RUNNER'S WORLD®

POUR LES COUREURS

1001 ASTUCES POUR MIEUX COURIR







DES CONSEILS DE PROS POUR PROGRESSER RAPIDEMENT

94 ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES ET SAINS

88 MOUVEMENTS POUR DIRE STOP AUX BLESSURES

RUNNER'S WORLD

1001 ASTUCES POUR MIEUX COURIR

Bienvenue

La portée d'un conseil s'évalue par les conséquences qu'il peut avoir. Parfois, c'est une évidence que nous ne parvenons pas à voir, parfois c'est un détail insoupçonné. Quoiqu'il en soit, quand le conseil est bon, les bénéfices qui en découlent permettent de faire des progrès considérables, dans notre vie en général ou de coureur.

Notre but, c'est d'aider les coureurs, qu'ils soient débutants ou déjà bien aguerris, à réaliser leurs objectifs en matière de performance, de bien-être ou de santé, en leur fournissant des conseils d'experts qu'ils peuvent comprendre et mettre en pratique facilement.

Depuis 2008, *Runner's World* vous a délivré des centaines et des centaines d'astuces sur tous les aspects de la course à pied : de l'entraînement à la course, en passant par la santé, la nutrition, la prévention de blessures ou encore la perte de poids.

Ce que vous tenez actuellement dans vos mains est un condensé de tous les conseils les plus précieux : 1 001 astuces pour vous permettre de prendre plus de plaisir en course à pied, et bien sûr, de progresser.

C'est un mélange d'astuces ayant fait leurs preuves depuis des dizaines d'années et de résultats issus des dernières recherches scientifiques menées par les meilleurs instituts et universités.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et beaucoup de plaisir dans vos entraînements ! Et pour débuter cet ouvrage, voici nos 10 premières astuces.

1 SOYEZ FIER

Vous débutez la course à pied, entamez votre prépa marathon ou êtes un coureur chevronné à la recherche d'un chrono ? Vous appartenez à la grande communauté des coureurs ! Ces derniers seraient plus heureux, moins nerveux et plus optimistes que les personnes sédentaires.

2 SOYEZ PATIENT

Courir rime avec régularité et persévérance. Certaines séances d'entraînement seront difficiles, mais vous réaliserez vos objectifs – perdre du poids, canaliser le stress, battre votre record personnel – en temps voulu.

3 LE FUN AVANT TOUT

De temps en temps, courez sans montre pour vous concentrer sur vos sensations. Les sorties de course à pied sont une occasion précieuse de déstresser. Les envisager de cette façon permet de booster la motivation et la détermination.

4 FAITES-VOUS PLAISIR

Que vous savouriez un bon repas après votre course ou que vous achetiez une nouvelle tenue après avoir perdu quelques kilos, il est important de vous faire plaisir pour récompenser vos efforts et vous aider à progresser.

5 LISEZ LA NOTICE

Lisez bien les instructions des organisateurs avant la course : cela vous évitera de vous baisser en fin de course pour faire « bipper » votre bras parce que vous avez accroché la puce électronique au poignet et non à la cheville !

6 RUN-TAF

Aller au travail – et rentrer chez vous – en courant 1 à 2 fois par semaine est un excellent moyen d'intégrer la course à pied dans votre vie. C'est un bon remède contre le stress, et votre attention étant portée sur le fait d'aller d'un point A à un point B, vous n'avez pas l'impression de vous entraîner.

7 AVANT UNE COURSE, MANGEZ SIMPLEMENT

La veille de votre premier marathon, ne vous laissez pas tenter par les spécialités gastronomiques que vous offre la ville qui vous accueille. Par exemple, ne mangez pas de pizza. Vous pourriez le regretter lors de votre pause « toilette » au 25e km...

8 VARIEZ L'ENTRAÎNEMENT

Pour ne pas vous lasser, variez vos séances d'entraînement : changez d'itinéraire, essayez une nouvelle distance ou un autre type d'événement, comme le triathlon ou la course d'obstacles.

9 FAITES DES DOUBLES NŒUDS

Vous éliminerez ainsi la cause de chute la plus facilement évitable.

10 BONNE LECTURE

Que vous le lisiez de la première à la dernière page ou selon votre envie, nous espérons que ce guide enrichira votre vie de coureur.

LA RÉDACTION
RUNNER'S WORLD



© Fotolia

1001 ASTUCES POUR MIEUX COURIR

COUREZ POUR VOUS
Le running est l'un des seuls sports qui peut se pratiquer n'importe où et offrir des bénéfices physiques, sociaux et émotionnels, quel que soit votre niveau.

RUNNER'S WORLD

Sommaire

1001 ASTUCES POUR MIEUX COURIR



10 DEVENEZ UN COUREUR – À VIE !
Les règles essentielles pour mieux courir tout le temps et surtout persévérer.

DEVENEZ UN COUREUR

16 ENCORE PLUS DE RAISONS DE COURIR
Pour retrouver la forme... mais pas seulement !

18 DÉBUTEZ LA COURSE
8 plans pour vous faire passer de la marche à la course, et plus encore...

COURIR POUR MAIGRIR

30 TOUTE UNE SCIENCE
Statistiques et conseils pour vous brûler votre graisse

32 SUCCESS STORY
Dean a perdu 20 kg !

34 GROSSES ERREURS
Les petits pièges qui peuvent saboter votre régime

38 MANGEZ, MAIGRISSEZ
Perdez du poids rapidement avec ces aliments parfaits

42 COURIR À JEUN
Un bon exercice

TENEZ LA DISTANCE

46 LES LONGUES DISTANCES
Maintenant que vous courez, apprenez comment courir de plus longues distances

48 ÉCOUTEZ-VOUS
Construisez des bases solides avec ces conseils d'allure pour débutants

50 LE KILOMÈTRE TEST
Un exercice pour optimiser vos sorties longues

52 PLACE AU CHANGEMENT !
Conseils pour empêcher que votre routine d'entraînement ne devienne... la routine

54 COÛTE QUE CÔTE
Gravissez n'importe quelle inclinaison avec ces techniques d'expert



© Fotolia

56 FAITES MOINS !
Occupé ? Tirez profit de votre sortie en peu de temps

58 TROUVEZ VOS DÉFAUTS CACHÉS

60 ANALYSEZ VOTRE POSTURE

62 BRAVEZ LE FROID

64 COINCÉ CHEZ VOUS ?

66 EN CAS DE CHALEUR

AJOUTEZ DE LA VITESSE

70 FINI LES EXCUSES
Le travail de vitesse

72 FORT JUSQU'À L'ARRIVÉE
Exploitez la force du *negative split*

74 UN MEILLEUR CHRONO SUR 5 KM

76 ENCORE LA MÊME ?
Répétez votre séance préférée et observez les progrès

78 FAITES DES TOURS
Des exercices sur piste d'expert pour atteindre n'importe quel objectif

80 HIIT
Ajoutez de l'intensité à votre entraînement

82 TRAVAILLEZ VOTRE VMA
Votre plan en 3 parties pour maîtriser le travail de vitesse

86 PROGRESSION NATURELLE
Découvrez les secrets d'entraînement kényans

88 CONSEILS DE PRO
Les conseils de 2 athlètes

NOURRISSEZ VOTRE FOULÉE

92 LA PERFORMANCE EST DANS L'ASSIETTE
Les nutriments essentiels pour être au top

100 MINI-REPAS
5 délicieux en-cas

102 DUOS DE CHOC !
100 % santé

104 OPÉRATION RÉCONFORT !
Vos plats préférés revisités

106 DES JUS VITAMINÉS ET DÉSALTÉRANTS
Les combinaisons de fruits et légumes qui apportent le plus à un coureur

108 HYDRATION : DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX !
Pour savoir quoi boire et quand

110 QUE BOIRE EN COURANT ?
Les meilleurs produits pour chaque entraînement

112 APÉRITIF DE COURIR
Boire de l'alcool sans conséquence

REPOS ET RÉCUPÉRATION

116 QUESTIONS/ RÉPONSES
Un repos bénéfique !

118 FAITES UNE PAUSE
Améliorez vos résultats

120 RÉCUPÉRATION RAPIDE
Accélérez votre récupération

122 JETEZ-VOUS À L'EAU !
Les plus de l'aquatraining

124 SUPPLÉMENTS
Les produits pour améliorer votre récupération

126 SI, ÇA MARCHE !
Marchez (et dormez) pour devenir meilleur

128 AFFÛTAGE
Jour J moins 1 semaine

130 AFFÛTAGE ET ALIMENTATION
Ne laissez pas votre ventre vous handicaper le jour J

132 RÉCUPÉRATION D'ÉLITE
Joanne Pavey vous donne ses conseils de récupération pour l'entraînement et la course







ÉVITEZ LES BLESSURES

136 OUPS !
Les erreurs simples que vous pouvez éviter.

138 ÉVITER LES BLESSURES
10 moyens pour revenir sur la piste plus en forme que jamais

140 CONTRÔLE TECHNIQUE
Repérez les petits problèmes avant qu'ils ne se transforment en blessures

142 EXIT CRAMPES ET POINTS DE CÔTÉ

144 PLUS DE FORCE, PLUS DE SÉCURITÉ
Des exercices pour vous faire un corps de coureur imperméable aux blessures

146 Q/R ÉLITE
Les conseils de Joanne Pavey

148 LA CLINIQUE
Les 5 blessures les plus fréquentes

154 FAITES-VOUS MAL
Essayez ces méthodes inhabituelles pour tenir la distance

156 MAÎTRISEZ L'ART DU MASSAGE
Massez-vous chez vous

158 YOGA CHARGÉ
Tonifiez-vous et renforcez-vous pour éviter au mieux les blessures

160 DÉFENSES DE FER
Ne laissez pas de petites maladies perturber votre entraînement

UN CORPS DE COUREUR

164 LE YOGA POUR S'ÉCHAUFFER
Préparez votre corps à courir

166 COMPTEZ SUR VOS ORTEILS
Vos gros orteils sont très importants !

168 PLACE À LA FORCE
Soyez explosif !

170 N'OUBLIEZ PAS VOS ABDOS
Zoom sur vos abdos et votre dos

174 METTONS LES CHOSES À PLAT
Adoptez la bonne posture !

176 REMÈDES ANTIFATIGUE

178 NOUVEAU ROULEAU
Transformez votre rouleau en mousse pour vous renforcer

UN MENTAL DE COUREUR

182 COMMENT SE MOTIVER ?
À bas la procrastination !

184 TRAINING CÉRÉBRAL
La réussite est dans la tête !

185 PARTENAIRE DE RACE
Courez avec votre chien !

186 ASSISTANCE MUSICALE
Les meilleures musiques pour votre sortie, des docus et des livres pour faire le plein d'inspiration

© Fotolia

188 SURMONTEZ LES OBSTACLES MENTAUX
Venez à bout de vos démons et courez vers le succès

191 ÉCOUTEZ VOTRE ESPRIT
Comprenez votre façon de penser pour améliorer vos résultats

192 RECENTREZ VOTRE RUNNING
Amenez votre esprit au top de sa forme

194 ÊTES-VOUS *TROP* COMPÉTITIF ?
Assurez-vous que votre attitude en course est saine

196 PASSER LA CRISE
Comment le désastre d'un coureur a fait de lui ce qu'il est

PRÊT POUR LA COURSE

200 SEPT JOURS POUR RÉUSSIR
Un plan pour arriver en pleine confiance le jour de la course

202 DORMEZ COMME UN BÉBÉ

204 EN CAS DE COUPS DURS
Évitez les 4 plus gros incidents d'un jour de course

206 TOUT EST DANS LE DÉTAIL
Basez votre entraînement sur vos performances passées

208 SURMONTEZ L'OBSTACLE DU RAVITO
Tous les conseils pour réussir votre ravitaillement et ne pas perdre de temps

210 LA TÊTE HAUTE
Améliorez votre QI athlétique pour être prêt le jour de la course et courir vers le triomphe

212 LES RÈGLES D'OR DU MARATHON
Les conseils précieux de Steve Smythe

216 OPTIMISEZ VOTRE COURSE
Des coureurs qui sont déjà passés par là vous livrent toutes leurs astuces

Devenez un coureur - à vie !

Que vous soyez novice ou expert, ces conseils vous seront très utiles pour une longue vie de coureur, et sans blessure !

Les coureurs éternels s'entraînent éternellement. Pour nous, le cliché est devenu la règle : courir est plus qu'un sport, c'est un style de vie. Et ce style de vie nécessite de relever de nombreux défis (l'âge, la pression professionnelle etc.).

Les stratégies suivantes sont générales. Il revient à chacun de nous de trouver la recette idéale qui nous rendra accro à la course pour la vie.

COUREZ

11 NE VOUS ARRÊTEZ PAS !

D'après une étude de 2008 réalisée par l'université Stanford (États-Unis) auprès de 528 coureurs et 423 non-coureurs suivis depuis 1984, courir améliore la tension artérielle, réduisant ainsi le risque de caillots de sang et de varices. Vos os sont plus forts et denses, ainsi que vos poumons, et vous avez une plus grande réserve physique. L'étude a également confirmé ce que les coureurs de longue date pressentaient sans doute :

- Les coureurs ont moins de problèmes de santé,
- **Courir retarde les problèmes liés à l'âge d'environ 20 ans,**
- Les coureurs sont 7 fois moins susceptibles d'avoir besoin d'une prothèse du genou,
- **Courir n'augmente pas les problèmes de hanche, dos et genou,**
- Les coureurs ont moins de cancers et de problèmes neurologiques,
- **Les coureurs ont 2 fois moins de chance de mourir jeunes.**

RÉCUPÉREZ

Si vous découvrez ce concept, lisez le chapitre « Repos et récupération » p. 114. Reposer votre corps et alimenter vos muscles après une séance de course à pied est essentiel pour avoir tous les bénéfices de l'entraînement.

12 APRÈS LA SÉANCE

Les 15-30 min qui suivent la séance sont le moment idéal pour vous hydrater, réapprovisionner vos muscles en glycogène et vous étirer.

13 LA NUIT

Une bonne nuit de sommeil favorise la réparation des dommages cellulaires, renforce le système immunitaire, diminue le stress et améliore la souplesse.

14 LE LENDEMAIN

Les jours de repos permettent à votre corps de s'adapter à un entraînement intense. Vous pouvez faire un footing de récupération, pour favoriser la réparation des fibres musculaires et des tissus conjonctifs.

MAINTENEZ LE RYTHME

15 FAVORISEZ L'INTENSITÉ

On commence à perdre de la masse musculaire à partir de 25 ans. Les fibres musculaires à contraction lente (endurance) résistent à l'atrophie liée à l'âge, mais les fibres à contraction rapide (vitesse et puissance)



Illustrations Matt Murphy / Handsome Frank



TOUS LES COUREURS SONT DES VAINQUEURS
Suivez nos principes fondamentaux pour être en meilleure forme grâce à la course à pied.

disparaissent d'environ 1 % par an. Pour ralentir ce phénomène et aider à prévenir le rétrécissement des fibres, il est important d'intégrer des séances régulières de fractionné dans votre entraînement.

Pour rester jeune, l'intensité de la séance est plus importante que le volume.

16 DE LA VITESSE

Une étude menée en 2009 sur le vieillissement et la course à pied a montré que les séances de sprint entraînaient un gain de force maximale et explosive et amélioraient la production de force pendant la course.

1 séance de fractionné par semaine permet de maintenir, ou de retrouver, votre vitesse.

TRAVAILLEZ VOTRE FOULÉE

17 ATTENTION AUX DÉTAILS

Votre foulée est l'élément essentiel qui déterminera votre réussite pendant l'entraînement et en compétition. Quand on parle de « foulée », on parle en fait de 2 choses :

- **Amplitude de foulée,** la distance que vous parcourez par foulée,
- **Fréquence de foulée,** le nombre de foulées par minute (la cadence).

Des études réalisées au cours des 20 dernières années ont montré qu'en vieillissant, la fréquence de la foulée reste à peu près la même, alors que l'amplitude diminue. Lorsqu'un coureur atteint les 70 ou 80 ans, sa foulée a diminué de 40 %. Parcourir 1,5 km à 80 ans nécessitera une fréquence 2 fois plus élevée qu'à 25 ans. La diminution de l'amplitude est liée à 2 phénomènes : des séances d'entraînement qui ne permettent pas de produire assez de puissance pour des foulées plus longues, et moins de liberté de mouvement au niveau des hanches et des genoux. Mais avoir une foulée très courte n'est pas non plus synonyme d'échec.

18 RÉSISTEZ AUX CHOCS

Quand vous courez, c'est la partie inférieure de votre jambe, notamment le tendon d'Achille, qui absorbe les chocs. Entraîner le corps à recevoir ces chocs et à s'y adapter vous permet de vous protéger contre les impacts répétés. Si vous n'intégrez pas de séances pour travailler les contractions excentriques intenses, nécessaires pour produire une foulée plus longue, ce mécanisme perd en puissance. Notre conseil : planifiez des séances comprenant des exercices de pliométrie comme le box jump.

RENFORCEZ-VOUS

19 GAGNEZ DU MUSCLE

Courir régulièrement n'empêche pas la perte de masse musculaire et de puissance liée au vieillissement. Les exercices de résistance musculaire augmentent votre endurance à court et long terme et améliorent votre seuil de lactate. Voir chapitre « Un corps de coureur ».

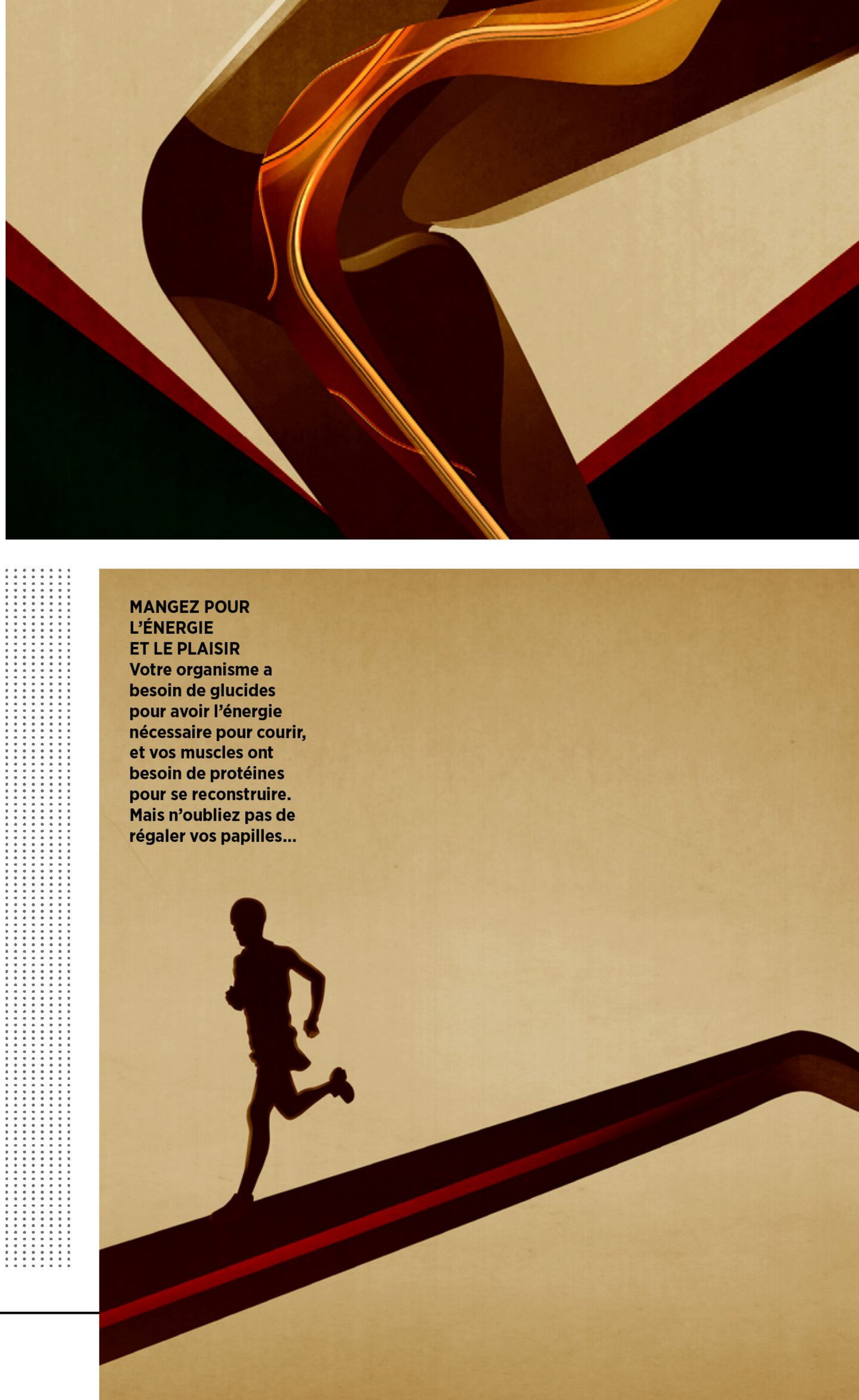
20 AJOUTEZ DU POIDS

L'utilisation de poids sera encore plus bénéfique à votre entraînement. Après avoir préparé vos muscles avec des séances faciles de séries et de répétitions, intégrez 3 séries de chaque exercice, avec 8 à 10 répétitions par série. Le poids doit représenter 80 % du poids maximal que vous pouvez soulever pour 1 série. Toutes les 3 semaines, réévaluez ce poids en faisant 1 série de 10 répétitions.

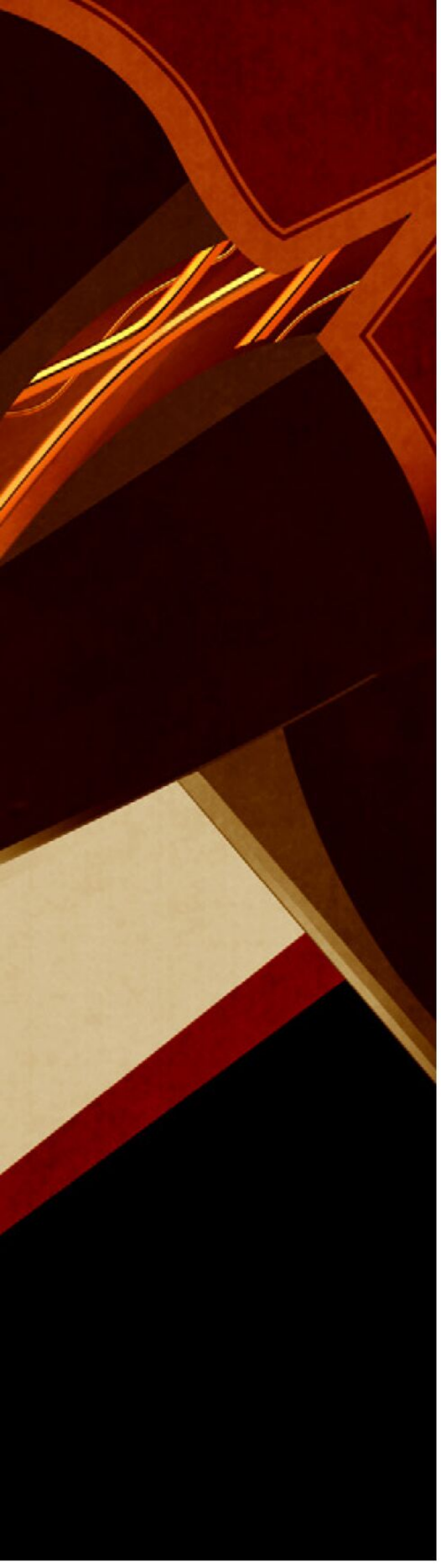
SOYEZ EN PHASE AVEC VOTRE CORPS

21 TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE

En travaillant l'équilibre, vous entraînez votre système nerveux à protéger votre corps des blessures.



MANGEZ POUR L'ÉNERGIE ET LE PLAISIR
Votre organisme a besoin de glucides pour avoir l'énergie nécessaire pour courir, et vos muscles ont besoin de protéines pour se reconstruire. Mais n'oubliez pas de régaler vos papilles...



22 RENFORCEZ VOS MUSCLES

Les coureurs sont particulièrement prédisposés aux déséquilibres musculaires, un phénomène propre aux sports à mouvements répétitifs. Il peut causer des blessures et entraîner de mauvaises performances. La solution : essayez l'entraînement de résistance, le Pilates, ou, après votre séance de course à pied, faites des exercices tels que des rotations de votre cheville, des montées de jambes latérales ou encore des exercices de step.

23 VARIEZ VOTRE FOULÉE

Pensez à varier votre allure sur différentes distances et différents terrains lors de l'entraînement. Apprenez à votre corps à solliciter efficacement tous les types de fibres musculaires en faisant une série de courtes répétitions en côte : échauffez-vous d'abord quelques min, puis effectuez 6 à 8 répétitions de 10 secondes à 90-95 % de votre VMA. Vous développez ainsi un corps de coureur plus efficace.

ACCEPTEZ LE CHANGEMENT

24 ADAPTEZ-VOUS

Les nombreux changements qui s'opèrent tout au long de la vie affectent également nos objectifs en tant que coureurs. La longévité en course à pied exige sans cesse de faire des concessions et de s'adapter aux changements physiques et personnels. Et c'est encore plus vrai en vieillissant. C'est en nous adaptant à la réalité de notre vie que nous pouvons être performant et nous entraîner à long terme.

25 CULTIVEZ LE PLAISIR

Au bout d'un certain moment, la routine s'installe. Voici quelques idées pour continuer de s'amuser :

- Courez entre amis/dans un club,
- **Visez les records de votre catégorie,**
- Inscrivez-vous à une course,
- **Faites de l'entraînement croisé,**
- Variez les éléments de votre entraînement.



26-28

ALIMENTEZ-VOUS SAINEMENT, TOUT EN PRENANT DU PLAISIR

MANGEZ

Les coureurs ont besoin de glucides pour l'énergie. Les fruits et légumes sont une source essentielle d'antioxydants, qui protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.

BUVEZ

L'hydratation favorise l'acheminement des nutriments vers vos cellules, une plus grande souplesse et une plus grande capacité à gérer le stress, et diminue les douleurs (articulaires, dos). Alors quand vous courez, buvez quand vous avez soif !

SOYEZ HEUREUX

Votre régime alimentaire doit vous rassasier, maintenir votre organisme en bonne santé et... vous procurer du plaisir ! Adopter un régime alimentaire sain que vous pourrez tenir sur le long terme vous permettra de courir encore longtemps.

ASTUCES 29-87

DEVENEZ UN COUREUR

Soyons réalistes : il suffit d'un pas pour débuter l'aventure qui fera de vous un coureur, mais progresser peut se révéler plus difficile. C'est là qu'interviennent les plans d'entraînement présentés dans ce guide. Ils vous aideront à passer de la marche à la course à pied et vous permettront de construire un corps solide et profiter d'une longue et heureuse vie de coureur.

© Fotolia



Encore plus de raisons de courir

Courir permet de rester en forme, mais quels sont les autres bénéfices ? Relisez cette liste quand vous aurez envie de reporter une séance…

29 BON POUR LE CŒUR

Une sortie de course à pied suffit pour déclencher une diminution de la tension artérielle pendant 12 à 16 h, augmenter le taux de lipoprotéines de haute densité (HDL) ou « bon cholestérol », et diminuer le taux de triglycérides. Courir 4 fois par semaine entraînerait la baisse la plus importante des « mauvais » lipides sanguins (comparé à d'autres activités physiques).

30 COURIR POUR ÊTRE DE BONNE HUMEUR…

C'est ce que révèlent 105 études rassemblées par l'université d'État de Chicago sur les effets positifs des exercices aérobiques (avec apport d'oxygène) sur l'humeur et l'état d'esprit.

31 … ET STIMULER VOTRE VIE AMOUREUSE

Une étude publiée dans la revue *Archives of Sexual Behavior* a montré que courir 1 h – 4 fois par semaine pendant 9 mois – améliorait la qualité et la quantité des rapports sexuels.

32 BRÛLEZ DES CALORIES

Une étude grecque a découvert que les dépenses énergétiques au repos et l'oxydation des graisses restaient élevées 24 h après 1 h de course. Après 48 h, les dépenses énergétiques étaient encore plus élevées de 133 kcal par rapport au taux enregistré avant la séance — l'équivalent de 3 biscuits *Pim's*.



© Fotolia



33 MOINS DE FRINGALES

D'après une étude de l'université anglaise de Loughborough, courir à haute intensité coupe l'appétit pendant 2 h. Une autre étude a montré qu'un entraînement d'endurance modérée augmente la sensibilité à l'insuline.

34 GAGNEZ EN EFFICACITÉ

De nombreuses études ont démontré qu'un effort physique, ne serait-ce que de 30 min, améliore les fonctions cognitives, dont la mémoire, la capacité de concentration et la cognition spatiale.

35 VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX

Selon une étude menée par l'université James Cook en Australie, 1 seule séance de course à pied permettrait d'accroître la confiance en soi chez des femmes de tous âges, habituellement sédentaires. Les femmes plus âgées se sont également senties en meilleure forme et plus sereines après l'entraînement. Alors les jours où vous n'êtes pas motivé, lisez cette liste pour vous booster !

36 VOUS BOOSTEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Il suffit de courir 45 min. C'est ce qu'a révélé une étude réalisée par l'université d'État de l'Iowa : des souris ont été infectées par la grippe, et la charge virale des souris qui avaient couru pendant 15 min avant l'infection était inférieure à celle des autres souris.

37 VOUS RESTEREZ JEUNE PLUS LONGTEMPS

En moyenne, les coureurs conservent l'intégralité de leur mobilité 16 ans de plus que les personnes qui ne courent pas, selon une étude de l'université Stanford (États-Unis). Des expériences sur des animaux ont montré que courir sur un tapis peut limiter les effets du vieillissement sur les cellules : moins de signes de vieillissement, plus de masse musculaire, une fertilité plus élevée et une plus grande sociabilité chez les personnes plus âgées...



Débutez la course à pied

Quel que soit votre niveau de forme physique, ce guide vous aidera à commencer la course à pied. Réussite garantie ! Préparez-vous à passer de la marche à la course en 5 étapes faciles.

Courir semble simple, mais ça ne l'est pas forcément. Et c'est particulièrement vrai quand vous êtes débutant. Vous devez commencer à votre niveau. Si vous courez une plus grande distance, ou plus vite, que ce que votre corps est prêt à faire, il ne parviendra pas à s'adapter assez rapidement et vous risqueriez de vous blesser. Contrôler votre allure est la clé. Nous avons développé un programme d'entraînement en 5 parties pour vous aider à débuter la course à pied en douceur, le plus efficacement possible et en évitant les blessures. Nous vous accompagnerons de vos premières foulées à votre première course en compétition. À vos marques, prêts...

AVANT DE COMMENCER...

38 VISITE MÉDICALE

Assurez-vous d'être en bonne santé. Si vous avez plus de 40 ans, si votre IMC (Indice de Masse Corporelle) est supérieur à 35 ou s'il y a eu des cas de maladies cardio-vasculaires dans votre famille, consultez un médecin avant de commencer les entraînements de course à pied.

39 ÉQUIPEZ-VOUS

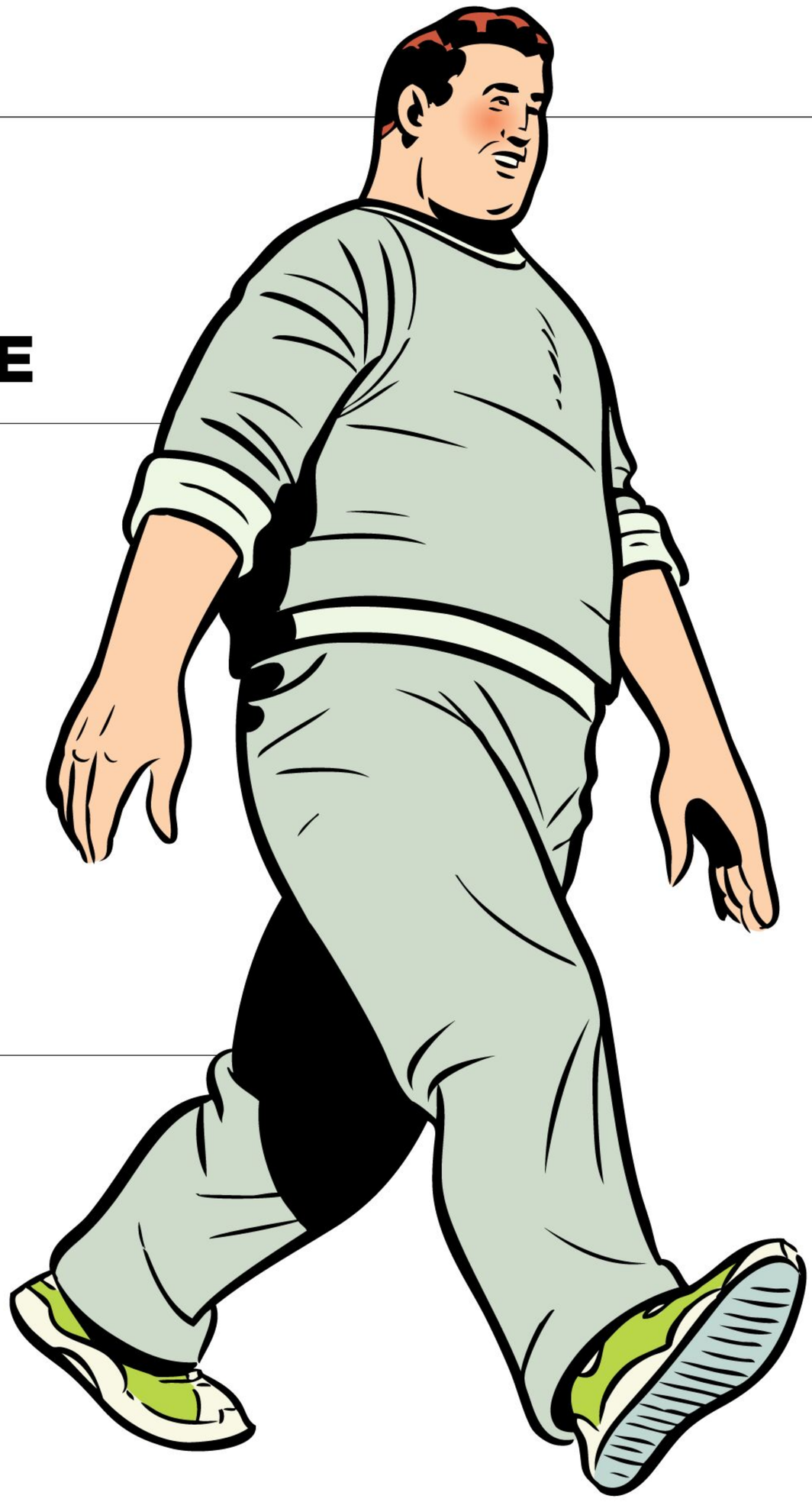
Rendez-vous dans un magasin spécialisé dans la course à pied et achetez des chaussures de running qui offrent le maintien et l'amorti dont vous avez besoin. Faire analyser sa foulée peut s'avérer très utile. Il n'existe pas de chaussures magiques, mais une « mauvaise » chaussure vous empêchera de bien courir.

40 BOUGEZ

Pendant votre pause déjeuner, promenez-vous 15 min dans les couloirs. Réglez une alarme toutes les heures pour vous rappeler de vous lever de votre chaise. Une étude a montré que marcher 5 min toutes les heures (sur une durée de 8 h) permettait de brûler 132 kcal.

© Illustrations Mark Macho

41
FAITES DE L'EXERCICE



Avant votre première séance de course à pied, prenez l'habitude de faire régulièrement de l'exercice en marchant tous les jours. Cela doit être une marche rapide, entre une allure de compétition et une balade. Vous pouvez aussi faire du vélo d'appartement ou du vélo elliptique. Mais de manière générale, la marche constitue une base solide pour la course à pied. Elle vous habitue à faire de l'exercice à l'extérieur et c'est l'activité la plus pratique : le meilleur exercice sera toujours celui que vous ferez régulièrement.

Durée du plan 7 semaines.
(Si votre IMC est égal ou supérieur à 35 ou si vous avez plus de 60 ans, suivez ce plan pendant 8 à 12 semaines.)
Première séance 15 min.
Objectif 60 min.
Êtes-vous prêt ? Ce plan est composé exclusivement de marche pour vous permettre de retrouver la forme nécessaire pour courir sans vous blesser.
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	100-115min
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

*** Tous les exercices de ce plan sont composés uniquement de marche**

42

VOUS ÊTES PRÊT POUR COURIR



À la fin de ce plan d'entraînement, vous serez capable de faire 175 min d'exercice physique par semaine, en courant 2 fois plus que vous ne marcherez. Et n'oubliez pas : il ne s'agit pas d'une course ! Alors faites attention à votre allure pour éviter la fatigue rapide. Vous pensez que vous allez trop vite ? Si vous n'arrivez pas à prononcer une phrase complète en courant, repassez à la partie « marche » de votre plan marche/course.

Durée du plan 7 semaines.
Première séance Marche de 30 min.
Objectif 60 min, rapport course/marche de 2:1.
Êtes-vous prêt ? Ce plan est destiné aux personnes déjà actives, y compris les finishers de l'étape 1. Au cours des 2 premières semaines, vous effectuerez environ 30 min d'exercice physique, 5 jours par semaine. Vous commencerez à courir en semaine 3. Si vous trouvez que cela va trop vite, répétez le plan hebdomadaire de votre choix autant de fois que vous le souhaitez.

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

Maintenant que vous courez, votre défi consistera à continuer de courir. Voici quelques conseils pour ne pas céder aux 3 plus grosses excuses.

43 ÇA FAIT MAL !

Courir avec un ami ou en écoutant de la musique peut vous aider à penser à autre chose qu'à ce que vous ressentez.

44 TOUT LE MONDE VA SE MOQUER DE MOI

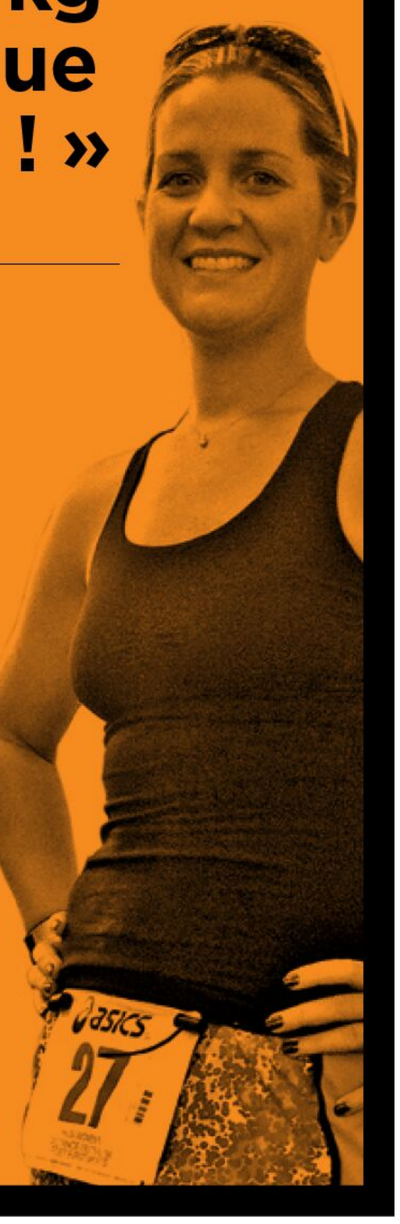
On est tous un peu gênés au début. On a tellement peur d'être jugés par les autres... Mais en réalité, les gens sont bien trop centrés sur leurs efforts pour faire attention à vous.

45 JE N'AI PAS LE TEMPS

Trouver un moment pour courir sera non négociable. Beaucoup de coureurs préfèrent courir le matin, car ils n'ont pas encore entamé leur journée chargée. Si c'est la première chose que vous faites en vous levant, vous n'avez pas le temps de penser à une excuse.

« J'ai perdu 45 kg et je suis devenue marathonienne ! »

Andrea Ball, 33 ans



46 LE SECRET DE MA RÉUSSITE

Partager mes objectifs sur les réseaux sociaux m'a vraiment aidée. Récolter beaucoup de « j'aime » après une séance difficile booste énormément le moral.

47 J'AURAIS AIMÉ SAVOIR

Aller doucement. Au début, j'étais frustrée d'être fatiguée si vite. Quand j'ai ralenti, j'ai pu courir plus longtemps et sur une plus grande distance.

MAINTENANT VOUS COUREZ...

48 ENREGISTREZ LES KM

Vous prendrez confiance en vous en voyant les kilomètres s'additionner. Utilisez une application (voir notre test dans *Runner's World n° 60*) pour enregistrer votre itinéraire et la distance parcourue, puis partagez votre parcours sur les réseaux sociaux pour plus de motivation.

49 MESUREZ VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Mesurez votre fréquence cardiaque au repos pendant 1 min au réveil. Faites-le régulièrement. En retrouvant une bonne forme physique, votre cœur deviendra plus puissant et vous verrez votre fréquence cardiaque au repos diminuer.

50 APPRENEZ À ÊTRE PATIENT

Si vous courez pour perdre du poids, soyez patient et ayez confiance en votre entraînement avant de voir les premiers résultats. Beaucoup de changements s'opérant dans votre corps ne seront pas visibles, alors ne paniquez pas et continuez. Vous finirez par maigrir ! Il faut du temps pour que vos muscles, vos ligaments et vos tendons s'adaptent.

51 SOYEZ AMBITIEUX

Au début, vous courrez plus longtemps et plus vite à chaque nouvelle séance, mais ces « victoires » seront de moins en moins fréquentes avec le temps. Ne plus progresser ou stagner peut être démotivant. Fixez-vous des objectifs à long terme.

52 SUIVEZ LE PLAN

Le moindre petit problème peut nuire à vos progrès. N'augmentez pas l'allure : la patience est la clé pour progresser régulièrement sans se blesser. Les gens sont souvent très enthousiastes et forcent un peu trop sans penser à la fatigue accumulée.

53 SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

Surveillez les douleurs qui persistent ou s'aggravent lorsque vous courez. Connaître votre seuil (la distance ou la vitesse maximale à laquelle vous pouvez courir sans vous blesser) est essentiel à votre réussite à long terme.

54

COUREZ NON-STOP



On pourrait croire qu'une « sortie longue » doit se terminer dans un état d'extrême fatigue. En réalité, toute séance plus longue que les distances que vous aurez parcourues le mois précédent sera considérée comme longue. Réduisez votre allure pour développer votre endurance.
En suivant ce plan, vous pourrez courir sans vous arrêter.

Durée du plan 7 semaines.
Première séance 30 min, dont 20 min avec un ratio course/marche de 3:2.
Objectif Courir 5 km.
Êtes-vous prêt ? Vous avez entraîné votre corps à gérer les ratios marche/course. Apprenez à courir sans interruption.
Variante Trop facile ? Passez à la semaine suivante. Trop dur ? Ajoutez 1 semaine.

PLAN	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	TOTAL
SEMAINE 1	Marchez 5 min ; alternez course 3 min/marche 2 min pendant 20 min ; marchez 5 min	Marchez 5 min ; alternez course 3 min/marche 2 min pendant 30 min ; marchez 5 min	Repos ou marchez 20 min	Marchez 5 min ; alternez course 3 min/marche 2 min pendant 30 min ; marchez 5 min	20 min cross-training	Marchez 5 min ; alternez course 3 min/marche 2 min pendant 45 min ; marchez 5 min	Repos	150 min
SEMAINE 2	Marchez 3 min ; alternez course 3 min/marche 1 min pendant 20 min ; marchez 2 min	Marchez 5 min ; alternez course 3 min/marche 1 min pendant 28 min ; marchez 5 min	Repos ou 20 min cross-training	Marchez 5 min ; alternez course 3 min/marche 1 min pendant 28 min ; marchez 5 min	Repos	Marchez 5 min ; alternez course 3 min/marche 1 min pendant 40 min ; marchez 5 min	Repos	160-180 min
SEMAINE 3	Marchez 5 min ; alternez course 4 min/marche 1 min pendant 25 min ; marchez 2 min	Marchez 5 min ; alternez course 4 min/marche 1 min pendant 30 min ; marchez 5 min	Repos ou 20-30 min cross-training	Marchez 5 min ; alternez course 4 min/marche 1 min pendant 30 min ; marchez 5 min	Repos	Marchez 5 min ; alternez course 4 min/marche 1 min pendant 45 min ; marchez 5 min	Repos	150-170 min
SEMAINE 4	Marchez 4 min ; alternez course 6 min/marche 1 min pendant 28 min ; marchez 3 min	Marchez 5 min ; alternez course 6 min/marche 1 min pendant 35 min ; marchez 5 min	Repos ou 20-30 min cross-training	Marchez 5 min ; alternez course 6 min/marche 1 min pendant 35 min ; marchez 5 min	Repos	Marchez 5 min ; alternez course 5 min/marche 5 min ; courez 10 min ; alternez marche 5 min/course 5 min ; marchez 5 min	Repos	165-195 min
SEMAINE 5	Marchez 3 min ; alternez course 7 min/marche 1 min pendant 24 min ; marchez 3 min	Marchez 5 min ; alternez course 7 min/marche 1 min pendant 32 min ; marchez 5 min	Repos ou 30 min cross-training	Marchez 5 min ; alternez course 7 min/marche 1 min pendant 32 min ; marchez 5 min	Repos	Marchez 5 min ; alternez course 8 min/marche 2 min ; courez 12 min ; alternez marche 2 min/course 8 min ; marchez 5 min	Repos	165-195 min
SEMAINE 6	Marchez 5 min ; alternez course 9 min/marche 1 min pendant 30 min ; marchez 5 min	Marchez 5 min ; alternez course 9 min/marche 1 min pendant 40 min ; marchez 5 min	Repos ou 30 min cross-training	Marchez 5 min ; alternez course 9 min/marche 1 min pendant 40 min ; marchez 2 min	Repos	Marchez 5 min ; alternez course 12 min/marche 2 min ; courez 12 min ; alternez marche 2 min/course 6 min ; marchez 5 min	Repos	175-195 min
SEMAINE 7	Marchez 5 min ; alternez course 15 min/marche 1 min x2 ; marchez 5 min	Marchez 5 min ; alternez course 12 min/marche 2 min x3 ; marchez 5 min	Repos	Marchez 5 min ; alternez course 12 min/marche 2 min x3 ; marchez 5 min	Repos	Marchez 5 min ; courez 5 km sans-arrêt ; marchez 5 min	Repos	175 min

© Fotolia



55 TESTEZ VOS LIMITES

Augmentez la distance ou la durée de vos séances progressivement. Il n'y a rien de plus stimulant que d'améliorer son endurance.

56 SOYEZ RÉGULIER

Il faut au minimum 3 séances par semaine pour maintenir ou améliorer sa condition physique, qu'importe la durée. Vous prendrez l'habitude de planifier vos entraînements quelles que soient les circonstances.

57 À VOTRE RYTHME

Trouvez un rythme auquel vous pourriez courir indéfiniment. Vous devez courir à une allure confortable. Si vous courez trop vite, vous souffrirez à chaque séance et vous ne courrez jamais 30 min non-stop. Travaillez le développement de votre endurance, la vitesse suivra.

58 RESTEZ FLEXIBLE

Si vous êtes pressé par le temps, vous pouvez découper vos entraînements en 2 ou 3 séances. Des études ont montré que 3 séances de 10 min ont le même effet sur l'organisme qu'1 séance de 30 min.

59 COUREZ AVEC UN OBJECTIF

Trouvez un thème pour vos séances afin de vous dépasser et d'améliorer votre condition physique. Courez 1 ou 2 min de plus pour améliorer votre endurance, ou faites une côte plus longue pour développer la puissance.

FAITES-EN UNE HABITUDE...

60 SORTEZ

Vous fixer de petits objectifs que vous réaliserez vous permettra d'instaurer une routine. Préparez votre tenue et votre itinéraire, et choisissez un moment de la journée où vous pourrez vous entraîner régulièrement (toujours le même).

61 TROUVEZ L'ENDROIT IDÉAL

Si vous connaissez déjà votre parcours, vous pourrez porter toute votre attention sur la course. Prévoyez des parcours sûrs, avec de beaux paysages et peu de circulation, que vous pourrez suivre par tous temps et à tout moment de la journée.

62 EXPLOITEZ VOTRE ÉNERGIE

Planifiez vos séances au moment de la journée où vous êtes le plus en forme. Si votre seule option est de courir après le travail, mettez-vous en tenue dès que vous rentrez.

63 PARTAGEZ VOTRE PASSION

Trouvez un partenaire de course à pied (collègue, club d'athlétisme, chien, podcast,etc.). Il est essentiel d'avoir quelqu'un ou quelque chose qui vous donne envie d'aller courir.

64 VISEZ UN OBJECTIF

Inscrire un événement ambitieux — comme une course — sur votre calendrier vous donnera une bonne raison de vous entraîner.

65 TERMINEZ TOUJOURS EN BEAUTÉ

Pendant les 10 dernières minutes de votre séance, faites quelque chose qui vous plaît, comme faire 2 fois le tour d'un joli quartier. Courir procure un sentiment de joie, alors profitez-en !



Q&R

66 « Même si je suis quasiment certain que ce serait bien pour moi, j'ai peur de courir avec les autres. Que puis-je faire pour surmonter cette peur ? »

Courir avec d'autres personnes peut vous pousser à progresser, mais c'est surtout plus agréable. Les coureurs sont amicaux, et votre club sera ravi d'accueillir un nouveau membre et de le soutenir dans ses progrès. Si vous envisagez de rejoindre un club, veillez à poser les questions ci-contre (67-75) avant de vous inscrire.

