pas le départ d'une course la dernière semaine.

Utilisez-le Même si vous n'avez aucune course prévue, le Dr Duncan Simpson conseille de courir avec un objectif. Un jour de la semaine, vous pouvez faire une sortie longue lente et ajouter 1 km chaque semaine. Un autre jour, vous pouvez effectuer des répétitions en côte en travaillant votre position et en effectuant la dernière répétition à la même allure que la première. Un autre jour encore,

faites un footing avec des amis pour socialiser, pour le plaisir ou pour récupérer. « L'idée est de connaître les bénéfices que vous tirez de chacune de vos sorties pour ne pas avoir envie de les rater », précise le Dr Duncan Simpson. Il conseille également de vous fixer des objectifs. Développer l'endurance ou la vitesse pour rester classique ou courez au moins 2 km tous les jours pendant un mois pour être plus créatif. Ou essayez de courir plus de kilomètres en mai qu'en avril.

LE SECRET : LEVEZ LE PIED

Quand on prépare une course, il est difficile de s'accorder des pauses ou de courir moins vite, même quand les muscles en ont vraiment besoin, note le Dr Cindra Kamphof. Mais en donnant tout à chaque séance, vous risquez de vous blesser et de ne plus pouvoir courir. Les coureurs qui ne font pas de compétition sont plus enclins à adapter leur routine, car ils sont focalisés sur la pratique de la course à pied à long terme : « Pendant une période, j'effectuais une compétition tous les week-ends, raconte Kathleen Gina, 65 ans, coureuse depuis 35 ans. Mon objectif était d'être bien placée dans ma catégorie et je l'ai fait pendant 10 ans, mais je me blessais souvent. » Gina a arrêté la compétition il y a 12 ans. Elle a laissé son corps de reposer (et il en avait bien besoin !) et a rejoint un groupe de coureurs qui courent uniquement pour le plaisir. Elle ne se blesse plus et adore courir.

Utilisez-le Tenir un journal d'entraînement peut être utile.

« Ne vous contentez pas de noter le nombre de kilomètres courus, précise le Dr Cindra Kamphof. Écrivez ce que vous ressentez physiquement et mentalement après chaque séance. Et utilisez vos notes pour identifier une blessure en devenir ou une grosse fatigue. » Écouter les signaux que vous envoie votre corps et ralentir peut vous aider à éviter de plus gros problèmes.

*Soyez créatif
et fixez-vous un
défi sur un mois.*

MOTIVATION
Pensez aux raisons
qui vous poussent
à courir pour
rester motivé.

TESTEZ LE TRAIL

Si vous voulez débuter une nouvelle routine dans un endroit plein d'inspiration, rien n'égalera un trail. Suivez ces astuces pour savoir comment commencer.





NOUVEAU TERRAIN
Courez en pleine nature pour vous ressourcer.

DÉBUTEZ LE RUNNING

Adoptez une allure qui vous permet de ne pas trébucher.

Le trail permet de changer de décor et d'adopter une nouvelle routine sans l'impact du bitume tout en donnant un nouvel élan à votre entraînement. Voici nos conseils pour découvrir le trail en toute sécurité et avec le sourire.

TROUVEZ LE BON CHEMIN

Mieux vaut commencer sur des chemins plats, avec un revêtement pas trop technique – terre battue, asphalte, sentiers ou parcours de santé, tarmacadam ou même chemins goudronnés. Évitez les terrains escarpés, les pistes à 2 voies (souvent recouvertes de graviers) et les singles (chemins étroits pleins de cailloux et de racines).

OUBLIEZ L'ALLURE

Concentrez-vous sur votre niveau d'effort et non sur votre allure. Comme vous n'avez pas l'habitude de courir sur une surface irrégulière, vous courrez forcément moins vite. Adoptez une allure qui vous permet de ne pas trébucher. Votre séance sera quand même très bénéfique.

VOUS AUREZ DES COURBATURES

En raison de l'irrégularité de la surface, vos muscles, tendons et ligaments travailleront différemment par rapport à vos sorties sur le bitume. Vous aurez donc quelques courbatures au début, surtout au niveau des chevilles, des mollets et des tibias.

SI J'AVAIS SU...

Des coureuses et coureurs expérimentés vous livrent quelques enseignements tirés de leurs erreurs afin que vous puissiez les éviter. Profitez-en !

ANAÏS QUEMENER

Championne de France de marathon 2016

26 ans, coureuse depuis 17 ans

« Tous les coureurs ressentent de l'appréhension avant de participer à une compétition. Notamment lorsque c'est la première ! Mais cette angoisse peut être travaillée à l'entraînement, avec un groupe ou un coach. Par exemple, pour ceux qui craignent le moment du ravitaillement, sachez qu'il existe plusieurs manières pour s'y préparer : soit vous évitez les points de ravitaillement en prenant avec vous un sac d'hydratation et de la nourriture, soit vous faites comme mon coach et moi : à chaque tour de piste, il me tendait un gobelet d'eau et m'entraînait à boire ! »

GUILLAUME DEPASSE

Rédacteur en chef de *Runner's World*

29 ans, coureur depuis 5 ans

« Celles et ceux qui courent en ville ont forcément connu ces moments où l'on doit arrêter sa course à cause d'un feu rouge. Eh oui, c'est très embêtant, parfois énervant. Mais ce n'est pas une obligation ! Au lieu d'attendre, continuez sur le trottoir où vous vous trouvez jusqu'au prochain croisement ; il se pourrait que le feu soit passé au vert. S'il ne l'est pas, continuez encore un