Dans un club, les athlètes courent souvent par groupes d'allure, donc il vous suffira de choisir celui qui vous convient le mieux. Vous craignez sûrement de ne pas être au top tous les jours, mais c'est normal : les coureurs aussi ont leurs « mauvais » jours.

Pour vous familiariser avec la course à pied avec d'autres coureurs, vous pouvez rejoindre une communauté de coureurs en ligne, ou participer à des sessions gratuites organisées par de grands équipementiers.

QUESTIONS DE CLUB

67 QUEL TYPE DE CLUB ?
Si vous voulez courir en loisir, inscrivez-vous dans un club où il y a peu de coureurs élites.

68 OÙ ?
Cherchez les clubs situés près de chez vous, sinon vous trouverez facilement des excuses pour ne pas y aller.

69 DES AVANTAGES ?
Vous bénéficiez de réductions lorsque vous vous inscrivez à des courses. Demander au club s'il y a d'autres avantages.

70 AVEC QUI ?
Rencontrez les membres du club : y a-t-il une bonne cohésion de groupe ? Font-ils du covoiturage ?

71 QUI CONTACTER ?
Il devrait y avoir un e-mail sur leur site. Si le club ne vous répond pas au bout de quelques jours, cherchez ailleurs.

72 QUEL BUDGET ?
Des frais peuvent s'ajouter au coût d'adhésion (achat de la tenue du club, etc.).

73 PUIS-JE ESSAYER ?
Demandez si vous pouvez participer à quelques séances avant de vous inscrire.

74 LES BLESSURES ?
Renseignez-vous sur la procédure en cas de blessure lors de l'entraînement et sur l'assurance.

75 QUOI D'AUTRE ?
Faut-il s'impliquer dans la vie du club (bénévolat lors des courses qu'ils organisent) ?

© Fotolia

76

COUREZ PLUS LONGTEMPS*



Augmenter la distance des sorties permet d'améliorer l'endurance, de perdre du poids et de reprendre confiance sur piste. Ce plan vous aidera à développer votre endurance pour finir un 10 km et la puissance pour courir un 5 km. Il comprend des séances de côtes et de fractionné (pour la puissance). Préparez des itinéraires agréables pour mieux apprécier vos sorties longues.

Durée du plan 7 semaines.
Première séance 3 km.
Objectif Courir 10-11 km sans vous arrêter pour être capable de courir une course de 5 km ou terminer un 10 km.
Êtes-vous prêt ? Vous courez déjà 30 min 5 jours/semaine et vous pouvez courir 5 km.
Variante Pas assez ambitieux ? Passez directement à la deuxième semaine.
Trop rapide ? Répétez une semaine.

PLAN	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	TOTAL
SEMAINE 1	3 km*	3 km	Repos ou marchez 20 min	3 km	Repos	3,5 km	Repos	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	16 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 30 s de récup au 3e km si besoin)	Repos	18,5 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 x 30-45 s de course dans une côte, récup en marchant	Repos	8 km (avec 30 s de récup au 4e 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 x 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 x 30-60 s de course dans une côte, récup en marchant	Repos	10 km	Repos	22,5 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 x 30-60 s de course dans une côte, récup en marchant	Repos	10,5 km	Repos	24 km

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

NE LÂCHEZ RIEN

Il y a toujours un moment où on n'a pas envie de courir. Plus d'excuse ! Essayez ces astuces pour rester motivé et enfiler vos baskets.

77 FAITES-EN UNE HABITUDE

Il est plus facile de rester motivé quand vous courez régulièrement — même si vous n'avez pas envie.

78 NOTEZ VOS ENTRAÎNEMENTS

Une habitude est constituée d'éléments récurrents (heure, lieu, musique, partenaires), d'une récompense (chocolat, massage) et d'un programme (la séance). Notez votre plan quelque part, pour l'avoir sous les yeux.

79 TROUVEZ UN HORAIRE ET UNE CHANSON

Courez chaque jour à la même heure et écoutez la même musique avant votre séance : vous créez ainsi un « chemin neuronal » qui transforme l'activité en habitude.

80 RÉCOMPENSEZ-VOUS

Faites quelque chose que vous appréciez juste après votre séance. Votre cerveau commencera à associer l'exercice physique à une récompense immédiate.

81 REMPLISSEZ VOTRE PROGRAMME...

... avec les choses qui vous feront vous sentir bien. Par exemple, courez avec des amis. Ils seront de bonne compagnie et vous aideront à suivre de près vos progrès.

82 ÉVALUEZ LES RÉSULTATS

Essayez de rester motivé, même si vous ne voyez aucun résultat. Mesurez votre masse grasse et suivez les évolutions.

83 SOYEZ FLEXIBLE SUR LA DISTANCE

Les coureurs qui s'imposent un nombre précis de km/semaine se blessent parfois en voulant rattraper les kilomètres perdus...

84 LIBEREZ-VOUS L'ESPRIT AVANT LA SÉANCE

Le sport est un antistress reconnu, mais si vous débutez votre séance à bout de nerfs, ce sera plus dur. D'après une étude publiée dans la revue *Medicine & Science in Sports & Exercise*, faire du sport en étant stressé peut engendrer des périodes de récupération plus longues.

« Je suis passé de 2 paquets de cigarettes par jour à un ultra-marathon. »
Ken Thomas, 60 ans

85 LE SECRET DE MA RÉUSSITE

Au début, j'ai failli vomir, mais j'ai fini par progresser. Je choisissais un lampadaire et je courais jusqu'à sa hauteur, puis je marchais jusqu'au suivant. Au bout d'un moment, je faisais le tour de mon quartier en courant.

86 J'AURAIS AIMÉ SAVOIR...

C'est plaisant ! Ce n'est pas une question de vitesse, c'est surtout le fait d'être dehors. Je suis lent, mais je cours plus vite que mon canapé.



87

COUREZ PLUS VITE*



Vous êtes passé progressivement de la marche rapide à la course à pied (jusqu'à 24 km par semaine). Ce dernier plan d'entraînement est composé d'exercices de fractionné pour augmenter votre capacité respiratoire et vous aider à mieux connaître et gérer votre allure lors des sorties plus longues.

Durée du plan 8 semaines.
Première séance Courir 3 km facilement.
Objectif Courir 13 km ; 4 x 800 à allure 5 km.
Êtes-vous prêt ? Vous devriez courir 29 km par semaine, dont une sortie de 8 km.

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 des côtes	3 km	1,6 km d'échauffement ; 4 x 400 m à allure 10 km* ; 4 x 200 à allure 10 km ; 2 x 100 à allure 10 km ; retour au calme sur 1,6 km (6,6 km)	Repos	10,5 km	Repos	29,1 km
SEMAINE 3	5 km	6 km avec des côtes	4 km	1,6 km d'échauffement ; 4 x 400m à allure 10 km* ; 4 x 200 à allure 10 km ; 2 x 100 à allure 10 km ; retour au calme sur 1,6 km (6,6 km)	Repos	12 km	Repos	32,2 km
SEMAINE 4	5 km	6 km avec des côtes	3 km	1,6 km d'échauffement ; 4 x 400m allure 5 km ; 4 x 200m allure 5 km ; retour au calme sur 1,6 km (5,6 km)	Repos	8 km	Repos	27,6 km
SEMAINE 5	5 km	6 km avec des côtes	3 km	Footing 1,6 km ; 3 x 1,6 km au seuil avec 3 min de récupération en jogging ; 1,6 km en footing (8 km)	Repos	Marchez 5 min ; Alternez course 8 min/marche 2 min ; Courez 12 min ; Alternez marche 2 min/course 8 min ; Marchez 5 min	Repos	35 km
SEMAINE 6	5 km	Footing 1,5 km ; 20 min au seuil avec 3 min de récup en footing ; 1,6 km en footing	4 km	1,6 km d'échauffement ; 2 x 800m allure 10 km ; 2 x 400 m allure 5 km ; 2 x 200 m allure 5 km ; retour au calme sur 1,6 km (6 km)	Repos	13 km	Repos	34 km
SEMAINE 7	5 km	Footing 1,6 km ; 20 min au seuil avec 3 min de récup en footing ; 1,6 km en footing	4 km	1,6 km d'échauffement ; 2 x 800 m allure 5 km , 4 x 400 m allure 5 km ; retour au calme sur 1,6 km (6,4 km)	Repos	8 km (objectif : courir un peu plus vite qu'en semaine 4)	Repos	33,5 km
SEMAINE 8	5 km	Footing 1,6 km ; 20 min au seuil avec 3 min de récup en footing ; 1,6 km en footing	4 km	1,6 km d'échauffement ; 4 x 800 m allure 5 km ; retour au calme sur 1,6 km (6,4 km)	Repos	13 km	Repos	38,5 km

* Après chaque répétition, trottinez la même distance pour récupérer

ASTUCES
88-163

COURIR POUR MAIGRIR

Le running reste l'une des meilleures méthodes pour brûler les calories. Cependant, pour atteindre les transformations les plus impressionnantes, il faut maîtriser deux domaines : la technique et l'alimentation. Vous trouverez tous les conseils pour déblayer les obstacles de votre parcours afin de vous aider à vous affiner, à vous affermir, à vous alléger.

© Fotolia



Toute une science

Courir fréquemment n'est pas une excuse pour faire des frites votre aliment de base. Si vous voulez perdre du poids, la science est primordiale. Preuve à l'appui...

MANGEZ À LA MODE

88 NE VOUS PRIVEZ PAS DE SUCRE

Ne renoncez pas à toutes vos friandises : une étude révèle que les aliments réconfortants peuvent influer sur le niveau de dopamine et augmenter le cortisol, l'hormone du stress. Mieux vaut s'offrir un plaisir régulièrement que d'alterner privation et excès.



89 *Ajoutez matières grasses saines ou protéines aux glucides pour une constante production d'énergie : l'avocat s'accorde bien par exemple avec les smoothies fruités.*

Kim Pearson, nutritionniste

90

30%

Il s'agit de la baisse de capacité des cellules graisseuses à répondre à l'insuline pendant le sommeil. Cumulez 8 à 10 h de sommeil par nuit pour maintenir un métabolisme sain.

Université de Chicago

91 UN BON TIMING EST ESSENTIEL

Des chercheurs de l'université de Pennsylvanie ont découvert une corrélation entre des repas pris irrégulièrement et la prise de poids, en dépit d'un apport calorique journalier stable. Essayez de manger à heures fixes tous les jours et de dîner au moins 2 h avant le coucher.

92

SEPT

C'est le nombre moyen de kilos qu'une personne en surpoids doit perdre pour réduire de 58 % le risque de diabète de type 2.

Programme américain de prévention du diabète

© Fotolia

93 DES LÉGUMES QUI RESPIRENT !

Conservez vos légumes sur une étagère, et non dans un placard. Une étude affirme que les produits exposés à la lumière naturelle ont davantage de qualités nutritives.

94 PROFITEZ DES PROTÉINES

Moins de muscles, c'est une dépense calorique moindre au repos. Et cela peut mener à une prise de poids. Les scientifiques de l'université de Maastricht (Pays-Bas) avancent que l'on commence à perdre en masse musculaire à partir de 30 ans. Cette perte s'accélère à un âge avancé. Cependant, la prise de protéines avant et après une séance de musculation tend à ralentir le processus. Les jeunes coureurs ayant combiné la prise de protéine et les exercices ont gagné en moyenne 1 kg de masse musculaire. Les coureurs plus âgés ont même boosté leur masse musculaire de 38 %. Les volontaires de cette étude ont augmenté leur taux de protéines de 42 g en moyenne. Buvez un chocolat au lait dans la demi-heure qui suit votre séance pour augmenter votre apport en protéines.

«Chaque kilo perdu rend vos pas plus légers»

Dean Skelton



Dean Skelton est né dans une famille de coureurs. Son père, entraîneur sportif, court le marathon en 2 h 34. Mais c'est dans les bassins que Dean a accompli ses premiers exploits : « J'ai nagé dans l'équipe du quartier. C'est après avoir arrêté à l'adolescence que j'ai commencé à prendre du poids », affirme-t-il.

À l'âge de 20 ans, il atteint 114 kg : « Je travaillais dans un magasin d'informatique, assis toute la journée à boire des sodas et à manger à la boulangerie du coin, confie Dean, aujourd'hui âgé de 28 ans. Je ne faisais aucun exercice, j'étais à bout de souffle en haut des escaliers. J'ai commencé à avoir des problèmes de dos et j'étais obnubilé par mon poids. »

C'est à ce moment qu'il trouve la motivation pour entreprendre le footing. En réalisant 5 km en 21 min et 16 s avec un poids de 100 kg, il est évident qu'il a hérité du talent familial. Mais bien qu'il améliore ses capacités, Dean est toujours en surpoids.

« Mon père m'a affirmé que je ne pourrai être plus rapide sans maigrir avant. Et quand j'ai appris que j'allais moi-même être père, j'ai décidé de prendre la course plus au sérieux. J'ai quasiment supprimé les glucides de mon alimentation, affirme-t-il. C'était un peu extrême, mais chez moi, c'est tout ou rien, il fallait que je le fasse. »

Le tour de taille de Dean a alors diminué aussi vite que ses chronos. « Je n'arrivais pas à croire à quel point les sensations de course étaient différentes avec 20 kg de moins. J'avais l'impression de survoler les collines ! »

Son record personnel sur semi-marathon passe de 1 h 46 à 1 h 25, et moins de 40 min lui suffisent pour boucler un 10 km. Il voit ensuite ses douleurs lombaires disparaître.

La logique est en effet implacable : plus le poids d'une personne est élevé, plus le besoin en énergie est important.

SES CONSEILS

95 N'ABUSEZ PAS DES GADGETS

Ne consommez pas des boissons énergisantes ou des gels inutiles. À moins d'avoir à tenir un long parcours, ne buvez que de l'eau.

96 LIMITEZ LES RÉCOMPENSES

Ne mangez pas trop après une course. Il est très facile d'engranger plus de calories que l'on n'en a dépensé.

97 C'EST POUR AUJOURD'HUI...

Arrêtez de vous dire que vous commencerez à courir après avoir maigri. Commencez tout de suite ! Cela facilitera votre perte de poids.

98 SI VOUS NE POUVEZ PAS COURIR, MARCHEZ

En termes de dépense calorique, une marche rapide d'une heure équivaut à une balade à vélo de même durée ou à la moitié d'une séance de course lente.

99 BOUGEZ TOUTE LA JOURNÉE

S'il fait trop froid ou humide dehors pour une séance et que vous n'avez pas accès à un tapis, marchez un peu plus dans la journée. À la maison, montez et descendez les escaliers, brûlez des calories en passant l'aspirateur ou en nettoyant. Au travail, levez-vous toutes les 15 min et marchez autour du bureau.

© Nick Webster, Fotolia



FONCEZ !

100 MAUVAISES HABITUDES

Tenez un journal de bord de votre consommation alimentaire pendant une semaine. Si vous mangez trop, essayez d'en comprendre les raisons.

101 ORGANISEZ-VOUS

Planifiez les choses. Les repas pris sur le pouce sont souvent peu équilibrés car on oublie quelle quantité on a ingérée.

102 GARDEZ VOS OBJECTIFS EN TÊTE

Concentrez-vous sur les raisons de votre régime. Dans vos moments de faiblesse, visualisez la ligne d'arrivée et un nouveau RP.

103 SOYEZ INDULGENT

S'il vous arrive de sauter une séance ou de craquer pour des frites, pardonnez-vous et allez de l'avant !

LES BRÛLE-GRAISSES

7 petits ingrédients à tester pour éliminer un maximum de graisse.

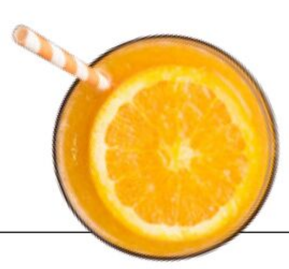
104 Troquez votre fromage habituel pour du fromage de chèvre. Il est 40 % plus faible en calories que le cheddar.



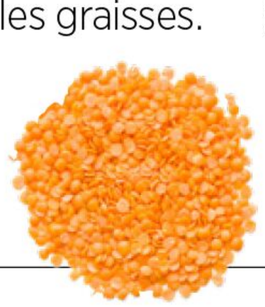
105 Saupoudrez ½ c. à café de cannelle dans votre yaourt quotidien. Elle vous aidera à élever votre métabolisme.



106 Les jus avec pulpe sont digérés plus lentement que les jus clairs, qui retardent la sensation de faim.



107 Ajoutez des lentilles à vos repas. Elles sont riches en leucine, un acide aminé qui brûle rapidement les graisses.



108 Les oignons nouveaux aident à puiser l'énergie dans les glucides. Riches en fibres, ils facilitent la perte de poids.



109 Ajoutez du paprika dans vos plats. Il est riche en vitamine C qui aide le corps à transformer la graisse en énergie.



110 Un peu de sauce soja sera votre allié pour perdre les kilos superflus. Les protéines de soja favorisent la sensation de satiété.



Grosses erreurs

Vos « bonnes » habitudes vous empêchent-elles de perdre du poids ? Courir pour brûler les graisses peut nous amener à saboter nos propres efforts. Apprenez à écarter la prise de poids de votre quotidien.

BOISSONS SPORTIVES ET ÉNERGISANTES

Erreur Consommer des gels ou des boissons énergisantes pour les petits parcours.

Si vous mangez correctement et vous alimentez suffisamment avant l'effort, vous devriez avoir assez d'énergie dans les muscles pour une séance de 2 h. Vous n'aurez besoin de ces produits qu'au-delà de cette durée.

ASTUCE

111 Restez à l'eau Si votre séance dure moins de 2 h, oubliez les boissons énergisantes et consommez uniquement de l'eau pour vous hydrater, cela suffira amplement.

TOURNER À PLEIN RÉGIME

Erreur Courir toujours plus intensément, rapidement et longtemps.

Refuser à votre corps le repos dont il a besoin vous exposera au risque de surentraînement. Cette mauvaise habitude peut détraquer votre équilibre hormonal et vous causer des problèmes de thyroïde, ce qui peut avoir un impact crucial sur la perte de poids. Elle peut aussi provoquer à long terme le maintien d'un ventre gonflé tandis que vos jambes et bras sont plutôt fins.

ASTUCE

112 N'abusez pas Faites attention à intensifier progressivement les séances et accordez-vous au moins un jour de repos par semaine pour que votre corps puisse récupérer.





RÉDUIRE LES CALORIES

Erreur Réduire les calories à l'extrême pour accélérer la perte des graisses.

Bien qu'il soit essentiel de surveiller l'apport calorique journalier, les excès peuvent mener à une spirale de prise pondérale. Lorsque vous ne consommez pas assez de calories, votre corps réagit à une situation de famine et s'accroche aux lipides au lieu d'y puiser de l'énergie. Quand vous cesserez de vous « affamer », vous reprendrez automatiquement les kilos perdus et votre métabolisme sera beaucoup plus lent.

ASTUCE

113 Mangez 3 repas et 2 en-cas par jour.

JEÛNER APRÈS L'EXERCICE

Erreur Ne pas manger après une course afin que le corps continue de brûler les graisses.

De nombreux chercheurs ont révélé qu'après l'effort, la prise de glucides et de protéines aide à récupérer et améliore la forme et la condition physique pour la séance suivante. En mangeant peu de temps après l'effort, vous deviendrez un coureur plus performant et plus mince sur le long terme.

ASTUCE

114 Restaurez-vous Mangez un repas équilibré et riche en protéines et en glucides juste après l'exercice. Un sandwich au beurre de cacahuètes ou un poulet au riz constituent le carburant idéal après l'effort.

© Fotolia



115-118

LES VENTRES RONDS EN STATS

C'est la zone du corps où la graisse stockée est la plus néfaste. Voici quelques chiffres sur la graisse viscérale (située sous la graisse abdominale).

5-10 %
Perdez ce pourcentage de masse corporelle et vous aurez porté un sacré coup à votre taux de graisse viscérale.

33 %
Il s'agit de la quantité de graisse viscérale que vous reprendrez automatiquement si vous cessez le sport un an après votre perte de poids initiale.

1 tasse
C'est la quantité quotidienne de thé vert que vous devriez consommer pour booster les effets de l'exercice sur la graisse viscérale.

2,3 fois
L'augmentation du risque de démence si vous n'êtes pas parvenu à éliminer votre excès de graisse à la quarantaine.

IMPATIENCE, IMPATIENCE

Erreur Vouloir trop, trop vite.
La pression d'un changement soudain de toutes vos habitudes est souvent bouleversante et pourrait vous éloigner de votre projet de perte de poids. 1 kg perdu par semaine est un bon rythme.

ASTUCE

119 Procédez à des changements durables

De petites modifications progressives peuvent devenir de bonnes habitudes. Essayez de prendre un petit déjeuner sain quotidiennement. Au déjeuner, troquez les chips contre une pomme. Ces changements se transformeront en habitudes solides et durables.

MANQUE D'ADAPTATION

Erreur S'attendre à une perte constante de poids.
Les silhouettes plus rondes dépensent davantage de calories : vous verrez donc les premiers résultats plus rapidement si vous avez beaucoup à perdre. Cependant, le corps s'adapte au fur et à mesure de l'amaigrissement et brûle de moins en moins de calories.

ASTUCE

120 Revoyez vos objectifs

Après la perte de 10 à 15 % de votre poids total, il vous faut absolument réajuster votre apport calorique en fonction de votre nouveau poids.

SUIVI DE POIDS

Erreur Sauter sur la balance tous les jours pour évaluer vos progrès.
Pourquoi vous ne perdrez pas
Espacez vos séances de vérification ! Ne soyez pas uniquement motivé par la perte rapide de vos kilos en trop, cela est néfaste à long terme.

ASTUCE

121 Ne fixez pas la balance

Ne vous pesez qu'une fois par semaine et ignorez les fluctuations, seul compte la baisse à long terme. N'oubliez pas que le muscle est plus lourd que la graisse ; vous pourriez dons vous affiner sans le constater sur votre balance.

COURIR LE VENTRE VIDE

Erreur Ne pas s'alimenter avant un gros effort.
Une séance quotidienne le ventre vide (sans suivre notre programme élaboré p. 42) n'assure pas une dépense de calories. Votre corps va puiser dans les glucides présents dans vos muscles. Puis, lorsque vous commencerez à brûler les graisses, vous perdrez en énergie et vous dépenserez moins de calories qu'en ayant mangé avant la séance.

ASTUCE

122 S'alimenter convenablement

Prenez une collation comprise entre 100 et 200 calories au moins 1 h avant une séance de 30 min ou plus.



© Fotolia

LES RÉCOMPENSES NON MÉRITÉES

Erreur Surestimer la dépense calorique. Le running est l'une des activités au cours desquelles on brûle le plus : un homme dépense en moyenne 75 calories par kilomètre contre 65 pour une femme. Il est pourtant facile de ruiner tous vos efforts sur un 5 km en avalant seulement un cookie au chocolat ou un café sucré.

ASTUCE

123 Calculez Évaluez votre dépense calorique à l'aide d'un outil en ligne, une montre GPS ou un tracker d'activité qui répertorie vos taille et poids, et autres statistiques. Si vous voulez vous faire plaisir après une séance, évitez d'anéantir votre dépense calorique et optez pour des « récompenses » aux portions équilibrées (snacks individuels).

SE NOYER DANS LES CALORIES

Erreur Boire trop de glucides. Les calories contenues dans un verre comptent autant que celles de votre assiette. L'alcool est particulièrement traître : selon des études, un consommateur de vin cumule en moyenne 24 000 calories par an contre 44 200 pour quelqu'un qui boit 5 pintes de bière par semaine. Ajoutez à cela les calories que renferment boissons sucrées et autres jus de fruits, et vous pourriez exploser votre quota.

ASTUCE

124 Gardez vos calories pour la nourriture La plupart de vos boissons devraient être sans calorie : l'eau, les boissons light ou le thé non sucré. L'alcool risque de vous faire manger davantage puisqu'il réduit vos inhibitions. Boire avec modération, c'est un verre par jour pour les femmes et deux pour les hommes. Réduisez les calories en choisissant une bière light ou du vin, ou encore en mélangeant l'alcool avec un soda.



SE GAVER DE PILULES

Erreur Prendre des compléments supposés stimuler votre métabolisme. La recherche n'a jamais pu prouver que ces « pilules de régime » aident à perdre plus de poids. Il est conseillé de les prendre en accompagnement d'une alimentation saine et d'une activité physique. Certains de ces produits peuvent endommager le foie et stresser le cœur.

ASTUCE

125 Abandonnez les pilules Allégez votre porte-monnaie et épargnez votre corps. À la place, mangez équilibré et faites de l'exercice.

RÉDUIRE LES ALIMENTS GRAS

Erreur Enlever tous les aliments gras. Vous vous sentez bien avec votre toast sec et du lait écrémé dans votre café ? Détrompez-vous. Votre corps a besoin de lipides pour absorber notamment les vitamines A, D, E et K et réguler l'appétit. Les lipides sont digérés plus lentement que les glucides et les protéines, et rassasient. Les graisses aideraient également le corps à repérer la ghréline et la leptine, des hormones qui régulent l'appétit. Un régime sans graisse – ou très peu – détraque ces hormones et rend la perte de poids plus difficile à atteindre.

ASTUCE

126 Acceptez les bonnes graisses Votre apport calorique quotidien doit être composé à 20-30 % de lipides. Cependant, évitez le gras trans (que l'on trouve dans les plats préparés) et modérez le gras saturé (contenu dans la viande ou le lait). Gardez les gras mono et polyinsaturés (huile d'olive, noix, graines, avocat, poissons) dans votre alimentation. Ils aident à déclencher la sensation de satiété. L'arôme de certaines graisses (notamment l'huile d'olive) permet de libérer les hormones responsables de cette satiété.

Mangez, maigrissez

Avant de supprimer tous les glucides, lipides et alcools, jetez un œil aux aliments suivants, étonnamment bons pour votre régime, affiner votre silhouette et tenir la distance.

Ces aliments sont riches en nutriments essentiels aux coureurs et aident également à mincir en stimulant votre métabolisme, en brûlant les graisses ou en retardant la sensation de faim. Prenez ce parfait exemple protéiné qu'est l'œuf : il peut éloigner le monstre affamé qui est en vous jusqu'au déjeuner. Pensez aux lentilles : elles alimentent le moteur qui brûle vos calories. À la clé ? Une perte de poids considérable.

BOOSTERS DE MÉTABOLISME

128 Les piments
L'université de Californie a récemment émis l'hypothèse que la capsaïcine contenue dans les piments forts peut stimuler le métabolisme après un repas et déclencher la satiété. Saupoudrez de piment de Cayenne ou de chili tous vos plats (des ragoûts aux fruits cuits) et utilisez les piments jalapeños dans vos marinades.



127 Les haricots
En plus d'être remplis de fibres et de protéines, les haricots détiennent un autre superpouvoir : l'amidon résistant (un type de glucide qui parvient à l'intestin sans avoir été digéré). Des chercheurs ont démontré qu'un adulte ayant mangé un repas contenant de l'amidon résistant présente un taux métabolique de base (besoins énergétiques dits incompressibles, ou minimaux, pour subvenir au fonctionnement de l'organisme) plus élevé après le repas.

129 Les lentilles
À l'instar des haricots, elles contiennent de l'amidon résistant. Elles sont également riches en fer, dont le corps a besoin pour transporter l'oxygène dans le sang.

© Mitch Mandel

130 Le bœuf de pâturage

Il est non seulement plus savoureux que le bœuf nourri au maïs, mais aussi plus équilibré en oméga 3 et 6. L'alimentation occidentale est en général trop riche en oméga 6 (qui peut causer des inflammations) et trop faible en oméga 3 (qui apaise les inflammations). Le bœuf de pâturage contient aussi beaucoup d'acide linoléique conjugué, essentiel pour renforcer les muscles et faire fondre la graisse.

131 Les graines de sésame

Les graines et l'huile de sésame contiennent de la sésamine, aux effets brûle-graisse. Celle-ci augmente la production de cétones qui entretiennent les muscles qui, à leur tour, brûlent les graisses. On y trouve également des lignanes qui aident le foie à produire les enzymes nécessaires à l'assimilation des graisses.

132 Le vin rouge

La peau des raisins contenus dans le vin rouge contient du resvératrol, qui aide à réduire les risques de maladies cardiaques. Par ailleurs, ce polyphénol freine la production d'hormones de stress qui contraignent le corps à accumuler la graisse. Désormais, vous culpabiliserez moins devant votre verre de vin rouge, parfait antistress et brûle-graisse ! À consommer avec tout de même une certaine modération ; vous pourriez vite abuser des bonnes choses.

133 Le thé vert

Le thé vert booste la combustion des graisses grâce à un composé phytochimique : l'épigallocatéchine gallate. Elle favorise l'oxydation des graisses et la thermogénèse (production d'énergie pendant la digestion). Le thé vert n'est pas le seul à avoir des vertus brûle-graisse : *The American Journal of Clinical Nutrition* affirme que les consommateurs de thé, noir ou vert, brûlent plus de calories et de lipides que ceux qui n'en boivent pas.

134 **Les œufs**
Ils contiennent tous les aminoacides essentiels et des protéines d'excellente qualité. Ils participent à la réparation et au renforcement musculaire et vous aident à vaincre les démons du grignotage en milieu de matinée. En empêchant votre glycémie d'augmenter, puis de chuter, les protéines rassasient. Faites cuire une douzaine d'œufs durs en une seule fois pour avoir un petit déjeuner facile à étaler durant toute la semaine.

135 **La soupe**
Boire un bol de soupe permet de modérer l'apport calorique qui va suivre. Elle a un effet coupe-faim, même si ce phénomène rassasiant est dû à sa chaleur. Les boissons chaudes donnent une impression de satiété plus grande que les boissons froides. Préférez les soupes maigres aux préparations crémeuses, riches en calories.

136 **Les avocats**
Ces fruits crémeux sont riches en acides gras monoinsaturés, bons pour le cœur et pour lutter contre la sensation de faim. Comme tout aliment gras consommé lors d'un repas, les avocats tiennent plus longtemps dans l'estomac et prolongent la digestion. Selon une récente étude, des personnes obèses ayant mangé ½ avocat au déjeuner ont vu leur envie de grignoter diminuer de manière significative. Ajoutez des tranches d'avocat dans votre salade du midi ou dans un sandwich au lieu de la mayonnaise, bien moins diététique.

137 **Les pommes de terre**
Inutile de jeter ces tubercules dans le panier des glucides peu nutritifs tels que le riz ou le pain blanc. Riche en amidon résistant (sans compter la vitamine C et le potassium), les pommes de terre ont des vertus rassasiantes et retardent les crampes d'estomac deux à trois fois plus longtemps que d'autres amidons. Arrosez une pomme de terre d'un peu d'huile d'olive et saupoudrez de parmesan, plutôt que de la noyer sous des cuillerées de crème et de beurre.

SOYEZ RASSASIÉ



138 **LE RAIFORT**
Cette épice puissante aide à dissoudre les lipides de vos cellules.

139 **LE PAMPLEMOUSSE**
Une étude affirme qu'en consommer au quotidien pendant un régime de 12 semaines vous fera perdre plus de 1,5 kg.

140 **LES ÉPINARDS**
Ils coupent les hormones de l'appétit après un repas.

141 **LA CANNELLE**
Une consommation régulière de cette épice réduirait la glycémie et le mauvais cholestérol.

142 **LA MOUTARDE**
Une cuillerée de 20 g à chaque repas augmentera la perte de graisse de 20 %.

143 **LE VINAIGRE**
Le vinaigre dilué réduirait l'appétit et diminuerait de 25 % les taux de glucose et d'insuline.

144 **L'ANANAS**
Il est source de broméline, une enzyme qui augmente le taux métabolique de base.

145 **LE POIVRE NOIR**
Sa pipérine, un composé chimique actif, stimule le métabolisme.

146 **LES TOMATES**
Elles contiennent de la vitamine C et des antioxydants.

147 **LE PIMENT**
Il réduit l'appétit et stimule le métabolisme de 20 %.

148 **LE ZESTE DE CITRON**
Il est riche en pectine, qui ralentit l'absorption de sucre.

149 **LE CÉLERI BRANCHE**
Il est riche vitamines (A, B et C), en fibres, en potassium et en calcium.

© Mitch Mandel, Fotolia

Université de Copenhague, université de Lund, Département américain de l'agriculture, université de Laval, université d'Oxford, Journal of the American College of Nutrition

150 POSTEZ-LE

Affinez-vous… en 140 caractères.

Twitter n'est pas qu'une distraction. Une étude de l'université de Californie du Sud a révélé qu'informer vos followers de vos progrès aide à brûler davantage de graisse. N'attendez plus et suivez-nous sur Twitter ! @RunnersWorldFra



151 PARIEZ SUR VOTRE PERTE

En 2008, *The Journal of the American Medical Association* a affirmé qu'un enjeu financier pouvait multiplier par cinq les chances de réussite de votre régime. Ceci peut expliquer le succès des sites de « régime groupé » qui vous pemettent de parier sur vous-même. Quand vous perdez du poids, vous gagnez de l'argent. Sur stickk.com, vous pouvez définir votre objectif. Si vous échouez, vous pouvez donner l'argent à un proche ou une association caritative. Vous pouvez aussi parier avec un ami sur qui atteindra le premier son objectif.



152 REFROIDISSEZ VOS PIEDS

S'il fait froid, vous brûlerez plus de calories à chaque pas. Une étude finlandaise (le froid, ça les connaît !) a révélé qu'une heure de course dans des conditions froides (0 °C) augmente à la fois l'oxydation des graisses et la contribution de celles-ci à la dépense énergétique totale.

RÉUNION AU DÉJEUNER

GYM EXPRESS DU MIDI

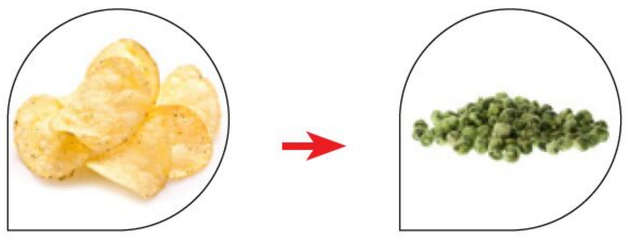
153 Session rapide de 20 min
Échauffez-vous avec 5 min de footing. Accélérez 2 min, puis repassez en mode footing pendant 1 min. Répétez 4 fois et terminez avec 3 min à allure lente.

154 Session allure de 20 min
Échauffez-vous avec 4 min de footing, puis courez 10 min à allure 10 km et 3 min à allure lente.

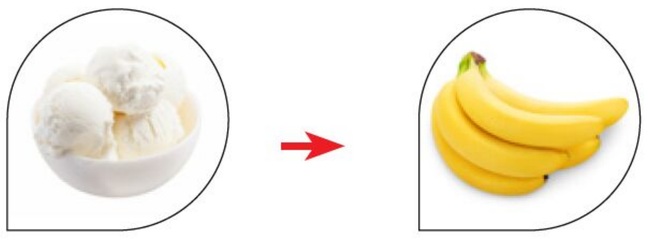
155 Session fitness de 20 min
Marchez 2 min et courez 2 min. Faites 2 min de squats, travail des mollets, petits sauts jambes et bras écartés, fentes et 1 min d'étirements des triceps.

156-158 REMPLACEZ LES GRIGNOTAGES

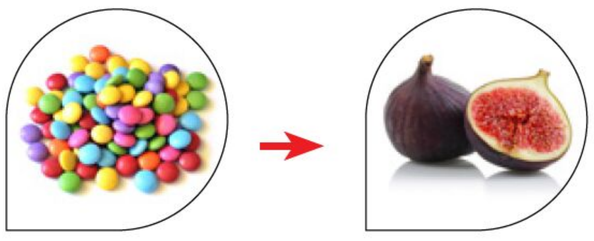
S'il vous faut absolument grignoter, ces substituts limiteront l'apport calorique.



Une envie de… chips ?
Mangez… des petits pois au wasabi. Leur intensité calmera votre faim.



Une envie de… glace ?
Mangez… des bananes. Mixez des bananes congelées très mûres dans un blender.



Une envie de…bonbons ?
Mangez… un carré de chocolat noir avec de la figue.

Courir à jeun

Si vous êtes un coureur aguerri, ajouter des séances occasionnelles à jeun est un bon moyen d'éliminer la graisse.

On ne peut discuter le fait que, pour courir vite et loin, il faut s'alimenter au préalable. Pourtant, pendant l'une de leur préparation marathon, les coureurs d'élite canadiens Reid Coolsaet et Eric Gillis ont adopté une approche peu conventionnelle : ils ont réalisé certaines séances à jeun. Côté nutrition, courir sur ses réserves équivaut à courir avec un gilet lesté ; on force ainsi son corps à intensifier l'effort et on lui apprend à brûler les glucides plus efficacement.

Les glucides de votre corps sont une source d'énergie disponible instantanément, mais vous ne pouvez en stocker qu'une quantité limitée (assez pour un effort de 90 min à 2 h) dans les muscles et le foie. Des chercheurs ont révélé que les séances sans apport glucidique préalable aident les muscles à s'adapter pour brûler plus de graisse et à booster de 50 % la capacité du corps à stocker des glucides. On ignore si cela améliore la vitesse, mais pour Coolsaet et Gillis, la preuve était assez convaincante pour tenter l'expérience.

Après s'être entraînés auprès du physiologiste Trent Stellingwerff du Canadian Sport Centre Pacific, ils ont établi un record personnel de 2 h, 10 min et 55 s et de 2 h, 11 min et 27 s. Si vous aussi vous souhaitez essayer cette méthode pour un record personnel ou pour perdre du poids, voici comment vous y prendre.

159 EXPLOITEZ AU MAXIMUM LE JEÛNE

Un moyen efficace d'éliminer les glucides restant dans les muscles est d'effectuer une séance intense d'exercices le matin, suivi d'une course l'après-midi, sans avoir rechargé les glucides entre-temps. Il s'agit d'une approche éprouvante et désagréable. Une tactique un peu plus abordable consiste à courir sans manger après une nuit d'au moins 10 h de sommeil.

160 ASSUREZ-VOUS DE TENIR LE ROUTE

Un footing de 30 min avant le petit déjeuner est un bon début, mais il faut au moins 1 h de course à jeun pour stimuler la dépense des graisses. Aux marathoniens d'élite qui courent plus de 150 km par semaine, il est conseillé de commencer par des séances à jeun de 2 h, dont 1 h à allure de course. Si vous voulez faire de même, commencez par essayer d'atteindre 1 h de course à jeun, 1 mois après votre première sortie le ventre vide.

161 REFAITES VOS RÉSERVES

Alimentez-vous immédiatement après une séance à jeun pour accélérer la récupération et optimiser le renforcement musculaire. Optez pour 15 à 25 g de protéines ou 60 à 100 g de glucides selon votre taille et l'intensité de l'effort.

162 SÉANCES LENTES, COURSE RAPIDE

Il ne faut pas abuser des séances à jeun : elles vous empêchent d'être rapide et donc de développer votre vitesse. Pendant votre préparation pour un marathon, ajoutez progressivement des séances à jeun à votre programme. Effectuez vos sorties les plus longues et les plus extrêmes dans votre cycle d'entraînement le plus intense, puis freinez à l'approche de l'objectif. Le jour J, vos réserves de glucides devraient être approvisionnées : si elles ne tiennent pas 42,195 km, elles devraient au moins vous faire durer plus longtemps.



PLEINES PROMESSES Ignorez les cris de votre estomac. Si vous le faites correctement, courir le ventre vide peut éliminer la graisse.

© Fotolia

163 S'ENTRAÎNER SUR LES RÉSERVES

Ou comment associer les séances à jeun à sa préparation au marathon.

SEMAINE	SÉANCE
1-4	1 séance à jeun par semaine. Commencez par 30 min à allure lente, puis augmentez jusqu'à 60 min.
5-8	1 séance à jeun par semaine. Augmentez jusqu'à 75 min, dont 20 à 30 min à allure rapide.
9-12	2 séances à jeun par semaine : 1 fois 30-60 min à allure lente, 1 fois jusqu'à 90 min, dont 30 à 40 min à allure rapide.
13-16	1 séance à jeun par semaine avec 45 à 60 min à allure rapide. Pas de séance à jeun la semaine du marathon.

ASTUCES
164-286

TENEZ LA DISTANCE

Il est temps de tenir compte des conseils suivants pour courir sur une plus longue distance, mais aussi pour gagner en efficacité et en technique. Quel que soit votre objectif, le simple fait de connaître jusqu'où votre corps est capable de vous emmener ne devrait pas manquer de vous stimuler.

© Fotolia

Les longues distances

Clé d'une bonne préparation marathon, les longues distances vous permettent de développer votre endurance et votre force mentale. Voici comment courir plus loin, plus longtemps.

Les sorties longues sont un élément incontournable dans n'importe quel programme d'entraînement, que ce soit pour un 10 km ou un marathon. Le fait d'augmenter la distance que vous parcourez habituellement engendre plusieurs changements permanents au niveau de votre corps. Ceci est lié à la multiplication des capillaires au sein de vos fibres musculaires. Ce phénomène permet en effet une meilleure oxygénation des muscles. Les 9 moyens suivants vous aideront à rendre la distance supportable, voire agréable.

PAR-DELÀ LES COLLINES
Avec une bonne approche, vous réaliserez que la distance n'est pas un obstacle.

© Fotolia, Urbanears

164 COUREZ EN BONNE COMPAGNIE

Alterner les courses à plusieurs et les sorties en solitaire peut se révéler très bénéfique. Optez pour la première option en sorties longues où le soutien est très appréciable, la seconde sur de petites distances pour travailler votre allure et aiguiser votre force mentale.

165 FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF PRÉCIS

Tout l'intérêt d'une sortie longue est de vous préparer pour votre course. Mais si vous visez un parcours vallonné, ne vous entraînez pas sur terrain plat, ce ne sera pas suffisant. Même chose si vous évoluez sur un terrain tendre alors que la course se déroule sur de l'asphalte.

166 VARIEZ VOTRE ENVIRONNEMENT

Effectuer toujours le même parcours lors de vos sorties longues peut générer un sentiment de lassitude. Utilisez une montre GPS et prenez des détours, ou fixez-vous un nouvel objectif en prenant le bus ou le train et en rentrant ensuite chez vous à pied.

167 ADOPTEZ LA BONNE ALLURE

On a souvent tendance à adopter une allure trop élevée. Gardez-la pour la course ! Courir 45 s moins vite que l'objectif que vous vous fixez lors d'un marathon suffit amplement. Prenez soin d'espacer vos entraînements : un travail de vitesse la veille ou le lendemain d'une sortie longue n'a aucun effet sur la plupart des coureurs.

168 PRÉFÉREZ LES PETITES BOUCLES

Remplacer une sortie longue par plusieurs boucles de distance moindre peut vous aider à affronter une distance intimidante. Par exemple, plutôt que de vous focaliser sur une sortie de 24 km, faites 3 segments de 8 km à la fois. Effectuer une boucle en partant de son domicile peut s'avérer très utile en cas de mauvais temps ou de besoin de ravitaillement.

169 REPÉREZ CE QUI EST LE MIEUX POUR VOUS

Alimentation, tenue vestimentaire, heures de sommeil : notez tout afin de mieux repérer ce qui fonctionne pour vous. Le fait de courir quelles que soient les conditions météorologiques peut vous permettre de mieux choisir votre tenue le jour J.

170 PLANIFIEZ VOTRE ITINÉRAIRE

Préservez votre énergie mentale en optant pour un parcours qui semble cohérent. Avez-vous tendance à écourter vos sorties lorsque vous courez à proximité de votre domicile ? Si oui, éloignez-vous afin d'éliminer toute tentation.

171 ALIMENTEZ-VOUS EN FONCTION DE LA DISTANCE

Si c'est la première fois que vous vous fixez comme objectif de courir 1 h, prenez des gels énergétiques avec vous. Pour toute sortie de plus de 90 min, attendez-vous à consommer 240 à 300 kcal par heure, soit 50 à 75 g de glucides. Il est conseillé de commencer à vous alimenter tôt et de façon régulière.

172 SOIGNEZ VOTRE RÉCUPÉRATION

Les sorties longues sont très éprouvantes et nécessitent plusieurs jours de repos avant et après l'effort. Certains coureurs peuvent se contenter d'une sortie longue toutes les 2 ou 3 semaines.

COUREZ EN RYTHME

173 ALLEZ PLUS LOIN GRÂCE À LA MUSIQUE



Courir avec de la musique peut vous permettre d'oublier combien vos jambes vous font souffrir. Il a été prouvé que la musique peut accroître l'endurance des coureurs de 10 à 15 %. Vous pouvez par exemple essayer Spotify. Cette appli de streaming musical propose une fonction dédiée au running, qui sélectionne les titres en fonction de votre allure.

Écoutez-vous

Maintenant que vous courez régulièrement, apprenez à courir à l'instinct. Découvrez à quelle distance vous êtes capable d'aller et les efforts que vous êtes en mesure de fournir lors de vos séances d'entraînement.

En matière d'allure, les meilleurs coureurs ne sont pas uniquement rapides, ils font aussi preuve de régularité, un élément essentiel quand on commence à participer à des courses officielles. Ne vous en remettez pas qu'à votre GPS, car vous n'apprendrez alors jamais à suivre votre compteur interne. Voici comment régler avec précision votre allure.

174 SENSIBILISEZ-VOUS

La plupart des débutants accordent peu d'importance à leur allure lors de leurs premières courses. Pour y remédier, il vous faut prendre conscience de la relation existant entre votre allure et votre sens de l'effort. En vous focalisant sur des indices tels que votre respiration et votre cadence, vous imprégnerez votre corps des différentes sensations physiques correspondant aux différentes vitesses de course.

175 LE KILOMÈTRE TEST

2 fois par semaine, chronométrez-vous sur 1 km à mi-parcours d'une sortie peu éprouvante. Maintenez votre allure, le but étant de collecter des données vous permettant de calibrer votre compteur interne. Notez votre chrono ainsi qu'une estimation de l'effort que vous avez fourni sur une échelle de 1 à 10 et faites des commentaires.

176 TESTEZ VOS FRACTIONNÉS

Après quelques semaines, faites-en de même lors de vos courses fractionnées pour avoir une idée précise de votre allure la plus rapide. Puis, faites en sorte de chronométrer les premiers et derniers kilomètres de l'un de vos entraînements afin de mieux mesurer la différence entre votre cadence et l'allure que vous vous êtes fixée dans un état de relative fraîcheur et sous l'effet de la fatigue.

177 OUBLIEZ VOS GADGETS

Essayez de deviner vos temps avant de consulter votre montre. Si vos premières estimations sont approximatives (attendez-vous à un écart de 45 s à 1 min/km environ), celles-ci s'affineront avec le temps. Comptez à peu près 6 mois avant d'être capable de prendre conscience de votre allure et de la réguler.

178 SACHEZ EMBRAYER

Avant de parvenir à changer d'allure à la demande, votre dernière tâche consiste à apprendre à varier vos cadences. Il vous sera facile de trouver votre propre cadence, mais cela n'a d'intérêt que si vous êtes capable de la tenir. En réalité, les montées, les virages serrés ou des personnes sur votre chemin rendent cela tout à fait impossible. Les exercices nécessitant des changements de rythme vous aideront à retrouver rapidement votre allure de prédilection après chaque ralentissement.

179 SENSIBILISEZ-VOUS

L'exercice le plus simple consiste à passer d'une vitesse à une autre. Vous pouvez par exemple alterner entre 1 km à l'allure que vous êtes fixée et le suivant 1 min moins vite, et ce pendant 2 ou 4 km. Consultez votre montre tous les 200 m pour vous assurer de votre allure, puis tous les 500 m. Utilisez cet exercice lors de chacun de vos entraînements.



© Fotolia

180 *Concentrez-vous sur votre respiration. Votre style de course sera plus efficace et vous serez capable d'aller plus loin en dépensant moins d'énergie.*

Le kilomètre test

VOTRE RYTHME

Le coureur olympique Jeff Galloway vous propose un exercice simple pour mieux gérer votre allure lors des courses longue distance.

J'ai commencé à avoir recours au contre-la-montre il y a 20 ans avec mes coureurs pour prédire leurs performances lors d'une saison de préparation. Le kilomètre chronométré vous offre non seulement un test grandeur réelle, mais vous aide également à déterminer votre allure sur longue distance et vous permet d'évaluer concrètement vos progrès. Facile à mettre en place, il ne nécessite aucun jour de récupération. Faites-le 1 fois par semaine.



181 VOTRE COURSE
Sur piste ou chemin balisé, commencez par un footing de 10 min, puis entamez votre kilomètre. Effectuez 4 accélérations sur 100 m en augmentant progressivement votre vitesse, puis en la maintenant, avant de ralentir et de revenir à votre point de départ en marchant afin de récupérer entre chaque répétition. Marchez 3 min avant de démarrer votre kilomètre. Pensez à toujours prendre au moins 2 jours de repos avant cet exercice.

182 VOTRE ALLURE
Démarrez toujours doucement afin d'économiser suffisamment d'énergie pour finir fort. Lors du premier tour de piste, courez un peu moins vite que ce que vous estimez être votre allure normale.

183 VOS PROGRÈS
Augmentez progressivement votre vitesse pour que les 2 derniers tours soient les plus rapides. Quand vous aurez fini, vous devriez vous sentir incapable de courir plus d'un demi-tour supplémentaire à cette allure.

184 MISE EN APPLICATION
Servez-vous du chrono que vous avez réalisé lors de votre dernier kilomètre test pour vous fixer un objectif lors de votre prochain 5 km. Ajoutez 20 secondes à ce chrono pour obtenir l'allure à laquelle vous devez courir votre 5 km et 2 ou 3 min à votre allure pour vos sorties longues ainsi que vos courses de récupération.

185 DÉCOUPAGE
Courez 10 à 15 fois 200 m à votre allure pour 5 km ou un peu plus vite avec un repos de 60 s entre chaque course. Faites en sorte que vos chronos pour chaque course ne diffèrent pas de plus de 5 s.

186 ALLURE PROGRESSIVE
Entamez une course de 5 à 13 km à une allure très modérée. Au terme de chaque kilomètre, augmentez votre allure de 6 s/km pour atteindre votre allure de course ou jusqu'à la fin de votre sortie.

187 LIMITEZ LES CONTRÔLES
Faites 3 courses de 1 600 m (4 tours de piste) à l'allure à laquelle vous courrez un 10 km en vous accordant 3 min de repos à chaque fois. Lors de la première course, contrôlez le chrono à chaque tour de piste. Puis un tour sur deux, puis sur quatre.

188 PASSEZ AU 5 KM
Faites un 5 × 1 km. Courez 800 m à votre allure 10 km, puis accélérez jusqu'à votre allure 3 km sur les 200 derniers mètres.

189 SÉANCE PYRAMIDALE…
Cet entraînement tient son nom du fait qu'il débute par des distances qui augmentent petit à petit avant de décroître. Commencez par exemple par 120 m, puis ajoutez 20 m à chaque répétition

© Fotolia

jusqu'à ce que vous ayez atteint 200 m et revenez à 120 m. Courez à votre allure sur 400 m et revenez en marchant pour récupérer.

190 ... OU PRESQUE

Si vous êtes à court de temps, courez 400 m, 800 m, 1 200 m, 1 600 m, 2 000 m à une allure supérieure à votre allure habituelle sur 10 km, sans puiser trop dans vos réserves. Trottinez sur 400 m entre chaque course.

191 REPS ACCÉLÉRÉES

Parcourez 200 m 6 à 10 fois avec 3 min de récupération ou 300 m 5 à 8 fois avec 5 min de récupération. Dans les deux cas, adoptez une allure 800 m au risque d'être épuisé sur la dernière répétition.

192 SÉANCE DE SIMULATION

Cette séance reproduit les conditions d'un 800 m. Faites 2 séries combinant 500 m et 300 m ou 600 m et 200 m à l'allure que vous vous êtes fixée pour un 800 m en vous accordant 60 s de récupération au maximum.

193 SACHEZ ACCÉLÉRER

Élaborez un circuit d'une distance comprise entre 800 m et 1 km. Une fois échauffé, réalisez un tour de circuit à votre allure 5 km, puis trottinez 5 min. Répétez 5 fois en augmentant votre vitesse de 3 s.

194 DÉCOMPOSEZ VOS LONGUES DISTANCES

Courez 5 min à votre allure marathon, puis 1 min à votre allure 10 km. Continuez ainsi pendant 30 min.

195 HORS-PISTE

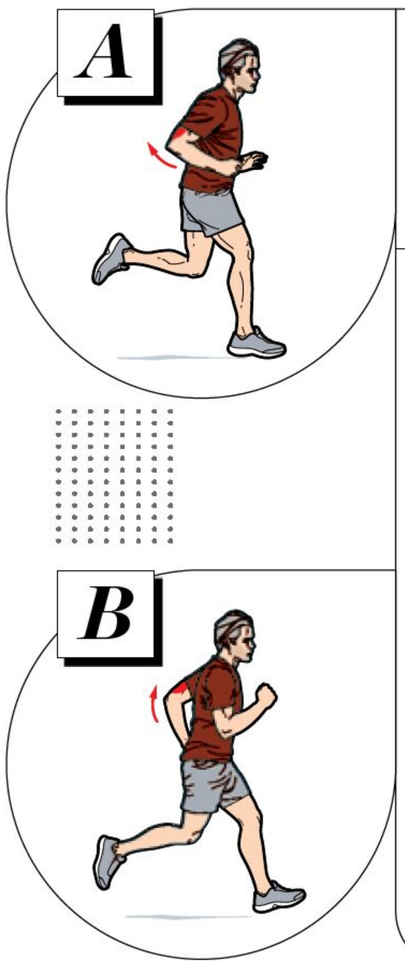
Trottinez 10 min sur un chemin plat, puis adoptez l'allure qui est la vôtre sur 1 km pendant 1 min 40, puis trottinez de nouveau (ne marchez pas) et accordez-vous 3 min de récupération. Accélérez encore une fois pendant 1 min 40. Commencez par 4 séances, puis augmentez petit à petit jusqu'à 10. Cet exercice ne nécessite pas de piste.



196-198 ACCÉLÉREZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Réalisez les 3 courses suivantes pour finir en un temps record.

QUAND	TYPE DE COURSE
3-5 semaines avant	**COURSE FRACTIONNÉE DE 2 KM** Courez à 13 s/km moins vite que votre objectif sur 5 km.
2 semaines-1 mois avant	**COUREZ 8 × 500 M** Faites les 3-4 premières répétitions à l'allure visée sur 5 km pour un effort final plus rapide de 3 à 6 s/km. Trottinez 1 min entre chaque rep.
2 semaines et demie avant	**COUREZ 3 × 1 KM** Courez quelques secondes plus vite que votre objectif. Trottinez ou marchez 1 min 30 entre chaque effort.



199 VOS BRAS

Lorsque vous commencez à fatiguer, concentrez-vous sur le mouvement de vos bras. Ceux-ci étant synchronisés avec vos jambes, plus leur balancement est rapide, plus vous courez vite. Évitez de lancer vos poings vers l'avant, balancez plutôt vos coudes vers l'arrière ***(A)*** et laissez vos bras revenir naturellement vers l'avant. Gardez un angle de coude légèrement inférieur à 90° tout au long du mouvement ***(B)***. Tels des leviers, vos coudes feront de vos bras de véritables moteurs et non plus des ancres.

Place au changement !

Modifier vos entraînements pour les rendre plus amusants tout en améliorant vos performances est plus facile que vous ne le pensez…

Au pire, le fait de changer légèrement vos habitudes rendra vos entraînements plus variés et plus intéressants. Au mieux, vous gagnerez en puissance et en vitesse sur le long terme. Modifiez une chose à la fois et voyez ce qui fonctionne pour vous.

200 QUAND C'EST FACILE

Faites entre 4 et 8 exercices de cadence de 30 s lorsque vous courez. Comptez le nombre de fois où votre pied droit touche le sol. Faites en sorte d'augmenter ce nombre en adoptant une foulée moins aérienne.

201 SUR UN TERRAIN PENTU

Essayez de chanter. Si vous n'y parvenez pas, c'est que votre allure est trop soutenue. Vous devez toujours être en mesure de chanter ou de parler dans une côte.

202 QUAND VOUS COUREZ VITE

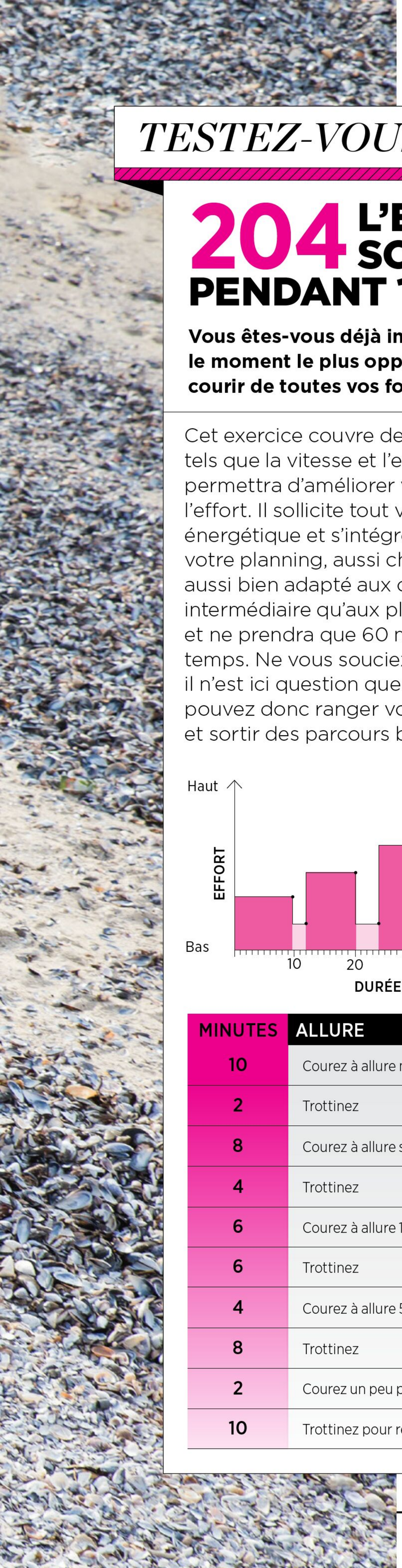
Courez accompagné. Ne faites pas la course, mais ne vous laissez pas distancer non plus par l'autre personne. Encouragez-vous plutôt mutuellement et fixez-vous un objectif commun (puis, félicitez-vous et fêtez-le !).

203 PENDANT UNE SORTIE LONGUE

Accordez plus de place à la marche dans votre préparation. Testez différents ratios marche-course. Par exemple, alternez 45 s de course et 1 min de marche.



© Ewald Sadie

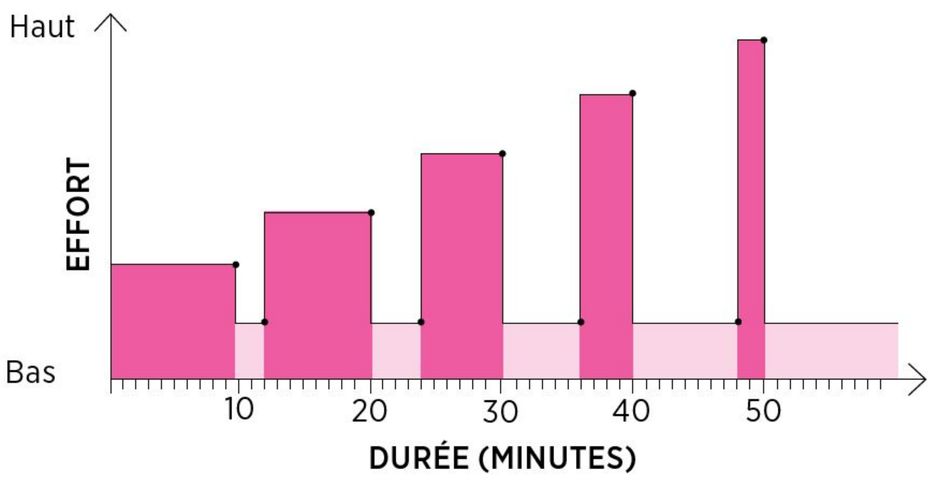


TESTEZ-VOUS

204 L'EFFORT SOUTENU PENDANT 1 H

Vous êtes-vous déjà interrogé sur le moment le plus opportun pour courir de toutes vos forces?

Cet exercice couvre de nombreux aspects, tels que la vitesse et l'endurance, et vous permettra d'améliorer votre sens de l'effort. Il sollicite tout votre métabolisme énergétique et s'intégrera facilement dans votre planning, aussi chargé soit-il. Il est aussi bien adapté aux coureurs de niveau intermédiaire qu'aux plus expérimentés et ne prendra que 60 min de votre temps. Ne vous souciez pas de l'allure; il n'est ici question que d'effort. Vous pouvez donc ranger votre montre GPS et sortir des parcours balisés.



MINUTES	ALLURE
10	Courez à allure marathon
2	Trottinez
8	Courez à allure semi-marathon
4	Trottinez
6	Courez à allure 10 km
6	Trottinez
4	Courez à allure 5 km
8	Trottinez
2	Courez un peu plus vite que votre allure 5 km
10	Trottinez pour récupérer

Q&R

205 Je suis actuellement blessé. Quel type de cross training est le plus approprié pour reprendre ?

L'aquarunning est idéal pour reproduire des mouvements de course à pied sans le moindre impact. Cette activité se pratique dans le grand bassin d'une piscine muni d'une ceinture de flottaison. L'usage d'un cardiofréquencemètre peut vous permettre de vérifier que l'entraînement aérobie est identique à celui occasionné par la course à pied.

206 Courir est devenu une corvée. Comment retrouver du plaisir?

Apportez un peu de nouveauté en remplaçant le running par du cross training un jour où vous vous sentez bien. Il est amusant de garder la forme en pratiquant une activité très différente. Cela vous donne également l'opportunité de travailler vos faiblesses. Vous pouvez par exemple exercer votre allure avec pratiquant le fartlek.

207 Quel type de renforcement musculaire pour travailler son endurance?

Faites des exercices avec des mouvements fonctionnels (similaires à ceux déployés pour courir). Les meilleurs choix pour gagner en puissance sont les squats sur une jambe, les fentes et les montées sur banc. Combinez-les avec des exercices de stabilité de base (comme la planche ou le bridge) et des exercices légers pour la partie supérieure du corps.

Coûte que côte

Suivez ces conseils et vous avalerez les côtes (ou presque) tout en boostant votre potentiel de course.

Les parcours inclinés peuvent s'avérer très éprouvants physiquement et mentalement. Mais de simples ajustements et une approche progressive peuvent réduire l'ampleur du défi qu'ils représentent et booster votre forme. Entraînez-vous plus facilement à franchir ces obstacles en respectant ces 8 étapes.



208

LE CERVEAU

Abordez l'ascension avec un mental de vainqueur. Souvenez-vous que votre entraînement est la meilleure preuve que vous êtes capable de venir à bout de cette côte.

209

LES MAINS

Vous devez faire en sorte de garder les mains relâchées. Cela permettra à tout votre corps de rester décontracté.

210

LES JAMBES

Adoptez une foulée aérienne et poussez bien sur les jambes. Vous aurez ainsi l'impression de moins subir la pente et de bondir jusqu'à son sommet.

211

LES PIEDS

Utilisez vos mollets et vos quadriceps pour bien pousser sur vos avant-pieds. La pose des talons et l'action de freinage qui en découle sont encore plus importantes lors d'une ascension que sur un parcours plat et risquent de vous ralentir de façon significative.

© Fotolia

212

LA TÊTE

Gardez la tête droite et les épaules relâchées. Ceci vous permettra de maintenir un rythme respiratoire régulier. Il est inutile de l'incliner vers la pente.

213

LES YEUX

Gardez les yeux rivés sur un point devant à environ 6 m. Cela devrait vous permettre de garder la tête bien droite et vous évitera de trop penser au défi qui vous attend.

214

LES BRAS

Ce sont vos bras qui vous emmèneront jusqu'au sommet, mais ne les sollicitez pas plus qu'il ne faut pour autant. Leur mouvement doit rester proportionnel à la difficulté de l'ascension. Gardez vos coudes à 90°. Appliquez-vous à bien ramener vos coudes derrière vous ; ils reviendront naturellement vers l'avant.

215

LE TORSE

Inclinez-vous légèrement vers la pente. Ceci permettra à votre bassin de mieux porter vos jambes et de maintenir votre élan.

216 COMMENCEZ DOUCEMENT

Trottinez 10 min pour vous échauffer. Marchez 2 min. Montez une pente douce à allure modérée pendant 5 s, puis revenez en marchant jusqu'à votre point de départ. Recommencez l'ascension en courant pendant 7 s. Revenez à votre point de départ en marchant. Redémarrez l'ascension en courant 10 s, puis revenez de nouveau à votre point de départ en marchant.

217 PROGRESSEZ LENTEMENT

Ne foncez pas tête baissée ! Respectez les étapes. Commencez par 2 séries de 10 s. Faites l'ascension de la côte pendant 10 s, puis revenez en marchant. Recommencez. Puis, réalisez 2 séries de 15 s, suivies de 2 autres de 20 s.

218 RÉPÉTEZ

Programmez une course en pente tous les 7 ou 14 jours. Lorsque vous vous en sentez capable, augmentez la durée ou le nombre de répétitions jusqu'à ce que vous atteigniez un total de 10 courses en côte.

219 GARDEZ LA FORME

Lorsque vous montez une côte, réduisez la taille de votre foulée et gardez vos pieds près du sol. Faites en sorte de garder votre tête, votre poitrine et vos hanches alignées sur une ligne horizontale imaginaire.

220 CHOIX DE SURFACE

L'herbe ou les chemins de terre sont généralement les plus adaptés pour votre corps. Seuls les terrains n'offrant aucune adhérence sont à proscrire.

221 ALLEZ PLUS LOIN

Voici une petite variante pour terminer une séance : celle-ci consiste à maintenir le même effort pendant au moins 1 min supplémentaire lorsque vous vous trouvez au sommet, même si vous avez envie de relâcher votre effort.

Faites moins !

Quel que soit le type d'exercice que vous faites, voici comment tirer profit du minimalisme.

Inévitablement, lorsque la température extérieure chute et que les jours raccourcissent, il devient difficile de rester sur la piste. Pour rationaliser votre programme, il vous suffit d'optimiser chaque minute, chaque kilomètre et de vous donner à 100 % lors de chacun de vos exercices et chacune des courses auxquelles vous participez. Grâce à cette approche minimaliste, vous saurez dorénavant comment courir plus vite, plus loin, quelles que soient les conditions climatiques.

VISEZ… LA VITESSE

Vous souhaitez établir un nouveau record personnel sur 5 km ou être simplement plus rapide ? Réalisez les 3 exercices suivants.

222 Efforts courts
Courez 3 min à une allure légèrement supérieure à celle qui est la vôtre sur 5 km. Trottinez 2 min. Répétez 2 à 6 fois, puis ajoutez un intervalle chaque semaine.

223 Efforts plus longs
Courez 2 ou 3 km à votre allure sur 10 km. Trottinez. Répétez 2 à 4 fois.

224 Et enfin
Terminez par un fractionné (de difficulté moyenne) de 15 à 20 min.

LA DISTANCE

Si votre objectif n'est pas d'établir un nouveau record personnel, il est possible de vous préparer pour un marathon ou un semi en 3 ou 4 jours par semaine.

225 Plan minimal
Faites 2 courses de 30 à 45 min et une sortie longue : les unes permettent à vos muscles et os d'absorber les impacts et de se solidifier ; l'autre vous aide à augmenter votre endurance et apprend à votre corps à courir quand vous êtes en panne de carburant. Chaque semaine, augmentez la distance de 10 à 15 %.

LA RÉGULARITÉ

4 à 8 semaines de courses basées sur la régularité représentent la meilleure préparation pour vos objectifs futurs de vitesse et de distance.

226 Juste le minimum
Courez 3 fois par semaine comme et où vous le souhaitez. En se fixant de trop grands objectifs, qu'ils ne parviennent finalement pas à atteindre, certains coureurs finissent par ne rien faire. En réalité, courir 20 à 30 min suffit à booster votre force musculaire et votre capacité aérobie. Le simple fait de trottiner 15 min dans un parc est bénéfique. Choisissez un jour de semaine pour ce faire. Pourquoi ne pas vous dégager un créneau tous les lundis.


© Fotolia

227

60

Des chercheurs de l'université de Berkeley, en Californie, ont découvert que, alors que la forme physique continue de s'améliorer au-delà de 60 km par semaine, il n'y a aucun bénéfice, en termes de santé ou de longévité, à tirer des kilomètres supplémentaires.

228 Si vous choisissez de courir ou de faire du cross training lors de vos jours de repos ou de relâche, n'excédez pas 45 min et pensez à utiliser un cardiofréquencemètre pour contrôler votre allure. Optez également pour une surface douce comme un chemin de terre.

Trouvez vos petits défauts cachés

Vous vous sentez bien physiquement, mais des signes vous montrent que vous avez encore les moyens de progresser. Soignez ces petites anomalies et boostez vos performances.

ANOMALIE 1



La callosité des pieds est différente. La symétrie est très importante en course à pied. Pourtant, nous avons parfois des callosités qui apparaissent d'un côté du corps, comme un durillon sur un orteil et pas sur l'autre. Il n'y a rien d'étrange à cela.



ANOMALIE 2



La semelle est plus usée sur une chaussure que sur l'autre. Plusieurs facteurs peuvent causer une usure prononcée sur l'une des chaussures, comme une différence de longueur entre les jambes ou une posture de course trop cambrée.



229 LA FLEXION DU MOLLET

Tenez-vous debout, pieds nus, face à un mur, les hanches bien droites et le gros orteil et le genou d'une de vos jambes en contact avec le mur. Reculez le pied et laissez 3 cm d'écart avec le mur. Penchez-vous vers l'avant de façon à ce que votre genou touche le mur tout en gardant le talon au sol. Reculez progressivement jusqu'à ce que vous ne puissiez plus toucher le mur avec votre genou sans devoir lever le talon. Changez de côté. Si vous vous retrouvez plus loin du mur d'un côté que de l'autre, votre flexion du genou est asymétrique et nécessite votre attention. Pour améliorer la flexion du mollet le moins souple, vous pouvez essayer de faire rouler une balle de tennis sur votre muscle afin de le détendre.

230 L'EXTENSION DE VOTRE GROS ORTEIL

Demandez à quelqu'un de tirer sur un orteil, puis sur l'autre. Si vos orteils n'ont pas la même amplitude, il vous faut agir ! Faites rouler une balle de golf le long de la plante de pied dont l'orteil est le moins souple et répétez plusieurs fois.



231 OPTEZ POUR DES SURFACES PLANES

Si vous empruntez souvent un chemin bombé, essayez de courir sur un terrain plus plat et changez de temps en temps de trottoir. S'il y a plus de 1 cm d'écart entre vos jambes, portez une petite talonnette. Pour des différences moindres, un peu de kinésithérapie et quelques exercices devraient pouvoir régler le problème.

232 RÉÉQUILIBREZ VOTRE CORPS

Certains coureurs ont des jambes de même longueur, mais leur corps laisse penser le contraire. Cette « jambe courte fonctionnelle » peut trouver son origine dans des problèmes de dos. Si vous avez un nerf coincé dans le dos, le muscle auquel il est relié risque d'avoir quelques défaillances et votre jambe pourrait connaître des dysfonctionnements. Dans ce cas, consultez un spécialiste du dos. Un dysfonctionnement de la région lombo-pelvienne (rotation dans les hanches ou le bassin) peut être la cause de ce déséquilibre. Un kinésithérapeute ou un chiropraticien vous indiqueront les exercices nécessaires pour remettre votre bassin ou votre hanche en place.

© Fotolia



ANOMALIE 3



L'horizon ne vous apparaît pas droit.
Si vous avez l'impression que l'horizon bouge verticalement, ceci est peut-être un signe d'overstride: vous passez plus de temps que nécessaire en contact avec le sol, augmentant ainsi les risques de vous blesser au niveau des genoux.

233 RACCOURCISSEZ ET ACCÉLÉREZ VOTRE FOULÉE

Accélérez votre foulée jusqu'à 170-180 pas par minute en diminuant le temps pendant lequel vos pieds touchent le sol et en augmentant votre vitesse moyenne. Lorsque vos pieds entrent en contact avec le sol, faites en sorte de les relever aussi vite que possible.

ANOMALIE 4



Traces de boue sur les mollets
Elles sont généralement le signe d'une mauvaise extension des hanches.

234 ESSAYEZ L'EXTENSION...

Placez une bande élastique autour de votre cheville droite et attachez l'autre extrémité à quelque chose de stable devant vous. Tenez-vous debout avec le genou gauche légèrement incliné et la jambe droite libre de mouvement. Tirez-la vers l'arrière jusqu'à extension de votre hanche, puis ramenez-la en position de départ. Faites 3 fois 12 à 15 reps par jambe, un jour sur deux.

235 ... ET L'ABDUCTION

Pivotez à 90° vers la droite. Faites un pas au-dessus de la bande pour qu'elle passe derrière le tendon d'Achille de votre pied gauche. Écartez les jambes en poussant sur la jambe prise dans la bande. Faites 3 fois 12 à 15 reps par jambe, un jour sur deux.

Analysez votre posture en course

Quel meilleur moment pour étudier votre posture que lorsque vous êtes en mouvement ? Concentrez-vous sur ces 5 zones lors de votre prochain exercice et apprenez à courir plus vite et plus longtemps.

236

Appliquez-vous à lever vos ischio-jambiers plutôt qu'à pousser sur vos quadriceps.

237

Adoptez une foulée rapide et légère. Faites au moins 90 pas par minute.

238

Faites en sorte que le contact avec le sol se fasse sous vos hanches, pas devant vous.



© Fotolia

239

Tenez-vous bien droit. Imaginez que vous êtes tenu par un crochet fixé au sommet de votre tête.

240

Pensez à projeter vos hanches vers l'avant plutôt que vos pieds.

COMPTEZ VOS PAS

241 L'ENTRAÎNEUR JACK DANIELS DÉCLARE…

« Lors d'un projet d'étude aux JO de 1984, j'ai compté le nombre de pas des meilleurs coureurs. Et j'ai rarement vu quelqu'un faire moins de 180 pas par minute (ppm). Les coureurs occasionnels sont nombreux à réaliser 150-160 ppm. Les tests prouvent que plus votre cadence de pas est rapide, moins vous dépenserez d'énergie. Quand on passe plus de temps en l'air, le centre de gravité est trop haut et l'impact avec le sol plus dur. »

242 UNE FOULÉE RAPIDE ET LÉGÈRE

Imaginez que la surface sur laquelle vous courez est un tapis d'œufs que vous essayez de ne pas casser. Pensez à relever le pied dès qu'il touche le sol. Fixez-vous un objectif de 180-190 ppm lors de vos entraînements.



AU TOP DE VOTRE FORME
De petits ajustements suffisent pour obtenir des résultats incroyables.

DU ROLFING EN RUNNING

Améliorez votre posture et vos mouvements grâce à cette thérapie alternative, créée par Ida Rolf.

243 Le Rolfing peut-il booster ma posture ?

Le Rolfing peut vous aider à améliorer votre aisance corporelle en se concentrant sur les tissus conjonctifs, notamment les fascias. C'est un moyen efficace de redonner au corps son alignement.

244 Demandez-vous pourquoi vous aimez.

Tout en vous posant cette question, faites bouger un bras, puis l'autre, puis les deux en même temps.

245 Secouez une jambe, puis l'autre.

Dans le même temps, réfléchissez à ce que vous aimez dans la course à pied. Il s'agit simplement ici de planter le décor.

246 Tenez-vous debout, pieds écartés, placez-vous lentement sur la pointe des pieds, puis reposez-les.

Répétez plusieurs fois, d'abord en gardant les yeux ouverts et en ayant conscience de la force présente dans chacun de vos pieds, notamment au niveau de l'articulation de vos gros orteils. Puis, fermez les yeux en vous concentrant constamment vers l'avant et l'arrière de votre colonne vertébrale.

247 L'articulation de votre gros orteil fait de l'effet !

C'est cette force qui vous propulse vers l'avant. Apprenez à tirer profit de cette énergie, semblable à un ressort enroulé.

Il y a 23 centres de Rolfing certifiés en France. Plus d'infos sur rolfing.org

Bravez le froid

Le ciel noir, l'air glacial et les sols gelés peuvent parfois démotiver les coureurs. Voici comment affronter les mois les plus frais de l'année.

248 PRENEZ VOTRE TEMPS
Il est inutile de vous fixer des objectifs d'allure si vous courez dans l'obscurité. Concentrez-vous plutôt sur votre effort en l'évaluant sur une échelle de 1 à 10 et en notant vos temps, pas vos distances.

249 PLANIFIEZ
Souvenez-vous qu'il est impossible de décaler la date de la course : soyez préparé !

250 DE NOUVEAUX PARCOURS
Les chaussées verglacées sont une bonne excuse pour changer vos habitudes. À court d'idées ? Rendez-vous sur calculitineraires.fr ou mapmyrun.com.

251 INVESTISSEZ
Portez toujours un vêtement respirant et protégez-vous de la pluie avec une veste en tissu déperlant.

252 COUP DE FROID
Après avoir couru dans le froid, rentrez vite au chaud, car les vaisseaux sanguins continuent de se dilater et de dissiper la chaleur.

253 RESPIREZ MIEUX
Lorsqu'il gèle, respirez à travers un couvre-cou ou une écharpe lors des premières minutes de votre course afin que l'humidité provenant de votre respiration redescende dans vos poumons.

254 AVANT LE DÉJEUNER
Si les nuits noires freinent vos envies de sorties nocturnes, pourquoi ne pas aller courir plus tôt ? Une étude a démontré que les employés pratiquant 15 min d'exercice quotidien avant le déjeuner sont moins sujets à la fatigue et plus productifs.

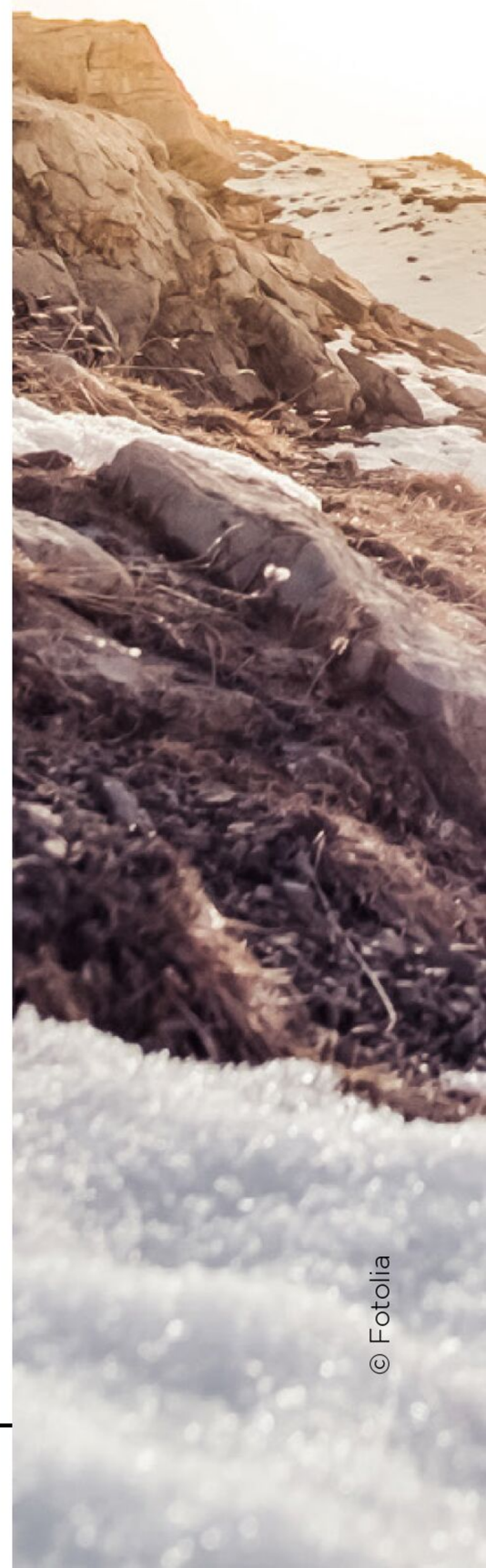
255 LE CROSS COUNTRY
Les terrains boueux et les chemins vallonnés de cette discipline renforcent vos jambes et améliorent votre condition physique.

256 FAITES LA GRASSE MATINÉE
On peut avoir le sentiment que les courses matinales sont celles qui demandent le plus d'efforts. Si vous ne pouvez pas courir à un autre moment, échauffez-vous méticuleusement. Des chercheurs tunisiens ont démontré que s'échauffer réduit les inconvénients des exercices matinaux.

257 SAUMON SAUVAGE
Ce poisson est la meilleure source alimentaire en vitamine D. Un déficit de cette vitamine est souvent associé à la dépression et à des problèmes immunitaires. Plus de la moitié de la population est en carence en hiver, lorsque celle-ci ne peut être produite par le Soleil.

258 ÉCOURTEZ
En hiver, remplacez les fractionnés rapides, qui nécessitent une longue période de récupération, par des distances plus courtes.

259 HYDRATEZ-VOUS
N'oubliez pas de vous hydrater quand il fait froid. Parce que la transpiration est moins visible en hiver, certains coureurs ont tendance à être moins attentifs à la quantité de liquide qu'ils absorbent. Pourtant, on peut transpirer tout autant que lorsqu'il fait chaud.



© Fotolia

VOTRE LISTE DE NOËL

Combattez le froid avec des accessoires adaptés.

Fitbit Blaze, 239,95 €
Cette montre vous donnera votre fréquence cardiaque en continu et des infos telles que la vitesse et la distance parcourue lorsqu'elle est synchronisée avec votre smartphone. Très bonne autonomie et fiabilité des informations.



Gore Running Wear Mythos 2.0 Thermo 89,95 €
Ce maillot vous tiendra au chaud grâce à sa doublure intérieure et son tissu en strech thermique. L'équivalent féminin, le Sunlight, vous apportera tout autant de chaleur et d'efficacité.



Ricoh WG-M2, 299 €
Ultra-résistante, la WG-M2 est étanche jusqu'à 20 mètres de profondeur et capable de résister à une chute de 2 mètres et à une température allant jusqu'à -10 C°. Elle est dotée d'un capteur 4k et d'un grand angle 204 ° qui vous donneront des images de haute qualité.



Rywan No Limit 14,99 €
Ces chaussettes en fibre Cordura sont conçues pour être opérationnelles pendant 1 000 km. Très confortables, elles maintiennent toutes les parties du pied et l'évacuation de la transpiration est bien opérée.



Coincé chez vous ?

Ne laissez pas la météo retarder votre préparation. Voici comment vous entraîner efficacement tout en restant à la maison.

Profitez des jours de pluie pour mettre en pratique les exercices de cross-training suivant. Ils vous permettront de suivre un entraînement adapté sans avoir à mettre le nez dehors.

264 AQUAJOGGING

La course en milieu aquatique, également connu sous le nom d'aquajogging, est un exercice de cross-training spécifique à la course qui ne saurait se limiter aux coureurs convalescents. Une étude a démontré qu'un effort qui semble intense dans l'eau requiert une mobilisation des muscles équivalente à un effort modéré sur tapis de course.

265 LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si vous en avez assez du tapis de course, chevauchez un vélo elliptique. Des recherches ont démontré que les bénéfices sont les mêmes, en termes de forme physique, pour une activité de même intensité et de même durée sur un vélo elliptique que sur un tapis de course. Pour adapter cette pratique à la course, n'utilisez que vos jambes.

266 FAITES TOURNER

Les cours de vélo d'intérieur sont un bon exercice intensif pour les muscles des membres inférieurs. Une étude a démontré que lorsque des coureurs incorporent un entraînement par intervalles sur vélo d'intérieur dans leur programme, ils améliorent de 30 s leur chrono sur 5 km en l'espace de 6 semaines.



267 MÉTHODE TABATA

La méthode Tabata consiste en une série de mouvements de haute intensité consistant à enchaîner 8 fois 20 s d'activité intense et 10 s de repos, soit 4 min d'entraînement au total. Une étude a démontré que les capacités aérobies et anaérobies s'amélioraient au bout de 6 semaines et que l'afterburn effect pouvait durer jusqu'à 12 h.

268 GRAVITY

Ce système d'entraînement combine une planche inclinée qui coulisse et des poulies ; cette machine, qui comporte 8 niveaux de difficulté, engage tous les groupes musculaires et permet de travailler l'ensemble du corps, pour améliorer sa force, son endurance et son équilibre.

© Fotolia



PLAISIR INDOOR
Améliorez votre expérience de l'entraînement indoor. Faites-vous accompagner par un ami ou allumez la télévision si vous êtes chez vous. Restez tout de même loin du canapé !

269 CROSSFIT

Grâce à des méthodes d'entraînement issues de plusieurs disciplines, ce programme de préparation physique utilise des mouvements fonctionnels à haute intensité pour développer sa capacité cardio-vasculaire, son endurance, sa flexibilité, sa puissance, sa rapidité, sa coordination, son agilité, son équilibre.
Voici 2 exercices de CrossFit :
Les burpees Faites une pompe, puis mettez-vous en position de squat et sautez verticalement de façon explosive. Répétez.
Le snatch Jambes écartées, levez une barre lestée posée au sol et ramenez-la directement au-dessus de votre tête, bras tendus. Maintenez la position, puis reposez la barre.

DOMPTEZ LE TAPIS DE COURSE

Dans le confort de votre salle de sport (ou de votre maison), utilisez cette machine de course pour récolter les fruits de votre entraînement en plein air.

270 20 min

Échauffez-vous en courant lentement pendant 5 min, puis maintenez votre vitesse pendant 10 min. Ralentissez pour les dernières 5 min.

271 Travaillez votre accélération

Réglez l'inclinaison à 2 % et échauffez-vous. Puis, alternez les segments rapides avec un temps de récupération égal pour des durées de 1-2-3-2-1-2-3-2-1 min. Faites comme si vous vouliez courir votre 10 km en fractionné.

272 Retour de blessure ou de maladie

Alternez 2 min de jogging et 2 min de marche pendant 20 à 30 min. Si vous ne ressentez aucune douleur, effectuez 3 min de course et 1 min de marche.

273 Finissez votre marathon en force

Courez 6 km plus lentement que votre allure marathon, 6 km 15 s moins vite, 6 km à votre allure marathon et 6 km 15 s plus vite. Vous apprendrez à votre corps à courir vite malgré la fatigue.

274 Maitrisez les côtes

Échauffez-vous, puis augmentez l'inclinaison du tapis de 4 % et courez à votre allure semi-marathon 20 à 30 min. Vous gagnerez en endurance et en puissance.

En cas de chaleur...

Comment courir mieux (et sans prendre de risques) lorsqu'il fait chaud dehors ? Le coureur olympique américain Alan Culpepper partage ses secrets en proposant des exercices efficaces adaptés aux températures élevées.

Le GPS et autres outils de performance high-tech sont bien utiles, mais on se sent souvent démuni lorsque la température augmente. Le premier effet physique de la chaleur est la déshydratation et la perte de sodium qui en découle. Vient ensuite l'accélération du rythme cardiaque, en lien direct avec le troisième effet : l'afflux plus abondant de sang vers la peau et loin des muscles sollicités par la course à pied. Cependant, il est possible d'apprendre à son corps à évacuer plus efficacement la chaleur et à conserver les précieux électrolytes.

275 CONTRÔLEZ VOTRE CŒUR

Votre rythme cardiaque ne doit pas augmenter de plus de 10 battements par minute par rapport à une température normale. S'il se maintient à un niveau élevé, vous êtes probablement dans un état de déshydratation.

276 RALENTISSEZ, MAIS NE VOUS ARRÊTEZ PAS

Il est très souvent préférable de ralentir pour terminer une course plutôt que de s'arrêter en raison de la chaleur. Ne mettez un terme à votre course que si vous ressentez les signes d'un malaise cardiaque.

277 ÉCOUTEZ VOS ISCHIO-JAMBIERS

Les premiers signes de déshydratation se font le plus souvent ressentir au niveau des ischio-jambiers. Ceux-ci traduisent souvent un déséquilibre des électrolytes.

278 ÉTIREZ-VOUS AVANT D'ALLER AU LIT

Ce n'est pas un secret, la dernière chose dont un coureur a envie lorsqu'il ressent le besoin urgent de se rafraîchir après avoir couru sous la chaleur, c'est d'enchaîner avec une série d'étirements. Étirez-vous donc avant d'aller vous coucher, après vous être bien hydraté et quand vos muscles sont encore chauds.

279 BUVEZ AU BON MOMENT

Le corps a tendance à éliminer les liquides rapidement et en grande quantité juste avant la course. Étalez votre hydratation sur une période de 30 min avant le départ.

280 ÉCHAUFFEZ-VOUS BIEN

Dans des conditions plus tempérées, tirez profit de votre entraînement en créant des conditions de course plus chaudes. Si l'idée de s'habiller trop chaudement peut paraître insupportable, une fois acclimaté, elle reste le moyen le plus efficace d'y parvenir. Pas besoin de porter un survêtement ; un haut à manches longues par-dessus un tee-shirt et une casquette constituent un bon début.

281 GARDEZ LA TÊTE FROIDE

Le mantra selon lequel l'esprit l'emporte sur le corps s'applique aussi en cas de chaleur. Concentrez-vous sur les aspects positifs : faire en sorte de vous adapter à la chaleur, voire de l'embrasser vous aidera à mieux la supporter.

282 CONTRÔLEZ VOTRE HYDRATATION

Soyez très vigilant vis-à-vis de votre hydratation tout au long de votre entraînement, encore plus l'été. Soyez à l'écoute de votre corps et donnez-lui ce qu'il demande. Ne luttez pas contre la soif.



© Fotolia



283

OUBLIEZ LES EXCUSES

Essayez de courir le matin ou à la nuit tombante, quand la chaleur est moins intense. Vous pouvez également opter pour le tapis de course et l'air conditionné d'une salle de sport. Pensez à bien vous hydrater, à faire des pauses ou à vous arrêter si vous ne vous sentez pas bien.

SURCHARGE DU SYSTÈME !

Reconnaissez les symptômes de maladies liées à la chaleur.

Coup de chaleur
Cause Problème de renouvellement des liquides et électrolytes.
Symptômes Température corporelle entre 38 et 40 °C, mal de tête, fatigue, nausées, peau moite.

ASTUCE

284 Appliquez un linge frais sur la tête et la nuque. Restaurez l'équilibre entre le sel et les liquides en ingérant des aliments et des liquides contenant du sodium.

Crampes de chaleur
Cause Perte de liquide et d'électrolytes par la sueur et la respiration.
Symptômes Crampes abdominales ou des muscles striés.

ASTUCE

285 Aliments et liquides contenant du sodium.

Insolation
Cause Effort physique combiné à la chaleur et à la déshydratation.
Symptômes Température corporelle égale ou supérieure à 40 °C, mal de tête, nausées, diarrhée, pouls rapide, désorientation.

ASTUCE

286 Consultez un médecin de toute urgence.

ASTUCES 287-363



AJOUTEZ DE LA VITESSE

Vous êtes désormais capable de courir des distances impressionnantes. Très bien. Mais quelle sera la prochaine étape ? Courir ces distances plus vite que les autres ! Que vous prépariez un marathon ou un 5 km, ce chapitre aborde toutes les techniques dont vous aurez besoin pour améliorer votre allure et gagner en puissance.

© Fotolia



Fini les excuses

Les séances de fractionné sont bénéfiques à tous les coureurs, quels que soient leurs objectifs, alors ne passez pas à côté. Voici quelques conseils pour développer votre endurance, améliorer votre forme physique et brûler plus de graisses.

Une étude nous apprend qu'effectuer des intervalles d'effort intense de 30 secondes à 5 min, avec une récupération entre chaque, engendre des changements physiologiques – comme un meilleur contrôle de la glycémie ou un renforcement des vaisseaux sanguins – de manière plus efficace que les séances de course lente. L'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT pour les initiés) est au moins aussi efficace que les séances à allure régulière. Le fractionné permet aussi d'avoir de meilleures sensations lors d'une sortie, et il améliore la condition physique et le mental. Alors, quelle est votre excuse pour éviter une séance de vitesse ?

« JE COURS POUR ÊTRE EN FORME, PAS POUR FAIRE DE LA COMPÉTITION. »

287 Les muscles squelettiques sont essentiels pour absorber le glucose sanguin et pour réguler votre glycémie. Ils contribuent aussi au renforcement du cœur et des vaisseaux sanguins et à l'augmentation du nombre des mitochondries (moteurs qui permettent la contraction musculaire). Votre organisme métabolise ainsi du carburant plus efficacement. Résultat : vous aurez plus d'énergie pour courir… et pour faire autre chose !

ASTUCE

La séance : Échauffez-vous pendant 15 min. Courez 1 min à allure 10 km (un effort de 7-8 sur une échelle de 1 à 10). Marchez ou courez lentement pendant 1 min, puis recommencez. Faites 4 à 6 répétitions. Objectif : 10 répétitions.

© Fotolia - Ewald Sadie

« JE M'ENTRAÎNE POUR UN MARATHON, JE ME CONCENTRE SUR LA DISTANCE. »

288 **À la fin d'une longue sortie**, beaucoup de coureurs novices n'ont plus assez d'énergie et s'écroulent. En effectuant des répétitions rapides, votre organisme apprend à gérer les variations de rythme. Ce processus d'efficacité biomécanique est applicable pour toute distance ou vitesse.

ASTUCE

La séance : Commencez par 6 à 10 x 200 m à allure 5 km (un effort de 8-9 sur une échelle de 1 à 10), avec une récupération de 200 m. À faire 1 fois/semaine. Augmentez la distance au fil du temps. Le nombre total de kilomètres à allure rapide ne doit pas dépasser 10 % du total de kilomètres que vous courez par semaine.

« JE COURS POUR MAIGRIR. »

289 **Plus vous courez vite**, plus vous brûlez de calories. Les séances de vitesse ne doivent pas remplacer les entraînements à allure modérée, mais en effectuant 1 séance par semaine, vous solliciterez différents muscles, ce qui réduira le risque de blessure.

ASTUCE

La séance : Échauffez-vous, courez ensuite 3 à 5 min à allure 10 km, puis lentement pendant 3 à 5 min. Répétez 6 à 10 fois. Si vous êtes sur tapis roulant, réglez la pente à 5 % et courez à une allure modérée pendant 3 min, puis revenez à 0 % pour 3 min. Effectuez 6 à 10 répétitions.



ACCÉLÉREZ

Introduisez de la vitesse – rapidement
Au début, tout type d'entraînement fractionné est épuisant. Essayez l'une de ces séances chaque semaine pour introduire de l'intensité et courir plus vite.

291 **Côtes**
Faites un footing avec 3 x 20 s en côte, en maintenant un effort modéré dans chaque côte.



292 **Trail**
Faites un footing en intégrant 3 à 4 x 20 s de course à allure modérée-intense.



293 **Piste**
Courez 2 tours. Accélérez dans les lignes droites et marchez dans les virages.



« JE VEUX JUSTE FINIR UN 5 KM. »

290 **Plus la distance est courte**, plus le travail de vitesse et la fréquence des séances sont importants. Vous courrez plus facilement 5 km avec une meilleure capacité cardiovasculaire et un bon mental. Des efforts courts et intenses augmentent la capacité aérobique.

ASTUCE

La séance : Fartlek axé sur la durée. À la fin d'une séance, accélérez pendant 4 min, courez lentement pendant 2 min, courez plus vite pendant 4 min, courez lentement pendant 2 min, courez plus vite pendant 3 min, courez lentement pendant 2 min, courez plus vite pendant 1 min.

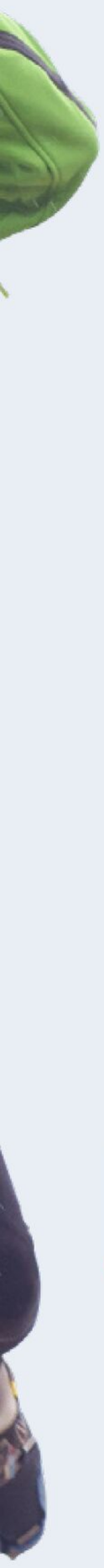


Fort jusqu'à l'arrivée

Voici une erreur fréquente pour un résultat frustrant : le départ est donné et vous vous « envolez » comme Usain Bolt. Mais vous ralentissez sur la fin et vous ratez votre objectif. Il est temps de travailler votre *negative split*.

Le moyen le plus efficace de réaliser un bon chrono, c'est de courir en *negative split* – vous partez à une allure régulière pour pouvoir accélérer et adopter une allure plus soutenue en deuxième partie de course, pour passer la cinquième vitesse dans le sprint final. Au lieu de consommer tout votre carburant trop tôt, vous gardez de l'énergie pour la fin de la course et mettez toutes les chances de record personnel de votre côté. Apprenez à contrôler votre allure pour finir en beauté.

© Ewald Sadie, Fotolia



294 CHOISISSEZ VOTRE SÉANCE

Vous pouvez utiliser n'importe quelle séance de footing pour vous entraîner au *negative split*. Il suffit de commencer lentement et de courir un peu plus vite à la fin. En augmentant progressivement votre allure lors de vos sorties longues, vous aurez davantage confiance en votre capacité à accélérer malgré la fatigue. Lors de vos séances de fractionné, il est plus prudent de commencer tranquillement : si vous partez trop vite, vous risquez de ne pas pouvoir terminer l'entraînement.

295 DÉTERMINEZ VOTRE ALLURE

Les débutants doivent commencer à une allure confortable (vous devez pouvoir discuter sans être essoufflé). Les chevronnés caleront leur allure en fonction de leur dernier 5 km. Pour courir vite pendant les 20 dernières min, sur un 5 km, partez en diminuant votre allure au km de 30 à 40 s ; pour une course de 40 min, courez 1 min à 1 min 30 s moins vite au km ; et pour une course d'1 h ou plus, diminuez votre allure au km de 2 min.

296 ACCÉLÉREZ

Pour courir en *negative split*, il est important d'augmenter progressivement sa vitesse. Découpez la distance de votre séance en segments, et ayez comme objectif de courir chaque segment légèrement plus vite que le précédent. Découpez une séance de 5 km en 2, une sortie de 10 à 15 km en 3 segments de distance équivalente, et une sortie de plus de 16 km en 4. Sur le dernier segment, vous devez courir à l'allure de votre objectif, voire un peu plus vite.