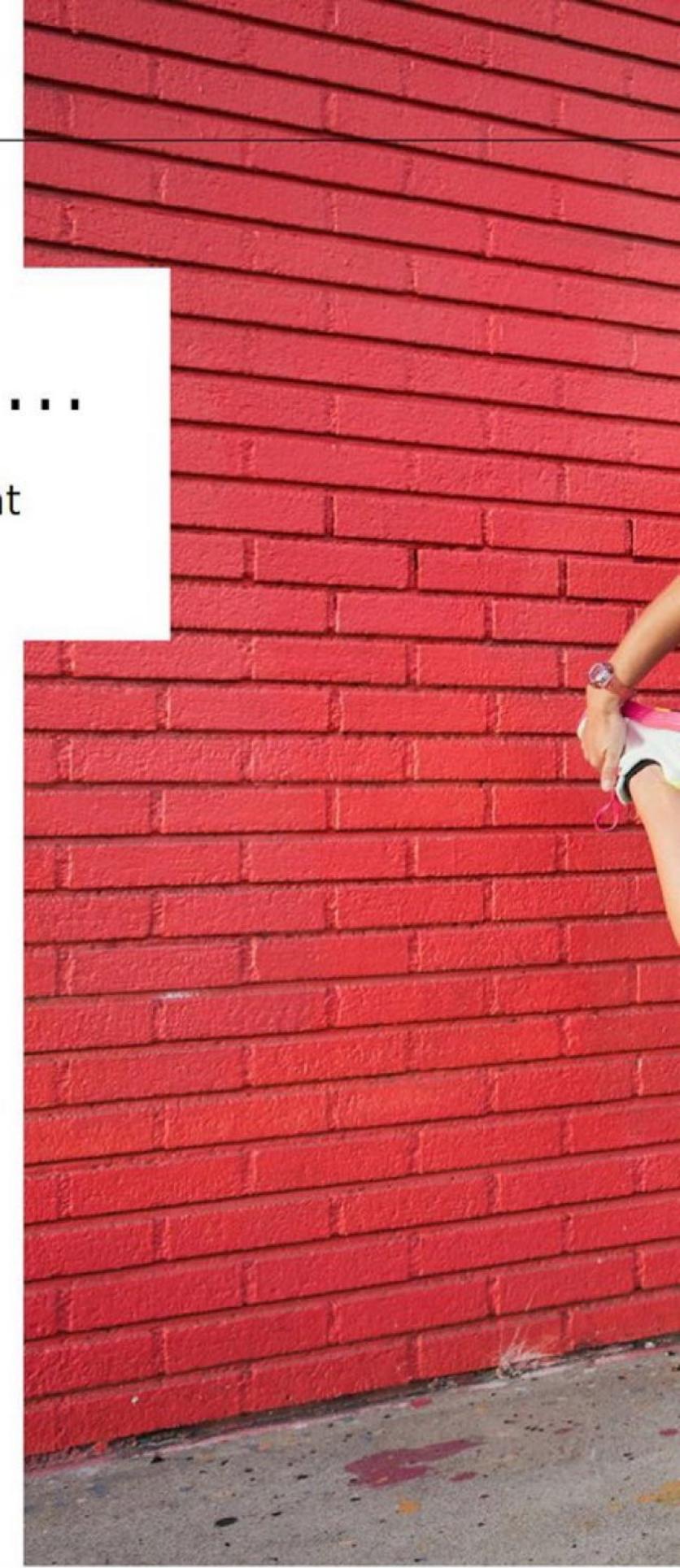
peu plus ou rebroussez chemin. Le jour où j'ai commencé à faire cela, ma vision du running en ville a totalement changé, et je n'ai plus jamais dit : "Le problème avec le running en ville, c'est que tu dois tout le temps t'arrêter." Cela m'a par ailleurs permis de découvrir de nouveaux endroits que je n'aurais peut-être jamais remarqués si je m'étais arrêté à ce feu rouge... »

GILLES ROCCA

Expert *Runner's World*, entraîneur de Yohann Diniz et de course hors stade

55 ans, coureur depuis 26 ans

« La première erreur commise par tous les coureurs débutants est de partir trop vite, pendant trop longtemps. Ils ont tendance à vouloir tellement bien faire qu'ils courent à des intensités beaucoup trop hautes pour leur niveau ! Cela engendre de la fatigue inutile et à moyen terme, des blessures comme des tendinites. Lorsque vous débutez, ne commencez pas tout seul. Allez prendre des conseils auprès d'entraîneurs et lisez des magazines spécialisés. Utilisez également, à bon escient, un cardiofréquencemètre. Celui-ci vous permettra de bien visualiser vos allures. Mais attention ! Rien ne remplace les sensations. »



PHILIPPE RICHET

Coureur d'ultramarathon, finisher du marathon du Pôle Nord

48 ans, coureur depuis 13 ans

« La course à pied peut parfois être le sujet d'une bonne dose de frustration. Par exemple, j'ai couru 7 marathons avant de réussir à passer sous la barre des 3 h. Si une telle lassitude vous guette,



« La première erreur est de partir trop vite, pendant trop longtemps. »

peu importe la raison, il faut passer à autre chose. Pour ma part, après avoir essuyé de multiples échecs, j'ai pris mon dossard pour l'Ironman de Nice. Eh bien, c'est à ce moment-là que j'ai réussi à atteindre mon objectif ! Lorsque vous avez un blocage, il y a 90 % de chances pour qu'il soit d'ordre psychologique. Si vous voulez le surmonter, passez à autre chose. »

CONTINUEZ DE COURIR

CHRISTELLE DAUNAY

Championne d'Europe de marathon en 2014, recordwoman de France sur marathon

42 ans, coureuse depuis 31 ans

« Dans ma carrière, j'ai commis peu d'erreurs, si ce n'est que, par moments, je n'ai pas su écouter mes ressentis. Ce qui m'a amené vers des contre-performances ou des blessures. On apprend tout au long de notre vie grâce à nos échecs. On rebondit après. Mais s'écouter et dialoguer avec les autres est important. C'est pourquoi en course à pied, l'envie est le maître mot. Les séances passeront si l'envie est là. N'hésitez pas à courir à plusieurs pour avoir une émulation. Mais pas en permanence, car, quelquefois, il est bon de courir pour avoir du temps pour soi. »