297 ACCÉLÉREZ ENCORE PLUS

Quand vous préparez une course, vous devez courir la 1re moitié de votre 2nde partie de course plus vite. L'objectif est de diminuer la différence entre la 1re et la 2nde moitié en augmentant votre vitesse de départ, en vous rapprochant d'une allure régulière que vous maintenez tout au long de la course. Cela vous aidera à optimiser vos performances. Vous devez garder juste assez d'énergie, ni trop peu ni trop, pour pouvoir terminer en accélérant et décrocher votre record personnel (RP).

À FOND

Essayez ces astuces bonus pour ajouter de la vitesse sans surchauffer votre système.

298 Mesurez vos allures

Échauffez-vous puis augmentez votre vitesse jusqu'à 5 km/h. Compter vos foulées pendant 30 s. Multipliez le résultat par 2, notez-le et courez à cette allure et refaites de même.



299 Fixez-vous un objectif

Ajoutez 5 % à chaque mesure que vous venez de réaliser. Si votre cadence pour un footing était de 160 PPM, donnez-vous comme objectif 168 PPM à la prochaine sortie.



300 Travaillez votre cadence

Pour augmenter votre cadence, courez avec un métronome électronique (appli). C'est trop difficile ? Réduisez votre allure de 2 à 3 % pendant quelques sorties.



301 Vérifiez l'angle de votre coude

L'angle idéal du coude est de 90°, mais vous pouvez améliorer votre foulée en montant davantage les mains – le mouvement de balancier de vos bras sera donc plus petit.



302 Courez pieds nus

Faites un footing pieds nus et votre foulée sera naturellement plus courte. Juste après avoir tenté l'expérience, notez votre cadence et accélérez la prochaine fois.



Un meilleur chrono sur 5 km

Les coureurs débutants comme les plus chevronnés aiment prendre le départ d'une course de 5 km. C'est la distance idéale pour axer votre entraînement sur un objectif de chrono.

Améliorer son temps sur un 5 km nécessite de courir plus de distance et de faire des séances spécifiques. Votre objectif est de solliciter les différents types de fibres musculaires lors de chaque séance d'entraînement, pour que votre corps apprenne à courir en compétition. Cet apprentissage comprend des séances pour vous préparer à courir en *negative split*. Vous courrez également sur différents terrains, et vous renforcerez votre corps pour tenir la distance et la vitesse !

303 PLUS VITE QU'EN COMPÈTE

En courant plus vite que votre objectif de course lors de l'entraînement, vous préparez votre corps à courir la 1re moitié du 5 km à une allure soutenue et à pouvoir accélérer dans la 2nde moitié. 2 fois/semaine, après un footing, faites 10 x 200 m d'accélérations : commencez à l'allure 5 km et accélérez un peu plus à chaque fois, avec 200 m de récupération entre chaque. 3 semaines avant votre course, courez 2 km à l'allure de votre objectif de course, puis courez lentement pendant 5 min et faites 5 x 300 m en courant 10 à 15 secondes plus vite que votre objectif de course. Marchez 100 m entre chaque 300 m.

304 VARIEZ LE TERRAIN

Quand vous courez sur la piste, vous vous déplacez toujours dans la même direction, ce qui déséquilibre votre corps. Si vous faites la moitié de vos entraînements de vitesse sur des chemins ou dans l'herbe, vous réduirez l'impact sur les articulations, vous stimulerez plus de muscles et améliorerez l'efficacité de votre foulée.

305 OPTIMISEZ

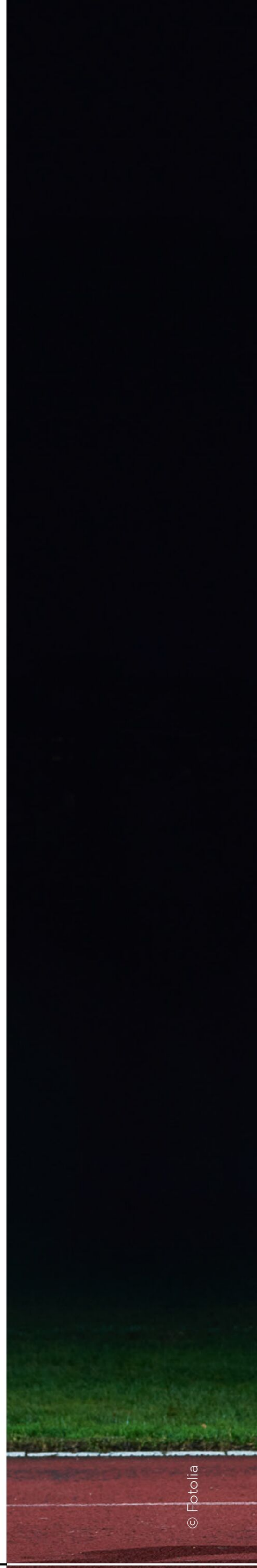
Même les séances en semaine à allure régulière doivent servir votre objectif final : préparer votre système énergétique à faire face aux difficultés de la course. Par exemple, toutes les 5 min, courez pendant 30 secondes à une allure au km qui est 5 à 10 secondes plus rapide.

306 DÉVELOPPEZ UN CORPS PUISSANT

Pour pousser fort sur ses jambes, il faut une chaîne postérieure solide. Un maillon faible au niveau de vos fessiers, ischios, mollets ou de votre dos provoque une surcompensation des autres muscles, augmentant le risque de blessure. Développez de la puissance avec une séance hebdomadaire en côte. Complétez-la par des exercices de renforcement musculaire 2 fois/semaine. Effectuez 3 séries de 4 à 6 répétitions d'exercices, comme les squats sur une jambe, les fentes latérales ou les box jumps.

307 MESUREZ VOTRE ALLURE « RESSENTIE »

Toutes les 2 semaines, vous pouvez courir 2 km le plus vite possible sur piste. En général, la plupart des coureurs ralentissent d'environ 21 s/km lorsqu'ils courent un 5 km en compétition.



308-311 TRAVAILLEZ LE *NEGATIVE SPLIT*

Intégrez ces séances à votre entraînement pour un finish plus rapide.

Effectuez ces séances 2 fois/mois pour aiguiser le ressenti de votre allure.

SÉANCE	COMMENT FAIRE
ALLER-RETOUR	Courez jusqu'à un point donné, faites demi-tour et revenez en courant un peu plus vite. Commencez par 20 min environ (aller en 10 min, retour en moins de 10 min), puis montez progressivement jusqu'à 1 h, selon la distance que vous visez.
400 M	Faites 4 à 8 x 400 m avec 100 m de récup' en courant lentement entre chaque 400. Courez les 2 à 4 premiers 400 m à une allure confortable (10 à 30 secondes moins vite au km que votre objectif de course). Accélérez régulièrement pour faire les 2 derniers tours 10 à 15 secondes plus vite au km que votre allure de course).
2000 M	Faites 2 à 4 x 2000 m (5 tours de piste) à allure de course avec 400 m de récup' en courant lentement entre chaque 2000. Terminez par 1 km (2 tours et demi) en courant un peu plus vite que votre allure de course.
SORTIE LONGUE PROGRESSIVE	Courez le premier quart de la distance totale à une allure très confortable (45 à 60 seconde moins vite que l'allure de course). Courez le quart suivant 30 secondes plus vite, puis 20 secondes plus vite, puis 10 secondes plus vite. Si possible, courez le dernier kilomètre à allure de course.



COURT, ACCESSIBLE ET RAPIDE
Un 5 km est un bel objectif pour les coureurs de tous niveaux.

Encore la même ?

Répétez une séance importante pour évaluer votre forme et gagner confiance en vous.

Tous les coureurs qui préparent une course ont besoin d'une séance test qu'ils peuvent répéter au cours d'un cycle pour mesurer leur progression. Si vous préparez un 5 km ou un 10 km, vous pouvez l'essayer au moins 2 fois avant votre course, dans un intervalle de 4 à 6 semaines. Si vous courez des longues distances, vous pouvez effectuer cette séance plus souvent, toutes les 3 à 5 semaines, pour développer votre endurance et travailler votre allure.

OBJECTIF : 5 KM

312 VITESSE

La piste est le meilleur endroit pour vous entraîner. La dernière fois que vous ferez cette séance, soit 10 jours avant la course, vous devrez être capable d'effectuer les intervalles plus rapidement que votre allure de course.

Séance test : Sur piste, échauffez-vous pendant 10 min et faites 4 x 50 m d'accélérations pour préparer vos jambes. Courez 600 m à allure 5 km, récupérez tranquillement pendant 200 m, courez 400 m rapides, récupérez sur 200 m, 300 m rapides, récupérez sur 100 m, et 200 m rapides. Faites un tour en footing et répétez la série. Les coureurs chevronnés peuvent faire une 3e série.

OBJECTIF : 10 KM

313 CONTRÔLE

Vous apprendrez à ne pas aller trop vite lors de la 1re série pour terminer plus vite, ce qui vous aidera à ne pas partir trop vite le jour de la course. Et courir les 3/4 de la distance de la course à l'allure que vous visez avant le jour J est bon pour la confiance.

Séance test : Après un footing de 10 min et 4 x 50 m d'accélérations, courez 3 x 2,5 km. Courez le 1er segment de 2,5 km juste en dessous de l'allure 10 km, le 2e à allure 10 km et le 3e un peu plus vite que l'allure 10 km. Entre chaque répétition, trottinez pendant 3 min pour récupérer. À la fin de la séance, faites un retour au calme de 10 min.

OBJECTIF : SEMI-MARATHON

314 ALLURE DE COURSE

En découpant votre sortie à allure de course en 3 segments avec une récupération entre chaque, vous courrez plus longtemps à l'allure de course qu'en courant sans interruption, et vous fournirez le même effort.

Séance test : Après un échauffement de 10 min, faites 3 répétitions de 15 % de votre objectif de temps (si vous visez 2 h, faites 3 x 18 min) à allure de course avec 3 min de récup' entre chaque répétition. Terminez la séance par un footing de 10 min. À chaque fois que vous faites cette séance, ajoutez 1 min par répétition jusqu'à atteindre 20 % de votre objectif de temps.

OBJECTIF : MARATHON

315 ENDURANCE

Une sortie longue à allure soutenue permet de développer l'endurance en forçant votre organisme à utiliser l'énergie plus efficacement quand vous courez à allure de course.

Séance test : Courez 10 min en footing, puis accélérez pendant 15 min jusqu'à ce que votre allure au km soit 15 secondes moins rapide que votre allure de course. Maintenez l'allure jusqu'à ce que vous ayez couru 60 % de votre temps au marathon (2 h 24 pour un marathon en 4 h). Augmentez la durée à chaque nouvelle séance jusqu'à courir 80 % de votre temps au marathon à allure de course.

© Fotolia

316-318 ANALYSEZ VOS RÉSULTATS

Établissez un plan en vous basant sur votre perfs lors des séances tests.

CE QUI S'EST PASSÉ	CE QUE CELA VEUT DIRE	LE PLAN
Toutes les séances à allure de course, bonnes sensations.	Vous êtes plus en forme que vous ne le pensiez et devriez atteindre votre objectif de temps facilement.	Tenez-vous en à votre plan de course pendant la 1re moitié de la course et accélérez dans la 2nde partie si vous êtes bien.
Toutes les séances à allure de course, c'était dur.	Ces séances sont censées être difficiles, vous êtes en forme.	Réalisez votre plan de course. Si la météo est mauvaise, faites une course 2 à 6 semaines après (période de récupération proportionnelle à la distance de la course) pour réessayer.
1res séances courues lentement, les suivantes à allure de course.	Vous avez amélioré votre condition physique tout au long de la saison et devriez atteindre votre objectif de temps.	Réalisez votre plan de course. Si vous n'arrivez pas à vous y tenir, refaites une autre course comme décrit ci-dessus.

REBONDISSEZ

319 Si vous ne devez penser qu'à un détail « technique » quand vous courez, concentrez-vous sur celui-ci : vos pieds doivent toucher le sol le plus brièvement possible. Le temps moyen de contact au sol chez les athlètes élites est d'environ 150 ms, soit moitié moins que les coureurs amateurs. En réduisant votre temps de contact au sol, vous utiliserez davantage l'énergie stockée dans les tendons de la partie inférieure de vos jambes, vos ischios seront plus efficaces et vos hanches seront plus étendues. Vos pieds atterriront sous votre centre de gravité, ce qui réduira le risque de faire une trop grande foulée et de vous blesser. C'est un petit changement pour de grands résultats.

Incorporez

des séances hebdomadaires de fartlek

320

5 ET 10 KM

› 8 à 12 x 1 min rapide / 1 min footing.
› 6 à 8 x 2 min allure soutenue / 2 min footing.
› Pyramide descendante : 6 min, 5 min, 4 min, 3 min, 2 min, 1 min. Commencez à l'allure 10 km et accélérez progressivement jusqu'à l'allure 5 km.

321

SEMI ET MARATHON

› 4 à 8 x 3 min allure soutenue / 2 min footing.
› 3 x 5 à 8 min au seuil, avec 2 min de récupération en footing entre chaque répétition.
› 2 x 10 à 13 min à allure semi, avec 2 min de récupération en footing entre chaque intervalle.



Faites des tours

Les séances sur piste sont idéales pour travailler la vitesse et l'endurance.

La course sur piste permet de varier l'entraînement. Ces séries de 400 m sont faites pour développer différents systèmes énergétiques, en adaptant le nombre de tours, l'allure et les temps de récupération en fonction de l'objectif de vitesse et d'endurance. Faites cette séance 1 à 2 fois toutes les 2 semaines pendant 1 mois ou 2, et faites des foulées dynamiques.

© Fotolia

322

FOND 400 M

L'entraînement d'endurance permet de développer le seuil de lactate – allure à laquelle vous commencez à produire plus d'acide lactique que ce que vos muscles peuvent éliminer, ce qui engendre des jambes pétrifiées. En général, cela correspond à l'allure à laquelle un coureur entraîné peut courir pendant 1 h (entre l'allure 10 km et l'allure semi). Pour augmenter ce seuil, entraînez-vous en courant un peu plus vite que cette allure.

Essayez
12 à 15 x 400 m allure 10 km, récup' 100 m en footing entre chaque. Selon votre allure, vous courrez 20 min dans la zone de développement de l'endurance. Grâce à cette séance, vous apprendrez également la patience. Si vous courez trop vite au début, vous n'arriverez pas au bout de cette séance en gardant le même rythme.

323

VITESSE 400 M

Vous devez courir à une allure proche de votre VO2max (allure de course pendant 8 à 12 min). Le temps de récupération est égal au temps qu'il a fallu pour faire un 400 m. L'important ici est de courir vite tout en maîtrisant son allure lors des premiers 400.

Essayez
8 à 10 x 400 m allure VO2max. Faites un footing de 200 m pour récupérer entre chaque 400.

324

COMBO 400 M

Combinez les 2 séries précédentes pour travailler différentes zones en même temps.

Essayez 12 séries (400 m de récup' entre chaque) : 4 x 400 m d'endurance, 4 x 400 m de vitesse et 4 x 400 m sprint.

325

SPRINT 400 M

La plupart des coureurs courent à leur allure de course avec une longue récupération. Grâce à cette séance, vous améliorerez économie de course, condition physique et capacité à tolérer l'acide lactique. Courir à une telle vitesse augmentera fortement votre production de lactate, que votre organisme devra éliminer avant le prochain 400 m.

Essayez 4 x 400 m à allure de course avec 400 à 600 m de récup' en footing.

S'il n'y a pas de piste près de chez vous, convertissez les distances en temps. La séance d'endurance deviendra alors : 12 x 80 s (allure 10 km) avec 25 s de récup' en footing entre chaque. Mais avant de commencer...

326 Échauffez-vous
Lorsque vous commencez une série, votre rythme cardiaque doit être élevé et vous devez déjà être essoufflé. Faites un footing pendant 15-20 min, des éducatifs et quelques accélérations avant de partir sur la série.

327 Relâchez-vous
Pour courir vite, il faut être « relâché ». Concentrez-vous sur votre allure, mais essayez de rester le plus relâché possible.

328 Restez droit
Quand vous accélérez, vous avez tendance à vous affaisser et à faire des erreurs techniques. Restez droit et gainé quand vous courez vite.

HIIT

L'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT) favorise le développement rapide de la puissance, la vitesse et les muscles. Apprenez tous les secrets du HIIT pour courir mieux et plus vite.

Si vous voulez courir vite, c'est simple : entraînez-vous à courir vite. Pour gagner en vitesse, la plupart des coureurs font des séances de fractionné. Ils courent à une allure proche de leur allure de course sur des distances de 400 m ou plus, avec un temps de récupération égal au temps d'effort (ou légèrement inférieur). Mais pour courir vite encore plus rapidement, il existe un autre moyen : l'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT, pour High-Intensity Interval Training). Les définitions du HIIT varient, mais les répétitions durent généralement entre 10 et 60 secondes, elles se courent très vite (sprint), et le temps de récupération est égal à 1 à 4 fois la durée de l'effort, pour que vous puissiez faire la répétition suivante à la même vitesse et sans être fatigué. Pour un athlète qui s'entraîne déjà en fractionné, ajouter de l'intensité avec des sprints très courts peut être très bénéfique. Votre système cardiovasculaire se renforce et envoie plus d'oxygène dans votre organisme. Les muscles utilisent mieux le sang oxygéné et votre foulée est plus efficace grâce à l'amélioration de la coordination entre vos muscles et votre système nerveux. Le HIIT réduirait même le risque de maladies chroniques en améliorant le contrôle glycémique.

329 DANS LES CÔTES

Les côtes sont idéales pour le travail de vitesse. Contrairement à une surface plane, les côtes réduisent l'impact sur vos jambes, limitent votre amplitude de mouvement et diminuent le risque de tension et de traction. Les répétitions en côte développent aussi la force et la puissance.

ASTUCE

HIIT Commencez par des répétitions de 3 x 30 s à allure modérée. Redescendez en marchant pour récupérer. Lorsque vous êtes à l'aise, faites 4 x 1 min en sprint, redescendez en trottinant et continuez de courir lentement ou marchez pendant 30 à 60 s. Ajoutez des répétitions, augmentez la durée de l'effort jusqu'à 2 min et essayez l'exercice dans des côtes plus pentues.

330 SUR LES CHEMINS

Courir vite sur un terrain plus souple et plus accidenté, comme sur des chemins ou dans l'herbe, peut améliorer votre capacité à courir en utilisant la puissance, la vitesse et la coordination, idéales pour un mouvement efficace.

ASTUCE

HIIT Courir sur le bitume provoque des tensions dans vos jambes. Privilégiez les séances off-road. Faites 5 accélérations de 30 s à intensité modérée pendant un footing de 20 min et augmentez progressivement jusqu'à 10 x 60 s en sprint pendant un footing de 40 min. Effectuez ensuite 5 cycles en alternant 30 s de sprint et 90 s de footing. Passez alors à 10 cycles alternant 1 min de footing et 1 min de sprint. Attention à ne pas trébucher !

331 SUR LA PISTE

Les séances à haute intensité sur la piste sollicitent tous les muscles, ce qui améliore leur élasticité. Cela renforce également la coordination entre votre système nerveux et vos muscles. Ces séances vous permettront d'avoir une foulée plus efficace, quelle que soit votre allure.

ASTUCE

HIIT Commencez par 2 accélérations sur 100 m, dont 40 m de sprint. Marchez ou courez lentement pendant 2 à 3 min entre chaque. Augmentez jusqu'à 6 x 150 m, dont 80 m de sprint, avec une récupération de 3 à 4 min en marchant ou en courant lentement. Augmentez progressivement le nombre de répétitions et la distance pour atteindre 10 x 300 m (en sprintant tout du long), ou réduisez le temps de récupération à 1 min.

© Fotolia

NOTE !

Courir vite augmente le risque de blessure. Pour pratiquer le HIIT en toute sécurité, vous devez être puissant et souple à la fois, et avoir une base solide de volume et de vitesse. Vous êtes prêt pour l'HIIT si : vous avez couru 4 à 5 fois/semaine pendant au moins 4 mois ; vous courez régulièrement à une allure soutenue (30 à 60 s plus vite que l'allure footing) ; vous faites une sortie longue hebdomadaire d'au moins 50 min. Commencez par faire 1 séance d'HIIT par semaine et passez progressivement à 2 séances en 10 jours.

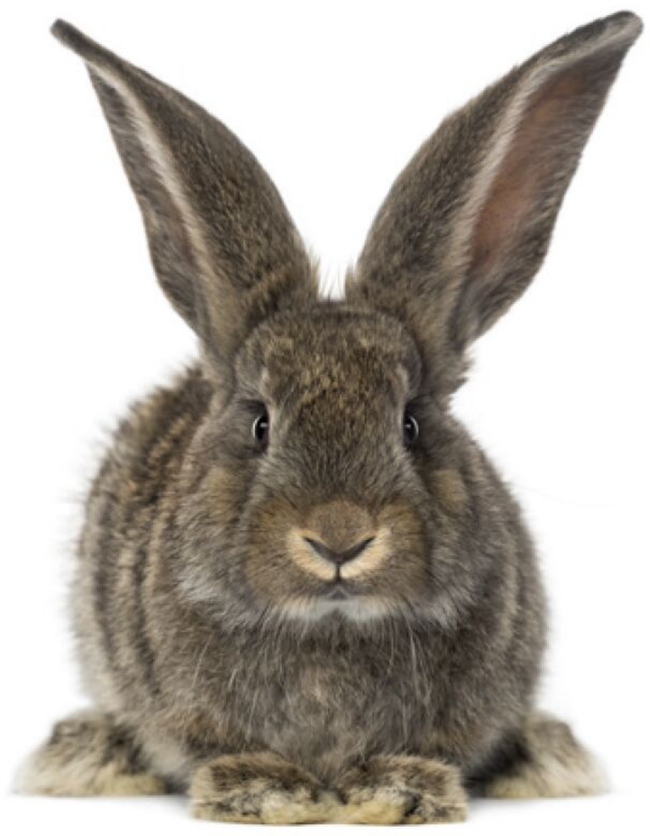
La récupération

Si vous vous entraînez pour améliorer votre record personnel, il est important de savoir quand marcher, quand trottiner et quand accélérer lorsque vous faites vos récupérations.

Votre instinct vous poussera sans doute à vous arrêter entre 2 sprints, mais courir lentement permet de courir vite plus facilement lors de la répétition suivante. Une plus grande quantité de sang continue de circuler dans vos jambes, éliminant les toxines accumulées pendant la course intense. Marcher favorise la régénération de phosphocréatine dans les muscles – molécule qui fournit l'énergie pour un effort intense. Alors, quelle est la meilleure récup' selon votre objectif ?

332 QUAND MARCHER ?

L'élimination du lactate étant renforcée au bout 90 s, il est tentant de marcher pour les récupérations plus courtes. Mais il est préférable de récupérer en courant lors de la phase de construction des bases physiques d'un plan d'entraînement. Récupérez en marchant lorsque vous faites des intervalles courts pour travailler votre vitesse maximale : partir avec vos réserves de phosphocréatine pleines vous donnera un avantage. Pour une séance de type 6 x 200 m avec une récup' de 2 min, vous pouvez marcher.



333 QUAND TROTTINER ?

Si vous faites une séance de type 4 x 1200 m à allure 5 km avec 3 à 4 min de récup, vous aurez les jambes lourdes entre chaque répétition. Si vous récupérez en courant lentement, le sang circulera mieux.

334 QUAND ACCÉLÉRER ?

Les coureurs longue distance peuvent essayer de courir des intervalles plus vite qu'au seuil (entre l'allure semi et l'allure 10 km) et les récup' un peu moins vite qu'au seuil. Cet exercice apprend à votre corps à faire passer le lactate des muscles dans le sang, où il est réutilisé comme carburant. Courez 4 x 5 min, 10 s plus vite au km que votre allure semi. Récupérez 5 min en courant 10 à 15 s moins vite au km que votre allure marathon. Idéal pour une prépa marathon.



Travaillez votre VMA

L'entraînement par intervalles de haute intensité développe la puissance, la vitesse et la condition physique, quelle que soit votre distance de prédilection.

En course à pied, la VMA (vitesse maximale aérobie) est considérée comme le domaine des sprinters – la voiture de sport vs le modèle économe en carburant du coureur longue distance. Résultat : le travail VMA est souvent absent du plan d'entraînement d'un coureur de fond. Il est important d'enchaîner des 400 m à allure 5 km sur la piste, mais vous finirez sûrement par vous demander pourquoi les répétitions au seuil et à allure de course n'améliorent pas votre VMA. Vous pensez peut-être que vous n'êtes pas concerné étant donné que vous ne courez jamais moins de 5 km. Mais des études montrent clairement que quelques séances de sprints peuvent être bénéfiques à un coureur d'endurance. Même si votre plus courte distance est le marathon, vous pouvez progresser en augmentant votre VMA. Il est temps de faire vibrer la voiture de sport qui est en vous.



© Illustrations **Matt Taylor** ; Photographies **Fotolia**

335

L'IMPORTANCE DE LA VITESSE

L'idée selon laquelle s'entraîner à courir des 100 m plus vite vous aidera à courir un marathon plus vite peut sembler paradoxale. C'est pourtant ce que font les coureurs élites depuis des années. Geoffrey Mutai, double vainqueur du marathon de New York et ancien détenteur du record du monde (2 h 03 min 02 s) travaille sa VMA 2 fois par semaine. « Il est impossible de performer sur un 10 km, un semi ou un marathon sans un bon entraînement de vitesse », explique-t-il. Le système nerveux est le lien entre une VMA plus élevée et une meilleure performance lors d'une longue course. Les séances de VMA sollicitent le système nerveux d'une façon différente des sorties longues et des séances traditionnelles. Les exigences physiques qu'implique un travail de VMA modifient la nature des interactions entre le système nerveux, les muscles et l'organisme. « Lorsque vous faites une séance de VMA, vous entraînez votre cerveau à être plus efficace et à solliciter et relâcher les muscles quand il le faut. »

NIVEAU 1 EXERCICES

Si vous n'avez jamais fait d'entraînement de VMA, commencez doucement. Ces exercices de niveau 1 sont une bonne entrée en matière. Pour débuter, ajoutez-les à votre entraînement 1 fois par semaine. Vous pourrez ensuite les faire après chaque footing de récupération.

336
CHEVILLE *(1)*
Trottinez en faisant des petits pas et en déroulant tout le pied. Concentrez-vous sur le contact des métatarses avec le sol et ramenez votre cheville en position neutre après la transition talon-orteils.

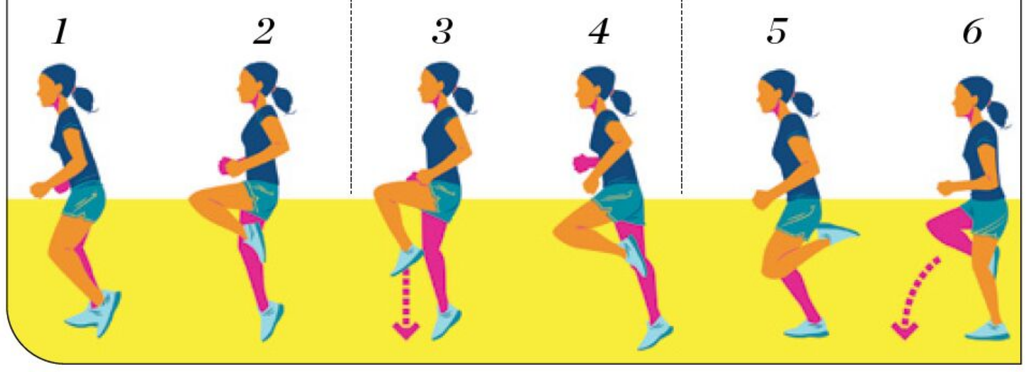
337
MONTÉE DE GENOU A *(2)*
Montez le genou, cuisse parallèle au sol.

338
MONTÉE DE GENOU ACTIVE *(3)*
Trottinez en montant vos genoux.

339
MONTÉE DE GENOU B *(4)*
Montez le genou et lorsque la cuisse est à son point le plus élevé, baissez-la rapidement vers le sol.

340
TALON-FESSE *(5)*
Trottinez en ramenant vos talons sur vos fesses, en gardant vos genoux légèrement vers l'avant et veillez à placer vos talons sous les fessiers pour éviter de cambrer les lombaires.

341
ACCÉLÉRATION DES JAMBES *(6)*
Trottinez puis faites un mouvement de step très rapide : commencez comme le mouvement de talon-fesse en poussant sur le pied de telle sorte qu'il s'élève plus haut que le genou opposé, puis ramenez la jambe en position de montée de genou et redescendez votre pied en accélérant comme pour griffer le sol (comme le mouvement 4).



342 LES FOULÉES DE MOLLY HUDDLE
Molly Huddle, détentrice du record américain sur le 5 000 m féminin, ne fait pas beaucoup de travail explosif. Mais après chaque sortie de récupération, elle fait 6 x 100 m d'enjambées. Vous devez courir plus vite que votre allure de course, mais pas sprinter. « Je fais attention de bien monter les genoux et de poser les pieds plus vite et avec plus de légèreté que lorsque je cours normalement », précise Molly Huddle. Courir plus vite qu'à l'entraînement et qu'en compétition améliore la coordination entre le système nerveux et les muscles.

343 LES ÉDUCATIFS DE MIKE YOUNG
Le physiothérapeute Mike Young commence par des éducatifs en sprint pour acquérir davantage de mobilité, ce qui manque souvent aux athlètes d'endurance. Ce circuit d'initiation permet d'améliorer la coordination musculaire et la capacité à sprinter sans se blesser. Chaque exercice ci-contre doit se faire sur une distance de 30 m, avec 20 à 30 s de récup' entre chaque. Faites 2 séries. « Travaillez la qualité du mouvement plutôt que la vitesse à laquelle vous finissez la longueur », précise Young.



PRÊTS, PARTEZ ! Ces mouvements vous aideront à renforcer votre puissance explosive, une aide précieuse pour toutes vos courses.

NIVEAU 2 EXERCICES

Après avoir fait les exercices de niveau 1 pendant 3 à 6 semaines, vous pouvez intégrer des exercices de niveau 2. Faites-les à la fin d'une sortie de récupération, 1 fois par semaine pour commencer, puis 2 fois par semaine.



PRÉPAREZ-VOUS POUR LE DÉCOLLAGE
Le secret pour courir plus vite sans faire plus d'effort : une foulée légère !

344 SPRINTS EN CÔTE

L'athlète américain de cross-country Ben True fait des sprints courts en côte (8 à 10 répétitions de 10 s) dans le cadre de son entraînement à VMA. Il préfère faire cette séance la veille d'un gros entraînement. Même si le temps de travail en côte est très court, il est important de bien récupérer entre chaque répétition. « Je redescends en marchant et je prends le temps de reprendre mon souffle avant de recommencer. » La récupération est importante pour que la séance ne se transforme pas en une séance difficile qui le fatiguerait pour le lendemain.

345 COUREZ PLUS VITE, PAS PLUS FORT

Ces exercices vous permettront d'améliorer votre économie de course. Vous pourrez ainsi courir à la même vitesse en consommant moins d'oxygène, ou plus vite avec le même niveau d'oxygène. Pour résumer, vous courrez plus vite sans fournir plus d'effort. Il vous suffit d'intégrer quelques séances de sprint pour améliorer votre économie de course, ce qui sera bien plus efficace qu'un travail aérobie d'une durée équivalente. Inutile d'ajouter tous les exercices intéressants que vous avez trouvés. Commencez par 1 ou 2 exercices et perfectionnez-les. Quels que soient les exercices que vous choisissiez, faites-les un jour où vous n'êtes pas fatigué, à la suite d'un gros entraînement. Vous devez être en forme pour vous concentrer sur la qualité.

346 SAUTS DANS LES GRADINS

La marathonienne américaine Renee Metivier Baillie (RP à 2 h 27 min) intègre divers exercices dans son entraînement pour optimiser le recrutement des fibres musculaires. Cet exercice dans le stade lui permet de le faire sans les risques liés aux mouvements de pliométrie. La veille d'une séance de fractionné, elle fait des sauts dans les gradins en bord de piste, atterrit sur une jambe, puis l'autre, essayant de sauter le plus haut possible et de rebondir dès qu'elle a atterri. Ne vous souciez pas de la vitesse à laquelle vous réalisez l'exercice et récupérez entre chaque série. « Commencez dès le début de votre cycle d'entraînement avec quelques répétitions, puis augmentez au fur et à mesure que vous gagnez en puissance et en vitesse. » Renee effectue 2 à 4 séries et s'arrête dès qu'elle fatigue ou perd de la hauteur lors des sauts.

© Fotolia



1 fois/semaine, effectuez les exercices de niveau 3. Vous travaillerez l'intensité sans risquer de vous blesser ou de vous fatiguer pour le reste de votre entraînement.

347 TOUTE L'ANNÉE

La question qui se pose ensuite est : quand faut-il intégrer des séances de VMA dans votre plan d'entraînement ? Contrairement aux séances de renforcement, le travail de la VMA n'est pas réservé à une période spécifique. Et il ne faut pas oublier que les séances de VMA ne remplaceront pas les bénéfices physiques liés aux sorties longues. Ces 2 types d'entraînement sont complémentaires. C'est comme avoir une voiture avec un moteur de 500 CV qui n'en produit que 400 à cause d'un mauvais entretien, explique Renee Metivier Baillie. Elle ajoute : « Après une vidange d'huile et un entretien, la voiture retrouverait sa capacité de 500 CV ». L'entraînement à VMA est idéal pour transformer votre berline intérieure en voiture de sport.

348 LANCER DE MEDECINE BALL

Vous pouvez recruter les fibres musculaires utilisées lorsque vous sprintez en faisant un entraînement de résistance. La séance : 3 séries de 10 lancers – le poids de la medecine ball augmente à chaque série. Demandez à un partenaire d'entraînement de vous lancer la medecine ball, placez-vous en position de squat, redressez-vous lorsque vous relancez le ballon (essayez de le lancer à environ 2,5 m). Effectuez cet exercice pendant votre cycle d'entraînement, mais pas pendant les périodes de récupération.

349 200 M SPRINT

Le canadien Cameron Levins, détenteur du record du 2 km (4 min 55 s 35), fait une séance de sprint 1 fois par semaine. Après s'être échauffé, il trottine pendant 50 m et sprinte sur 200 m. En général, il fait 4 répétitions et récupère en marchant jusqu'à la ligne d'arrivée. Levins attribue ses finish puissants à ses séances de sprint. « Vous courez plus efficacement et vous vous installez dans une allure plus rapide tout en étant plus à l'aise pendant la course », précise-t-il.

350 COUREZ RELÂCHÉ POUR COURIR PLUS VITE

S'il y a bien une chose que les coureurs de fond peuvent apprendre des sprinters, c'est de rester relâché en courant à leur vitesse max. Quand on regarde les athlètes élites courir un 100 m à la TV, leurs visages ont l'air tout flasques, et l'effort n'a pas l'air d'être aussi intense qu'en réalité. Ils courent à leur vitesse maximale, et leur visage, leurs épaules et le haut de leur corps sont complètement relâchés. Les coureurs de longue distance ont tendance à contracter le haut du corps quand ils veulent courir plus vite, mais cela a l'effet inverse et les ralentit. Si vous voulez accélérer, relâchez-vous et respirez profondément pour éliminer les tensions.

Progression naturelle

Les courses progressives permettent de développer la puissance, la vitesse et la résistance – avec des variantes pour s'intégrer dans tous les programmes d'entraînement.

Il y a 10 ans, les courses progressives étaient l'arme secrète des athlètes kényans. Aujourd'hui, ce type d'entraînement s'est développé et n'est plus réservé aux impressionnants coureurs est-africains. De nombreux coureurs et entraîneurs pratiquent la course progressive. En revanche, il est plus difficile de savoir quand et comment la pratiquer.

Le terme « course progressive » désigne un changement d'allure au cours de la séance, qui commence lentement et se termine à un rythme plus élevé. La différence d'allure entre le début et la fin de la sortie peut être minime ou importante. L'objectif peut être un travail à une allure inférieure au seuil ou un effort intense à une allure supérieure à votre allure de course, voire les deux en même temps. Cette possibilité de variation est l'atout principal de ce type d'entraînement : la course progressive constitue un outil d'entraînement polyvalent pour le coureur. Vous travaillerez également différentes allures et systèmes énergétiques sans avoir besoin de connaître votre VO2max ou votre seuil aérobie. Mais en tant que coureur, vous avez besoin de quelques conseils pour savoir quelle distance courir et quelle allure maintenir. Les voici.

351



FRACTIONNÉ ALLURE 5 KM

La séance : Courez les 15 premières min à 50 % de votre allure de course, puis 13 min à 75 % , 10 min à votre allure de course et enfin 7 min plus vite que votre allure de course.

Quand : La plupart des coureurs le font en début d'année, certains remplacent leurs séances de fractionné par des courses progressives.

Remarque : La course progressive est le moyen idéal pour développer une solide base aérobie. Les coureurs ont du mal à courir les 7 dernières min plus vite que leur allure de course, mais c'est essentiel pour augmenter le seuil.

352



ALLER-RETOUR AU SEUIL

La séance : Courez à une allure footing pendant 10 à 20 min. Faites demi-tour et courez 2 à 5 min plus vite qu'à l'aller (selon la distance et votre condition physique), au seuil.

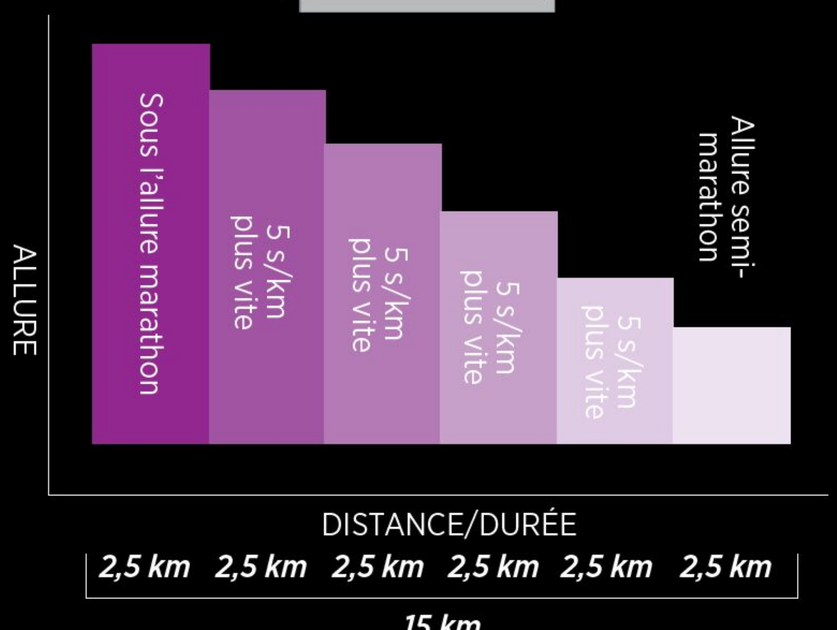
Quand : Plusieurs fois pendant votre préparation d'un 5 km.

Remarque : L'objectif est de fournir un effort modéré, en dessous de l'allure de course. L'allure peut être plus rapide si les coureurs sont à l'aise. L'effort doit être soutenu mais confortable, et les coureurs doivent pouvoir discuter en courant.

© Fotolia



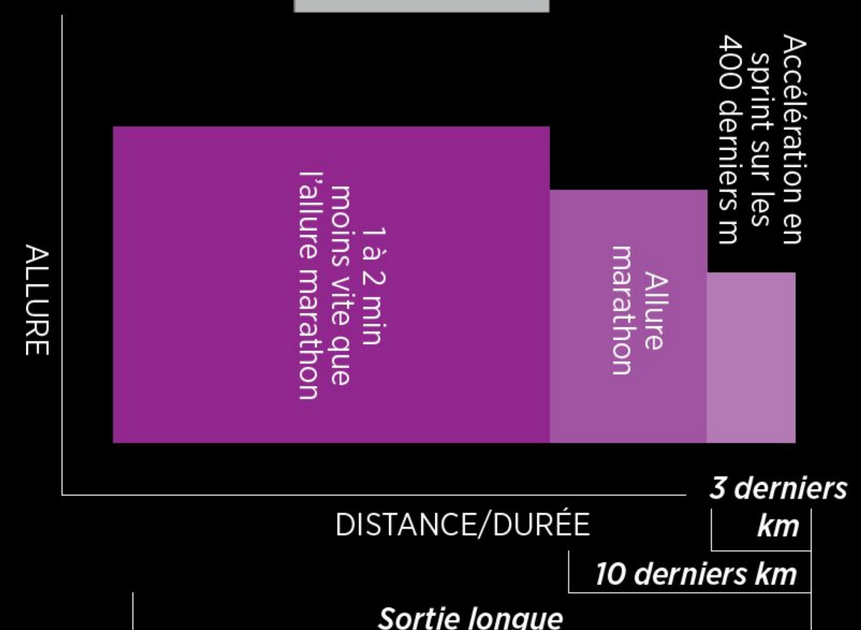
353



ACCÉLÉRATION PROGRESSIVE

La séance : Course progressive de 15 km avec augmentation de l'allure tous les 2,5 km. Commencez en dessous de votre allure marathon et courez environ 5 secondes plus vite au km à chaque nouveau segment, jusqu'au dernier segment de 2,5 km où vous devez avoir atteint votre allure semi.
Quand : Au milieu de votre préparation marathon.
Remarque : Ces courses progressives sont très utiles car elles permettent de faire du volume et « d'amorcer la pompe » à la fin grâce à l'accélération mesurée et relâchée.

354



SORTIE LONGUE AVEC FINISH RAPIDE

La séance : Commencez à votre allure footing. 10 km avant la fin, accélérez pour courir à votre allure marathon. 3 km avant la fin, accélérez encore et terminez en sprint sur les 400 derniers mètres.
Quand : 3 à 4 reprises toutes les 2 semaines au milieu de votre prépa marathon, après avoir fait plusieurs sorties longues à allure régulière.
Remarque : Les 10 à 30 dernières min sont comme une course en soi. Vous courez aussi vite que possible et vous sprintez à l'arrivée.



Conseils de pros

Vous les voyez sur les podiums à chaque course à laquelle vous participez, mais comment en sont-ils arrivés là ? 2 des meilleurs athlètes français partagent leurs conseils pour réussir.

Julien Bartoli a commencé à courir à 7 ans. Malgré son statut de coureur de haut niveau, il travaille 35 h par semaine.

Club Athlétic Jeunes Bastia
Records Marathon : 2h 22min 40s, Rotterdam, avril 2014 ; Semi : 1h 07min 39s, Troyes, mai 2006 ; 10 km : 29 min 35s, Taulé Morlaix, mars 2006
Entraînement hebdomadaire
7 à 12 sorties / 160 km

« Depuis le jour où j'ai commencé en club en 1986, j'ai accroché. Mon envie de pratiquer à haut niveau est venue petit à petit. Je pense qu'en pratiquant les différentes disciplines et distances, il y a un esprit de compétition qui s'installe au fur et à mesure. On veut toujours faire mieux, aller chercher la performance et puis progresser sans arrêt.

Aujourd'hui, je travaille en tant qu'agent logistique dans une compagnie aérienne. Je travaille en décalé à temps complet, donc je fais une semaine du matin et une du soir. La semaine où je suis du matin, je commence à 6 h. Sur ma pause déjeuner du midi, je vais courir. Quand je suis en période de grosse préparation, je rentre chez moi pour m'occuper de la famille, des enfants, puis je retourne courir vers 18 h. C'est mon programme toute la semaine. La semaine où je travaille du soir, je commence à 14 h 20 et je finis à 22 h 50. Du coup, je m'entraîne le matin avant d'aller travailler et je me réentraîne souvent lors de ma pause repas du soir. Cela demande une certaine organisation, mais la plupart du temps je suis tellement passionné que je n'ai pas trop de soucis de motivation. Ce qui me tient, c'est l'objectif que je me fixe. Cela peut être des compétitions, des performances que l'on veut réaliser. C'est ça qui me permet de me booster. Quand je suis un peu moins bien, je me dis qu'il faut y aller quand même et faire la différence sur ces jours-là.

ASTUCES DE JULIEN :

355 Bien s'organiser
J'essaie de m'entraîner au maximum pendant mes pauses au travail, et de rester disponible pour ma vie de famille. On peut être efficace en course à pied avec des entraînements plutôt courts.

356 Récupérer vite et bien
Ça commence par l'hydratation, la nutrition et les étirements. Je me suis aussi équipé d'un appareil d'électrostimulation pour mieux récupérer rapidement.

357 Récupération au travail
Quand je suis assis devant mon ordinateur, j'essaie de prendre des positions pour m'étirer ischios et quadriceps et optimiser la récupération. Les étirements sont simples.

358 Objectifs et passion pour rester motivé
Je n'ai pas souvent de soucis de motivation, car je suis passionné. Quand j'en rencontre, ce sont les objectifs qui me maintiennent debout : des compétitions ou des performances. Le jour où l'on est moins bien, il faut se dire que c'est dans ces moments-là que la différence se fait.

© Kalenji

Benjamin Malaty a commencé la course à 9 ans, mais il n'a couru son premier marathon qu'en 2012. Aujourd'hui, il est tout simplement le meilleur marathonien français.

Club U.S. Talence **Records**
Marathon : 2 h 12 min, Paris, avril 2013 ;
Semi : 1h 04 min 20 s, Reims, octobre 2012 ;
10 km : 29 min 10 s, Rennes, octobre 2011
Entraînement hebdomadaire
11 sorties / 150 km

« J'ai commencé à courir assez jeune, à l'âge de 9 ans. J'ai débuté à l'école d'athlétisme où j'ai appris les bases. Ce que j'ai le plus développé depuis, c'est l'augmentation des charges d'entraînement. Les semaines sont plus complètes et difficiles puisque je m'entraîne 10 à 11 fois par semaine. Il y a 4 séances d'entraînements spécifiques, qui vont être par exemple de la VMA, du fartlek, des côtes ou encore du travail au seuil. Le reste de l'entraînement, c'est du footing sur de l'endurance fondamentale, sur des allures ni trop lentes ni trop rapides, cela peut être aussi un footing très long. Il y a certains footings aussi qui vont servir à la récupération. Quand il y a une séance un peu dure dans la journée, il y a souvent un footing de récupération le soir, voire le matin. À tout ça, on ajoute la condition physique avec de la PPG (préparation physique générale) et la récupération avec les étirements, les soins chez le kinésithérapeute. Je surveille aussi mon hygiène de vie qui est la base de la récupération. J'aurais pu ne faire que de la course, mais j'ai choisi de travailler, car la course à pied est un sport entre amateurisme et semi-professionnalisme. Les rémunérations de la part des clubs ne sont ni conséquentes ni fixes, il n'y a que les sponsors. En plus, j'ai fait des études et je ne voulais pas tout gâcher. J'ai quand même un contrat aménagé, un mi-temps qui me permet de partir de temps en temps. Je ne me plains pas, j'optimiserais peut-être un peu plus mes performances en ne faisant que de la course à pied, mais c'est un pari trop risqué. De toute manière, même en travaillant, j'ai réussi à faire de bons résultats, donc cela prouve que c'est possible.



ASTUCES DE BENJAMIN :

359 **Rejoindre un club**
Pour apprendre les bases et comprendre la démarche des différents entraînements, rien ne vaut un groupe d'entraînement avec un entraîneur. Une licence d'athlétisme n'est pas forcément très chère.

360 **Variez les plaisirs**
Refaire toujours les mêmes séances peut devenir ennuyeux. Le mieux, c'est de jouer sur les allures, mais aussi sur le nombre de répétitions, les distances ou les parcours. Courir à plusieurs est aussi une bonne solution.

361 **Ne baissez pas la tête**
Lorsque je cours un marathon et que je le termine, même si je n'ai pas fait le chrono escompté, j'ai quand même pris du plaisir et j'ai eu des sensations. On retravaille sur ça pour avancer. Il faut chercher le positif dans l'échec pour repartir et se remotiver.

362 **Mangez simple**
Il ne faut pas trop se casser la tête et manger beaucoup de fruits et légumes. Il faut aussi se concentrer sur tout ce qui est à base de glucides et donc, les féculents. Je pars du principe qu'il faut manger équilibré et varié. Il faut aussi savoir se faire plaisir.

363 **Le mental se travaille**
Le plus dur finalement, c'est d'aller s'entraîner, la compétition n'est que l'aboutissement de tout ça. Si on est fort à l'entraînement, qu'il s'est bien déroulé, en compétition, on va reproduire ce qu'on a fait.

ASTUCES
364-499

NOURRISSEZ VOTRE FOULÉE

L'alimentation du sportif ne se résume pas à avaler des boissons de l'effort et des barres énergétiques. Bien s'alimenter au quotidien est la meilleure façon (et la plus simple) de bien courir, de gagner en énergie et en endurance, mais aussi de mieux récupérer.



© Fotolia

La performance est dans l'assiette

Bien manger joue un rôle essentiel pour être – et rester – en pleine forme. Suivez les conseils nutrition suivants pour être plus rapide et au top physiquement.

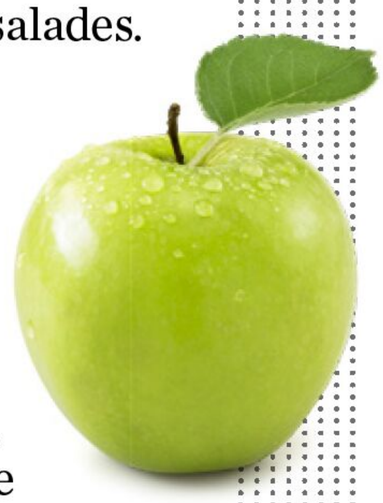
364 AMANDES

Elles sont source de vitamine E et de manganèse, qui boostent le système immunitaire. Consommer 30 g par jour couvre ces besoins. Ajoutez des amandes concassées sur vos yaourts, dans vos céréales, votre assiette de riz ou vos salades.



365 POMME

C'est l'en-cas idéal, peu calorique, gorgé de fibres et d'eau. Mieux, la quercétine présente dans la pomme est connue pour améliorer les capacités respiratoires et protéger des agressions extérieures.



366 AVOCAT

Selon une étude parue dans un journal scientifique, le sodium, le potassium et le magnésium de l'avocat augmentent les capacités respiratoires et le volume d'oxygène.



367 CAKES SAUMON ET AVOCAT

Pour 4 personnes • Temps de préparation : 30 min

Mixez 350 g de saumon en boîte avec 2 œufs, 80 ml de lait, 75 g de chapelure, 1 courgette épluchée et 2 c. à café de curry. Versez dans 8 moules à muffin beurrés. Enfournez pour 25 min à 180 °C. Mixez un avocat avec 120 g de fromage blanc, le jus de 1 citron vert, 1 c. à café de wasabi. Servez la sauce à part.



368 HARICOTS SECS

Les haricots secs sont intéressants pour les coureurs. Ils fournissent de l'énergie au long cours, aident à bien récupérer et apportent des nutriments bons pour le système cardio-vasculaire. Ils contiennent également des fibres, des protéines et un grand nombre de minéraux. Une portion (170 g environ) apporte 15 g de fibres et une quantité équivalente de protéines. Les aliments riches en fibres permettent de caler la faim et donc de limiter le grignotage.



© Fotolia

370 BETTERAVE

Une étude a démontré que des coureurs qui avaient mangé de la betterave avaient été plus performants de 5 % sur 5 km.

371 SON D'AVOINE

Le son d'avoine aide à la régénération des cellules et lutte contre la déshydratation en cas d'entraînement long et difficile.

372 CÂPRES

Les câpres contiennent de grandes quantités de quercétine, un flavonoïde qui lutterait, selon certaines recherches, contre les infections virales.





373 PIMENT DE CAYENNE

La capsaïcine contenue dans le piment de Cayenne pourrait réguler l'appétit, voire brûler des calories selon une étude américaine.

374 GRAINES DE CHIA

Elles sont riches en oméga 3, un acide aminé essentiel qui a un effet bénéfique sur le cholestérol. Faites gonfler 2 c. à soupe de graines dans de l'eau pendant 15 à 30 min, puis ajoutez dans vos soupes, vos smoothies, etc.

375 LAIT CHOCOLATÉ

Une étude américaine récente a démontré que les coureurs qui avaient bu du lait chocolaté non sucré 45 min avant la course avaient une meilleure synthèse protéique 3 h après l'arrivée.

376 HUILE DE COCO

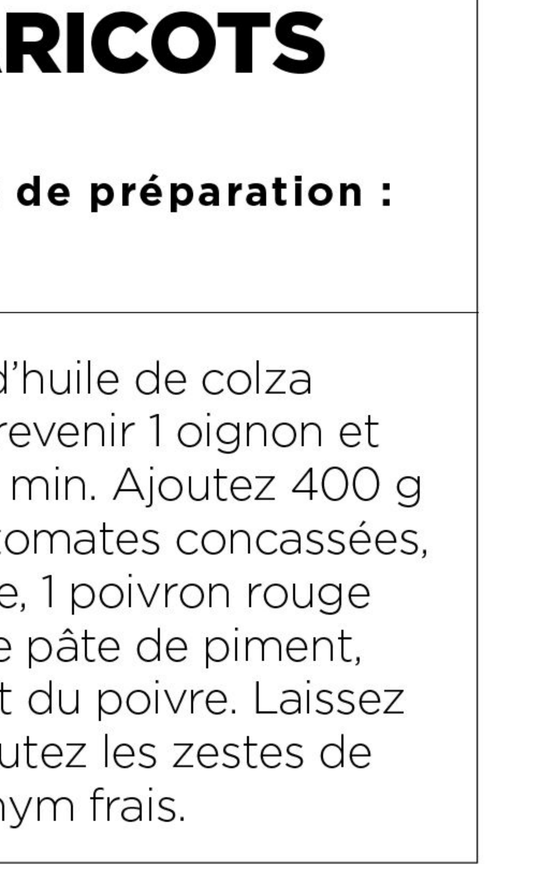
D'après une étude parue dans *The Journal of Nutrition*, l'huile de coco permettrait de booster le métabolisme et de brûler plus de calories.

377 CAFÉ

Des coureurs qui avaient pris de la caféine 1 h avant un 10 km ont amélioré leur vitesse de 23,8 s, selon une étude parue dans *Journal of Sports Science*. Limitez-vous à une tasse par jour, supprimez-le les 10 jours précédant la course, puis réintroduisez avant la course.

378 TOURTEAU

Le tourteau (et le crabe) est un aliment aussi savoureux qu'intéressant. Sa chair blanche et ferme est source de protéines qui aident à réparer les fibres musculaires mises à mal par la course. Préférez le crabe frais et de qualité plutôt qu'en conserve et émietté. Consommez en priorité les pinces, dont la chair est la moins calorique et la plus dense en nutriments.





369 COCOTTE DE HARICOTS NOIRS

Pour 8 personnes • Temps de préparation : 30 min

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile de colza dans une cocotte. Mettez-y revenir 1 oignon et 1 carotte émincés pendant 5 min. Ajoutez 400 g de haricots noirs, 400 g de tomates concassées, 350 ml de bouillon de volaille, 1 poivron rouge grillé et émincé, 1 c. à café de pâte de piment, 1 c. à café de cumin, du sel et du poivre. Laissez mijoter pendant 20 min. Ajoutez les zestes de 1 orange et 1 c. à soupe de thym frais.

379 EDAMAME

Ces fèves de soja fraîches contiennent des bonnes protéines et des isoflavones, aux propriétés anti-inflammatoires. En consommer quotidiennement pendant 3 mois permettrait de diminuer les douleurs aux genoux.



380 ŒUFS

Leurs protéines sont sans doute les plus intéressantes des protéines animales, car elles sont bien équilibrées en acides aminés essentiels. Un œuf couvre 10 % des besoins journaliers en protéines. Qui dit mieux ?

381 GRAINES DE LIN

30 g de graines de lin couvrent plus de 100 % des besoins journaliers en oméga 3, un acide gras essentiel, et apportent 10 fois plus de lignanes (des phytoestrogènes) que les autres graines et légumes. Les deux auraient des bénéfices sur la santé vasculaire. Ajoutez les graines aux gâteaux, au müesli...





382 MIEL

Selon des chercheurs américains, les acides aminés du miel favoriseraient une meilleure absorption du calcium, indispensable au squelette.

383 THÉ VERT

Il contient de bonnes quantités d'épigallocatéchine gallate, un puissant polyphénol aux vertus anti-inflammatoires.

384 PAMPLEMOUSSE

Sa consommation avant les repas a favorisé la perte de 4,5 kg chez les personnes suivant le programme d'une université de San Diego. Un composé contenu dans le fruit régulerait le taux d'insuline et l'appétit.



385 KÉFIR

En chouchoutant sa flore intestinale, on aide son organisme à lutter plus efficacement contre les troubles digestifs. Le kéfir, une boisson obtenue grâce à la fermentation de probiotiques, permet de faire le plein de bactéries et de levures utiles au microbiote intestinal. Ajoutez-la dans les soupes, la purée et la pâte à crêpe, ou utilisez-le pour préparer des smoothies.

386 SMOOTHIE FRUITS ROUGES, KÉFIR ET AMANDES

Pour 2 personnes • Temps de préparation : 5 min

Ce smoothie est source de protéines et de probiotiques, qui boostent le système immunitaire et aident à récupérer.



INGRÉDIENTS

150 g de fruits rouges surgelés
500 ml de kéfir
2 c. à soupe d'amandes
2 c. à soupe de germe de blé
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de gingembre râpé

RECETTE

Mixez le tout au blender pour obtenir un mélange onctueux.

NUTRIMENTS (par portion)

Calories : **204**
Glucides : **28 g**
Fibres : **4 g**
Protéines : **10 g**
Lipides : **7 g**

© Fotolia



387 CHOU KALE

Il contient des prébiotiques qui nourrissent les bactéries intestinales (probiotiques) et permettent de garder un microbiote équilibré.



389 AGNEAU

Ne négligez pas cette viande, gourmande et délicate. L'agneau contient de la L-carnitine, un acide aminé qui métabolise les aliments en énergie.

390 MAQUEREAU

Bien pourvu en oméga-3, il pourrait réduire les douleurs articulaires et diminuer les raideurs du matin, selon une étude récente menée aux États-Unis.

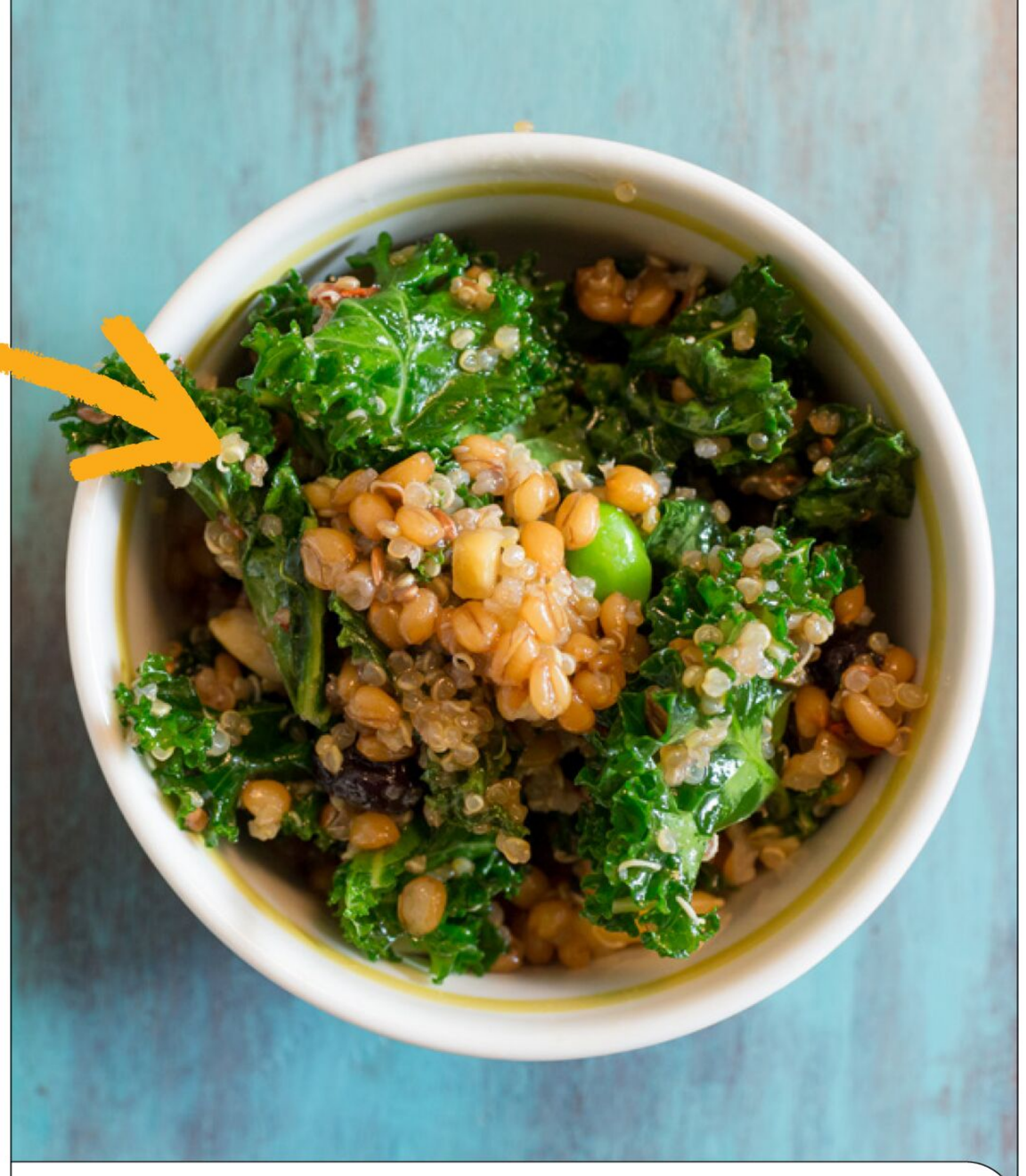
391 MARMITE

Cette pâte à tartiner salée *so british* à base de levure de bière (vous la trouverez en grandes surfaces) aurait des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire.



392 CHAMPIGNONS DE PARIS

Selon une étude universitaire, ils protègent le système immunitaire des agressions extérieures.



388 SALADE COMPLÈTE

Pour 4 personnes • Temps de cuisson : 22 min + repos

INGRÉDIENTS

170 g de quinoa
2 gousses d'ail émincées
1 c. à café de cumin moulu
1 c. à soupe de moutarde en grains
90 ml de kéfir
3 c. à soupe d'huile
500 g de chou kale, grossièrement haché
150 g d'edamame
100 g de raisins secs
15 g de coriandre fraîche hachée
Sel et poivre

NUTRIMENTS (par portion)

Calories : **425**
Glucides : **51 g**
Fibres : **8 g**
Protéines : **14 g**
Lipides : **14 g**

RECETTE

1 Dans une grande poêle, faites torréfier le quinoa 2 min à feu moyen.
2 Ajoutez 500 ml d'eau, couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 20 min. Laissez refroidir.
3 Pendant ce temps, préparez la sauce: mélangez l'ail, le cumin, la moutarde, le kéfir, salez et poivrez. Émulsionnez lentement avec l'huile.
4 Mettez les ingrédients restants (chou kale, edamame, raisins secs et coriandre) dans un grand saladier, ajoutez le quinoa, puis la sauce. Mélangez bien et servez aussitôt.



393 PIGNONS DE PIN

Une étude coréenne a mis en évidence l'intérêt des pignons de pin sur le poids. Ils accéléreraient la libération de cholécystokinine, une hormone qui réduit l'appétit.

394 BOULGOUR D'AVOINE



C'est l'une des formes les plus brutes de l'avoine, puisque le grain entier (gruau) est simplement coupé en 2 ou 3 morceaux et précuit à la vapeur. Le boulgour d'avoine (en magasins bio) se consomme comme une céréale et est intéressant pour sa teneur en bêta-glucane, une fibre soluble qui aiderait à lutter contre les infections et préserverait la santé et l'humeur après un marathon, selon une étude parue en 2009 dans *Journal of Sports Science and Medicine*.

395 JUS DE GRENADE

L'acide ellagique contenu dans le jus de grenade réduirait les inflammations et la fatigue musculaire post-entraînement, selon une étude menée par une université américaine.

396 GRAINES DE CITROUILLE

Une poignée de 30 g (soit 160 kcal) apporte la moitié des besoins journaliers en magnésium. Différentes études ont démontré qu'une carence en magnésium a une incidence directe sur la fonte musculaire et sur les performances, notamment en période d'entraînement intense.



397 CASSOLETTE DE CREVETTES

Pour 4 personnes • Temps de cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

450 g de crevettes
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de paprika fumé
3 gousses d'ail écrasées
1/2 c. à café de Tabasco
1 feuille de laurier émietté
400 g de tomates concassées
1 c. à soupe de coulis de tomates
2 boîtes de haricots blancs égouttés
250 ml de bouillon de volaille
2 c. à soupe de persil frais

NUTRIMENTS

(par portion)
Calories : **436**
Glucides : **37 g**
Fibres : **9 g**
Protéines : **35 g**
Lipides : **17 g**

RECETTE

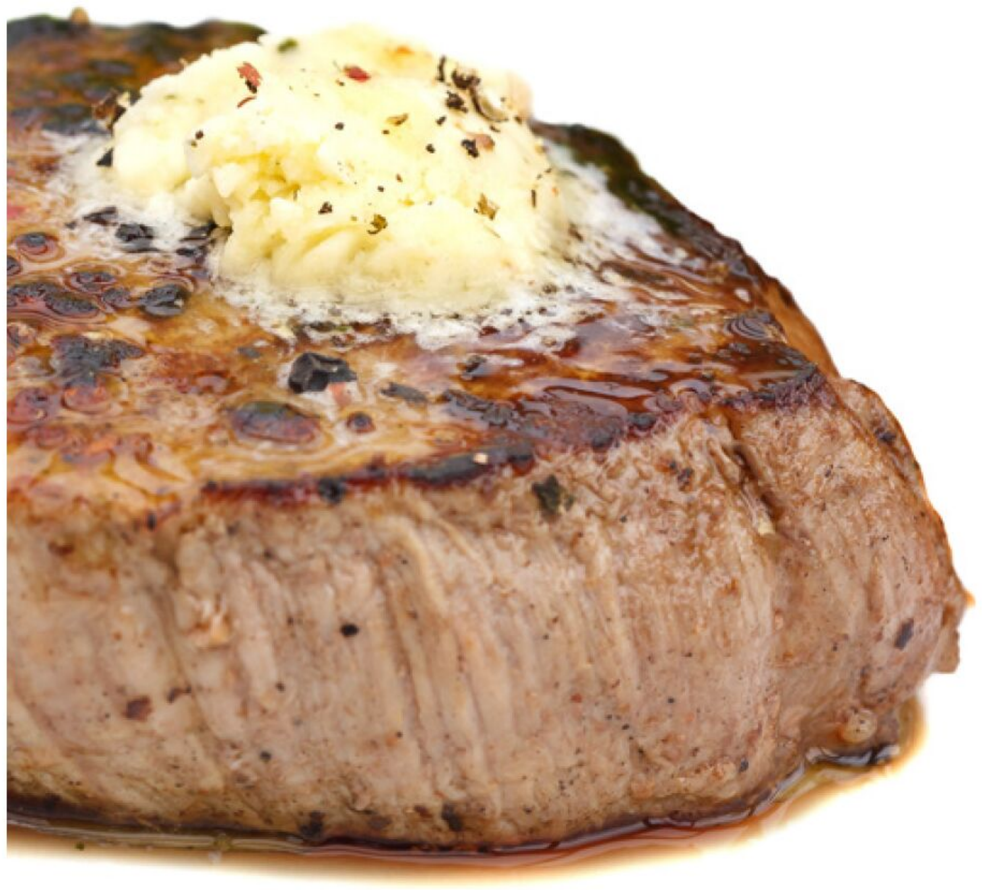
1 Mélangez les crevettes avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et le paprika. Faites-les cuire 2 min dans une poêle chaude. Ajoutez la moitié de l'ail et poursuivez la cuisson 30 sec. Retirez les crevettes.
2 Dans la même poêle, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, le Tabasco, le laurier et l'ail restant. Quand l'ail est doré, ajoutez les tomates et laissez mijoter jusqu'à évaporation du liquide. Ajoutez le coulis, les haricots et le bouillon. Laissez cuire 10 min.
3 Incorporez les crevettes et le persil. Ôtez du feu aux premiers bouillons et arrosez du reste d'huile.



© Fotolia

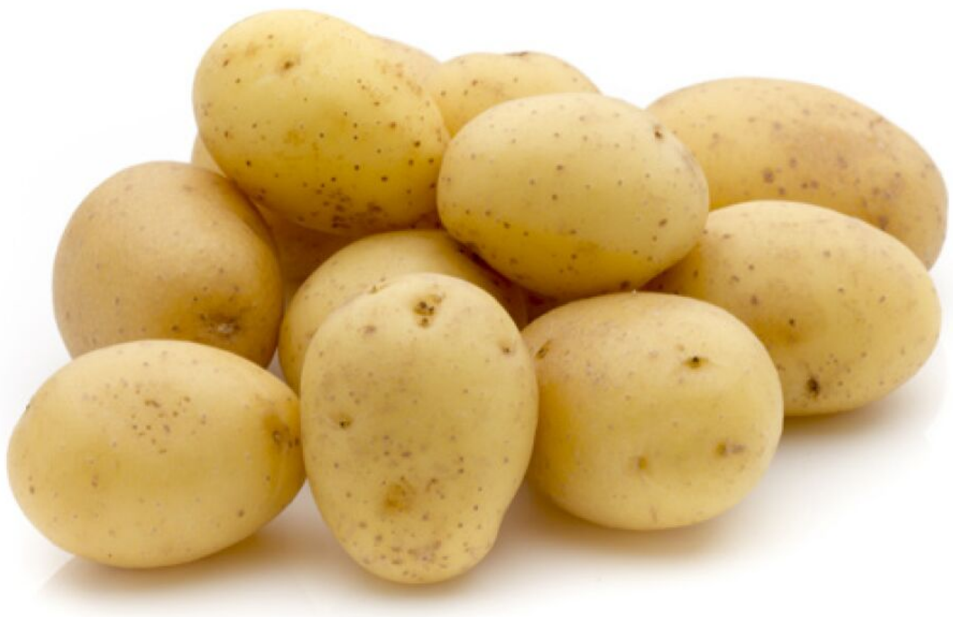
398 FILET MIGNON

Tendre et maigre, le filet mignon est l'une des parties les plus intéressantes du porc sur le plan nutritionnel car il apporte des protéines de bonne qualité sans graisses inutiles. Il contient aussi de la vitamine B1 (thiamine), qui participe au métabolisme des nutriments en énergie et à la réparation des fibres musculaires. Vous pouvez le préparer simplement rôti au four.



401 RADIS

Croquant et légèrement piquant, le radis est le roi des tables estivales. À raison ! Riche en antioxydants (notamment, anthocyanines et kaempferol), qui protègent contre la dégénérescence cellulaire, il pourrait aussi diminuer les risques cardio-vasculaires. Une portion de 120 g apporte moins de 20 kcal et près du tiers des besoins journaliers en vitamine C ainsi que du potassium, des folates et des fibres en quantité intéressante. Choisissez vos radis bien fermes.



399 POMME DE TERRE

La pomme de terre est un aliment au profil nutritionnel varié, intéressant pour les coureurs, car c'est un glucide digeste. Elle est aussi une bonne source de potassium, de vitamines C et B6, de fibres et de phytonutriments. Vous pouvez préparer les pommes de terre de 1 001 façons, mais préférez les cuissons sans ajout de matières grasses.

400 CREVETTES

Riches en protéines et en sélénium, qui aident à la récupération après l'effort, les crevettes sont de véritables atouts dans l'assiette des coureurs. Elles permettent aussi de faire le plein d'oméga 3, un acide essentiel qui réduit les inflammations.

402 POIVRON ROUGE

Il apporte plus de vitamine C, cruciale pour la réparation des tissus conjonctifs et des cartilages que n'importe quel agrume.





403 RIZ COMPLET

Il est mieux pourvu en fibres, en protéines, en fer et en calcium que le riz blanc. Plus satiétogène, il calera plus longtemps à portion équivalente. Un plat complet à base de riz ? Ajoutez des lentilles, des légumes verts et un peu de viande maigre.

404 QUINOA

Cette plante (ce n'est pas réellement une céréale) est intéressante car elle est sans gluten, riche en acides aminés et en fer ; c'est aussi une bonne source de glucides. Vous pouvez facilement en préparer de plus grandes quantités et le stocker au réfrigérateur pour confectionner des repas rapides ou des en-cas sains.

405 CURRY DE SAUMON ET COCO

Pour 4 personnes • Temps de cuisson : 30 min

Émincez 2 échalotes et 2 gousses d'ail, puis faites-les revenir dans un peu d'huile pendant 2 min. Versez 480 ml de bouillon de volaille et 400 ml de lait de coco. Ajoutez 2 patates douces émincées, 2 c. à soupe de coulis de tomates, 1 c. à soupe de gingembre râpé, 1 c. à soupe de curry en poudre, 1 c. à café de cumin et 1 pincée de piment, du sel et du poivre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 20 min. Ajoutez 450 g de saumon coupé en cubes, 200 g de petits pois surgelés et le jus de 1 citron vert. Laissez cuire encore 5 min. Parsemez de coriandre fraîche et servez.





406 SAUMON

Il est bien pourvu en oméga 3, notamment en acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA), qui diminuent le risque cardio-vasculaire et améliorent la santé des os, ce qui permet aux coureurs d'éviter les fractures de fatigue. Il est aussi une bonne source de protéines.



407 SARDINES

Comme tous les poissons gras, la sardine est riche en oméga 3. Elle est aussi bien pourvue en vitamines B12 et D ainsi qu'en calcium... si vous mangez les arêtes. Si vous la consommez en conserve, préférez-les à l'huile d'olive ou, une version plus légère, à la tomate.

408 SÉSAME



Une portion de 30 g couvre environ 40 % des besoins journaliers en calcium et apporte des quantités intéressantes de fer, de cuivre et de magnésium. Utilisez-les légèrement torréfiées sur les salades ou les poêlées de légumes ou en panure sur des nuggets maison de poisson ou de viande.

409 PÂTES À L'ÉPEAUTRE

Sans gluten, elles changent des traditionnelles pâtes au blé. Elles sont en outre riches en fer (pour l'endurance), en zinc (qui booste le système immunitaire) et en magnésium (qui joue un rôle dans le fonctionnement musculaire et nerveux). Elles apportent de l'énergie sur le long cours.

410 ÉPINARDS

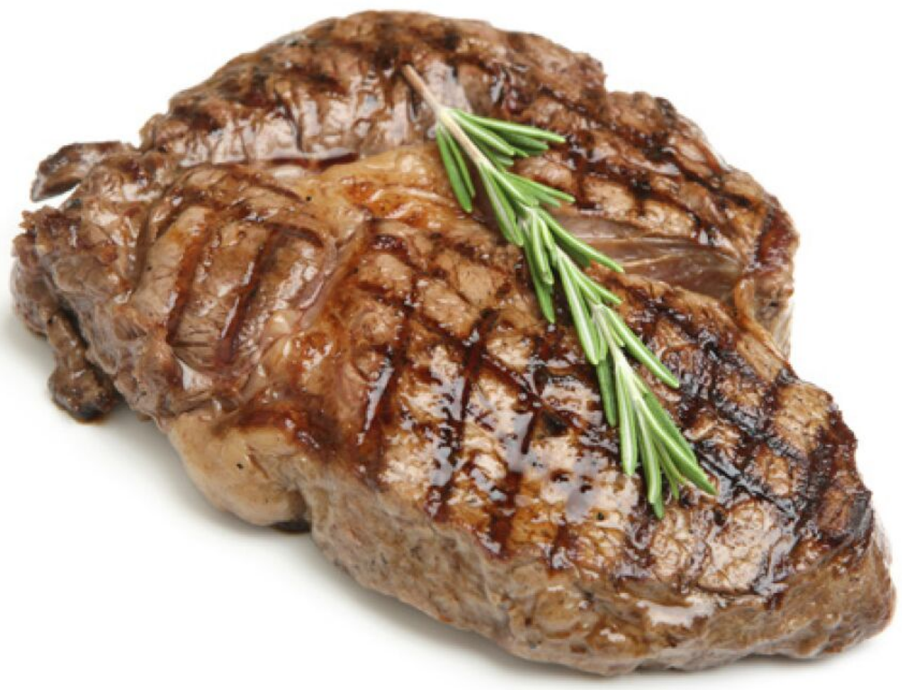
180 g suffisent pour faire le plein de folates. Cette vitamine du groupe B est indispensable à la régénération cellulaire. Les épinards apportent aussi de la vitamine A, qui aide à lutter contre les inflammations. Consommez-les cuits à la vapeur, en pousses dans les salades ou ajoutés à vos cocottes.



©Mitch Mandel, Thomas MacDonald, Fotolia

411 STEAK

À chaque foulée, vous endommagez vos globules rouges, d'où des pertes importantes en fer. Or le fer transporte l'oxygène dans les muscles. Restaurez vos stocks de fer avec la viande rouge qui contient du fer héminique, facilement absorbé par l'organisme.



412 GRAINES DE TOURNESOL

Elles sont une bonne source de minéraux, dont le cuivre et le sélénium, qui interviennent dans la protection musculaire. Une portion de 30 g apporte suffisamment de vitamine E, antioxydante, pour la journée. Vous pouvez les mixer et les intégrer à vos pâtes (à pain, par exemple).



413 PATATE DOUCE

Son index glycémique est bas et elle contient du manganèse et du cuivre, nécessaires à la bonne santé des muscles. C'est une alternative intéressante aux pommes de terre.

414 TOFU

Le tofu est bien pourvu en graisses insaturées. Une étude publiée dans *Journal of the American College of Cardiology* déclare que, consommées post-entraînement, celles-ci accélèrent de 45 % la récupération sanguine.

415 THON

Riche en protéines, le thon est aussi intéressant à ce niveau qu'une portion de viande blanche, puisqu'il compte 32 g de protéines pour 112 g (portion moyenne). En revanche, attention, il fait partie des poissons contaminés par le mercure. Mieux vaut se limiter à une boîte par semaine pour le thon en conserve et opter pour le frais occasionnellement.



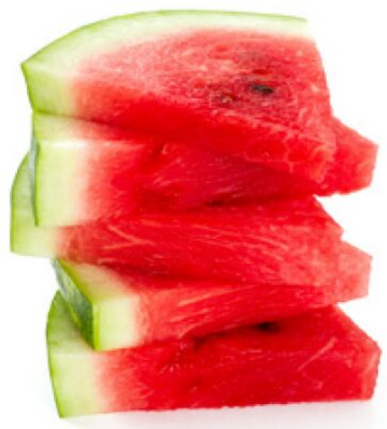


416 NOIX

Les oméga 3 contenus dans les noix permettent de réduire le mauvais cholestérol, selon une étude publiée dans *Journal of the American College of Nutrition*. Ajoutez-les entières dans vos salades, hachées dans vos gâteaux et vos pâtes.

417 PASTÈQUE

Gorgée d'eau (et donc parfaite pour se réhydrater), la pastèque contient aussi de la citrulline, un acide aminé qui lutterait contre la fatigue musculaire et permettrait de s'entraîner plus intensément, selon une étude espagnole.





418 GERMES DE BLÉ

2 c. à soupe de germes de blé contient seulement 60 kcal, mais il s'agit surtout d'une variété de micronutriments dont il serait dommage de se passer : vitamine E, acide folique, magnésium et zinc, entre autres. De quoi booster votre système immunitaire ! Le zinc en particulier permet à l'organisme de mieux se défendre en cas d'attaque virale ou bactérienne. Parsemez-en vos préparations (salades, yaourts...) ou intégrez-les dans les plats ; leur petit goût de noisette se marie avec tout.



DU BON BEURRE
Le beurre d'amandes vous procure de l'énergie juste avant une sortie difficile.

Mini-repas

Ces 5 délicieuses associations, qui sont à déguster 1 h (ou plus) avant une sortie, ne vous causeront aucun problème digestif.

Si vous prenez seulement un en-cas avant l'entraînement, ne vous compliquez pas la vie. Une banane, une tranche de pain, un œuf… vous apporteront suffisamment d'énergie sans nuire à votre performance. En revanche, si vous sortez après un vrai repas, les choses peuvent se compliquer et vous souffrirez peut-être de problèmes digestifs au beau milieu de votre course. La parade ? Des mini-repas confectionnés par une diététicienne du marathon de San Francisco, qui fournissent entre 150 et 250 kcal, la quantité idéale avant un entraînement. Complets et bien pensés, ils permettent de faire le plein de glucides pour l'énergie, de protéines et de bonnes graisses pour caler et de quelques électrolytes pour maintenir un bon niveau d'hydratation. Vous sortez 1 h, 1 h 30 ou 2 h après ? Optez pour le plus approprié. En bonus, une recette allégée si votre sortie est prévue plus tôt.

DÉPART DANS 1 H

419 Galette de riz, beurre d'amandes et noix de coco

160 KCAL

La bonne idée Les galettes de riz sont parfois accusées de ne pas être goûteuses. Néanmoins, elles sont parfaites pour un repas léger. Moins riches en fibres que le pain complet, elles ne provoqueront pas de troubles digestifs pendant l'entraînement, s'il a lieu à 1 h (ou un peu moins) d'intervalle. Le sel permet de rester bien hydraté.
Comment faire Tartinez une galette de riz salée avec 1 c. à soupe de beurre d'amandes et parsemez de 1 c. à soupe de noix de coco râpée.
Départ anticipé N'utilisez que la moitié du beurre d'amandes.

420 Patate douce au parmesan

150 KCAL

La bonne idée La patate douce apporte des glucides facilement assimilables et des fibres. Elle est aussi riche en vitamines (A, B6 et C) et en potassium, qui aide à lutter contre la fatigue et les crampes musculaires.
Comment faire Parsemez la moitié d'une petite patate douce cuite avec du parmesan râpé et des herbes fraîches ciselées.
Départ anticipé Ne prenez que ¼ de patate douce et la moitié du fromage.

© Fotolia



DE BONNES GRAISSES L'avocat apporte de bonnes graisses. Le potassium qu'il contient favorise le fonctionnement musculaire.

DÉPART DANS 1 H 30

421 Sandwich à la dinde fumée
170 KCAL

La bonne idée
Le goût fumé de la dinde s'associe parfaitement à l'avocat, qui renferme du potassium, et permet de stimuler les papilles sans ajouter de la mayonnaise. Si vous le souhaitez, vous pouvez tout aussi bien remplacer la dinde fumée par de la dinde fraîche rôtie ou du poulet.

Comment faire
Tartinez une tranche de pain complet ou de pain croustillant (type Wasa) avec ⅛ d'avocat écrasé, un tour de moulin à poivre, ¼ de tomate coupée et une tranche de dinde fumée.

Départ anticipé (1 h)
Troquez le pain complet contre du pain blanc, et remplacez l'avocat et la tomate par ½ c. à café de moutarde.

422 Nouilles de sarrasin au poulet
240 KCAL

La bonne idée
Les nouilles 100 % sarrasin (vérifiez bien l'étiquette) sont sans gluten. Les graines de sésame fournissent environ 7 % des besoins journaliers en fer par cuillerée à soupe. Le fer évite les coups de barre.

Comment faire
Préparez une sauce avec 1 c. à soupe d'huile de sésame, 1 c. à soupe de sauce soja et 1 c. à soupe de jus d'orange. Mélangez-la avec 120 g de nouilles au sarrasin. Ajoutez 1 c. à soupe de graines de sésame torréfiées et 50 g de poulet grillé.

Départ anticipé
Divisez toutes les portions de la recette par deux : 60 g de nouilles pour la moitié de sauce, 1 c. à café de sésame et 25 g de poulet. Ou gardez la moitié du plat pour plus tard.

DÉPART DANS 2 H

423 Avocat et œuf sur riz complet
240 KCAL

La bonne idée Une sortie de prévue vers 9 h du matin ? Plutôt que le traditionnel petit déjeuner 2 h avant, pensez à l'option brunch. Vous aurez ainsi suffisamment d'énergie pour tenir la distance. Le riz brun (ou complet) fournit autant de glucides que le riz blanc, mais de l'énergie plus longtemps. Les fibres du riz et les protéines de l'œuf jouent aussi sur la sensation de satiété. L'avocat apporte de bonnes graisses et de la vitamine B6, qui aide à la production d'anticorps.

Comment faire Arrosez 100 g de riz brun cuit avec 1 c. à café de vinaigre de framboise. Ajoutez 1 œuf brouillé et ⅛ d'avocat émincé. Salez et parsemez d'un peu de poivre moulu.

Départ anticipé Utilisez 50 g de riz blanc et enlevez l'avocat.



Duos de choc !

Des aliments santé qui font coup double quand ils s'associent ? Ça existe ! Les duos suivants sont 100 % gagnants !

Astérix et Obélix ? Séparément, ils ont des atouts, mais ils sont plus forts ensembles, n'est-ce pas ? Avec certains aliments, c'est pareil. En solo, ces aliments ont des vertus santé indéniables, mais en duos, ils deviennent plus intéressants encore. Comment ? Certains nutriments consommés ensemble se combinent et génèrent un bonus supplémentaire pour la santé et/ou la performance. Voici 6 combinaisons d'aliments qui peuvent vous aider à mieux courir et à mieux récupérer.



DUO PETIT DÉJEUNER

Thé vert + pain = moins de grignotage

Le pain est un bon aliment pour le petit déjeuner – tout comme les céréales lorsqu'elles sont sans sucre –, car il apporte des glucides dont les coureurs ont besoin. Mais, consommé seul, il peut générer un pic de glycémie dans les heures qui suivent… et une envie de grignoter. Le thé vert peut limiter ce phénomène. Une étude américaine a mis en avant que les antioxydants contenus dans le thé vert, en particulier l'épigallocatéchine gallate (EGCG), réduisaient ce pic de 50 %. La dose d'EGCG utilisée dans l'étude correspondait à 340 ml de thé vert.



DUO DÉJEUNER

Lentilles + poivron rouge = énergie décuplée

Les lentilles sont riches en fer, qui permet le transport de l'oxygène vers les muscles pendant l'effort. Elles sont donc idéales pour les coureurs. Seul bémol, le fer contenu dans les lentilles est non héminique, et donc moins bien absorbé par l'organisme que le fer qui provient de la viande. Heureusement, la vitamine C permet de résoudre le problème en rendant le fer plus soluble au niveau des intestins. Or le poivron rouge est particulièrement bien pourvu en vitamine C. Mélanger dans un même plat (ou un même repas) fer et vitamines C est donc une excellente idée !



DUO D'AVANT COURSE

Flocons d'avoine + fraises = plus de force

Les glucides combinés que contient un bol d'avoine accompagné de fraises donnent un regain d'énergie intéressant pour celles et ceux qui vont courir juste après l'avoir mangé. Cependant, selon une étude récente menée par une université du Massachussetts, cette combinaison ferait mieux encore. Les antioxydants de l'avoine et la vitamine C des fraises fonctionneraient en synergie et auraient un effet « boostant » sur le cœur. Ainsi, les effets des antioxydants sur le mauvais cholestérol seraient décuplés par la présence de la vitamine C.

© Mitch Mandel



427

DUO D'APRÈS COURSE

Céréales + lait = récupération rapide

Des chercheurs de l'université du Texas ont montré que les sportifs qui mangeaient des céréales complètes avec du lait écrémé après une activité physique de 2 h voyaient leur niveau de restauration en glycogène et leur synthèse protéique sensiblement améliorés, 2 indicateurs révélateurs de la récupération. Le sucre, les protéines, les acides aminés et les électrolytes du lait couplés aux glucides des céréales sont une combinaison parfaite !



428

DUO POUR LE DÎNER

Salade + huile d'olive = meilleure santé

Une salade composée de légumes colorés permet de faire le plein d'antioxydants, notamment le bêta-carotène et le lycopène. Mais le choix de la sauce est déterminant. Exit la sauce à la crème ! Une étude américaine a montré que les graisses monoinsaturées contenues dans l'huile d'olive, l'huile de colza et l'avocat boostaient l'action des antioxydants et que les graisses saturées la ralentissaient. Dans tous les cas, 1 c. à soupe de sauce par assiette suffit largement.



429

DUO DU COUCHER

Yaourt à la grecque + chanvre = plus de muscle

Il est généralement conseillé d'éviter de manger avant le coucher ! Mais une étude parue dans *Medicine & Science in Sports & Exercice* a démontré que consommer jusqu'à 40 g de protéines de lait une demi-heure avant le coucher aidait à la reconstruction musculaire après le sport. Le yaourt à la grecque est mieux pourvu en protéines que les autres. Il en est de même avec les graines de chanvre (10 g pour 3 c. à soupe).

DUOS PERDANTS

Évitez les associations suivantes.



430

Barres énergétiques

Elles sont riches des sucres (sorbitol, maltitol) pouvant causer douleurs abdominales et diarrhées.



431

Lait + thé

La caséine du lait diminuerait les bienfaits des antioxydants du thé (qui améliorent la santé cardio-vasculaire).



432

Alcool fort + soda light

Les boissons light ne contiennent pas de sucre, d'où une alcoolisation plus rapide.



433

Pâtisseries + café

Si vous avalez des graisses saturées avec du café, votre taux de sucre sanguin sera multiplié par deux.

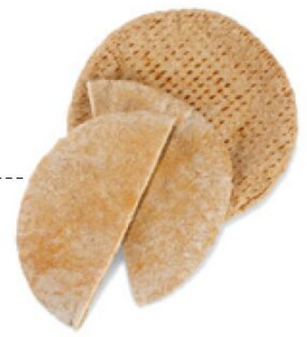
Opération réconfort !

Grâce aux variantes de recettes traditionnelles suivantes, vous vous régalerez et ferez le plein d'énergie sans faire flancher votre balance.



Quand les températures baissent et que vous avez besoin d'une assiette chaude et consistante après l'entraînement, les pizzas, les pâtes et les plats en sauce sont tentants, n'est-ce pas ? Mais ces repas réconfortants et généralement simples à préparer sont souvent trop riches en glucides raffinés, comme le sucre, et en graisses (notamment saturées). De quoi anéantir en quelques coups de fourchette les bienfaits de votre sortie ! Ces recettes revisitées, versions plus diététiques et plus adaptées à vos besoins de coureur revues et corrigées par un panel de diététiciens du sport, permettent de garder tout le plaisir de manger un plat chaud après la course sans plomber votre estomac et l'entraînement.

PIZZA



434 La bonne taille d'une pizza ? Celle d'une grande tortilla de blé (pour faire les wraps ou les burritos).

435 Préparez une sauce maison (tomates fraîches, origan, huile d'olive) et ajoutez des poivrons (riches en vitamines C) et des champignons (selon une étude, les consommateurs de champignons avalent moins de calories que les autres).



436 Côté fromage, misez uniquement sur la mozzarella (moins riche que d'autres) et ajoutez du blanc de poulet, les coureurs ont besoin de 50 à 75 % de protéines supplémentaires.



MACARONIS AU FROMAGE



437 Les pâtes sont intéressantes car elles permettent de restaurer les stocks de glycogène. Privilégiez les pâtes complètes qui contiennent fibres et vitamines du groupe B.

438 Limitez au maximum les graisses animales en troquant crème, lait et fromages pour des versions allégées en lipides (pas plus de 5 à 20 % de matières grasses). Le fromage blanc peut aussi être une option plus légère.



439 Ajoutez quelques légumes coupés en dés, comme des brocolis ou des poivrons rouges, qui apportent des vitamines (rôle dans la formation du collagène des tendons et des ligaments).



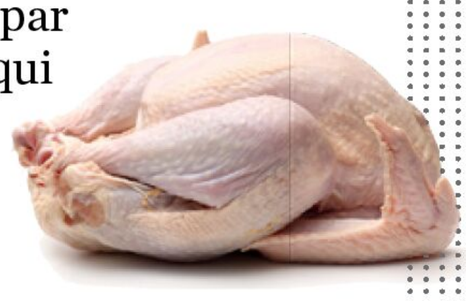
© Mitch Mandel, Thomas MacDonald, Fotolia

CHILI CON CARNE



440 Le riz complet apporte plus de vitamines, de minéraux et de protéines que le riz blanc. Il est riche en magnésium et en fer, qui aident à conserver un meilleur niveau d'énergie.

441 Remplacez le bœuf haché par de la dinde émincée, mieux pourvue à poids égal en protéines de bonne qualité et moins riche en graisses saturées. La dinde apporte aussi du fer héminique, bien absorbé par l'organisme, qui transporte l'oxygène dans les muscles.



442 Ajoutez des grains de poivre et des haricots rouges à la sauce tomate pour faire le plein de vitamines et de minéraux.



POISSON PANÉ FRITES

443 Oubliez le cabillaud pané et remplacez-le par un filet de saumon juste poêlé ou grillé sur la peau. Vous ferez le plein d'oméga 3, qui aident à la récupération musculaire.



444 À la place des frites traditionnelles, essayez les cubes de patate douce rôtis au four. Leur indice glycémique est plus bas que les pommes de terre et elles sont riches en bêta-carotène, qui booste la performance chez les coureurs, selon une étude américaine.



445 Ajoutez une portion de légumes verts dans votre assiette, comme des petits pois à la menthe qui se marient très bien avec le poisson ; la menthe aide aussi à la digestion.



CRUMBLE AUX FRUITS



446 On peut limiter le sucre sans nuire au goût. Mélangez des fruits rouges, riches en anthocyanes (réparation du muscle) avec des fruits secs (abricots, figues, pêches…) qui sont intéressants pour leur apport en fibres, en fer et en calcium.

447 Mélangez à parts égales de la farine complète et des flocons d'avoine, puis ajoutez des noisettes hachées pour les fibres, la vitamine E et les minéraux complémentaires qui régulent la pression sanguine.



448 Réalisez une crème anglaise allégée avec 250 ml de lait écrémé, 1 jaune d'œuf, 10 g de sucre, 1 c. à soupe de Maïzena et 1 gousse de vanille.





BOUDIN BLANC ET PURÉE

449 Plutôt que les saucisses traditionnelles qui peuvent afficher jusqu'à 30 % de graisses, optez pour le boudin blanc, moins gras et plus riche en protéines.



450 Réalisez votre purée avec un mélange de patate douce et de chou-fleur, qui se comportent comme des glucides lents. Les deux sont bien pourvus en potassium (récupération musculaire), le chou-fleur en vitamine C.



451 Émincez ½ blanc de poireau, faites-le revenir dans de l'huile et parsemez-en la purée. Il contient de l'allicine, une enzyme qui réduit le mauvais cholestérol.



Des jus vitaminés et désaltérants

Ces jus de fruits et/ou de légumes frais et 100 % végétariens réhydratent et apportent des nutriments essentiels après la course. Rapidement et efficacement.



MYRTILLES ET GRENADE



100 g de myrtilles
150 g de raisin noir
3 branches de céleri
100 g de graines de grenade

Les pigments rouges contenus dans les myrtilles, le raisin et la grenade sont de puissants antioxydants qui réduisent le stress oxydatif généré par l'exercice. Ils permettent aussi un meilleur contrôle du cholestérol.

Pour 2 • 189 kcal par verre

BETTERAVE ET GINGEMBRE



2 betteraves
2 poires
1 tronçon de gingembre de 2 cm
1 concombre

La betterave contient de l'oxyde nitrique qui favorise la vasodilatation et peut jouer un rôle considérable sur la performance, tandis que le gingembre est connu pour ses propriétés anti-inflammatoires.

Pour 2 • 154 kcal par verre

PASTÈQUE ET CERISES



300 g de pastèque
140g de cerises dénoyautées
1 orange

Les cerises contiennent de l'anthocyane, un antioxydant, et la pastèque de la citrulline, un acide aminé qui, comme l'anthocyane, réduirait les douleurs post-entraînement. La vitamine C, présente dans les 3 fruits, booste le système immunitaire.

Pour 2 • 124 kcal par verre

© Mitch Mandel, Thomas MacDonald, Fotolia

ASTUCES POUR DES JUS AU TOP

Ou comment tirer les meilleurs bénéfices de vos recettes…

458 LAVEZ-LES
Les fruits sont souvent utilisés avec la peau. Lavez-les bien et préférez-les bio.

459 OUBLIEZ LES BANANES
Elles ne sont pas assez juteuses pour les jus.

460 BLENDER PROPRE
Videz et rincez votre blender aussitôt le jus fait.

461 PRÉVOYEZ
Anticipez et, si nécessaire, décongelez les fruits surgelés avant de faire les jus.



455 CONCOMBRE ET NOIX DE COCO



1/2 concombre
1 pomme granny smith
150 g de melon
2 feuilles de menthe
250 ml d'eau de coco
1 pincée de curcuma

Le concombre permet de bien se réhydrater. L'eau de coco, riche en potassium, prévient les crampes post-exercices. Le curcuma est anti-inflammatoire.

Pour 2 • 76 kcal par verre

456 CAROTTES ET THÉ VERT



1 grosse carotte
1 pomme granny smith
125 g de pousses d'épinards
125 g de chou kale
100 g de fraises
250 ml de thé vert froid
1 tronçon de gingembre de 2 cm

Les catéchines du thé vert préviennent les lésions musculaires. Les carottes boostent l'immunité.

Pour 2 • 74 kcal par verre

457 BLETTE ET ÉPINARD



6 feuilles de blette
1/2 bulbe de fenouil
1 concombre
2 poignées d'épinards
2 branches de céleri
1 pomme granny smith
1 bouquet de basilic

Les blettes contiennent de la vitamine K, qui permet d'avoir des os solides et des phytonutriments anti-inflammatoires.

Pour 2 • 102 kcal par verre

Hydratation : démêlez le vrai du faux !

Parce que l'hydratation est capitale, voici quelques idées reçues qui prennent définitivement l'eau.

Pour rester bien hydraté, a priori rien de plus simple ! On a soif après un entraînement ? On boit. Pourtant, on entend (et on lit) beaucoup de choses (parfois contradictoires) sur l'hydratation : il faudrait boire 8 verres par jour, la caféine déshydrate, etc. Or il est important d'y voir clair car l'hydratation joue un rôle central dans la performance. Nous avons fait le point sur les principaux mythes autour du sujet.