PIERRE SABLÉ

82 ans, coureur depuis 4 ans

« Pour un coureur âgé de 50 ou 60 ans qui veut reprendre la course à pied, il faut qu'il sache qu'il va souffrir pendant 3 à 6 mois avant de prendre véritablement du plaisir. Après, les sensations procurées à chaque fois qu'il foulera le bitume seront géniales ! Mais pour cela, il faut savoir comment reprendre : il est préférable d'alterner entre marche sportive et course à pied, sans forcer, histoire que le corps se réhabitue à l'effort. Le vélo peut être aussi une bonne solution, car il est moins traumatisant pour les articulations. »

LE DICTIONNAIRE DU RUNNING

A

ACCÉLÉRATIONS Exercices intégrés dans une séance consistant à accélérer sur 80-100 m pour augmenter sa fréquence cardiaque et sa foulée. Elles doivent être courues à 80 % de son effort maximal en trottinant entre chaque pour récupérer.

ALLER-RETOUR Itinéraire consistant à courir jusqu'à un point et à revenir au point de départ. C'est un moyen pratique de courir dans un lieu que l'on ne connaît pas. C'est aussi une bonne option quand on veut courir un peu plus loin qu'avant car on ne peut pas « couper ».

ALLURE Vitesse de course exprimée en minutes par kilomètre. Pour un effort donné, elle variera beaucoup d'un jour à l'autre, selon la météo, l'état de fatigue et d'autres facteurs. C'est bien d'avoir une idée globale de votre allure, mais n'évaluez pas systématiquement votre forme physique en vous basant sur l'atteinte d'un objectif d'allure. Cela vous pousserait à vous entraîner trop intensément et vous seriez dégoûté. Si vous débutez la course à pied, mieux vaut vous concentrer sur la durée de vos séances ou sur le temps que vous consacrez à vous entraîner. Si vous courez régulièrement, vous accélérerez naturellement.

AQUAJOGGING Courir contre la résistance de l'eau dans le fond du bassin apporte beaucoup des bienfaits de la course à pied. Une ceinture de flottaison vous aidera à rester bien droit et à garder l'équilibre.

B

BAIN D'EAU FROIDE Immersion des jambes dans un bain d'eau froide pendant 15 à 20 min. L'eau froide resserre les vaisseaux sanguins et diminue l'activité métabolique, atténuant de cette façon l'œdème et la dégradation des tissus. Quand vous sortez du bain, les tissus sous-jacents se réchauffent, ce qui stimule la circulation sanguine, éliminant les toxines des cellules. La bonne nouvelle ? Seuls les coureurs élites ont vraiment besoin de s'y plonger...

BANDELETTE ILO-TIBIALE

Bande épaisse et fibreuse qui relie les hanches et les genoux. Elle contribue au fléchissement et à la rotation des hanches et à l'extension des genoux. Si vous augmentez le nombre de kilomètres trop rapidement, elle risque d'être trop contractée, entraînant le syndrome de la bandelette ilio-tibiale (également appelé syndrome de l'essuie-glace). Elle est aussi souvent irritée si vous courez régulièrement sur des routes bombées.

BLESSURE DE FATIGUE

Toute blessure causée par trop de kilomètres ou trop d'intensité avant que le corps ne soit prêt. Les blessures de fatigue les plus courantes chez les coureurs sont le genou du coureur, le syndrome de l'essuie-glace (voir ci-dessus) et la fasciite plantaire.

C

CADENCE Nombre de fois que les pieds touchent le sol en une minute. Cette mesure est souvent utilisée pour évaluer l'efficacité de course. Avoir une fréquence de foulée élevée (170 pas par minute ou plus) réduit le risque de blessure et permet de courir plus vite. Plus précisément, la fréquence fait référence au nombre de fois où les 2 pieds touchent le sol. Si vous avez une fréquence de 170 pas par minute, votre pied droit et votre pied gauche toucheront tous les deux 85 fois le sol.

CHAUSSETTES DE COMPRESSION

Chaussettes serrées qui soutiennent et protègent les muscles pendant et après l'entraînement.

5 KM Une course d'une distance de 5 km. C'est la distance idéale pour une première course.

COURSE/MARCHE Méthode popularisée par le coureur olympique Jeff Galloway. Les intervalles de marche permettent à un coureur de se sentir fort jusqu'à la fin et de récupérer rapidement tout en lui procurant la même endurance et la même condition physique qu'une sortie de course à pied continue. En courant et en marchant, vous faites travailler différents groupes de muscles, ce qui permet de prévenir la fatigue. Pour plus d'efficacité, commencez à faire des pauses en marchant avant de vous sentir fatigué, dès le premier kilomètre. Si vous attendez d'être fatigué, la marche n'aura pas le même effet.

D
10 KM Course d'une distance de 10 km. Ce format est très populaire en France. Des courses de 10 km sont régulièrement organisées les week-ends, même lors de certains marathons.

E
ÉCHAUFFEMENT Période de marche ou de footing de 10 à 20 min avec une séance d'entraînement. L'échauffement permet d'accélérer progressivement la fréquence cardiaque, la respiration et le débit sanguin vers les muscles. Il prépare le corps à une activité plus intense. Un bon échauffement est essentiel pour s'entraîner efficacement sans se blesser.