MYTHE 1 BOIRE 8 VERRES PAR JOUR

462 Bien sûr, vous avez besoin d'un certain niveau de liquide pour rester bien hydraté. Mais le nombre de verres ne veut pas dire grand-chose, car les besoins varient d'un coureur à un autre. Dire qu'il faut absolument avaler 8 verres par jour n'a pas de sens. La majorité des coureurs s'hydratent correctement en suivant leurs sensations et leur soif, qui fluctue selon le niveau d'activité, la météo...

MYTHE 2 LA SOIF N'EST PAS UN BON REPÈRE

463 C'est tout le contraire ! La sensation de soif vous indique qu'il est temps de réhydrater votre organisme (cela vous évite tout risque de déshydratation). Restez donc à l'écoute de votre corps et buvez dès que vous en ressentez le besoin. Vous pouvez aussi contrôler votre niveau d'hydratation grâce à la couleur de votre urine, qui est un bon indicateur. Si elle est pâle, tout va bien. Si elle est plus foncée, buvez !

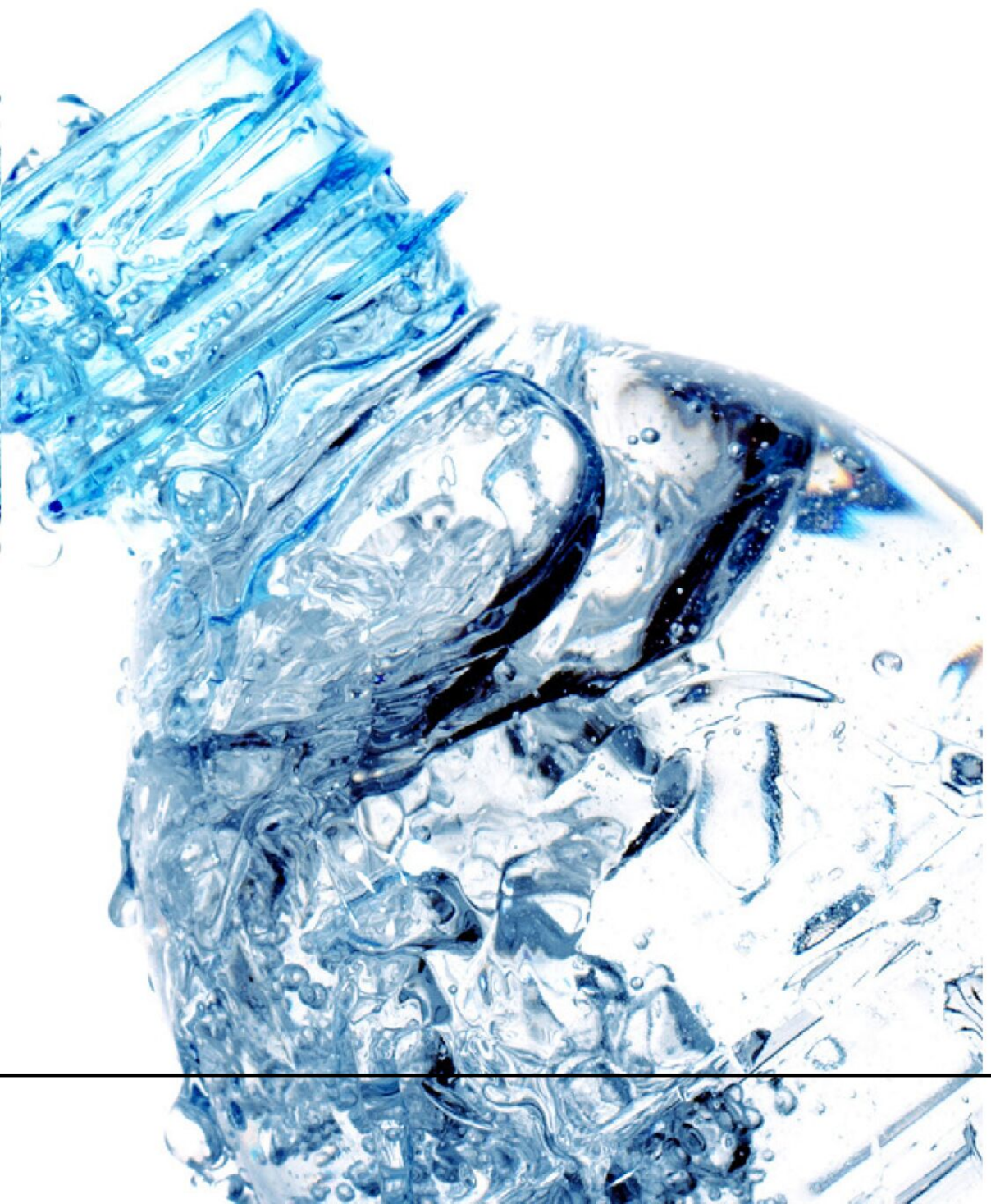
MYTHE 3 LA CAFÉINE DÉSHYDRATE

464 La caféine est connue pour donner un coup de fouet pendant la course, mais elle est aussi diurétique, non ? Pas si simple. Des recherches récentes ont montré qu'ingérer de la caféine à hauteur de 250 à 300 mg (soit 2 tasses) augmentait sensiblement le niveau des urines 3 h après l'ingestion. D'autres recherches ont parallèlement montré que des sports comme la course à pied annulaient cet effet.

© Fotolia

MYTHE 4 ON NE PEUT JAMAIS TROP BOIRE

465 Eh si ! Trop boire peut même s'avérer très dangereux, voire mortel. Car boire démesurément peut entraîner une hyperhydratation (ou hyponatrémie) avec pour conséquence une baisse du taux de sodium dans le sang. Ce problème est bien plus courant qu'on ne le pense, surtout chez les coureurs moins entraînés qui participent à un marathon. Conclusion ? Buvez quand vous avez soif, régulièrement et par petites gorgées, sans engloutir en peu de temps des litres d'eau.



MANGEZ DE L'EAU !

Parce que certains aliments sont les champions de l'hydratation, il ne vous reste plus qu'à faire les bons choix.



466 — 96 % D'EAU

Concombre

Un concombre contient 45 kcal et remplit les apports journaliers en vitamine K.



467 — 92 % D'EAU

Épinards

100 g d'épinards crus couvrent 10 % des besoins journaliers en fer, important pour l'endurance.



468 — 92 % D'EAU

Carotte

Riche en bêta-carotène, qui améliore la cicatrisation des tissus et prévient les blessures.



469 — 91 % D'EAU

Pastèque

Bien pourvue en lycopène, un antioxydant qui protégerait des effets néfastes des UV.



470 — 85 % D'EAU

Yaourt

Riche en calcium et en protéines. Les probiotiques diminueraient le risque de rhume post-course.

Que boire en courant ?

Quand et que devez-vous boire pour rester correctement hydraté pendant une session d'entraînement ? Toutes nos réponses.

BOUTEILLE D'EAU PLATE

471 **Pourquoi** La bonne vieille eau plate est toujours un bon choix. Elle aide à transporter les nutriments dans le corps et régule la température. Pour vos sorties d'une durée inférieure à 1 h, vous pouvez boire moins d'eau ou courir sans. Fiez-vous à votre soif. Cela vous évitera de boire trop (voir page précédente). Quand vous êtes bien hydraté, votre urine est de couleur claire.

ASTUCE

Quand Pour les sorties courtes allant jusqu'à 60 min et les sorties longues lorsque l'eau est combinée avec des glucides pour l'énergie.

Essayez Congelez une bouteille pour qu'elle reste fraîche tout au long de votre d'entraînement.



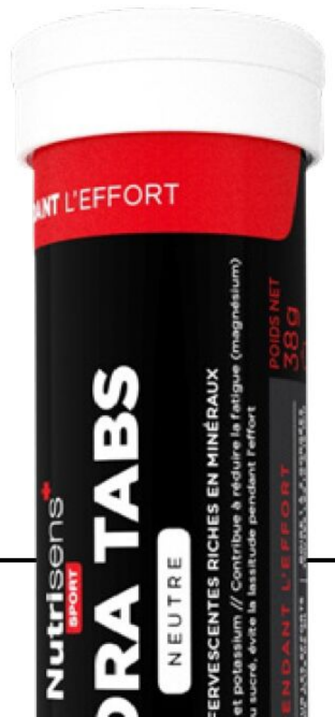
ÉLECTROLYTES EN PASTILLES

472 **Pourquoi** Ces pastilles ajoutent à votre eau du goût et des électrolytes, des sels minéraux (sodium, potassium, magnésium et calcium) ayant pour rôle de transporter les impulsions électriques. Et ce sans ajouter ni calorie ni glucide ou presque (la plupart utilisent des édulcorants artificiels). S'il n'existe pas de preuve que les électrolytes empêchent les crampes, ils aident à équilibrer la balance hydrique.

ASTUCE

Quand Si vous transpirez beaucoup ou qu'il fait très chaud, ajoutez une pastille à votre boisson énergétique lors de vos sorties longues.

Essayez Nutrisens Hydra Tabs, disponible en 2 goûts : neutre et fruits rouges.



BOISSONS ZÉRO CALORIE

473 **Pourquoi** Les boissons sportives zéro calorie sont aromatisées et sucrées artificiellement. Elles fournissent vitamines et électrolytes sans pour autant apporter de calories. Si les boissons faibles en calorie ne contiennent pas assez de glucides pour vous donner de l'énergie sur des sorties longues, elles en ont assez pour booster votre mental et votre énergie sur des courses plus courtes.

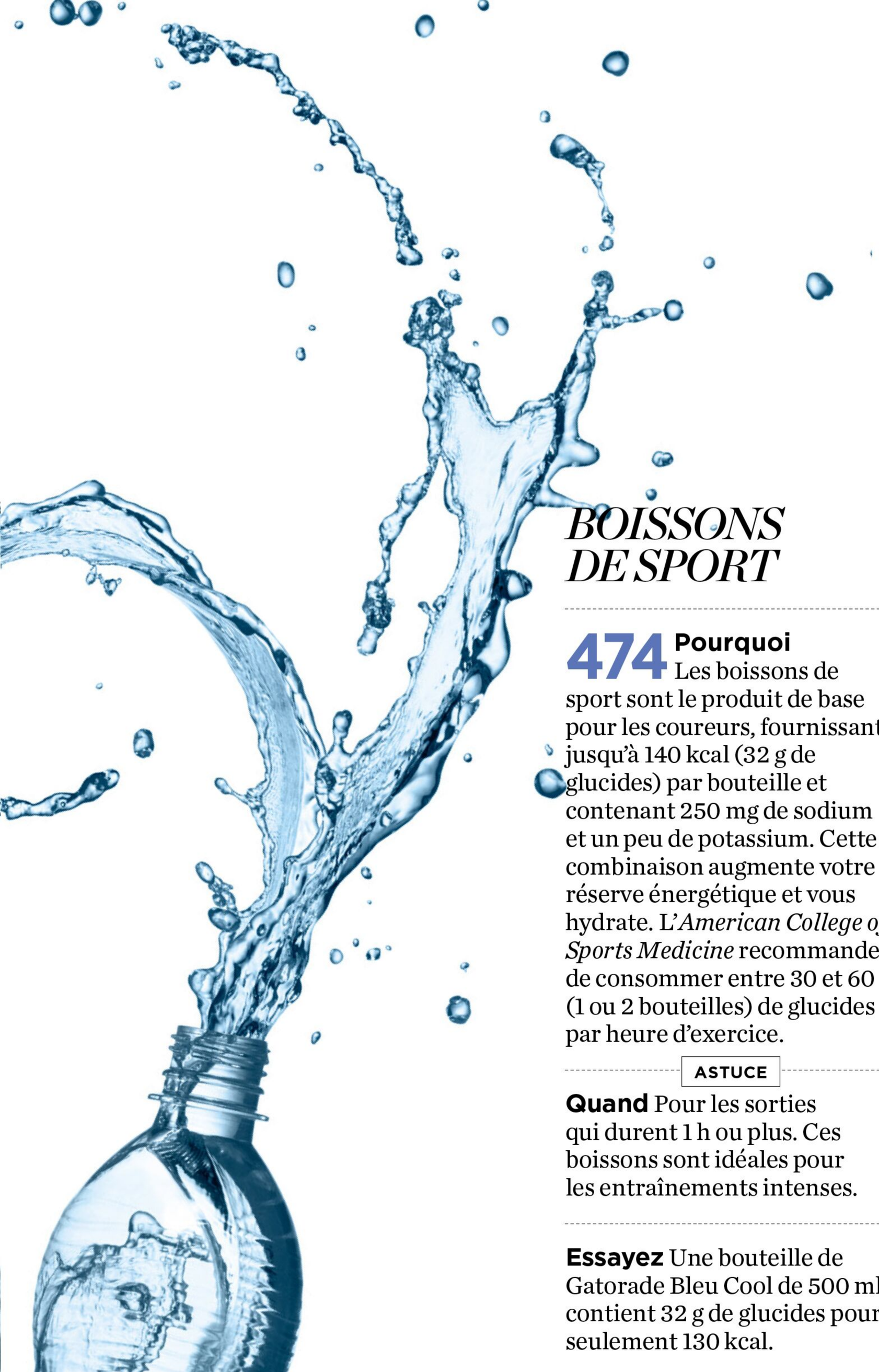
ASTUCE

Quand Prenez une bouteille quand vous courez 60 min ou moins ou si vous surveillez votre apport calorique.

Essayez Une pastille High5 Zero diluée dans 500 ml d'eau contient 0 kcal et 135 g de sodium.



© Fotolia,, Pepsi, High 5, Nutrusens



BOISSONS DE SPORT

474 **Pourquoi** Les boissons de sport sont le produit de base pour les coureurs, fournissant jusqu'à 140 kcal (32 g de glucides) par bouteille et contenant 250 mg de sodium et un peu de potassium. Cette combinaison augmente votre réserve énergétique et vous hydrate. L'*American College of Sports Medicine* recommande de consommer entre 30 et 60 g (1 ou 2 bouteilles) de glucides par heure d'exercice.

ASTUCE

Quand Pour les sorties qui durent 1 h ou plus. Ces boissons sont idéales pour les entraînements intenses.

Essayez Une bouteille de Gatorade Bleu Cool de 500 ml contient 32 g de glucides pour seulement 130 kcal.



BOISSONS D'ENDURANCE

475 **Pourquoi** Elles fournissent 25 % de glucides et 50 % d'électrolytes de plus que les boissons de sport traditionnelles. Elles apportent aussi de multiples glucides transportables, autrement dit plus d'un seul type de glucides, comme le glucose et le fructose. Cela va permettre à votre système gastro-intestinal d'absorber davantage de glucides, pour donner plus d'énergie et d'endurance à vos muscles.

ASTUCE

Quand Pour les sorties de 2 h ou plus.

Essayez PowerBar Isomax, qui permet à vos muscles d'absorber jusqu'à 55 % de glucides supplémentaires pendant l'effort.



Apéritif de coureur

Fêter la ligne d'arrivée autour d'un verre, pourquoi pas ? Mais faites les bons choix pour ne nuire ni à votre performance ni à votre récupération.

BIÈRE BRUNE

500 ml
- **Degré d'alcool 4 %**
- **Unités d'alcool 3**
- **Protéines 1,7 g**
- **Glucides 13 g**
- **Calories 182**

476 **Le plus running** La bière serait bénéfique à la santé et à la solidité du squelette, selon plusieurs études. C'est notamment grâce à la présence de silicium que la bière possède cette propriété.

477 **Le plus santé** La vitamine B6 connue pour renforcer le système nerveux et réguler le stress. Un verre renferme aussi 34 % des besoins journaliers en acide folique, qui permet de métaboliser la nourriture en énergie.

478 **La mauvaise nouvelle** Elle contient de la purine, qui augmente l'acide urique dans les articulations et peut dégénérer en goutte.

VIN BLANC

175 ml
- **Degré d'alcool 11 %**
- **Unités d'alcool 2**
- **Protéines 0,2 g**
- **Glucides 1 g**
- **Calories 130**

479 **Le plus running** Il contient du tyrosol, un antioxydant bon pour le système cardiaque, et de l'acide caféique aux propriétés anti-inflammatoires.

480 **Le plus santé** Ses antioxydants limiteraient la création de cellules pulmonaires délétères.

481 **La mauvaise nouvelle** Il favorise la sécrétion d'acide par l'estomac, et donc le risque de troubles digestifs.

GIN TONIC

1 dose + 125 ml de tonic
- **Degré d'alcool 6,5 %**
- **Unités d'alcool 1**
- **Protéines 0 g**
- **Glucides 0 g**
- **Calories 72**

482 **Le plus running** Les baies de genièvre qui servent à fabriquer le gin étaient utilisées en médecine pour traiter les maux d'estomac.

483 **Le plus santé** Ces baies ont des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent soulager les rhumatismes ou l'arthrite.

484 **La mauvaise nouvelle** Cette boisson pousse à rapidement aller aux toilettes, car les baies de genièvre sont diurétiques.

VODKA ET COCA LIGHT

1 dose + 125 ml de cola
- **Degré d'alcool 6,5 %**
- **Unités d'alcool 1**
- **Protéines 0,2 g**
- **Glucides 1 g**
- **Calories 80**

485 **Le plus running** Avec une vodka de qualité, aucun trouble digestif.

486 **Le plus santé** Pas de mal de tête à craindre avec un breuvage sans conservateurs.

487 **La mauvaise nouvelle** Le métabolisme des graisses se fait beaucoup moins bien plusieurs heures après 2 verres.



Photo : **Studio33**

Université de Buffalo, université de Pisa, Département de neuroscience, The American Journal of Clinical Nutrition, université de Reading, TNO Nutrition and Food Research Institute, Pays-Bas

CHAMPAGNE

125 ml
- **Degré d'alcool 12 %**
- **Unité d'alcool 1,5**
- **Protéines 0,4 g**
- **Glucides 1,8 g**
- **Calories 95**

488 Le plus running
En boire (avec modération) pourrait accroître les performances vasculaires.

489 Le plus santé
Il améliorerait la mémoire grâce à l'acide phénolique qu'il contient.

490 La mauvaise nouvelle
Le gaz peut accentuer (voire déclencher) des problèmes de reflux gastro-œsophagien.



BIÈRE BLONDE

500 ml
- **Degré d'alcool 5 %**
- **Unités d'alcool 3**
- **Protéines 2,8 g**
- **Glucides 17 g**
- **Calories 230**

491 Le plus running
Un verre couvre 10 % des besoins journaliers en vitamine B3 (niacine) et apporte du sélénium, bon pour l'immunité.

492 Le plus santé
Une étude récente a démontré que le bon cholestérol augmentait de 11 % chez les personnes qui avaient consommé modérément de la bière blonde pendant 3 semaines.

493 La mauvaise nouvelle
Elle est calorique, mais ce n'est pas tout : elle n'a pas son pareil pour ouvrir l'appétit. Attention au grignotage si vous surveillez votre ligne.



VIN ROUGE

175 ml
- **Degré d'alcool 11 %**
- **Unités d'alcool 2**
- **Protéines 0,8 g**
- **Glucides 4,4 g**
- **Calories 120**

494 Le plus running
Il est plus riche en potassium, en fer et en antioxydants que le vin blanc, favorisant ainsi la récupération.

495 Le plus santé
Consommé avec modération, il est très bon pour la santé.

496 La mauvaise nouvelle
Il renferme des composés qui perturbent la circulation sanguine et engendrent maux de tête et nausées.



CIDRE

500 ml
- **Degré d'alcool 5 %**
- **Unités d'alcool 3**
- **Protéines 0 g**
- **Glucides 14,8 g**
- **Calories 200**

497 Le plus running
Un verre couvre ⅕ des besoins journaliers en fer, qui intervient tout autant dans la contraction musculaire que dans le transport de l'oxygène.

498 Le plus santé
D'après une étude menée par l'Institute of Food Research de Norwich (Royaume-Uni), le cidre aurait des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire et le même niveau d'antioxydants que le thé vert.

499 La mauvaise nouvelle
Si vous choisissez un cidre doux, c'est 250 kcal par verre, soit 25 % de plus qu'un cidre brut.



CHOIX DE RUNNER'S WORLD

ASTUCES 500-584

REPOS ET RÉCUPÉRATION

Vous repoussez peut-être sans cesse vos limites, mais veillez à ne pas sous-estimer les bénéfices du repos. Des petits footings de récupération lors des séances de fractionné aux périodes de relâche avant et après les courses, les conseils suivants vous aideront, votre corps et vous, à tirer pleinement profit de chaque opportunité de vous reconstruire et de faire le plein de carburant.

© Getty Images



La récupération : réponses à vos questions

Jours de repos ou boissons de récupération, étirements ou sommeil ? Les préconisations sont aussi compliquées que confuses. Voici nos réponses à vos interrogations...

500 QUELLE EST L'IMPORTANCE DE LA RÉCUPÉRATION ?

Les programmes d'entraînement se concentrent sur les sessions de course, mais les périodes de repos et de récupération sont les temps morts des exercices intensifs. Sans elles, vous ne pourrez pas respecter votre plan sans vous blesser.

501 COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Vos muscles et votre système se développent avec l'entraînement afin de mieux traiter les sous-produits chimiques dérivés de l'activité physique : vous refaites le plein d'énergie et redéveloppez votre volonté de persévérer.

502 QUAND SE DÉROULE-T-ELLE ?

Quand votre corps est le plus réceptif, immédiatement après l'entraînement. Prendre des glucides pendant les 30 min qui suivent l'exercice est la meilleure façon de ravitailler vos muscles. Une prise rapide de protéines aidera aussi les fibres musculaires endommagées à se reconstruire.

503 COMMENT L'OPTIMISER ?

Remplacer les fluides éliminés est essentiel à une récupération efficace et rapide. Buvez graduellement jusqu'à ce que votre urine soit pâle (si elle est jaune foncé, c'est que vous êtes toujours déshydraté).

504 QUOI D'AUTRE ?

Une séance d'étirements après avoir effectué vos exercices vous donne l'opportunité de repérer les endroits de votre corps qui sont douloureux. Consultez un kinésithérapeute, qui est le plus apte à sentir des raideurs musculaires que vous ignoriez ou auxquelles vous vous êtes habitué.

505 LES ANTIDOULEURS NE SUFFISENT-ILS PAS ?

Notre corps est bien plus intelligent que ce que nous avons tendance à croire. Alors, n'essayez pas d'interférer le processus naturel de récupération, sauf si vous ressentez une douleur aiguë. Passer ses jambes sous l'eau froide ou alterner froid et chaud peuvent accompagner la récupération ; cela permet en effet de dilater ou de resserrer les vaisseaux sanguins et rejeter les déchets produits par vos muscles.

506 ET LE SOMMEIL ?

Le sommeil est primordial pour bien récupérer. Celui-ci produit des hormones naturelles permettant de faciliter le processus de réparation et de renforcement des os et des muscles. C'est pour cette raison que, lorsque vous programmez un entraînement, vous devez également prévoir votre temps de sommeil.

507 QU'EST-CE DONC QUE LA RÉCUPÉRATION ACTIVE ?

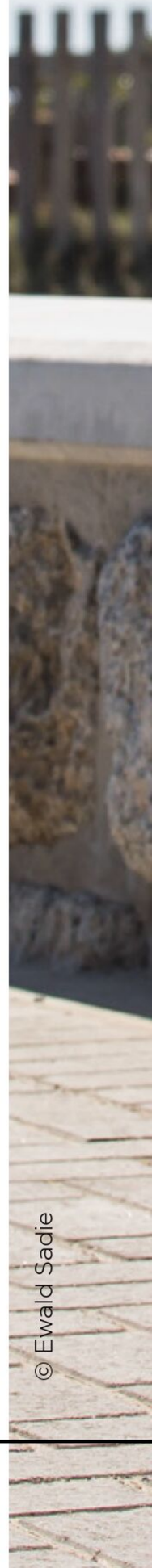
Elle consiste en quelques exercices supplémentaires visant à aider le corps à se remettre d'une séance intensive. Une petite sortie (de récupération) effectuée à une allure tranquille (le lendemain de course, habituellement) peut stimuler la circulation sanguine et faciliter l'élimination des déchets à l'origine des douleurs. Si vous avez les jambes lourdes, elle peut vous apprendre à mieux gérer la fatigue.

508 QUE FAUT-IL ÉVITER ?

Programmez au moins une journée de repos entre 2 activités intensives dans votre plan d'entraînement hebdomadaire. Veillez aussi à vous octroyer environ une semaine de repos par mois lorsque votre kilométrage est réduit, afin de faciliter la récupération.

509 QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE RÉCUP ?

Des symptômes de surentraînement tels que la fatigue, la douleur, la mauvaise humeur, les problèmes de concentration, la perturbation du sommeil, l'absence de libido, les rhumes, les infections à répétition et un rythme cardiaque élevé au repos.



© Ewald Sadie

510

Une étude néo-zélandaise nous apprend que l'eau dont la température se situe entre « fraîche » et « à température corporelle » offre les meilleures garanties de récupération en permettant une régénération cellulaire plus rapide.

Faites une pause

Programmez vos cycles de récupération pour améliorer vos résultats sur le long terme.

Il y a 50 ans, le marathonien américain Buddy Edelen s'est autorisé une escapade de 40 min lors de sa journée de repos. Il est le premier à avoir parcouru 42,195 km en moins de 2 h 15. Pourtant, comme beaucoup de coureurs confirmés, il éprouvait des scrupules à s'accorder un peu de répit. « C'est un signe de manque de confiance en soi, déclara son entraîneur. Il y a un temps pour l'entraînement, un autre pour le repos, pas le semi-repos ».

Nombreux sont les coureurs à être tentés de concentrer leur entraînement sur des exercices toujours plus éprouvants et de ne se reposer que lorsque leur corps en éprouve le « besoin ». Des études ont prouvé que les débutants font le même type d'erreur.

Les athlètes plus expérimentés programment leur récupération. Le fait d'anticiper le besoin de repos leur permet, dans l'ensemble, de s'entraîner plus. Étant donné que la fatigue s'accumule petit à petit, une longue distance peut assécher vos réserves de glycogène pour le lendemain tandis que les problèmes d'articulations, de tendons et de muscles peuvent apparaître quelques semaines plus tard. Périodisez donc votre récupération en utilisant le cycle suivant comme guide.



© Fotolia



PLANIFIEZ
Pour que votre entraînement soit de manière générale plus efficace, incorporez des périodes de récupération dans votre programme.

DURÉE DU MICROCYCLE :

511 7 jours
L'approche traditionnelle consiste à prévoir une journée de repos complet chaque semaine. Mais il se peut que vous ayez besoin d'ajouter quelques jours supplémentaires ou de varier l'intensité des sorties. Vous parcourez moins de 50 km par semaine ? Prévoyez 2 jours de repos. Si vous faites plus de 100 km par semaine, programmez une journée de repos tous les 15 jours, mais trottinez la semaine sans repos.

514 NE COUREZ PAS

Une semaine sans courir, c'est ce qui a permis à la spécialiste du 800 m et du 1500 m Heather Kampf de porter son record aux USA 1 Mile Road Championships à 4 min, 27 s et 8 centièmes. Après une semaine off, elle a repris avec des sorties à très faible intensité. « Un corps ne peut pas sans cesse s'entraîner et progresser », affirme-t-elle.

DURÉE DU MÉSOCYCLE :

512 Entre 2 et 4 semaines
Réduisez périodiquement votre kilométrage de 20 à 25 % pendant une semaine pour consolider vos gains. Si vous montez en puissance après une pause, augmentez votre kilométrage de 10 % pendant 3 semaines avant de prendre une semaine de repos. Une fois votre kilométrage d'avant repos retrouvé, alternez 2 semaines d'activité avec une semaine de repos. Reprenez le kilométrage là où vous l'avez laissé après la semaine de relâche.

DURÉE DU MACROCYCLE :

513 Entre 4 et 6 mois
Beaucoup de coureurs ne prennent quasiment aucune véritable pause, ce qui les rend vulnérables aux blessures et au burnout. Divisez l'année en 2 ou 3 macrocycles, composés d'une course visant un objectif et d'une semaine de repos pendant laquelle vous ferez du cross-training, vous reposerez et/ou trottinez légèrement (pas plus de 4 sorties). Et faites un break : une semaine sans courir, une semaine de cross-training ou de jogging léger.

515-518 QUEL TYPE DE REPOS ?

Laissez votre corps choisir entre cross-training, jogging léger ou journée de repos.

SI VOUS ÊTES/AVEZ…	SUIVEZ LES CONSEILS SUIVANTS
FATIGUÉ ET MARQUÉ PHYSIQUEMENT	Repos complet. Ne vous sentez pas coupable, vous en avez besoin!
USÉ ET DÉMOTIVÉ	Place aux loisirs. Faites du vélo ou allez vous promener, mais ne mettez pas d'intensité dans votre activité.
MAL AUX MUSCLES ET AUX ARTICULATIONS	Faites du cross-training. Prenez votre vélo, allez à la piscine, faites du vélo elliptique.
FRAIS ET PRÊT À REPARTIR	Trottinez légèrement. Faites 50 % de la distance que vous vous fixez généralement à une allure très tranquille.

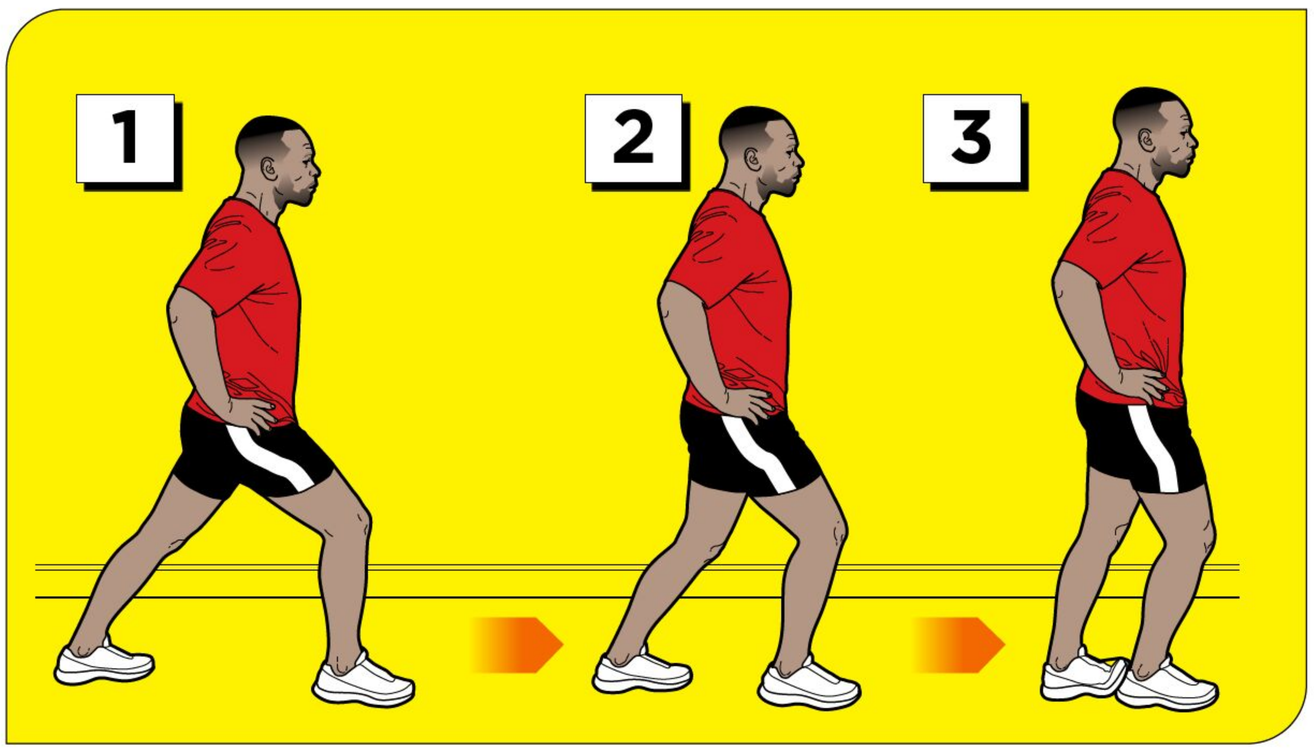
Récupération rapide

Faites chacun de ces exercices pendant au moins 30 s après avoir couru pour améliorer vos performances et réduire les risques de blessures.

MOLLETS

519 Soulagez les muscles inférieurs de vos jambes

Placez votre pied droit vers l'avant et pliez légèrement le genou. Votre jambe gauche est tendue vers l'arrière.
1 Appuyez légèrement sur votre talon droit, en conservant votre torse et votre dos bien droits. Avancez votre jambe gauche d'un demi-pas et pliez les genoux en gardant votre talon gauche au sol pour sentir la partie inférieure de votre mollet s'étirer.
2-3 Amenez votre pied gauche derrière le pied droit et placez la pointe de votre pied gauche contre le talon de votre pied droit pour que vos orteils soient dirigés vers le haut. Cette position étire le fascia qui se situe sous le pied. Répétez ces étirements de l'autre côté.



JAMBES AU MUR

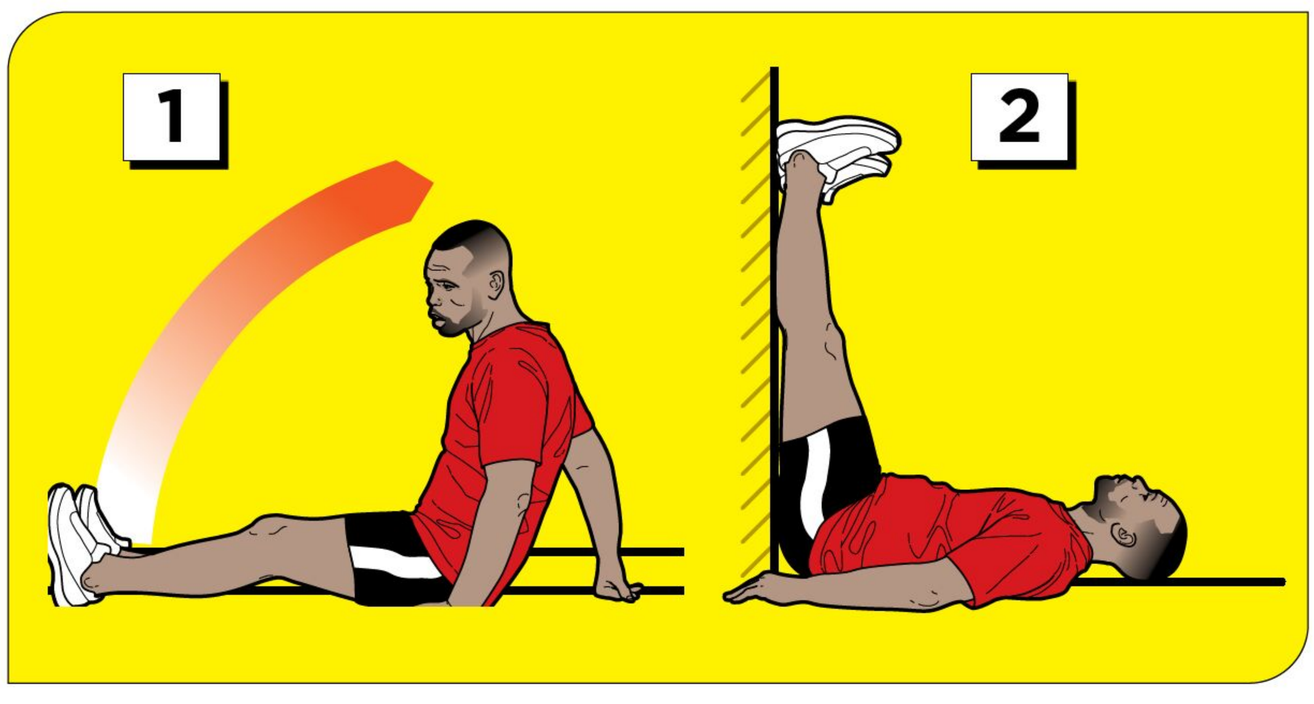
520 Stimulez votre circulation

Asseyez-vous de côté en collant votre hanche droite contre un mur.
1 D'un mouvement régulier, expirez et levez les jambes tout en ramenant votre torse et votre tête au sol.
2 Déplacez vos hanches vers le mur (si vos ischio-jambiers sont tendus, écartez-vous un peu du mur et attachez vos jambes si elles ne restent pas collées l'une à l'autre). Vous pouvez placer une serviette pliée sous vos hanches en ramenant son extrémité au niveau de vos côtes pour les basculer légèrement. Mettez vos bras sur les côtés. Détendez vos bras, vos épaules et votre ventre et concentrez-vous sur votre respiration. Maintenez cette position 15 min maximum.

524

La chaleur accélère la récupération de 22 %. Après l'effort, placez une bouteille d'eau chaude sur vos muscles pendant 30 min.

Université du Montana

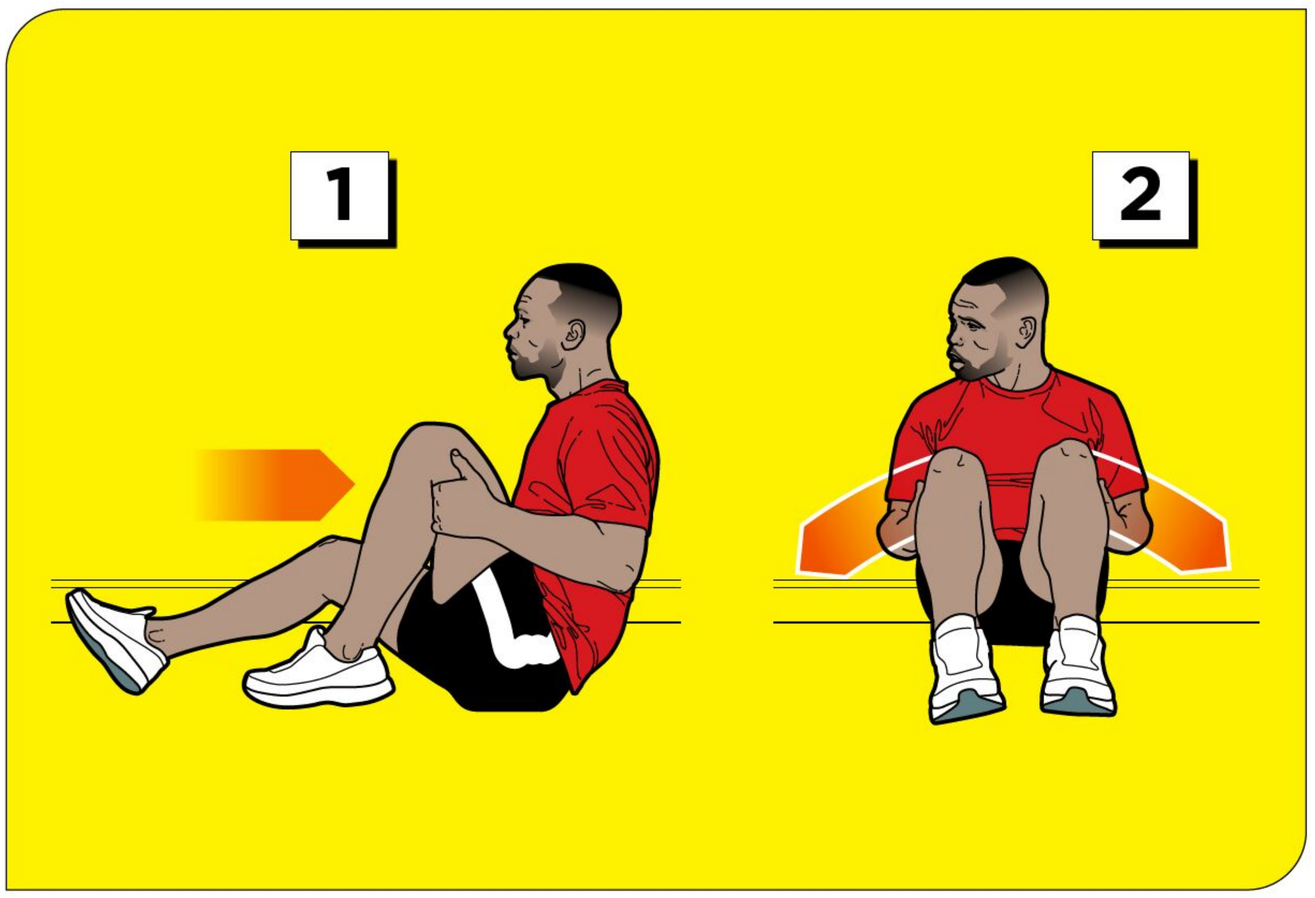


© Sudden Impact Media

RELÂCHEMENT DES JAMBES

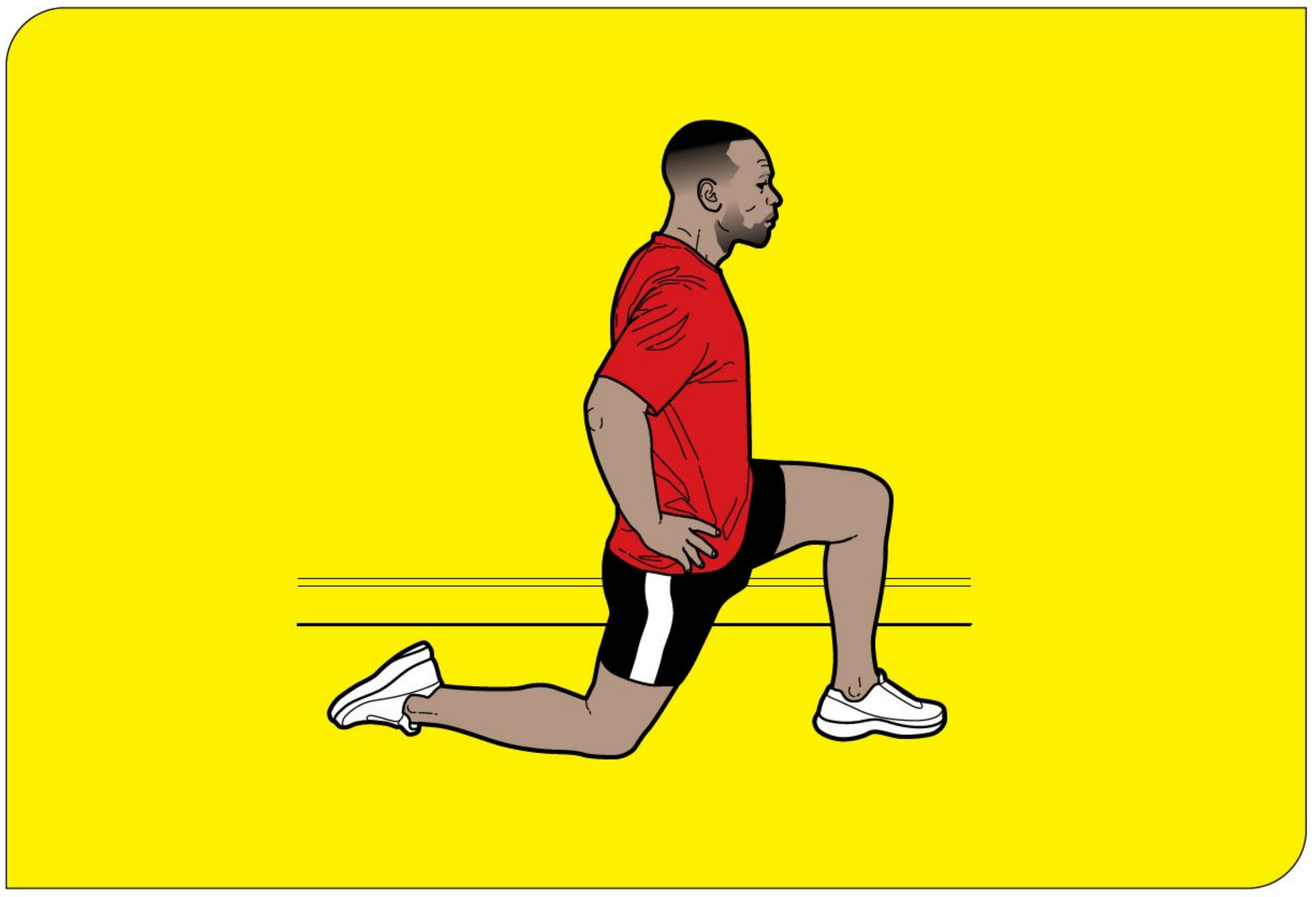
521 **Mollets, quadriceps et ischio-jambiers**

1 Assis, pliez votre genou gauche et placez vos mains de part et d'autre. Ramenez doucement et d'un seul geste votre pied contre vos fesses. Répétez de l'autre côté.
2 Laissez tomber vos genoux de chaque côté, puis ramenez-les l'un contre l'autre. Répétez plusieurs fois. Accélérez jusqu'à avoir trouvé un bon rythme.



FLÉCHISSEMENT DES HANCHES

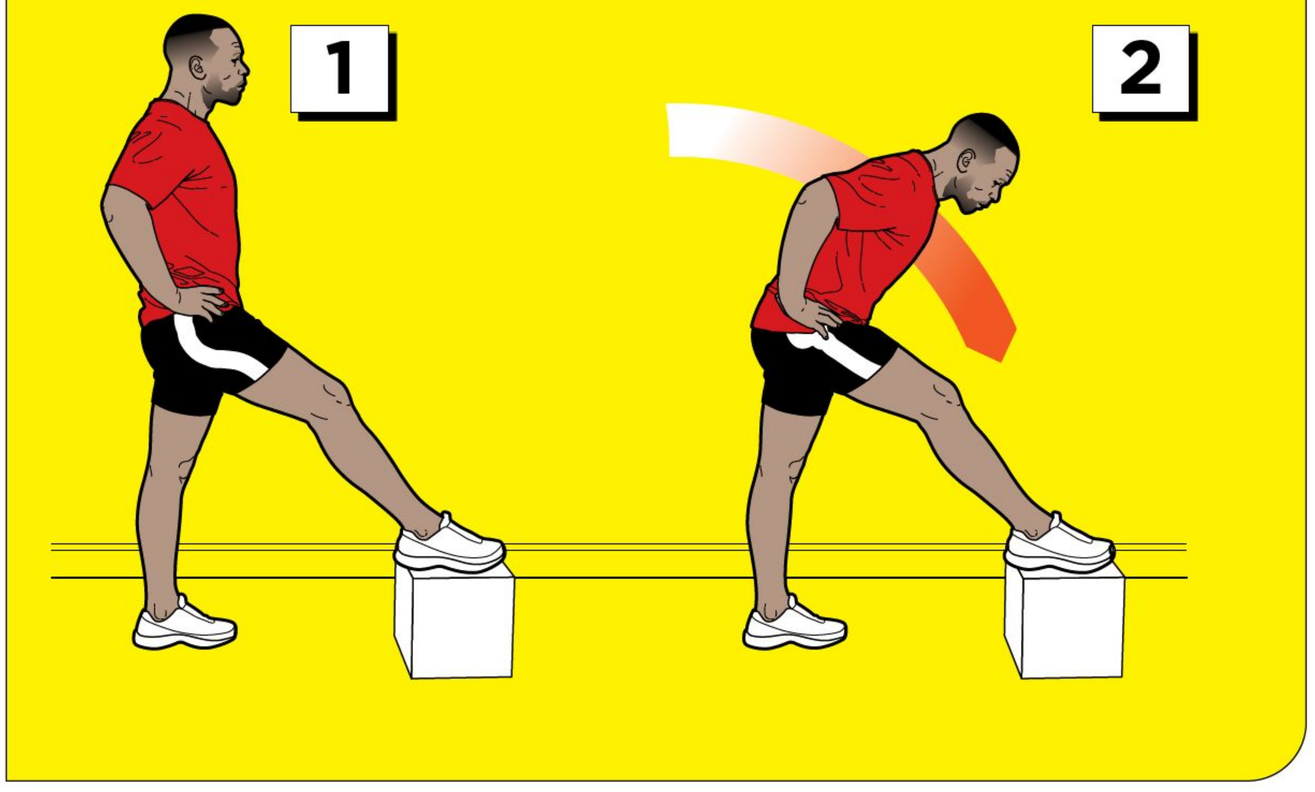
522 **Peu de temps ?**
Faites un grand pas en avant avec votre pied gauche, en pliant le genou et en plaçant délicatement votre genou droit au sol. Redressez le torse et ramenez votre coccyx dans son alignement. Puis, pressez doucement votre hanche gauche vers l'avant. Changez de côté et répétez. Souvenez-vous que cet exercice ne nécessite pas un gros effort.



ISCHIO-JAMBIERS

523 **Relâchez l'arrière de vos cuisses**

Placez-vous devant un support haut de 30 cm environ. Posez-y votre pied droit, jambe tendue.
1 Votre jambe gauche doit rester perpendiculaire au sol, orteils dirigés vers l'avant. Inclinez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement au niveau de votre cuisse.
2 Maintenez le dos bien droit et penchez-vous en indiquant 13 h, puis 11 h.