ENDORPHINES *Substances chimiques dans le cerveau à l'origine de la sensation d'euphorie du coureur (runner's high).*

ELECTROLYTES Minéraux présents dans le sang et d'autres fluides qui portent une charge électrique permettant à l'organisme de fonctionner. La transpiration ou une hydratation excessive peuvent diminuer leur niveau, endommageant alors la fonction musculaire. Lors d'un entraînement intense, ajoutez des électrolytes dans votre boisson – il existe des calculateurs en ligne pour connaître la dose optimale.

ENCHAÎNEMENT Une séance comprenant un entraînement de vélo suivi d'un entraînement de course à pied. Souvent pratiqué par les triathlètes et les duathlètes pour préparer une course.

ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE Les coureurs élites s'entraînent en altitude pour avoir plus de globules rouges dans le sang et améliorer le transport de l'oxygène dans les muscles. En altitude, la quantité d'oxygène dans le sang diminue car il y a moins d'oxygène dans l'air. Les reins sécrètent alors plus d'érythropoïétine (EPO), qui stimule la production de globules rouges. Après un séjour prolongé en altitude, les coureurs peuvent s'entraîner plus intensément et avoir de meilleures performances pendant plusieurs semaines. Si vous allez à une altitude plus élevée que celle à laquelle vous êtes habitué, vous risquez de courir moins vite. Commencez votre sortie plus lentement et montez en intensité petit à petit. Attention à la déshydratation, car l'air est plus fin et plus sec. Buvez beaucoup et reposez-vous.

F

FARTLEK « Jeu d'allures » en suédois. Type d'entraînement consistant à varier les allures au gré de ses envies.

FASCIA PLANTAIRES Tissu conjonctif épais situé sur le dessous du pied, s'étendant du talon jusqu'à la base des orteils. Il peut être facilement enflammé pour les mêmes raisons qui entraînent une irritation du tendon d'Achille, dont une augmentation trop rapide de la distance ou de l'intensité des séances et un manque de souplesse des mollets.

FINISHER Quand vous participez à une course chronométrée et que vous franchissez la ligne d'arrivée, vous devenez « finisher ».



LA BONNE FOULÉE
 Une boutique de running vous aidera à trouver chaussure à votre pied.

FOULÉE C'est la façon dont les pieds se déplacent quand on court. Les types de foulées les plus courants sont la pronation et la supination. Dans une boutique de running spécialisée, vous pouvez faire analyser votre foulée pour trouver la paire de chaussures qui vous convient le mieux et éviter ainsi les blessures.

FRACTIONNÉ Également appelé « intervalles » ou « répétitions », le fractionné est un type de séance effectuée à une allure plus rapide que l'allure habituelle. Une séance de fractionné se fait sur une piste,

sur un tapis de course ou sur un bout de route plat, pour renforcer le système cardio-vasculaire.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Nombre de battements du cœur par minute. En vous entraînant avec votre fréquence cardiaque et non plus avec votre allure, vous pouvez suivre plus efficacement l'intensité de votre effort. Pour cela, vous devez connaître votre fréquence cardiaque maximale (FCM) pour déterminer la fréquence cardiaque qui correspond à l'effort que vous souhaitez fournir.

FROTTEMENTS Irritations et cloques présentes sur la peau causées par le frottement des vêtements sur la peau ou peau contre peau.

BAIN D'EAU FROIDE
Les coureurs élites prennent des bains d'eau froide pour réduire l'œdème.



RUNNER'S WORLD

GENOU DU COUREUR

Le terme technique pour cette blessure fréquente est « chondromalacie rotulienne ». Il s'agit d'une inflammation du dessous de la rotule, souvent provoquée par une augmentation trop rapide du nombre de kilomètres courus. Avoir un poids de santé ainsi que des quadriceps et des muscles de la hanche puissants et souples réduit le risque de blessure.

GEL Pratique pour les sorties longues et les courses de fond, le gel concentre des produits énergétiques (environ 100 kcal par gel) sous forme liquide. La plupart d'entre eux doivent être avalés avec de l'eau pour être digérés plus facilement. Le nombre de gels dont vous avez besoin dépend de votre corpulence et de la distance que vous courez. En règle générale, il est conseillé de consommer 2 gels par heure (entre 30 et 60 g) lors d'une sortie longue d'au moins 1 h.

GLYCOGÈNE C'est sous cette forme que les glucides sont stockés dans les muscles et le foie pour être transformés en glucose, nécessaire pour procurer de l'énergie pendant l'entraînement. La quantité de glycogène stockée dépend de la quantité de glucides que vous consommez. Il est stocké (pour que vous puissiez puiser dedans pendant une course) quand vous faites le plein de glucides.

GPS De nombreuses montres de running ont une fonction GPS pour enregistrer la distance que vous courez. Cela peut être utile pour mesurer votre progression et découvrir de nouveaux parcours.

H

HYDRATATION Gestion de l'apport en eau avant, pendant et après l'entraînement.

I**INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)**

Estimation de la graisse corporelle pouvant être utilisée pour déterminer si vous avez un poids ne mettant pas en danger votre santé. L'IMC est obtenu en comparant la taille et le poids. Il peut être utilisé pour les hommes et les femmes de tous âges.

ISCHIO-JAMBIERS Ce sont les longs muscles situés à l'arrière de vos jambes. Des ischio-jambiers forts et souples sont nécessaires pour bien courir, car ils permettent de fléchir les genoux et d'allonger les muscles de vos hanches. S'ils ne sont pas assez puissants ou s'ils sont contractés, ce sont d'autres muscles, moins bien équipés, qui feront le boulot. Les débutants qui travaillent assis toute la journée doivent intégrer des exercices de renforcement et des étirements à leur routine.

M

MARATHON Course de 42,195 km. La plupart des experts sont unanimes : mieux vaut avoir couru régulièrement pendant un an avant de commencer l'entraînement pour un premier marathon.

MENEURS D'ALLURE Coureurs bénévoles qui courent à une allure prédéterminée lors d'une course – toutes les allures et tous les niveaux sont représentés. Ils sont un point de référence : trouvez celui qui court à l'allure que vous visez pour éviter de courir trop vite ou pas assez.

MINIMALISME Tendance récente pour les runnings, loin des modèles aux semelles ultra-amortissantes et aux talons épais, devenus la norme ces dernières décennies. Les adeptes affirment que les modèles plus proches du sol et plus légers permettent d'avoir une foulée plus naturelle et plus performante une fois qu'on s'y est habitué. Beaucoup de coureurs chevronnés préfèrent courir avec plusieurs types de chaussures, y compris les minimalistes.

MUR Référence au moment où un coureur n'a plus d'énergie, où sa respiration devient difficile et où il commence à avoir des pensées négatives. Cela arrive souvent au 32^e km d'un marathon, mais il peut survenir avant ou après et sur d'autres courses. Le corps n'a plus de carburant : il a besoin de glucides (boissons énergétiques et gels) pour les transformer en énergie.

N

NEGATIVE SPLIT Tactique consistant à courir la deuxième moitié d'une course plus vite que la première.

NUMÉRO DE DOSSARD Numéro imprimé sur le dossard permettant d'identifier chaque coureur d'une course.

O

ORTHÈSES Semelles portées à l'intérieur des runnings pour traiter ou prévenir les blessures. Elles peuvent être rigides ou souples et de longueurs variables selon le type de blessure qu'elles doivent traiter. Elles sont recommandées par un professionnel de santé spécialisé dans le sport pour traiter un déséquilibre ou une faiblesse morphologique.

P

PISTE Une piste fait 400 m de distance. 4 tours, soit 1 600 m, représentent environ 1 500 m. Les coureurs parlent de la « piste » en référence à une séance de fractionné effectuée sur une piste.

POINT DE CÔTÉ Douleur aiguë que l'on ressent sous la cage thoracique (et pouvant remonter plus haut). Il est provoqué par une crampe du diaphragme, des gaz dans les intestins, une mauvaise position ou un estomac plein. Généralement, le point de côté survient lors d'un entraînement intense ou d'une course. Pour s'en débarrasser, identifiez le pied qui frappe le sol quand

Loterie *Système d'inscription pour les courses très prisées comme le marathon de New York. Les coureurs doivent s'inscrire à la loterie. Ils pourront participer à l'événement s'ils sont tirés au sort.*

Pronation

Roulement naturel du pied vers l'intérieur lors du déroulé.

vous inspirez et expirez, et inversez. Si c'est le pied droit, inspirez quand vous frappez le sol avec le pied gauche. Si cela ne change rien, arrêtez de courir et levez vos bras au-dessus de votre tête. Penchez le haut du buste vers l'avant en vous inclinant légèrement vers le côté opposé au point de côté jusqu'à ce que la douleur diminue.

PUCE Petit objet en plastique accroché aux lacets d'un coureur pour suivre sa progression et enregistrer son temps lors d'une course. La puce est activée lors du passage sur le tapis électronique au départ et à l'arrivée. Si vous l'oubliez, votre temps ne sera pas officiellement enregistré.

Q

QUADRICEPS Les 4 principaux muscles situés sur le devant des cuisses. Ils stabilisent les genoux après l'attaque du pied au sol. Les coureurs débutants qui passent la majeure partie de leur journée assis ont souvent des quadriceps plus raides et plus courts ; il est donc nécessaire de les renforcer



QUADRIS
En renforçant vos quadriceps, vous relâchez la tension de vos genoux.



et de les étirer pour bien courir et relâcher la tension au niveau des genoux.

R

RAVITAILLEMENT (POINTS DE)

Endroits d'une course où des bénévoles distribuent aux coureurs de l'eau et des boissons énergétiques. Sur les courses plus longues comme les semi-marathons et les marathons, on y trouve de la nourriture.

RECORD PERSONNEL Terme utilisé pour décrire la meilleure performance (vitesse ou distance) d'un coureur sur une course.

RÉCUPÉRATION Lors d'une séance d'entraînement, la récupération consiste à marcher ou à trottiner entre 2 séries courues à une allure rapide. La récupération permet à votre fréquence cardiaque de diminuer : lorsque votre cœur bat moins vite, vous pouvez repartir et vous avez retrouvé l'énergie nécessaire pour accélérer. De manière plus générale, la récupération fait référence à un jour de repos ou à un footing facile, ce qui permet à votre corps de s'adapter au stress de l'entraînement et à gagner en puissance.

RÉGIME HYPERGLUCIDIQUE

Augmentation du pourcentage de glucides dans votre alimentation les jours précédant une course d'endurance qui dure au moins 90 min, comme un marathon ou un semi-marathon. Cela permet de stocker du glycogène dans les muscles et le foie pour l'utiliser pendant la course. Pour une efficacité optimale, suivez ce régime pendant la semaine de récupération ; celui-ci améliore les performances des coureurs et prévient l'épuisement des réserves de glycogène pendant la course.

RÈGLE DES 10 % N'augmentez jamais la distance ou l'intensité de plus de 10 % d'une semaine à l'autre. Cela permet

d'éviter les blessures. Cette formule fonctionne bien pour de nombreux coureurs, mais elle n'est pas universelle. Certains runners ne parviennent pas à augmenter la distance de plus de 5 % d'une semaine à l'autre, au risque de se blesser.

RÉPÉTITIONS Elles correspondent aux segments rapides que vous répétez lors d'une séance de course à pied, avec une récupération entre chacun d'eux. Si vous préparez un marathon, vous pouvez faire 6 répétitions de 1 000 m. Pour les courses plus courtes (5 km, par exemple), vous pouvez effectuer des répétitions de 400 m à votre allure de course.