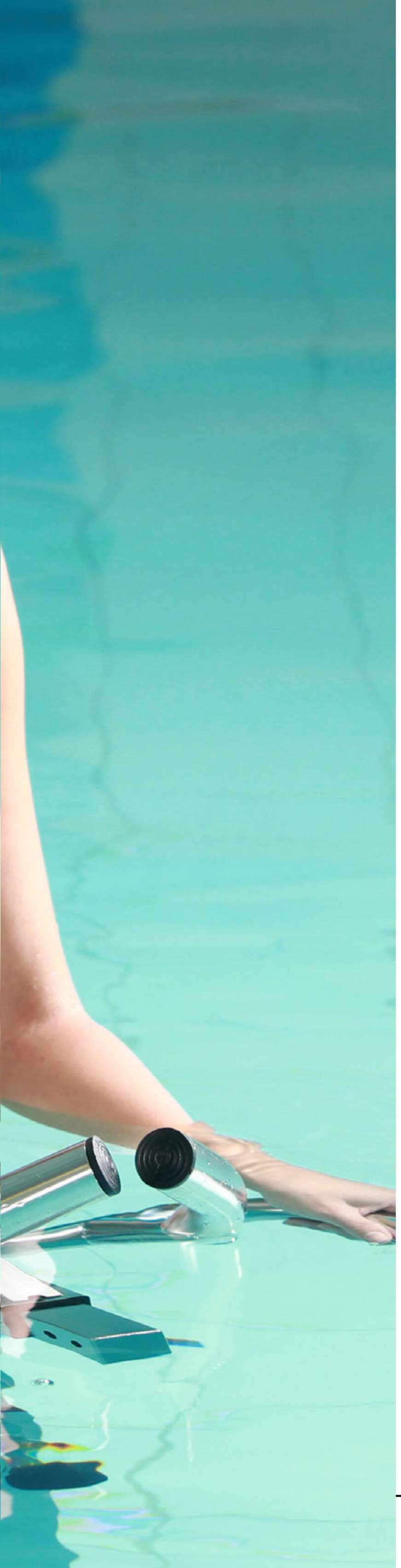


Q&R

525 Je pars en vacances pendant une semaine. Le simple fait de nager peut-il me permettre de maintenir ma condition physique ?

La natation ne vous permettra pas de renforcer les tissus, les os et autres ligaments spécifiques à la course à pied. Mais nager à différents degrés d'intensité peut s'avérer bénéfique pour votre système aérobie.

© Fotolia



Jetez-vous à l'eau !

Envie de changer un peu ? L'aquajogging et la natation améliorent votre condition physique et votre silhouette.

Si vous allez à la piscine, ne vous contentez pas de faire la planche. L'aquajogging est une activité à faible impact susceptible de booster votre condition physique et de parfaire votre posture de course. La résistance de l'eau incite vos jambes à optimiser leur mouvement, ce qui permet d'améliorer votre stabilité lorsque vous courez. La ceinture de flottaison vous permet de « courir » dans les grands bassins et de réaliser les mêmes foulées que sur la terre ferme.

526 PLONGEZ EN EAU PROFONDE

Équipé d'une ceinture de flottaison, commencez par courir à une profondeur où vos pieds touchent légèrement le fond du bassin. Ceci vous aidera à vous tenir bien droit. Puis, déplacez-vous où vous n'avez plus pied en gardant votre foulée. Courez 5 min, puis reposez-vous 5 min. Répétez 2 à 4 fois. Augmentez régulièrement la durée des portions de course et diminuez le temps de repos jusqu'à ce que vous couriez 30 min d'affilée.

527 AUGMENTEZ L'INTENSITÉ

D'abord, maintenez votre effort à un niveau facile, ne vous essoufflez pas. Après plusieurs répétitions, accélérez le mouvement des jambes pour que votre respiration soit identique à celle que vous adoptez en courant à un niveau modéré.

LE POUVOIR DU BASSIN
Si l'entraînement en bassin ne se concentre pas sur le renforcement des muscles sollicités en course à pied, celui-ci permet à votre corps de mieux gérer la fatigue et améliore votre système aérobie.

528 REPRODUISEZ VOS EXERCICES

Pour les exercices de vitesse, raccourcissez votre foulée et augmentez le nombre de pas en accélérant le mouvement de vos jambes et en faisant en sorte que votre durée d'effort reste identique à celle de votre récupération. Lors des périodes de repos, bougez légèrement les jambes dans l'eau.

529 FAITES QUELQUES LONGUEURS (DE PLUS)

Faites 1 ou 2 longueurs lors de votre période de repos ou alternez courses en bassin et longueurs : faites 1 longueur sans forcer, reposez-vous 20 à 30 s, puis faites 1 nouvelle longueur légèrement plus vite. Reposez-vous 1 min, puis effectuez 2 longueurs sans forcer. Reposez-vous 1 min, puis faites 2 à 4 longueurs à vitesse soutenue. Reposez-vous autant que vous le souhaitez entre chaque répétition.

530

LES BOISSONS DE RÉCUPÉRATION

Apurna récupération

POURQUOI ?

Si l'hydratation durant l'effort est primordiale, bien s'hydrater après est tout aussi important. À la suite d'un entraînement où vous avez éliminé beaucoup de nutriments, votre corps a besoin de compenser. Il y a également une destruction importante de fibres musculaires. Consommer une boisson de récupération après un entraînement intense peut faciliter ce processus de récupération. La boisson de récupération Apurna apporte des protéines, des glucides, des vitamines et des minéraux en quantité, ce qui réduira la fatigue. Avec sa protéine Prolacta, elle permet également au corps de mieux reconstruire la masse musculaire. À consommer dans les 30 min qui suivent l'effort. Existe en bouteille prête à boire (30 cl, 2,50 €) ou en poudre (400 g, 17,95 €). Goût citron ou orange.



© Fotolia

Suppléments pour votre récupération

Voici une liste de protéines efficaces, chacune ayant sa particularité, pour la récupération musculaire après un entraînement. Certaines de ces molécules présentent cependant des contre-indications, il est donc important de consulter votre médecin avant votre première prise.

531 GLUTAMINE

Les recherches du *Journal of Applied Physiology* ont démontré que cet acide aminé aide les athlètes à reconstituer leurs stocks de glycogène musculaire quand ils le prennent après un exercice intensif.

532 CRÉATINE

Cet acide azoté active les contractions musculaires. Prenez-le après l'effort pour stimuler votre prochaine course durant un entraînement intense.

533 PROTÉINE DE SOJA

Isolée à partir des graines de soja, c'est la meilleure source de protéine si vous voulez éviter le lait. C'est une source de protéine complète, qui contient tous les acides aminés nécessaires à la synthèse des fibres musculaires.

534 PROTÉINE DE LACTOSÉRUM

La protéine de lactosérum (parfois appelée la « whey », de son nom anglais) aide à réparer et à construire le muscle maigre, et le corps l'absorbe plus rapidement que les autres protéines. Elle est donc parfaite si vous avez du mal à digérer la nourriture riche en protéine durant les 30 min clés après une sortie.

Si, ça marche !

Ne sous-estimez jamais le bénéfice d'une bonne marche. Une « pure marche » (pas de course du tout) permet à votre corps d'opérer quelques adaptations contribuant au renforcement de vos pieds, genoux et hanches. Les marches longues et rapides boostent l'endurance tout en soulageant certaines douleurs engendrées par la course au niveau de vos articulations et de vos muscles. Voici quelques astuces pour intégrer un peu de marche dans votre quotidien.



535 PENSEZ À VOTRE POSTURE

La plupart des gens pensent qu'une posture bien droite est la plus naturelle et adaptée à la marche. Faites de petits pas afin d'éviter la foulée en overstride (voir astuce 233) et les douleurs qu'elle peut engendrer au niveau des jambes, pieds et hanches. Gardez les pieds près du sol et atterrissez doucement.

536 MARCHEZ AU LIEU DE COURIR

Lorsque vous remplacez une course par une marche, doublez le temps de la séances : vous aviez prévu de courir 30 min, marchez 1 h. Vous pouvez diviser votre marche en 2 segments (le matin, puis le soir).

537 ACCÉLÉREZ

Marcher lors de votre journée de repos est un moyen efficace de brûler des graisses, améliorer votre circulation sanguine et donc de récupérer. Les jours de cross-training, marchez 30 à 60 min ou par segment de 10 min étalés tout au long de la journée. Maintenez une allure rapide (qui ne vous empêche pas de discuter).

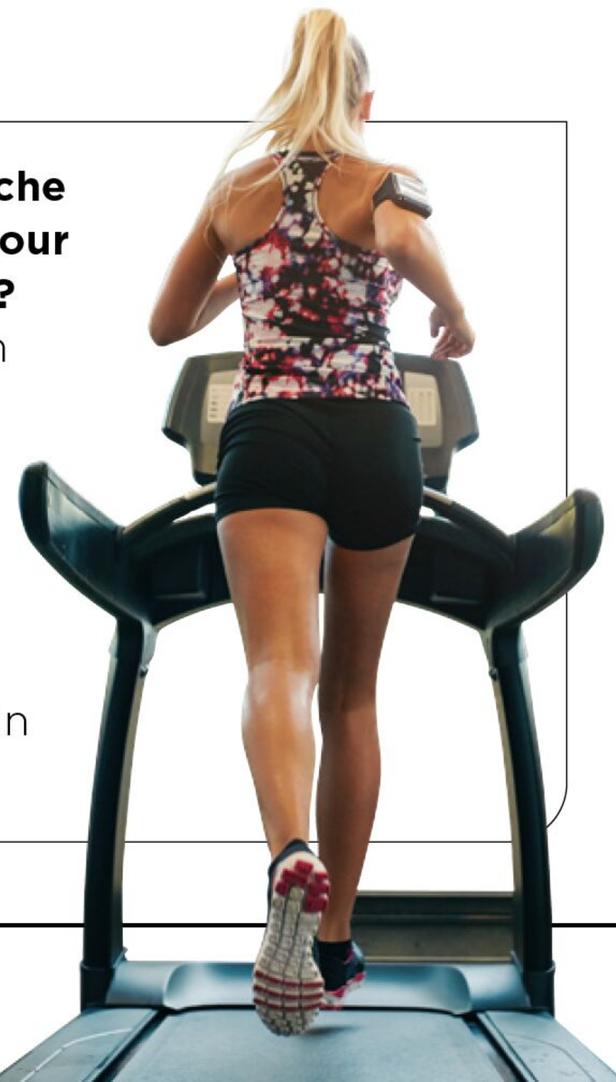
538 PRENEZ UNE BELLE ROUTE

Un parcours varié augmentera la qualité de vos sorties. Empruntez des chemins vallonnés ou montez plusieurs fois des escaliers. Par temps humide ou frais, les cages d'escalier sont idéales pour l'exercice physique.

Q&R

539 Quelle est la marche la plus adaptée pour le tapis de cours ?

Marchez sans aucune inclinaison pendant 5 min. Puis, inclinez le tapis de 2 % pendant 5 min. Inclinez-le ensuite de 4 % et pendant les 3 min suivantes, marchez de plus en plus vite. Enfin, marchez lentement, sans aucune inclinaison pendant 3 min avant de répéter la séquence.



540-543 *ASTUCES*

- Prenez le temps de vous habituer au tapis pour éviter de vous blesser.
- **Utilisez le tapis au travail (s'il y en a un) à la pause déjeuner.**
- Tirez un maximum de profit des intervalles et des inclinaisons.
- **Variez les inclinaisons et les distances afin de progresser.**

© Fotolia, Nike



Votre sommeil

Votre corps ne peut récupérer sans sommeil. Voici comment lui offrir un sommeil de qualité lui permettant de guérir.

544 SOYEZ RYTHMÉ

Rythmez votre sommeil et imposez-vous un rituel relaxant avant le coucher, (musique douce, par exemple).

545 HIBERNEZ

Dormez dans un endroit calme, frais et sombre. Investissez dans des rideaux obscurs et dissimulez les lumières (réveils, téléphones).

546 OUBLIEZ LES MÉDICAMENTS

Les anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène peuvent empêcher de dormir. Optez plutôt pour un complément naturel (huile de poisson...).

547 SOYEZ PATIENT

Il faut parfois jusqu'à 4 mois pour améliorer la qualité de son sommeil, si l'on en croit une étude publiée dans le *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

548 DÉCONNECTEZ-VOUS

Éteignez télé, ordinateurs portables et tablettes 1 h avant d'aller vous coucher (la lumière qu'ils émettent empêche la production de mélatonine, l'hormone du sommeil).

549 BUVEZ MOINS

Pour éviter les allers-retours aux toilettes pendant la nuit, limitez la consommation d'eau 3 h avant l'heure du coucher. Si l'alcool peut aider à trouver le sommeil, il a tendance à le perturber plus tard dans la nuit.

550 RÉDUISEZ LA CAFÉINE

Après 17 h, privilégiez le café décaféiné ou le thé vert.

551 COUPEZ TOUT

Le sommeil est la clé de la réussite. Pour l'améliorer, branchez mentalement vos groupes musculaires les uns après les autres et apaisez votre esprit.

Cathy Brown, entraîneur personnel et experte en neurolinguistique.

Sieste ou pas sieste ?



552 Paula Radcliffe ne jure que par ça...

« Lorsque je fais une sieste, je m'entraîne beaucoup mieux le soir. » À part si vous vous entraînez plus de 4 h par jour, la sieste peut impacter la qualité de votre sommeil la nuit. Soyez donc à l'écoute de votre corps.

La phase d'affûtage

En faire moins dans la dernière ligne droite avant la grande course, vous permettra d'être devant, le jour J. Restez détendu et concentré lors de la phase d'affûtage.

Réduire le kilométrage les semaines précédant la course peut être frustrant. Vous devez être prêt mentalement pour le jour de course. Voici quelques astuces pour affûter votre force mentale pour le grand jour.

553 AYEZ CONFIANCE

Les coureurs s'attendent à être revigorés lors de la phase d'affûtage, et s'ils ne le sont pas, ils s'inquiètent. Gardez toujours à l'esprit que les bienfaits de cette étape ne se manifesteront que le jour de la course.

554 CONCENTREZ-VOUS SUR L'ARRIVÉE

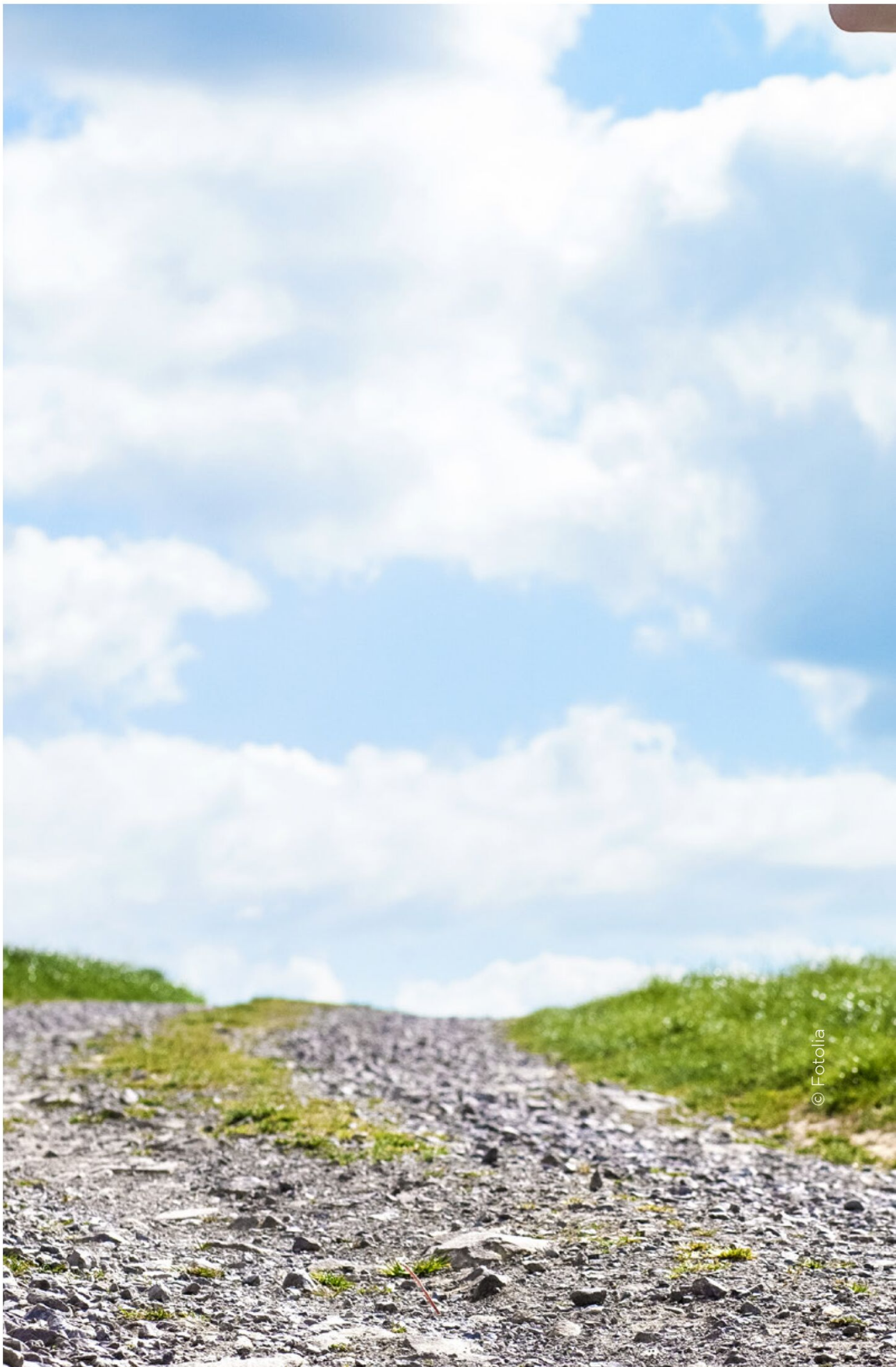
Préparez votre esprit à vous porter pendant la course. Voici un exercice : accélérez sur les derniers 300 m d'un exercice de 1 km sans vous arrêter, même pas à 1 m, puis analysez ce qui vous a permis d'y parvenir. Vous êtes-vous focalisé sur votre posture ? Vous êtes-vous répété le même mot ? Vous êtes-vous motivé ? Vous êtes-vous visualisé en train de revenir en trombe sur les coureurs devant vous ?... Utilisez cet outil mental le jour de la course.

555 VISIONNEZ LA VICTOIRE

La neuroscience a permis de découvrir que la visualisation peut reprogrammer le cerveau en créant une empreinte mentale qui contribue directement à la performance. Accordez-vous 5 min et faites en sorte de créer des images aussi vivantes que possible de la course idéale selon vous. Imaginez-vous en train d'accélérer la cadence pour atteindre votre objectif.

556 ÉTUDIEZ LE PARCOURS

Plus vous connaissez le parcours, plus vous serez enthousiaste


© Fotolia



EN DOUCEUR
À l'approche de la course, préparez votre corps et votre esprit. Minimisez le stress afin d'être performant le jour J.

et aurez le sentiment de contrôler la course. Si vous habitez près du tracé, empruntez-le (en voiture ou à pied).

557 MINIMISEZ LE STRESS

Les coureurs avec une importante réserve d'énergie émotionnelle supportent généralement mieux la pression de la course. Veillez donc à bien dormir et à reporter les réunions à fort enjeu. Faites des activités que vous aimez, passez du temps avec les gens que vous appréciez...

558 SACHEZ ANTICIPER

1 semaine avant la course, décidez quelle tenue vous allez porter, comment vous vous rendrez sur la ligne de départ et retirerez votre dossard, ce que vous allez manger la veille et au petit déjeuner le jour J. Plus vous aurez le sentiment de maîtriser la situation, plus vous serez confiant.

LES PIÈGES À ÉVITER

559 L'excès de dernière minute

N'essayez pas de compenser un manque d'entraînement : vous pourriez vous sentir entamé physiquement sur la ligne de départ. Ajustez plutôt votre objectif de temps en fonction de votre niveau de préparation.

560 Le « sur-affûtage »

Réduisez les km, pas l'intensité. Pour entretenir une mémoire musculaire affûtée, faites un exercice de fractionné à votre allure 10 km lors des semaines 1 et 2 de vos 3 semaines d'affûtage.

561 Surdose de glucides

Privilégiez les glucides les 2 ou 3 derniers jours, sans en abuser. Si vous mangez du poulet sauté au dîner, réduisez la quantité de viande et mangez plus de légumes et de riz.

Affûtage et alimentation

Vous avez préparé votre esprit et vos muscles. Ne laissez pas votre ventre (ou une indigestion) vous handicaper le jour de la course.

Suivez ces 10 règles de Kate Percy, nutritionniste et auteure de *Go Faster Food* et *FuelSmart for Race Day* (disponibles en anglais) la semaine précédant un marathon. Ainsi, votre préparation ne sera pas perturbée par votre estomac.



SOYEZ-EN CONSCIENT
Vos performances sont automatiquement influencées par la manière dont vous vous alimentez avant et pendant la course.

562 FAITES SIMPLE
Le stress peut causer des problèmes gastro-intestinaux. Évitez les plats trop épicés, riches ou crémeux qui peuvent irriter votre système digestif.

563 SOYEZ RAISONNABLE
Avec la diminution de l'entraînement, le corps fait des réserves de glycogène dans les muscles. Veillez à ne pas augmenter votre prise de calories.

564 RALENTISSEZ
Manger des glucides à libération lente tels que l'avoine, les pâtes, le riz brun, le pain complet, les fruits et légumes riches en amidon.

565 RESTEZ SAIN
Privilégiez les graisses saines que l'on trouve dans les avocats, les noix, l'huile de poisson ou encore les graines.

566 FAITES UN TEST URINAIRE
Buvez en grande quantité et vérifiez que votre urine est bien jaune pâle.

567 FAITES LE PLEIN D'EN-CAS
Lorsque vous courez, faites le plein de smoothies, fruits (frais ou secs), barres énergétiques maison, noix et graines, galettes d'avoine.

568 BALLONNEMENTS
Évitez les aliments riches en fibres. Ils peuvent causer des gaz et vous ralentir le jour J. À l'approche de la course, privilégiez pâtes et pain blanc.

569 DÎNER DE LA VEILLE
Choisissez quelque chose de facile à digérer, par exemple des pâtes au pesto ou du blanc de poulet grillé, puis un fruit frais ou un yaourt.

570 PETIT DÉJEUNER D'AVANT COURSE
Essayez des bananes écrasées avec du miel et des noix accompagnées d'un jus de fruit et d'une tranche de pain.

571 N'ESSAYEZ RIEN DE NOUVEAU
Le jour de la course, mangez quelque chose auquel votre corps est habitué.

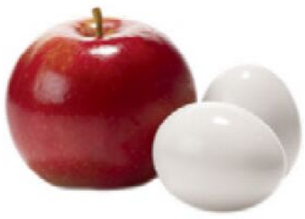
© Ewald Sadie, Fotolia

L'ACCORD PARFAIT

Faites le plein de glucides et de protéines.



572 170 g de yaourt grec entier avec 120 g de fruits rouges : 200 kcal, 25 g de glucides, 18 g de protéines.



573 2 œufs durs et 1 petite pomme : 200 kcal, 15 g de glucides, 14 g de protéines.



574 Makis avocat/saumon au riz brun, sashimis thon rouge : 220 kcal, 25 g de glucides, 18 g de protéines.



575 150g de baby carottes, 75 g de houmous : 230 kcal, 22 g de glucides, 17 g de protéines.



576 110 g de bretzels multigrains, bœuf séché (2 tranches) : 180 kcal, 20 g de glucides, 17 g de protéines.

Récupération d'élite

Lorsque tout est fini, comment les meilleurs coureurs se remettent-ils de la course ? Joanne Pavey, championne d'Europe du 10 000 m en 2014, partage avec nous ses habitudes.

© RunCzech



577 **HYDRATATION IMMÉDIATE**

J'absorbe immédiatement une boisson énergétique contenant des glucides et des électrolytes pour me réhydrater et restaurer mes niveaux de glycogène. Des études ont montré que le corps est le plus apte à refaire ses réserves de glycogène au cours des 2 h suivant l'activité physique.

578 **PLACE AUX ÉTIREMENTS**

Ensuite, j'étire délicatement tous mes muscles en prenant soin de m'arrêter juste avant la tension maximale.

579 **LE PLEIN DE PROTÉINES**

Après m'être étirée, je prends une boisson protéinée, car consommer des protéines dans les 30 min après l'effort permet d'entamer la réparation des muscles. Dans les 90 min qui suivent, je prends un repas équilibré avec de la viande, des légumes et des glucides (poulet grillé, saumon ou bœuf avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre et des brocolis).

580 **UN BAIN OU PAS ?**

Certains athlètes prennent un bain glacé après une longue course. Je ne le fais pas durant ma préparation, car je trouve que cela fatigue trop mon système immunitaire. Les résultats des études sont assez contradictoires à ce sujet : une étude a montré que cela pouvait freiner l'adaptation des muscles à l'entraînement, alors qu'une autre prétend que la restriction des vaisseaux sanguins que cela génère aide à réduire les dommages musculaires et à éliminer les déchets lorsque les tissus se réchauffent. Mieux vaut juger par vous-même.

581 **REPOS ET RELAXATION**

Après m'être ravitaillée, je fais une sieste de 90 min (je récupère et me prépare pour l'entraînement du lendemain). Le soir, je me fais masser et le lendemain, je fais généralement 2 petites sorties (30 à 40 min à une allure très confortable).

LES ACCÉLÉRATEURS DE RÉCUPÉRATION

Essayez ces astuces qui ont fait leurs preuves pour aider votre corps avant et après la course.

582 **LE JUS DE CERISE**

Il est prouvé que boire du jus de cerise avant les longues sorties et les séances à haute intensité augmente la réponse antioxydante durant l'exercice.

583 **L'HEURE DES ENZYMES**

Le coenzyme Q10 est une substance reconnue pour ses capacités à nettoyer le corps des radicaux libres et pourrait également avoir des effets positifs sur la performance. En effet, une étude publiée dans le *Journal of the International Society of Sports Nutrition* a démontré que des athlètes ayant pris 200 g avant leur activité physique ont été capables de s'entraîner plus longtemps avant que la fatigue ne s'installe. Les capsules Supra Q10 du laboratoire Éric Favre (45,50 € les 60 capsules de 100 mg) s'avèrent être très efficaces.

584 **L'AIDE DES HERBES**

La rhodiola est une plante à la fois antioxydante et adaptogène (qui aide le corps à s'adapter à la fatigue). Une étude du *Nanjing Institute of Physical Education* a démontré qu'elle peut également accélérer la récupération post-exercice. Prenez 2 gélules par jour de Rhodiola Rosea 470 mg (44,20 € pour 60 gélules chez Solgar) par cycle de 15 jours avec un intervalle de 15 jours.

ASTUCES
585-724

ÉVITEZ LES BLESSURES

Où que vous couriez, la blessure vous attend au tournant, prête à s'immiscer dans votre corps et à voler votre précieux temps d'entraînement. Vous pouvez l'éviter grâce aux exercices de renforcement et d'équilibre que vous découvrirez dans ce chapitre. Et si par malheur vous vous blessez, nous avons quelques stratégies pour riposter.

© Ewald Sadie



Oups !

Attention aux petites erreurs : elles peuvent provoquer de gros problèmes en course, ou après.

Vous essayez de faire tout bien comme il faut pour tirer le maximum de vos séances : vous suivez votre programme d'entraînement, mettez de la glace sur les points douloureux et ne mangez plus au McDo. Mais même si vous pensez être le coureur parfait, vous n'êtes pas à l'abri d'erreurs qui pourraient saboter tous vos efforts.

QU'AVEZ-VOUS FAIT ?

Enfilé des chaussures encore lacées

Vous le faites jour après jour, semaine après semaine, mois après mois... et les torsions que vous faites subir à votre cheville peuvent endommager vos tendons et vos ligaments, augmentant ainsi le risque de blessure.

ASTUCE

585 **Bon à savoir**
Défaites vos lacets ! Vous pouvez également opter pour un système de laçage rapide.

QU'AVEZ-VOUS FAIT ?

Trop étiré les ischios

Vous pensez que vous devez vous étirer souvent et intensément pour détendre vos ischios tendus ? Faux ! Vous risquez une déchirure.

ASTUCE

587 **Bon à savoir**
Étirez doucement des muscles échauffés. Ne forcez jamais et ne maintenez jamais une position douloureuse. Une tension des ischios peut être causée par autre chose : par exemple, des muscles fléchisseurs de la hanche tendus.

QU'AVEZ-VOUS FAIT ?

Donné votre sang avant une course

Après un don du sang, il faut jusqu'à 8 semaines pour retrouver un nombre normal de globules rouges. Vous ne verrez pas forcément la différence lors de vos sorties habituelles, mais cela pourrait vous faire rater un RP.

ASTUCE

589 **Bon à savoir**
Donnez votre sang au moins 8 semaines avant une course.

QU'AVEZ-VOUS FAIT ?

Couru en portant une bouteille à la main

Porter une bouteille d'eau dans une main pendant une sortie longue peut provoquer un déséquilibre, une modification de la foulée, voire une blessure.

ASTUCE

590 **Bon à savoir**
Avec une ceinture porte-bidon, le poids du bidon est proche de votre centre de gravité, ce qui diminue le risque d'altérer votre foulée.

QU'AVEZ-VOUS FAIT ?

Couru avec les mauvaises chaussures

Des chaussures ne soutenant pas le pied, abîmées ou inadaptées peuvent entraîner des tensions au niveau du fascia plantaire. Quant aux talons hauts, ils provoquent une contraction des mollets.

ASTUCE

586 **Bon à savoir**
Chaussures déformées, usées ? Jetez-les ! Choisissez-en des confortables avec un bon maintien de la voûte plantaire.

QU'AVEZ-VOUS FAIT ?

Séché les squats

Les coureurs ont souvent des déséquilibres musculaires dans les jambes que seul un travail de renforcement peut corriger. Ce dernier peut également aider à stabiliser les muscles pour prévenir les blessures.

ASTUCE

588 **Bon à savoir**
Vous pouvez renforcer tout votre corps en combinant des mouvements pour travailler haut et bas du corps en même temps.



© Ewald Sadie

ATTENTION AU LAÇAGE
Des lacets trop serrés peuvent provoquer des torsions progressives et fréquentes de la cheville, ce qui pourrait plus tard entraîner une blessure.

591-596

CONSEILS DE NOS LECTEURS

VIA FACEBOOK

- **Massez vos mollets en les faisant rouler sur de grosses boîtes de conserve.**
  ADRIEN
- **Faites une pause pendant 1 ou 2 semaines.**
  PAUL
- **Essayez l'aquajogging pour faire une activité physique sans impacts.**
  DANIEL
- **Visualisez votre réussite.**
  ISABELLE
- **Acceptez le fait que les blessures font partie de la vie d'un coureur.**
  TINA

10 conseils pour éviter la blessure

Découvrez comment prévenir, repérer et soigner les douleurs inhabituelles.

597 ÉCOUTEZ VOTRE COACH

Un entraîneur (ou un partenaire de course à pied) peut évaluer la performance d'un coureur plus clairement et plus objectivement que ce dernier. Et il sait mieux que quiconque quand écourter une séance et reconnaît les signes annonçant une blessure.

598 ADOPTEZ LA RÈGLE DES 20 MIN

Vous ne savez pas si votre corps a besoin d'un jour de repos ou si vous pouvez vous entraîner ? Faites le point au bout de 20 min. Si la douleur persiste, arrêtez-vous. Si la douleur disparaît, faites votre séance.

599 ATTENTION AUX DOULEURS ARTICULAIRES, TENDINEUSES ET NERVEUSES

Si les courbatures sont le signe d'une adaptation des muscles à l'entraînement, les douleurs au niveau des tendons sont un signe de blessure. Elles ne disparaîtront pas sans repos et sans traitement. Même chose pour les douleurs nerveuses : les coureurs qui ont une sensation de picotements au niveau des fessiers, le long de la jambe, ou qui ressentent une douleur vive dans le bas du dos, doivent faire une pause.

600 ATTENTION AUX DOULEURS ASYMÉTRIQUES

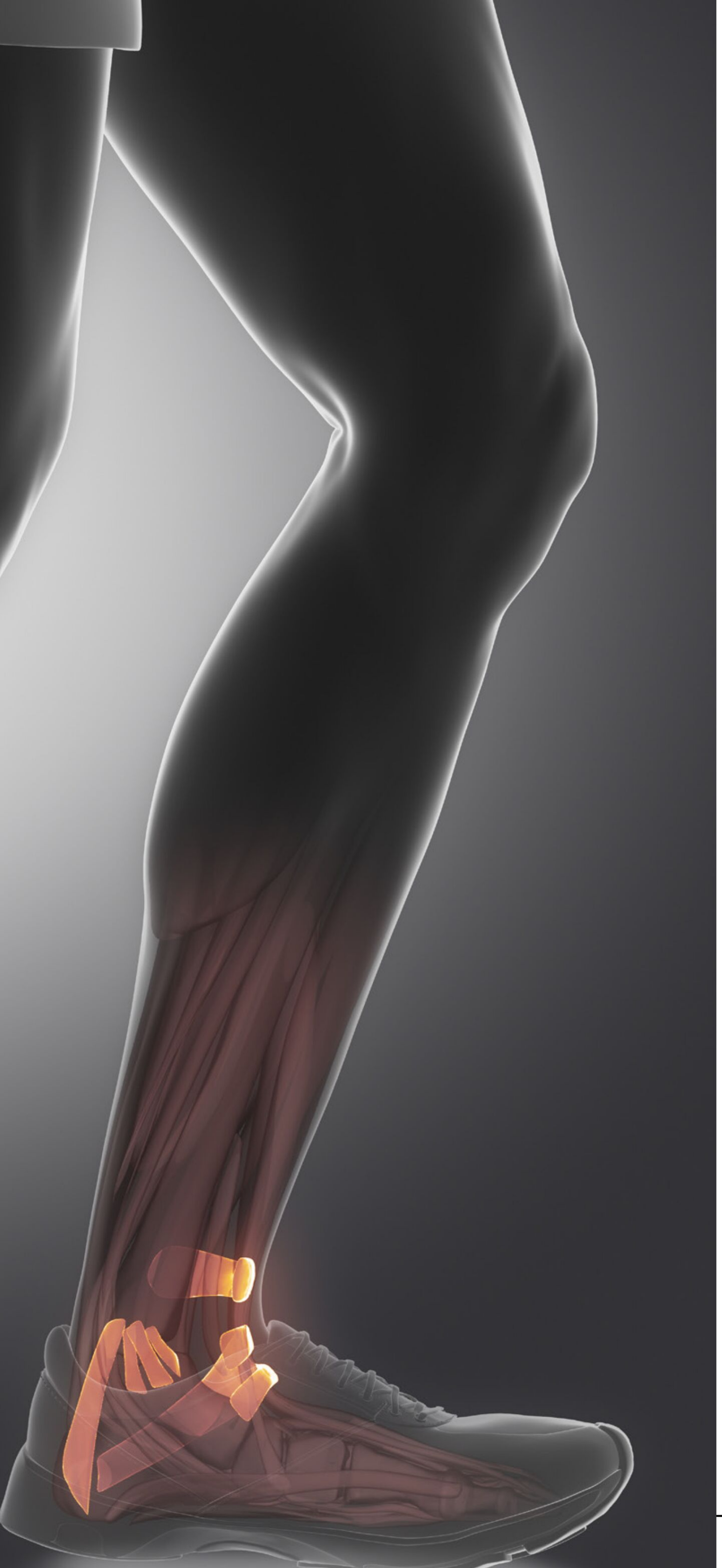
Vous allez avoir mal. Par exemple, vous aurez des courbatures aux mollets après une séance de piste avec pointes ou en chaussures de running. En revanche, si vous avez mal à un seul ischio, soyez à l'écoute. La douleur peut être liée à la séance, mais c'est aussi le signe d'une fragilité, et donc d'une blessure à venir. Le repos, les massages et l'entraînement croisé sont de mise.



601 OPTEZ POUR L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

Si vous reprenez l'entraînement trop rapidement, vous courez vers les ennuis. Écartez le risque de blessure en reprenant l'entraînement sur un vélo d'appartement ou elliptique, et intégrez des exercices de renforcement et de stabilité. Réhabituez votre corps à faire de l'exercice avant de reprendre la course à pied, qui est à l'origine de votre blessure.

© Fotolia



602 SOIGNEZ LES DOULEURS MUSCULAIRES PERSISTANTES

Les douleurs musculaires qui ne sont pas aiguës ou disproportionnées par rapport à l'entraînement sont normales. Mais si elles durent 2 à 3 jours, mieux vaut se reposer 1 jour de plus.

603 MESUREZ VOS SIGNES VITAUX

Évaluez vos signes vitaux tous les matins. Si votre température corporelle est élevée, il est évident que vous êtes malade. Mais une température trop basse est bien plus préoccupante. Elle peut être liée au surentraînement ou à un dysfonctionnement de la thyroïde. Un pic de la fréquence cardiaque au repos est tout aussi inquiétant.

604 APPRENEZ DE VOTRE EXPÉRIENCE

Savoir écouter son corps vient avec l'expérience. Si vous vous blessez souvent parce que vous n'êtes pas attentif aux signaux d'alarme, vous finirez par apprendre à écouter un élancement à la hanche. Vous apprécierez d'autant plus la course si vous êtes en pleine forme et vous aurez de meilleures sensations. Mieux vaut être en bonne santé que surentraîné.

605 INTÉGREZ REPOS ET CROSS-TRAINING À VOTRE PROGRAMME

Plutôt que d'attendre que votre corps vous supplie pour un peu de repos, suivez l'exemple des coureurs plus âgés et prévenez les tensions et tractions musculaires. Beaucoup de coureurs âgés s'accordent 1 jour de repos/semaine, voire 2, et font de l'entraînement croisé.

606 SUIVEZ DES COURS : RECONNECTEZ-VOUS AVEC VOTRE CORPS

Vous pouvez apprendre à mieux connaître votre corps grâce à des exercices de yoga ou de Pilates. Vous pouvez également essayer les étirements dynamiques pour travailler la coordination.

Contrôle technique

Tensions musculaires ? Effectuez 4 tests pour vérifier si vous êtes en état de courir. Découvrez aussi des conseils de physiothérapeutes pour retrouver la forme.

Le début d'une nouvelle année est le moment idéal pour faire le point sur votre condition physique et vérifier que vous pouvez pratiquer la course à pied. Nous avons fait appel aux meilleurs physiothérapeutes pour vous aider à repérer et réparer les petits tracas et blessures que rencontrent les coureurs. Effectuez les tests suivants pour chaque jambe. Si une forte douleur survient à la suite d'un test, consultez un médecin.

PIEDS ET MOLLETS *(FIGURE 1)*

Une fragilité au niveau des pieds se manifeste par des tensions ou des raideurs. Cela signifie souvent que vous focalisez trop votre entraînement sur la course et pas assez sur le renforcement musculaire et les étirements.



FIGURE 1

607 **Testez** Une légère flexion des orteils vous permettra de sentir si vos pieds sont tendus : ils seront moins flexibles. Pour tester les mollets, asseyez-vous sur une chaise et tendez vos jambes. Fléchissez les orteils puis tendez la pointe des pieds de façon à sentir un étirement des mollets. Si vous ne pouvez pas plier vos chevilles à 100°, vos mollets sont trop raides.

608 **Réparez** Debout, en appui sur la jambe droite. La gauche n'est pas posée au sol et votre genou gauche est fléchi à 45°. Effectuez le plus d'extensions possible en ne bougeant que le pied et la cheville droite. Arrêtez-vous quand la qualité du mouvement diminue. Répétez avec l'autre jambe. Essayez 30 répétitions par jour.

ISCHIO-JAMBIERS *(FIGURE 2)*

Une raideur au niveau des ischios peut s'expliquer par une sursollicitation, un manque de souplesse ou une amplitude limitée du mouvement en raison des 35 h (ou plus) que vous passez à taper sur un clavier. Les ischios-jambiers sont rattachés au genou et aux articulations de la hanche ; une raideur des ischios peut provoquer des douleurs dans ces zones et au niveau des lombaires. Les coureurs qui ont les ischios tendus font du vélo avec les genoux vers l'extérieur, ce qui aggrave la situation.

609 **Testez** Allongez-vous sur le dos. Placez la cuisse droite contre la poitrine, gardez-la en position et tendez le genou droit. La jambe gauche doit être tendue contre le sol. Si vous n'arrivez pas à tendre le genou droit et que vous sentez une raideur à l'arrière de la cuisse, vos ischios jambiers sont tendus.

ASSOUPLISSEMENT Testez votre souplesse et améliorez-la pour éviter de vous blesser.

610 **Réparez** Pour assouplir vos ischios, il suffit de faire l'exercice précédent 10 fois par jour. Vous pouvez également consulter un physiothérapeute ou un coach running pour vérifier que vous utilisez vos muscles de la hanche correctement quand vous courez. Vous pouvez minimiser les problèmes de raideur de vos ischios par des petits changements qui vous aideront à ramener le poids du corps sur la jambe d'appui pour étendre l'autre jambe correctement.



FIGURE 2

© Studio 33

HANCHES *(FIGURE 3)*

Les hanches permettent de stabiliser la jambe d'appui et d'accroître la propulsion quand vous accélérez. La raideur au niveau des hanches est le problème typique lié à notre style de vie : des fessiers pas assez musclés, dus à la position assise prolongée. Si vous avez une fragilité ou une raideur au niveau des hanches, cela peut engendrer des problèmes lombaires, de genoux, ou le syndrome de la bandelette ilio-tibiale. Et ces problèmes s'aggraveront si vous augmentez le nombre de kilomètres. Une fragilité des hanches peut également déclencher des problèmes biomécaniques comme une rotation du bassin, pouvant entraîner une bursite (inflammation des bourses séreuses, poches remplies de liquide, situées autour des articulations).

611 Testez Allongez-vous sur une table : le bord de la table doit être à mi-cuisse. Ramenez les genoux contre la poitrine, maintenez-en un dans la position et allongez l'autre jambe. Si le dessous de la cuisse allongée ne touche pas la table, cela signifie que vos muscles fléchisseurs de la hanche sont trop tendus.

612 Réparez Pour assouplir les muscles fléchisseurs de la hanche : posez le genou de la jambe à étirer par terre et positionnez l'autre jambe en fente avant, en contractant les fessiers. Tendez le bras de la jambe à étirer au-dessus de votre tête, dans l'axe de votre corps. Maintenez la position 30 s, relâchez, répétez avec l'autre jambe.



FIGURE 4

QUADRICEPS *(FIGURE 4)*

Les quadriceps sont l'un des principaux points faibles chez les coureurs. Ils sont souvent fragilisés par une sursollicitation, l'absence d'étirement – notamment après une séance – et un style de vie sédentaire. Des quadriceps trop tendus peuvent créer des tensions au niveau des lombaires et des hanches. Si vous courez malgré ces tensions, vous risquez de souffrir de douleurs chroniques dans le dos et d'avoir les ischios trop raides. Si l'un des quadriceps est plus tendu que l'autre, cela peut aussi provoquer un basculement du bassin. Cela signifie qu'un côté de la hanche est plus tourné que l'autre, ce qui peut accentuer vos douleurs dans le dos et causer des douleurs dans les fessiers.

613 Testez Allongez-vous sur le côté droit et posez votre tête sur votre bras droit plié. Pliez votre genou droit de sorte que votre jambe droite forme un angle à 90°. Attrapez votre cheville gauche avec votre main gauche et ramenez-la vers vos fessiers tout en maintenant votre cuisse gauche dans l'axe de votre bassin (voir figure 4). Vous devez ressentir un étirement du muscle. Votre muscle doit être suffisamment long pour que votre cuisse gauche reste alignée avec votre tronc et que votre talon touche vos fessiers. Si c'est loin d'être le cas, vos quadriceps sont trop tendus.

SOUPLESSE
Travaillez l'amplitude maximale pour toutes les articulations.

FIGURE 3



614 Réparez Pour étirer vos quadriceps, maintenez la position précédente 30 s. Faites 3 séries pour chaque côté tous les jours. Vous pouvez répéter l'exercice plusieurs fois par jour si vos quadriceps sont extrêmement tendus, et vous masser à l'aide d'un rouleau de mousse (cela aide à allonger le muscle, très utile avant l'étirement).

Exit crampes et points de côté

Vous êtes sur le point d'établir un nouveau RP et votre corps décide de vous lâcher. Apprenez à gérer ce problème, très fréquent chez les coureurs.

Vous courez sous la grêle, la neige, dans la chaleur ou la brume, avec des ampoules et des ongles incarnés, des maux de tête et des genoux endoloris... Mais un point de côté, cette douleur aiguë sous les côtes, peut vous stopper net dans votre course. On ignore encore la cause exacte des points de côté, mais les théories abondent. Selon les médecins du sport, la plus probable serait un spasme du diaphragme. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plusieurs stratégies efficaces pour l'éviter.

615 RENFORCEZ LE HAUT DE VOTRE CORPS

Il suffit de 10 min d'exercices de renforcement musculaire, comme du gainage ou les Donkey Kicks, 3 fois par semaine (ou la pratique régulière du yoga ou du Pilates) pour renforcer les muscles du diaphragme, ce qui les rend plus résistants à la fatigue et moins sujets aux crampes.

616 ALIMENTEZ-VOUS CORRECTEMENT

Ce que vous mangez avant une course peut contribuer à l'apparition d'un point de côté. Si votre organisme est en pleine digestion, il y a moins de sang qui circule vers votre diaphragme, et cela peut provoquer des spasmes. Les aliments riches en lipides et en fibres sont plus longs à digérer, il vaut mieux éviter d'en ingérer dans les 2 h précédant une course. N'hésitez pas à noter ce que vous mangez et buvez avant de courir : vous saurez ainsi ce qu'il faut éviter si un point de côté apparaît.

617 ÉCHAUFFEZ-VOUS

Si vous prenez le départ sans vous échauffer, vous risquez d'être essoufflé, d'avoir la trachée qui brûle et d'être plié en deux de douleur. Prenez 2 à 3 min pour trottiner. Accélérez progressivement pour atteindre votre allure de course.

618 RESPIREZ PLUS FORT

Si vous ne respirez pas profondément, vos muscles et votre diaphragme manqueront d'oxygène. D'après des études, respirer « plus vite » (inspiration : 2 pas, expiration : 1 pas) augmente l'amplitude de la respiration.

C'EST LA CRISE

VOICI 4 ASTUCES POUR ÉVITER LA CRAMPE AU MOLLET.

619 L'avant du pied sur 1 marche, descendez le talon le plus bas possible et montez sur votre pointe de pied le plus haut possible.

620 Étirez-vous avant et après une course. N'hésitez pas à vous arrêter un peu dans la 2e partie d'un marathon pour vous étirer.

621 Courez sur des surfaces souples et planes.

622 Buvez des liquides et des électrolytes pour éviter la déshydratation.





FINI LES POINTS DE CÔTÉ
Une bonne alimentation, une respiration maîtrisée et un tronc renforcé vous aideront à terminer vos courses sans tracas.

© Thomas Prior, Fotolia

ATTÉNUER LES POINTS DE CÔTÉ

- Ralentissez (trottinez ou marchez).
- **Expirez lorsque le pied opposé au point de côté touche le sol.**
- Continuez d'expirer en opposition jusqu'à ce que le point de côté passe.
- **Retrouvez progressivement votre rythme. Concentrez-vous sur votre respiration pendant le reste de la course pour éviter que le point de côté ne revienne.**

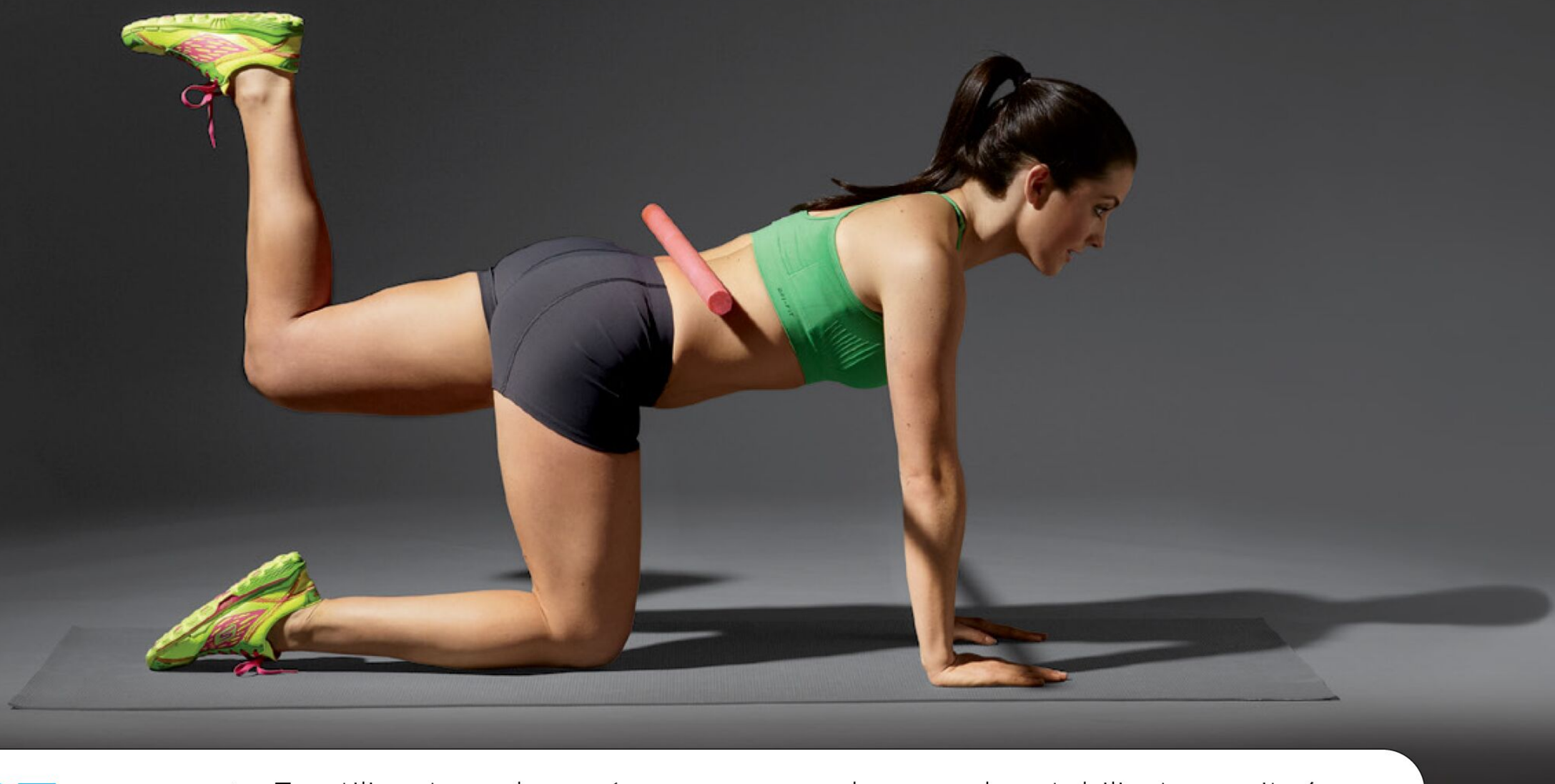
Pourquoi ça marche

Vous utilisez les muscles du diaphragme pour expirer. Quand vous expirez en même temps que votre pied frappe le sol, les forces d'impact remontent vers le haut de votre corps et provoquent une contraction.