RÉPÉTITIONS EN CÔTE Séances consistant à courir vite dans une côte et à redescendre en trottinant pour récupérer, à répéter plusieurs fois. Cette séance permet de travailler la puissance des jambes, la vitesse et la capacité aérobique. Elle permet également de réduire le risque de blessure : vous courez vite moins longtemps et l'inclinaison de la pente permet de réduire votre foulée, diminuant ainsi l'impact de chaque attaque du pied.

RGCE « Repos, glace, compression, élévation ». Ces mesures atténuent les douleurs, diminuent l'œdème, protègent les tissus abîmés et accélèrent leur cicatrisation. Elles sont plus efficaces lorsqu'elles sont appliquées juste après une blessure. La méthode RGCE est généralement appliquée pour traiter les courbatures et les douleurs (ischio-jambiers tendus, entorses, etc.).

S

SAS DE DÉPART

Zones délimitées au départ d'une course pour scinder les coureurs en différents groupes d'allures. Plus un coureur sera rapide, plus

il partira dans les premiers sas. Ces sas sont particulièrement importants sur les grandes courses, comme les marathons, auxquels participent les coureurs élites.

SÉANCE DE QUALITÉ Séance plus rapide ou plus longue qu'un footing quotidien. Dans une préparation marathon ou semi-marathon, cela fait référence aux sorties longues, aux séances de fractionné, aux sorties à allure soutenue, qui nécessitent une journée ou deux de récupération.

SEMI-MARATHON Course de 21,0975 km. Beaucoup de coureurs aiment cette distance d'endurance

Retour au calme
Période d'activité physique légère, comme une marche après une sortie longue ou intense, pour diminuer la fréquence cardiaque et faire circuler le sang dans les jambes.

qui ne nécessite pas une préparation marathon.

SORTIE LONGUE LENTE

Toute sortie plus longue qu'une sortie standard, qui constitue une séance de base dans la préparation d'un marathon et d'un semi-marathon. Elle permet de développer l'endurance et la résistance psychologique, essentielles pour franchir la ligne d'arrivée.

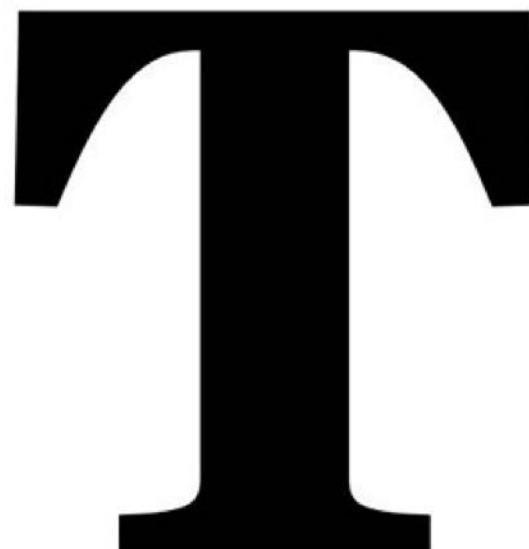
SOUTENU Quand les coureurs parlent de faire une sortie « à allure soutenue », il s'agit généralement d'une sortie de 5-8 km à une allure plus rapide que d'habitude, qu'ils peuvent tenir sur une course de 1 h. Pour ce faire, vous devez vous concentrer pour maintenir votre effort, mais ce n'est pas aussi intense qu'un sprint ou une course de 5 km. Les sorties à allure soutenue sont un bon moyen de développer votre condition physique sans faire des séances difficiles sur piste.

SPÉCIFIQUE L'entraînement doit être adapté à la discipline pour laquelle vous vous préparez pour optimiser la performance. Les sorties longues, par exemple, contrairement au vélo, sont spécifiques à la préparation d'un marathon et d'un semi-marathon car elles préparent vos muscles à l'activité qu'ils vont faire pendant la course : couvrir une longue distance pendant plusieurs heures.

SUPINATION Roulement insuffisant vers l'intérieur après l'atterrissement du pied. Cela peut exercer un stress supplémentaire sur le pied, pouvant entraîner un syndrome de l'essuie-glace, une tendinite du tendon d'Achille ou une fasciite plantaire. Les coureurs qui ont une voûte plantaire élevée et des tendons d'Achille raides ont tendance à avoir un pied supinateur.

SURENTRAÎNEMENT Baisse des performances qui se produit quand on a « poussé » son corps au-delà de sa capacité à récupérer. Cela peut

entraîner de la fatigue, de mauvaises performances à l'entraînement et en compétition, de l'irritabilité et une perte d'enthousiasme à courir. Le surentraînement aigu peut provoquer des troubles du sommeil et de la fonction immunitaire, une perte d'appétit et l'arrêt des règles.



TEMPS DE PASSAGE Temps nécessaire pour courir une distance donnée. Si vous courez un 800 m (soit 2 tours de piste), vous regarderez votre temps de passage (sur votre montre) après le premier tour pour essayer de courir à la même allure pendant le deuxième.

TENDON D'ACHILLE Tendon situé à l'arrière du pied qui relie les muscles du mollet à l'os du talon. Les coureurs débutants qui augmentent trop rapidement la distance et/ou l'intensité de leurs sorties peuvent souffrir d'une tendinite du tendon d'Achille. Cela est particulièrement fréquent chez les débutants qui ne pratiquaient pas de sport depuis des années et pour les femmes qui portent souvent des talons, ce qui raccourcit et durcit le tendon. En vous étirant les mollets et les chevilles, vous relâchez la pression exercée sur votre tendon.

TEST DE LA CONVERSATION

Moyen de vérifier si on court en fournissant un effort confortable. Pendant la plupart de vos footings faciles, vous devriez être capable de

discuter. Si vous ne réussissez pas à prononcer plusieurs mots à la fois, vous courez sûrement trop vite. Ralentissez jusqu'à ce que vous puissiez dire une phrase entière. Vous courrez plus longtemps et vous progresserez plus facilement.

TRAIL Pratique de la course à pied hors route. Le trail est de plus en plus populaire dans le monde, surtout en France, notamment parce que courir dans la forêt ou en montagne est plus attrayant que partager le bitume avec les automobilistes. En trail, la surface

est aussi plus souple que l'asphalte, ce qui est bon pour les articulations. En revanche, vous risquez de courir moins vite. Essayez de courir en fournissant un effort confortable plutôt que de viser une allure spécifique.

U

ULTRAMARATHON Course plus longue qu'un marathon. Les ultras les plus populaires sont les courses de 50 km, 80 km et 100 km. Beaucoup d'entre eux se courrent sur des chemins ou sur d'autres terrains naturels.



V

VO2MAX Correspond à la quantité maximale d'oxygène que l'on peut consommer par minute pendant un effort. La VO2max est déterminée par la génétique, le sexe, la composition corporelle, l'âge et l'entraînement. Les coureurs qui ont une VO2max naturellement élevée ont plus de facilité à courir plus vite car leur cœur peut délivrer plus d'oxygène à leurs muscles. Le fractionné permet de développer votre VO2max ; votre cœur doit pomper le sang plus rapidement.

Vêtement technique
Vêtement fabriqué avec des fibres synthétiques qui permettent d'évacuer la transpiration. Ces fibres n'absorbent pas l'humidité comme le coton, et elles empêchent les frottements.

INDEX

A

- Acclimatation à la chaleur **126-127**
 Acide gras oméga-3 **84, 90**
 Alcool **15, 109, 113**
 Aliments biologiques **87**
 Aliments de base **92-93**
 Allers-retours **171**
 Allergies **100**
 Allures **42, 49, 50, 58, 62, 64, 69, 169, 171**
 Ampoules **110, 122, 134**
 Antioxydant **76, 88, 90, 98, 103, 105**
 Aponévrose plantaire **119, 121, 171**
 Aquajogging **168**

B

- Bain de glace **170**
 Bandelette Ilio-tibiale **132, 170**
 Barres énergétiques **104**
 Boisson de récupération **107, 108, 109**
 Boisson sportive **99, 100, 101, 107, 108**
 Boissons et gels énergétiques **100-101, 169**
 Bon cholestérol (HDL) **84**
 Brassière **24**

C

- Cadence **66, 114, 115, 174**
 Café **44, 45, 108**
 Calories **11, 53**
 Cardiofréquencemètre **62**
 Céréales **76, 95, 99**
 Céréales complètes **75, 76, 79, 94, 95**
 Charge de glucide **44, 76, 168**
 Chaussettes **24**
 Chaussures **20-21, 22-23**
 Chaussures de performances **23**
 Chaussures de trail **20, 114-115**
 Chaussures stables **20**
 Chaussures neutres **20**
 Check-up médical **18**
 Condition cardiaque **18**
 Cortisol **45**
 Courir à l'envers **61**

- Courir à l'extérieur **68, 69**
 Courir avec de la musique **43, 68, 147**
 Courir en groupe **166**
 Courir le matin **148**
 Courir par temps froid **128-129**
 Courir sous la chaleur **108**
 Courir vite **50**
 Course **68, 146, 150-151, 152-155, 156-159, 166**
 Course anaérobie **51, 52-55, 56-59**
 Course d'obstacles **160-161**
 Course sur route **131**
 Course/marche **30, 34-35, 36, 173**
 Crampe **125**
 Cross-training **115, 144**

D

- Dépression **10**
 Déshydratation **103, 107**
 Diabète **16, 90**
 Douleur **120-121, 122-125**
 Douleur à la poitrine **18**
 Douleur au mollet **121**

E

- Eau **100, 107, 108**
 Échauffement **128, 134-135, 166, 175**
 Édulcorants artificiels **96**
 Effort perçu **62**
 Électrolytes **101, 103, 108, 109, 169**
 Elliptique (vélo) **32**
 Endorphines **169**
 Endurance **46, 58, 59**
 Enjambées **60, 174**
 Entorse de cheville **116**
 Entraînement **31, 32-33, 34-37**
 Entraînement en côte **33, 170**
 Épuisement **60, 64**
 Équilibre **139, 143**
 Équipement **24-25**
 Escaliers **33**
 Étirements **132-141, 167**
 Étirements post-course **136-137**

- Étirements dynamiques **60, 132, 134-135**
 Exercice et entraînement mental **12, 16, 36, 142**
 Exercices des hanches **140-141**

F

- Fartlek **57, 169**
 Fatigue **49**
 Fentes **140**
 Fer **76, 81, 90, 104**
 Fibres **76, 81, 88, 89, 94, 100, 105**
 Foulée **38**
 Fractionné **52-53, 54-55, 171**
 Fréquence cardiaque **44, 62, 170**
 Frottements **24, 110, 125, 169**
 Fruits **98, 99, 103**

G

- Gadgets de course **25**
 Gelures **129**
 Genou du coureur **117, 121, 173**
 Genou et running **12, 38, 115**
 Glace **127**
 Glucides **44, 72, 75, 76, 98, 99, 100, 102, 104, 105**
 Glycémie **76**
 Glycémie faible **95**
 GPS **25, 62**
 Graisse alimentaire **84-85**
 Graisse saturée **75, 84, 94**
 Gras insaturés **81, 84, 96**
 Guide des courses **86**

H

- Huiles **84, 85, 92**
 Huile de poisson **100**
 Hydratation **43, 49, 75, 102, 106-107, 108-109, 170**
 Hypothermie **129**

I

- Identification (ID) **157**
 Immunité **16**
 Indice de masse corporelle (IMC) **35, 168**
 Insolation **107**
 Insuline **76, 102**

J

Journal **36, 43, 49, 115**

Jus **93, 108**

L

Légumes **75, 76**

Lipides **84**

Loterie **168**

M

Maillot **24, 25**

Mains **39**

Maladie cardiaque **13, 16, 18, 90**

Marathon **171**

Marche **30, 33, 60, 64**

Mauvais cholestérol (LDL) **84**

Mélatonine **44**

Métabolisme **53**

Mobilité **138**

Montre **25**

Montre GPS **69**

Motivation **55, 60, 146-147, 162-163**

Mur **175**

Muscles **52, 102**

Muscles ischio-jambiers **62**

N

Negative split **171**

Nourriture de récupération **103**

Nourriture sportive **104-105**

Numéro de dossard **155, 157, 168**

Nutrition post-course **102-103**

Nutrition pré-entraînement **72, 75**

O

Objectif **146-147**

Obstacles (surmonter) **148-149**

Ongles de pied noir **123**

Orthèses **171**

Overstriding **60**

P

Pain **76**

Patience **28, 36**

Périostite **36, 121**

Perte de poids **14, 49**

Perte osseuse **12**

Petit déjeuner **145**

Peur **28**

Pilates **167**

Piste **42, 57, 58, 174**

Plan d'entraînement

32, 34, 41, 47, 51

Planche latérale

141

Planning alimentaire

72

Poche de glace

116

Points de suture

124, 173

Poisson

90, 92

Poste de secours

168

Potassium

89, 98, 99

Pouls au repos

62

Pression sanguine

18

Prévention des blessures

49, 68,

110-115,

112-125

90-91

Produits laitiers

172

Pronation

75, 81, 82-83,

89, 102, 104,

105

Puce de temps

156, 169

Q

Quadriceps

172

Quinoa

96

R

Ravitaillement

45, 49, 72,

75, 76, 86

49, 171

Record personnel (RP)

36, 102, 112,

173

Règle des 10 %

114, 174

Repos

173

Repos actif

163

Réserve de glycogène

102, 170

Retour de blessure

116, 120

Riz brun

76, 94

Routine pré-entraînement

149

Rythme (ajustement)

30-31

S

Saut à la corde

61

Semi-marathon

62

Short

24, 25

Soda

108

Soin

125

Sommeil

10, 44, 145

Sortie longue lente

58, 171

Souplesse

42

Soutien-gorge

24

Stress

16

Sucre

94, 95

Supplément de protéines

81

Surface de course

130-131, 166

Surpronation

20

Syndrome de la bandelette ilio-tibiale (essuie-glace)

36, 119, 121

T

Talon d'Achille

121

Talon-fesses

61

Tapis de course

10

Tendinite d'Achille

119, 121

Tendon d'Achille

168

Test de la conversation

62, 174

Trail

131, 164-165, 174

Travail de vitesse

50, 52-53, 54-55, 56-59, 173

U

Ultramarathon

75, 76

V

Vêtements

24-25

Vêtements de compression

169

Viande **80-81, 82-83**

13, 18, 35

Vieillissement

127

Visibilité

89

Vitamine A

89

Vitamine B

76, 90, 92, 99, 104

Vitamine C

89, 92

Vitamine D

84, 92, 98, 103

Vitamine E

84

Vitamine K

84, 89

Y

RUNNER'S WORLD

Runner's World est édité
par SAS 2B2M,
83 rue de Reuilly,
75012 Paris, www.2b2m.fr

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
BENOÎT MAURER

RÉDACTEUR EN CHEF
GUILLAUME DEPASSE

RÉDACTRICES GRAPHISTES
ALICE LAISNEY, CÉCILE LIEURON

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION
ÉLISE LEJEUNE

ONT COLLABORÉ
**CÉCILE CALON, LAURA ORSAL,
DAVID SALOMEZ, PABLO AGNAN**

PUBLICITÉ
ALC MEDIA
9 Rue Parrot, CS 72809, 75590 Paris

DIRECTEUR COMMERCIAL
STÉPHANE COSTANTINI, 06 60 68 15
95
(stephane@2b2m.fr)

SERVICE DES VENTES
(diffusion@2b2m.fr, mail réservé aux
diffuseurs et dépositaires de presse)

Commission paritaire: 1118K89517
ISSN: 1962-445X
Imprimé en Europe. Printed in Europe.

**HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL**

SVP, General Manager & Managing
Director Asia & Russia
SIMON HORNE

Director of International Licensing
& Business Development
RICHARD BEAN

SVP/Editorial & Brand Director
KIM ST. CLAIR BODDEN

Deputy Brands Director
CHLOE O'BRIEN

Executive Director, Content Services
SHELLEY MEEKS

Runner's World® is a registered
trademark of Hearst Magazine Inc.
© 2018 Hearst Inc. All rights reserved.
Published under license from Hearst
Inc.



RUNNER'S WORLD®

Courir est le moyen le plus simple, le plus économique et le plus efficace pour maigrir, vivre plus longtemps, prendre confiance en vous, vous détendre, et plus encore. Ce guide contient tous les conseils dont vous avez besoin pour enfiler vos runnings, faire vos premières foulées et intégrer dans votre quotidien une activité qui transformera votre vie !

C'EST PARTI !



Laissez-vous guider de vos premiers pas jusqu'à votre premier 5 km



Perdez vos kilos en trop en mangeant mieux



Apprenez à vous étirer pour progresser sans vous blesser



Des coureurs expérimentés partagent leur expérience

LIBRAIRIES
11,90 €
ISBN: 978-2-919708-48-2

EAN: 9782919708482



9 782919 708482

RUNNER'S WORLD POUR LES COUREURS
FRANCE: 11,90 € / N° 11 JUIN - AOÛT 2019
BEL / LUX: 12,40 € - DOM: 12,40 € - CH 19FS

L 17924 - 11 - F: 11,90 € - RD