Plus de force, plus de sécurité

Intégrez ces exercices faciles de renforcement musculaire dans votre quotidien pour améliorer la stabilité de votre corps et éviter les blessures.

Si vous avez un corps puissant, votre cerveau dira à vos muscles de se préparer à l'impact avant même que votre pied ne frappe le sol. Vos fessiers et le haut de votre corps se contracteront pour stabiliser votre bassin et vos jambes. Les muscles de vos pieds et de vos chevilles seront alors activés, formant ainsi une base solide sur laquelle atterrir. Mais si l'un de ces stabilisateurs n'est pas assez solide ou n'est pas recruté, les autres muscles seront sursollicités, et c'est toute votre chaîne de mouvement qui sera désorganisée. Les exercices suivants renforcent les principaux muscles sollicités lorsque vous courez, ainsi que les chemins neuromusculaires. Vous pouvez effectuer ces exercices dans le cadre d'une séance de renforcement musculaire ou les intégrer dans votre quotidien, pendant que vous regardez la télévision par exemple. Faites-les 2 à 3 fois par semaine, pieds nus si possible.



627 DONKEY KICKS AVEC BARRE

En utilisant une barre (ou un balai) pour ce mouvement, vous apprenez à votre corps à contracter les fessiers sans cambrer le dos. Et c'est exactement ce que vous devez faire en courant. Bonus : ce mouvement vous permet également de renforcer vos abdominaux transverses, les muscles stabilisateurs situés de chaque côté de votre tronc. Positionnez-vous à quatre pattes et placez la barre sur vos lombaires (photo ci-dessus). Levez une jambe avec le genou plié à 90°. La barre doit rester immobile. Si elle bouge, faites de plus petits mouvements. Effectuez 50 répétitions pour chaque jambe.

© Joshua Simpson

628
BRIDGE AVEC BALLON

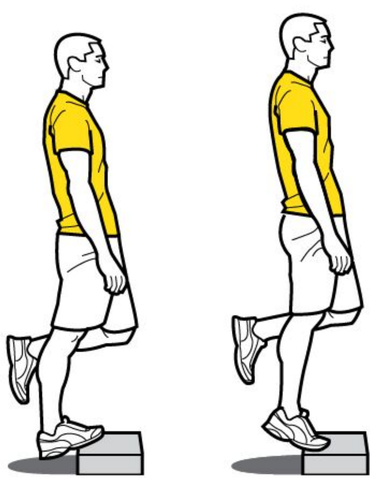
Pourquoi ? Pour renforcer et activer votre muscle grand glutéal et votre muscle multifidus (muscle stabilisateur au niveau des lombaires).
Comment ? Allongez-vous par terre en plaçant vos mollets sur le ballon. Tendez vos ligne droite des chevilles aux épaules. Maintenez la position. Lorsque vous pouvez tenir la position pendant 60 secondes, augmentez la durée.



Niveau supérieur

1) Allongez-vous sur le dos, placez vos pieds sur le ballon et croisez vos bras sur la poitrine.
2) À partir de la position de départ, levez une jambe, puis l'autre.
3) À partir de cette même position, tournez votre corps d'un côté, puis de l'autre.

629
CHUTE DU TALON
Aide vos chevilles à gérer l'impact. Debout, sur une jambe, l'avant du pied sur une marche. Montez sur la pointe du pied, descendez. 10 répétitions sur chaque jambe, puis augmentez à 15.



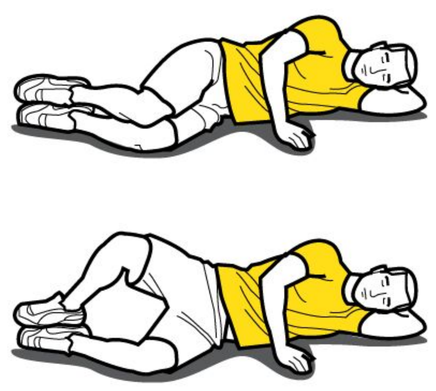
630
CONTRE LE MUR
Debout, avec un mur à gauche. Pliez le genou gauche à 90°, tournez la jambe gauche (elle touche le mur). Poussez votre genou contre le mur (20 à 30 s). 2 à 3 réps de chaque côté pour renforcer les fessiers.



631
ÉQUILIBRE
Renforce les jambes. En équilibre sur une jambe, levez-vous sur la pointe du pied (ça tire sur le côté de la hanche). Maintenez la position tant que vous le pouvez en restant droit. Reposez et répétez 3 fois.



632
LA PALOURDE
Stabilité des genoux et du bassin. Allongez-vous sur le côté, jambes serrées. Pliez les genoux (jambes et pieds alignés). Ouvrez vos genoux (pieds collés). 2 séries de 30 réps de chaque côté.



Les coureurs élites vous répondent

Comment revenir plus fort ? Joanne Pavey, la médaillée d'or sur 10 000 m aux Championnats d'Europe 2014, vous livre ses conseils.

633 QUEL EST LE MEILLEUR ENTRAÎNEMENT CROISÉ LORSQUE L'ON EST BLESSÉ ?

L'aquajogging est l'activité qui se rapproche le plus de la course à pied, les impacts en moins. Cela se déroule en piscine avec une ceinture pour la flottabilité. Les vélos elliptiques et les steppers favorisent le renforcement de tout le corps, sans impact (si votre blessure le permet ; demandez à votre médecin en cas de doute). Quel que soit le type d'activité que vous choisissez, il est important d'intégrer des exercices avec intervalles pour maximiser les bénéfices. Utilisez un cardiofréquencemètre pour vérifier que vous fournissez le même effort aérobique que lorsque vous courez.

634 JE VAIS ME FAIRE OPÉRER DU TENDON D'ACHILLE. QUELS EXERCICES CARDIO PUIS-JE FAIRE ?

Avant l'opération, le meilleur exercice cardio est l'aquajogging : aucun stress ne sera exercé sur votre tendon. Faites des répétitions pour augmenter l'intensité. Utilisez les vélos d'appartement (elliptiques et steppers) avec prudence, car des forces peuvent être exercées sur votre tendon. Après l'opération, vous aurez un plâtre, vous serez donc limité dans vos mouvements. Votre retour postopératoire devra être suivi par des professionnels.

635 PUIS-JE COURIR ENRHUMÉ ?

Les coureurs font souvent référence à la règle du cou : si les symptômes sont situés au-dessus du cou (nez qui coule, mal de gorge), vous pouvez vous entraîner. Mais si vous avez des symptômes en dessous (douleurs dans tout le corps ou infection respiratoire), reposez-vous. D'autres indicateurs sont à prendre en compte, comme un pouls élevé au repos et une température élevée. Si vous choisissez de vous entraîner malgré tout, diminuez l'intensité.

636 POURQUOI AI-JE LE NEZ QUI COULE QUAND JE COURS, MÊME QUAND JE NE SUIS PAS ENRHUMÉ ?

Certaines personnes peuvent avoir une réaction dans les voies nasales, c'est ce que l'on appelle la rhinite liée à l'effort. Elle peut être allergique ou non allergique. La rhinite non allergique peut être causée par l'air froid, la pollution ou le vent. Les rhinites allergiques sont déclenchées par l'inhalation d'allergènes tels que la poussière ou le pollen. Vous pouvez utiliser un vaporisateur nasal avant votre sortie pour diminuer la réaction allergique. Essayez un spray nasal contenant un antihistaminique ou un corticostéroïde. Demandez conseil à votre médecin. Après votre séance, utilisez un spray nasal à l'eau de mer, cela aide à éliminer les irritants aéroportés.

637 POURQUOI A-T-ON DES DOULEURS AUX ÉPAULES À LA FIN D'UNE SORTIE LONGUE, ET COMMENT LES ÉVITER ?

Si la douleur se déclenche naturellement et n'est pas liée à un


© Fotolia

mouvement particulier, il s'agit probablement d'une douleur projetée du cou. Un ensemble de nerfs, nommé plexus brachial, relie le cou à l'épaule et au bras. Ces nerfs sont souvent irrités ou comprimés lorsque vous courez. Si la douleur survient à la fin d'une course, elle est probablement liée à votre posture. Pour soulager la douleur, allongez-vous sur le dos et placez un coussin sous votre tête. Appuyez doucement votre tête contre le coussin en rentrant votre menton, mais sans avancer la tête. Maintenez cette position pendant 5 secondes, relâchez 10 secondes et répétez 3 fois. Mon conseil : arrêtez votre sortie longue au moment où la douleur survient et augmentez progressivement la distance au fil du temps et de l'amélioration de votre condition physique. Une douleur à l'épaule peut être le signe d'un problème plus grave. Consultez votre médecin si elle persiste.

638 QUAND UNE PETITE GÊNE DEVIENT-ELLE UNE BLESSURE ?

Avoir mal fait partie de la vie d'un coureur. Les douleurs bénignes ne durent que quelques jours. Elles diminuent au cours de la séance, et de jour en jour, même si vous courez quotidiennement. Il faudra juste modifier un peu votre entraînement. Avec une blessure, la douleur s'intensifie au fil de la séance. Vous ne pourrez pas courir correctement et votre corps commencera à compenser, ce qui vous fera modifier votre foulée et votre posture. Cela signifie que vous devez vous reposer et consulter un médecin.

639 SI J'AI TRÈS MAL AUX JAMBES, VAUT-IL MIEUX QUE JE ZAPPE MA SORTIE COOL ?

Ces douleurs sont sûrement des courbatures, qui surviennent généralement de 24 à 48 h après l'effort physique. Elles apparaissent quand votre corps commence à réparer les micro-déchirures musculaires provoquées par la course à pied. Si vous êtes en état de faire un footing, cela aidera à la récupération en améliorant la circulation du sang vers les muscles et l'amplitude des mouvements. Mais courez sur des surfaces plus souples et évitez les côtes. Ne faites que des footings tant que les douleurs ne se sont pas dissipées. Courir trop vite avec des muscles endoloris peut entraîner une blessure.

La clinique

Comment éviter, repérer et soigner les 5 blessures les plus fréquentes chez les coureurs.

FASCIITE PLANTAIRE

Cette blessure est liée à une sursollicitation. Une blessure au talon ne sera donc pas liée à un incident particulier. Vous fragiliserez vos pieds si vous augmentez l'entraînement ou si vous faites des sprints en côte. Le fascia plantaire est une membrane fibreuse située en dessous du pied et qui relie le talon aux orteils. Il soutient votre voûte plantaire et absorbe les chocs. Lorsque votre fascia plantaire subit une force anormalement élevée, une petite déchirure se produit dans la membrane. À ce moment-là, la déchirure entraîne un léger inconfort qui ne se remarque même pas. Quand vous dormez, votre corps entame le processus de réparation, ce qui rigidifie le fascia plantaire. Lors de vos premiers pas, vous l'étirez et le déchirez légèrement. Cette déchirure peut provoquer d'autres micro-déchirures, ce qui entraîne la douleur lancinante dans le talon, qui peut durer toute la journée si vous restez debout.



PARTEZ DU BON PIED
Prévenez la fasciite plantaire en vous massant et en vous étirant.

640-645

ÉVITEZ-LA

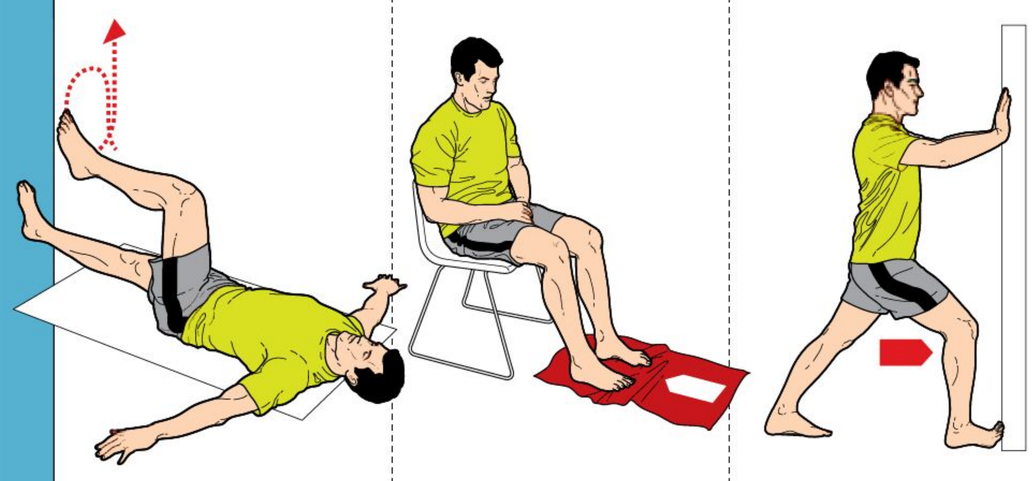
- Si vos pieds sont fragiles, plats, ou que votre voûte plantaire est haute, assurez-vous d'avoir des chaussures de running adaptées pour bien protéger votre fascia plantaire.
- **Jetez vos chaussures de running usées.**
- Si vous augmentez votre volume d'entraînement ou l'intensité de votre effort, faites-le progressivement, par phases régulières.

REPÉREZ-LA

- **Vous ressentez une douleur aiguë dans votre talon, qui peut se diffuser sous votre voûte plantaire.**
- Vous avez mal au talon au réveil ou en montant des escaliers – et après, et non pendant, l'effort.
- **Vous ressentez la douleur après être resté longtemps debout ou en vous levant.**

SOIGNEZ-LA

Réduisez votre volume d'entraînement de moitié, effectuez ces exercices 1 fois par jour.



646
L'ALPHABET
Écrivez l'alphabet avec votre pied en faisant bouger uniquement votre cheville, avant de vous lever du lit.

647
LA SERVIETTE
Poussez une serviette sur un sol lisse avec les avant-pieds et vos orteils. À faire pendant 2 min, 2 fois par jour.

648
ÉTIREMENT DES MOLLETS
À faire pendant 60 s, 6 fois par jour, contre un mur pour que vos orteils soient en extension (fléchis).

© Illustrations **Studden Impact Media** ; Photographie **Getty**

Q&R

SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE



La bandelette ilio-tibiale (BIT) est une bande fibreuse qui débute au niveau du bassin, descend sur la face antéro-latérale de la cuisse et se termine en haut du tibia. Quand vous courez, elle frotte d'avant en arrière sur un affleurement osseux situé au niveau du genou, stabilisant ce dernier. En sortant de son alignement naturel, la BIT frotte contre d'autres structures de votre jambe, ce qui provoque des douleurs et une inflammation au niveau du genou.

649-654

ÉVITEZ-LE

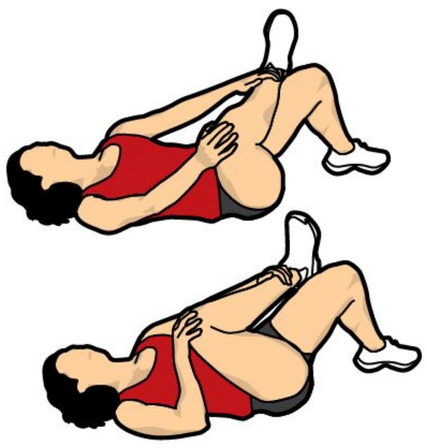
- **Échauffez-vous correctement avant de commencer votre séance de course à pied, et faites attention de ne pas perdre le contrôle de votre allure quand vous descendez les côtes à allure rapide.**
- Soyez prudent si vous avez une jambe plus courte que l'autre ou les jambes arquées.
- **Vérifiez l'usure du bord extérieur du talon de vos chaussures.**

REPÉREZ-LE

- Vous ressentirez une douleur aiguë ou une sensation de brûlure sur la face externe du genou. Les symptômes peuvent disparaître rapidement après une séance, mais ils réapparaîtront dès la prochaine.
- **La face externe du genou est sensible quand vous appuyez dessus.**
- Vous avez du mal à vous tenir sur la jambe touchée par ce syndrome : douleur, fragilité.

SOIGNEZ-LE

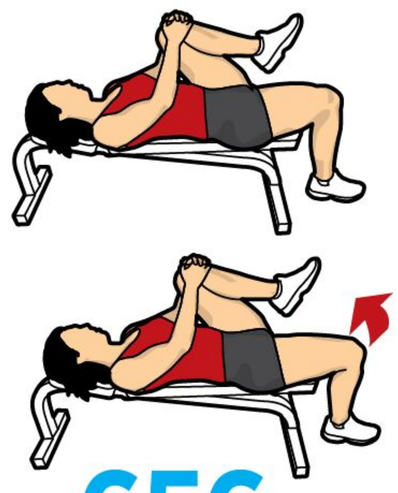
Réduisez votre volume d'entraînement de moitié et effectuez ces exercices pour allonger votre bandelette ilio-tibilale et renforcer vos fessiers.



655

DONKEY KICKS

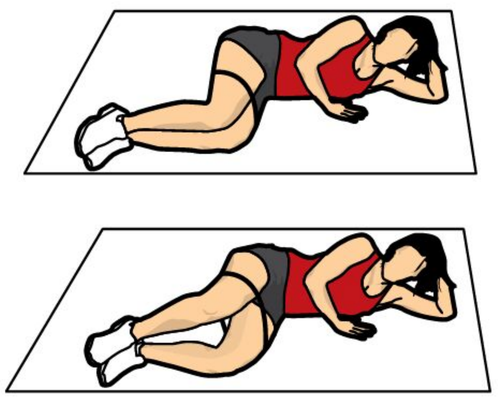
Placez-vous à quatre pattes, les avant-bras bien à plat sur le sol. Levez lentement votre jambe droite vers le ciel, en gardant le genou droit plié et la tête au sol. Maintenez pendant 1 seconde et reposez. Effectuez 4 séries de 12 répétitions pour chaque jambe.



656

ÉTIREMENT ALLONGÉ DE LA BIT

Allongez-vous sur un banc, pieds posés au sol. Placez la jambe qui ne souffre pas contre votre poitrine. Posez l'autre jambe à plat sur le banc, le genou plié à 90°. Poussez ce genou le plus loin possible vers l'intérieur. Maintenez 30 secondes et répétez 4 fois.



657

LA PALOURDE AVEC RÉSISTANCE

Sur un matelas, allongez-vous sur le côté, les jambes serrées et les genoux pliés à 90°. Placez ensuite un élastique autour de vos cuisses. Levez le genou du dessus vers le ciel en gardant vos pieds collés. Effectuez 10 à 15 répétitions.

Q&R

GENOU DU COUREUR

Les muscles de la cuisse situés au-dessus du genou maintiennent votre rotule en place. Quand vous courez, votre rotule se déplace en haut et en bas du fémur, sans le toucher. Si vos quadriceps ne sont pas assez puissants ou si vous avez des problèmes mécaniques au niveau des pieds, votre rotule se déplacera de gauche à droite, provoquant pression, frottements et irritation. En enchaînant les kilomètres et en répétant le même mouvement – non aligné –, votre rotule frotte contre l'extrémité du fémur, abîmant le cartilage (il devient rugueux et empêche la rotule de « glisser »).

PROTÉGEZ VOS GENOUX
Renforcez vos quadriceps et assouplissez vos hanches pour mieux protéger vos genoux.



658-663

ÉVITEZ-LE

- Faites des exercices qui renforcent vos quadriceps, s'ils ne sont pas assez puissants.
- **Si vous intensifiez vos efforts ou augmentez les distances, allez-y progressivement. Faites attention sur les surfaces irrégulières.**
- Sujet à la pronation ou à la supination ? Faites examiner votre démarche pour trouver la chaussure la plus adaptée.

REPÉREZ-LE

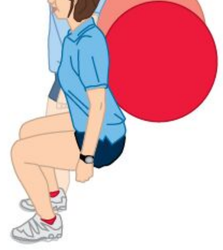
- Asseyez-vous en tendant la jambe douloureuse, contractez le quadriceps. Serrez le dessus de votre genou avec la main droite et poussez la face externe de la rotule avec la main gauche.
- **Si vous ressentez un pincement brûlant, c'est le genou du coureur.**
- Si une douleur irradie dans vos hanches, dos et pieds, consultez un physiothérapeute.

SOIGNEZ-LE

Reposez-vous 1 à 2 semaines (pas de sport), puis faites ces exercices.



664
LEVER DE JAMBES
Allongé sur le dos, pliez le genou gauche. Levez la jambe droite, tendue à 5 cm du sol, maintenez 5 à 10 s (5 à 10 fois, chaque jambe). Faites 12 réps en fléchissant le pied et en maintenant pendant 1 s. 4 séries pour chaque jambe.



665
SQUATS AVEC BALLON
Placez un ballon entre votre dos et un mur. Descendez en squat, arrêtez-vous quand vos genoux forment un angle de 90°. Tendez vos jambes pour remonter, sans verrouiller vos genoux. Faites 4 à 5 séries de 12 répétitions.



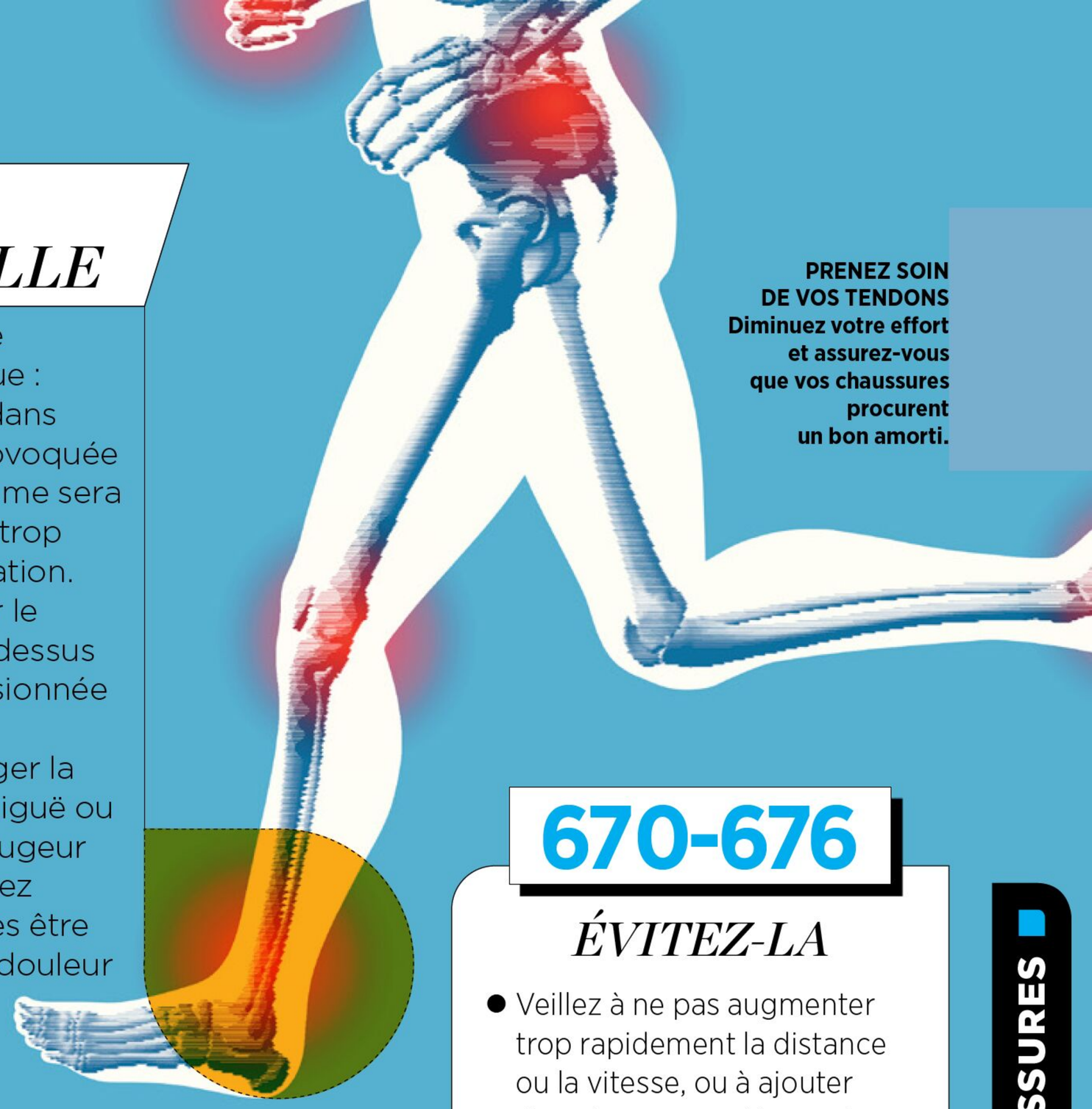
666
ROTATION DES PIEDS
Tendez les jambes devant vous. Fléchissez les pieds, tournez-les vers l'extérieur (le plus loin possible), pendant 12 s, en contractant vos quadriceps. Tournez-les ensuite vers l'intérieur. Faites cette série 6 fois.

© Illustrations **Studden Impact Media** ; Photographie **Getty**

Q&R

TENDINITE DU TENDON D'ACHILLE

La tendinite du tendon d'Achille est une blessure liée à un traumatisme chronique : des petits traumatismes s'accumulent dans le tendon et l'abîment. Elle n'est pas provoquée par un incident particulier. Ce traumatisme sera d'autant plus grand si votre tendon est trop raide ou si vous présentez une surpronation. L'inflammation est souvent localisée sur le point le plus étroit du tendon, juste au-dessus du talon. Cette zone est moins approvisionnée en sang, ce qui ralentit fortement la cicatrisation. Reposez-vous pour soulager la douleur. Vous ressentirez une douleur aiguë ou brûlante à l'arrière de la cheville. Une rougeur apparaîtra sur le tendon et/ou vous aurez très mal en vous levant le matin ou après être resté assis pendant longtemps, mais la douleur s'estompera en marchant un peu.



PRENEZ SOIN DE VOS TENDONS
Diminuez votre effort et assurez-vous que vos chaussures procurent un bon amorti.

670-676 ÉVITEZ-LA

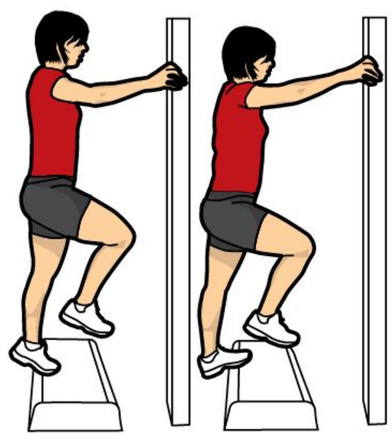
- Veillez à ne pas augmenter trop rapidement la distance ou la vitesse, ou à ajouter des séances en côte ou des montées d'escaliers à votre programme d'entraînement.
- **Ne reprenez pas l'entraînement trop fort après une pause.**
- Ayez conscience de l'impact sur les muscles de vos mollets quand vous faites un sprint final.

REPÉREZ-LA

- **Vous ressentez une forte douleur quand vous poussez sur votre pied en marchant ou en courant, ou quand vous vous mettez sur la pointe des pieds.**
- Votre tendon est sensible et/ou raide et cela diminue lorsqu'il est « chaud ».
- **Votre tendon est légèrement gonflé ou présente une bosse.**
- Vous entendez un craquement quand vous touchez votre tendon d'Achille.

SOIGNEZ-LA

Faites une pause (2 semaines) et essayez ces mouvements.



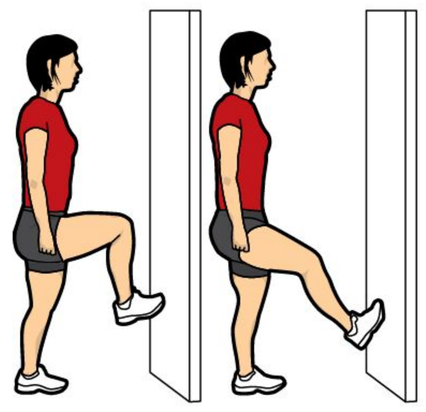
667
MOLLET JAMBE TENDUE

Debout, pointe des pieds sur le bord d'une marche. Tenez-vous à quelque chose si besoin. Montez sur vos orteils, puis levez la jambe « saine » et baissez le talon de la tendinite le plus bas possible. Maintenez pendant 5 s. 3 séries de 15 répétitions 2 fois par jour.



668
ABAISSEMENT DU MOLLET

Asseyez-vous sur une chaise, placez un poids sur vos cuisses (près du genou) et posez la pointe de vos pieds sur une marche. Soulevez vos pieds et la jambe « saine ». Abaissez le talon de la tendinite le plus bas possible. 3 séries de 15 répétitions 2 fois par jour.



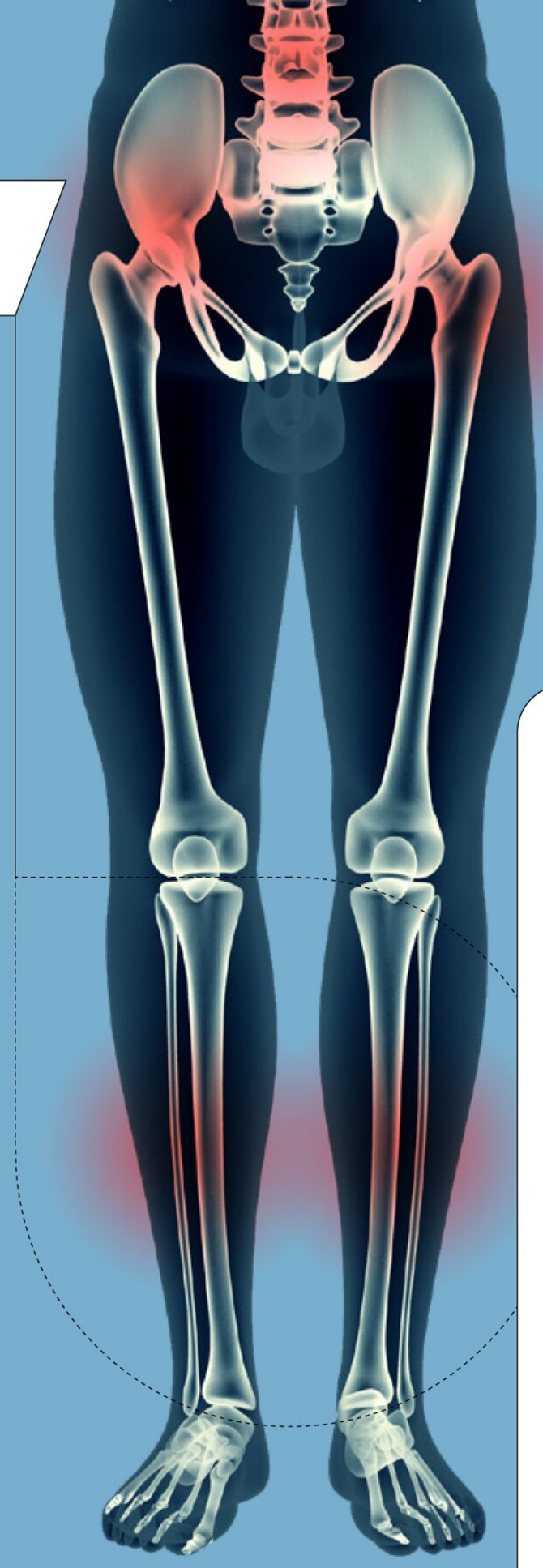
669
ÉTIREMENT CONTRE UN MUR

Debout, pieds à la largeur du bassin, face à un mur (distance d'un bras environ). Placez le pied de la tendinite contre le mur à hauteur de genou et essayez de poser le talon contre le mur (pied le plus plat possible). Maintenez pendant 3 min pour chaque jambe.

Q&R

PÉRIOSTITES

Les périostites sont dues à une sursollicitation. Le muscle le plus affecté est le muscle tibial antérieur, qui va du genou à la cheville. Les traumatismes engendrés par la course à pied peuvent l'irriter. Le repos et les exercices ci-dessous vous aideront à enrayer la blessure en cas de sensibilité au niveau des tibias. Si vous continuez de courir, vous créerez des micro-déchirures. Vous ressentirez alors une douleur intense au milieu de la partie inférieure de votre jambe, près du tibia. La douleur diminue souvent après l'échauffement et revient à l'issue de l'effort physique. Dans le pire des cas, l'œdème dans le muscle grossit, augmentant la pression, et la douleur devient insupportable. Cela peut provoquer un syndrome de loge, qui nécessite une opération.



SOIGNEZ-LA

Reposez-vous et essayez ces mouvements.



677
LEVEZ LES TALONS

Debout sur une marche, talons dans le vide. Baissez-les au maximum puis montez sur vos pointes. 3 séries de 20 répétitions, matin et soir.



678
ÉTIREMENT DES MOLLETS 1

Placez-vous face à un mur. Reculez une jambe, gardez l'autre fléchie, les talons au sol. Tenez la position 30 s et changez de côté. Faites 3 séries.



679
ÉTIREMENT DES MOLLETS 2

Face à un mur, reculez une jambe. Jambes fléchies et talons au sol, tenez la position 30 s et changez de côté. Faites 3 séries.

680-687

ÉVITEZ-LA

- **Contrôlez votre allure quand vous descendez une côte, ou lorsque vous courez sur des surfaces inclinées, comme les routes bombées. Faites aussi attention avec les sports qui nécessitent des arrêts et reprises fréquents, comme le squash et le tennis.**
- Les périostites peuvent être provoquées par un entraînement trop intense, trop rapide ou trop long.
- **Si vous avez un pied surpronateur, assurez-vous d'avoir des chaussures de running adaptées pour corriger cela. Quand le tibia doit subir une torsion dans la direction opposée, la tension exercée peut provoquer une périostite.**
- Si vous reprenez l'entraînement, commencez doucement et augmentez l'intensité et les kilomètres progressivement.

REPÉREZ-LA

- **Vous ressentez une douleur ou une sensibilité près des tibias, même si vous n'êtes pas debout.**
- Les muscles autour des tibias sont légèrement gonflés.
- **Dans un premier temps, la douleur peut disparaître à la fin de l'échauffement. En revanche, elle est ensuite continue.**

© Illustrations **Studden Impact Media** ; Photographie **Fotolia**

Soignez votre technique



Avec une bonne posture et une bonne technique, vous serez moins sujet aux blessures.

Si vous voulez soulever un débat au sein d'un groupe de coureurs, abordez le sujet de la technique. Les « minimalistes » pensent qu'à l'instar de la natation ou du tennis, il existe une bonne technique pour courir. D'après certains experts, la façon de courir est propre à chacun, et modifier la mécanique ne fera qu'entraîner une blessure. Mais tous s'accordent sur un point : certains éléments techniques, comme la posture et la foulée, permettent d'éviter de se blesser. Voici quelques conseils pour améliorer votre « technique » de course.

688 ADOPTEZ LA BONNE POSTURE

Conservez le haut du corps bien droit quand vous courez, et ne cambrez pas le dos. Gardez également la tête bien droite. Une mauvaise posture entraîne des tensions dans le dos et les genoux, et si vous cambrez les lombaires, votre poids du corps se déplace vers l'arrière et vous risquez d'atterrir sur le talon. Cela peut provoquer un basculement du bassin, à l'origine de douleurs dans les hanches et les lombaires. Intégrez des exercices qui renforcent le haut du corps, et faites attention à votre posture durant la journée, surtout si vous restez assis devant un ordinateur.

689 BALANCEZ VOS BRAS EFFICACEMENT

Le mouvement de vos bras affecte la stabilité de votre tronc. Ils doivent effectuer un mouvement de balancier d'avant en arrière. En croisant vos bras, vous risquez d'entraîner une rotation des épaules ou du tronc, ce qui déstabilise votre tronc. Pliez vos bras de telle sorte que vos coudes forment un angle de 90°, et gardez les bras le plus détendus possible en courant. Pour que votre corps reste relâché, maintenez vos coudes près du corps et ne serrez pas vos poings.

690 ATTERRISSEZ EN DOUCEUR

En atterrissant plus doucement, vous ajusterez naturellement votre foulée en la réduisant et en frappant le sol avec le médio-pied : cela diminuera les forces d'impact. Essayez cet exercice au début de votre prochaine séance : courez sur place pendant 10 secondes en levant vos genoux naturellement. Puis penchez-vous vers l'avant et courez 30 m (gardez la posture). Répétez 3 fois et commencez votre séance.

691 DIRIGEZ AVEC VOS HANCHES

Lorsque vous initiez le mouvement à partir du centre de votre corps – en faisant bouger vos jambes avec vos hanches et en allant vers l'avant avec vos genoux – vous restez droit et grandi, évitant ainsi de frapper le sol avec le talon et de vous blesser. Engagez le haut du corps et imaginez que vous enjambez des bûches. Atterrissez avec les pieds dans l'alignement de votre corps.

692 VÉRIFIEZ VOTRE CADENCE

Une cadence rapide permet de limiter l'atterrissage sur le talon et de minimiser les forces d'impact. Augmentez votre cadence, si elle est de 160 ppm ou moins, lorsque vous faites un footing ou si vous êtes sujet aux blessures. Si votre cadence est supérieure à 160 ppm, l'augmenter ne vous aidera pas à éviter la blessure, mais vous courrez plus vite. Essayez de l'augmenter de 5 %.

Faites-vous mal

Le célèbre coureur élite vétéran américain Pete Magill vous propose des stratégies d'entraînement alternatives pour vous aider à tenir la distance – au sens propre comme au figuré.

Plus le jour de la course approche, plus les coureurs ont peur de se blesser ou de subir les effets du surentraînement. Heureusement, il existe des stratégies pour lutter contre les causes de blessures avant une course. Certaines sortent un peu (beaucoup !) de l'ordinaire, mais pour les plus courageux, ces approches pour le moins inhabituelles peuvent sauver votre cycle d'entraînement et vous faire décoller le jour de la course.

TRAVAIL DES QUADRICEPS

Astuce

693

Course rapide en descente

Il y a 6 ans, j'ai eu des douleurs violentes et récurrentes dans les quadriceps, ce qui m'a empêché de faire de bons chronos et de courir des courses longue distance. J'étais désespéré, alors j'ai eu recours à un « remède », avec peu d'espoir de réussite : j'ai monté une côte tranquillement pendant 3 km, puis je suis redescendu à mon allure seuil. Je suis retourné à ma voiture, les jambes endolories, persuadé de m'être blessé. Mais 3 jours plus tard, mes quadriceps étaient comme neufs – mieux encore. Quand nous courons, le quadriceps se contracte quand le pied frappe le sol, ce qui permet de stabiliser le genou de la jambe d'appui. Mais même stabilisé, le genou se plie légèrement, étirant le quadriceps et créant une énorme tension que l'on appelle charge excentrique. Descendre une côte en courant vite augmente la charge excentrique exercée sur nos quadriceps, ce qui endommage davantage les muscles. Mais une fois qu'ils ont cicatrisé, nos quadriceps sont plus puissants et mieux protégés contre les blessures. Conseil : faites des répétitions de 20 à 30 secondes de course dans une descente à 3 % à une allure entre le seuil et votre allure 5 km. Effectuez 4 répétitions lors de la première séance, puis 6 la semaine suivante. Ajoutez ensuite 2 répétitions chaque semaine, jusqu'à atteindre 12. Si vous courez lentement, vous n'aurez pas les mêmes bénéfices.

© Illustrations Dean Farrow ; Photographie Fotolia

RAIDEUR POST-SORTIE LONGUE

ASTUCE

694 Récupération après une sortie longue

Nous savons tous qu'une séance de récupération est plus efficace que le repos total. L'augmentation du flux sanguin générée permet d'approvisionner les muscles douloureux en nutriments et d'éliminer les toxines plus rapidement. Alors même si vous avez envie de rester dans votre canapé à manger une pizza, vos muscles tendus et endoloris auraient plutôt besoin d'un petit footing de récupération un peu plus tard (le jour de votre sortie longue). Si vous ne pouvez vraiment pas courir, vous pouvez pratiquer une autre activité qui augmentera aussi le flux sanguin, comme la marche ou le vélo. Il est très important d'aller lentement. Ne cherchez pas à faire beaucoup de kilomètres et ne vous préoccupez que du temps. Les coureurs qui sont souvent blessés ou qui reviennent d'une blessure en sont dispensés. Une chose est sûre : votre corps n'appréciera pas les premières minutes. Vos jambes seront toutes raides et vous n'aurez pas de bonnes sensations. Mais continuez. Votre corps se relâchera au bout de 5 à 10 min. Et comme vous ne courrez que 20 à 30 min, cela sera vite terminé et vous pourrez reprendre votre activité de récupération habituelle.

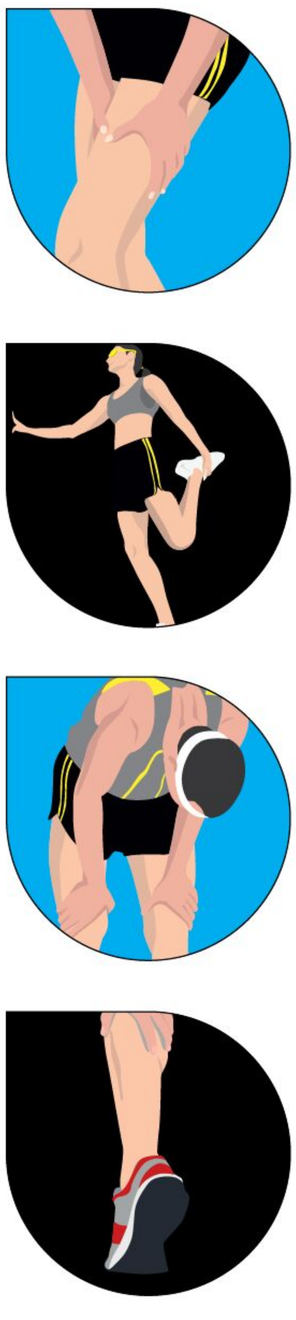
JAMBES LOURDES

ASTUCE

695 Longue distance, allure tranquille

Voici un remède parfait contre le syndrome des jambes lourdes : courez longtemps. Lorraine Moller, médaillée de bronze du marathon aux J. O. 1992, raconte : « Quand je m'entraînais, si j'avais le moindre problème, j'allais courir à allure de course aérobie jusqu'à ce que tout rentre dans l'ordre. Les problèmes étaient souvent liés au surentraînement, et le remède était d'oxygéner le corps avec des footings longs. » Les footings doivent être lents et aérobie. Les footings longs aérobie sont comme votre maison : ils vous apportent du confort et vous permettent de vous reposer. Vous devez vous sentir à l'aise quand vous faites un footing long aérobie. Si vous vous levez un matin en étant aussi fatigué qu'avant votre nuit de sommeil, ne paniquez pas. Sortez faire un footing long et lent. Si cela ne suffit pas à réactiver vos jambes fatiguées, faites-en un autre, et encore un autre. Vos jambes finiront par récupérer et vous n'aurez pas perdu plusieurs mois d'entraînement.

DOULEUR AUX MOLLETS ET TENDINITE AU TENDON D'ACHILLE



ASTUCE

696 Baissez les talons

Quand le jour de la course approche, beaucoup de coureurs enchaînent les séances de fractionné. Il n'est donc pas étonnant que ces mêmes coureurs souffrent de douleurs aux mollets et de tendinite au tendon d'Achille. Une fois de plus, le remède est la charge excentrique : les exercices excentriques produisent un fort stimulus d'entraînement. Au cours de ces contractions, vous activez moins de muscles, même si vous déplacez le même poids. C'est sûrement ce qui endommage les muscles, car moins de fibres sont sollicitées, elles fatiguent donc plus rapidement. En cas de problème au tendon d'Achille, vous pouvez faire des exercices consistant à baisser les talons. Cela permet également de renforcer vos mollets. Placez-vous en équilibre sur une jambe, sur une marche, le talon dans le vide et le médio-pied sur la marche. Tenez-vous à quelque chose pour garder l'équilibre. Baissez votre talon jusqu'à ce que vous sentiez un étirement du mollet, puis utilisez vos jambes pour revenir dans la position initiale. Effectuez 8 à 16 répétitions.

Maîtrisez l'art du massage

Avec les bons outils et un peu de savoir-faire, vous pouvez prendre soin de vos muscles entre chaque séance et soulager les douleurs – à condition de le faire correctement.

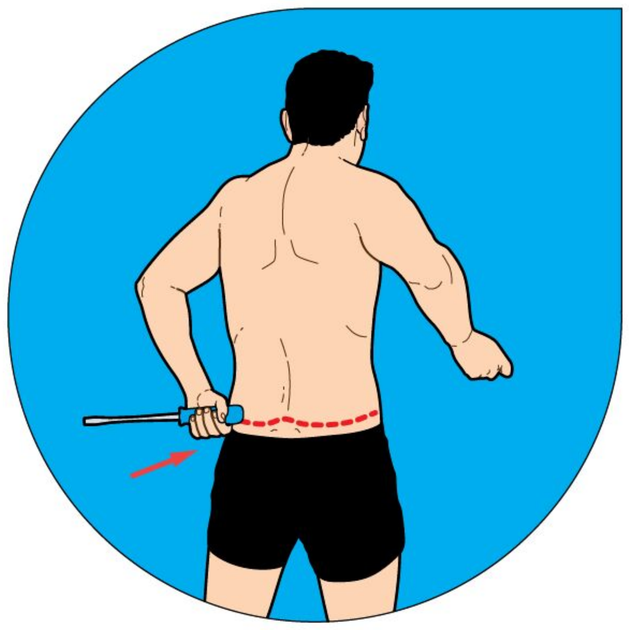
Après une longue sortie fatigante, vos muscles ne demandent qu'une chose : un bon massage. L'accumulation des tensions dans les muscles à la suite d'une activité physique régulière peut provoquer des tensions dans les articulations, les ligaments, les tendons et les muscles. S'accorder une séance de massage n'est pas qu'un acte épicurien, c'est aussi très efficace pour la récupération musculaire et la prévention des blessures. Mais aller dans un spa ou un salon de massage nécessite du temps et de l'argent. Pourquoi ne pas essayer de vous masser vous-même ? En vous massant, vous apprenez à mieux connaître et comprendre votre corps. Vous pouvez ainsi réagir à la moindre tension ou sensibilité, et éviter qu'elle ne se transforme en blessure. Voici comment faire.

MATÉRIEL ET TECHNIQUES DE MASSAGE

697

MANCHON DE TOURNEVIS POUR LES FESSIERS

Au niveau des fessiers et du bassin se trouve un réseau de points de pression étroitement liés que l'on appelle crête iliaque. Appuyez le bout arrondi du manchon sur l'un des points et maintenez pendant 10 secondes. Passez ensuite à un autre point. Vous sentirez les points de pression en appuyant dessus, car ils seront sensibles.



698

BALLE DE GOLF POUR LE FASCIA PLANTAIRE

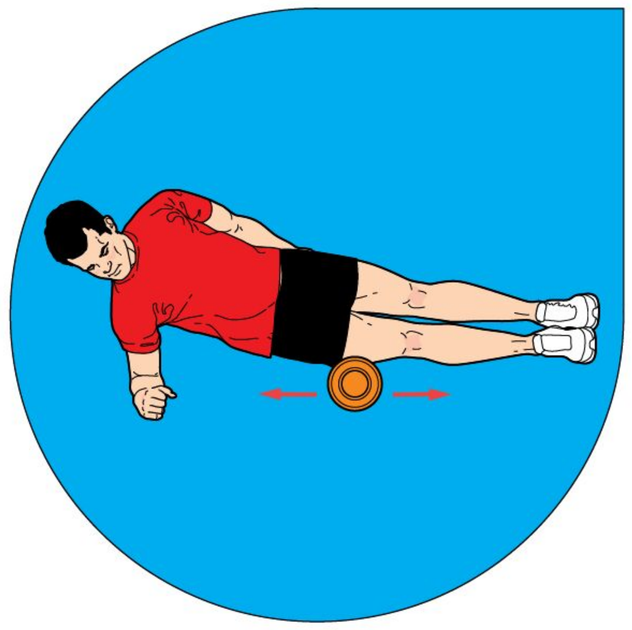
Asseyez-vous sur une chaise et posez un pied sur une balle de golf. Appuyez légèrement sur la balle tout en la faisant rouler sous votre pied, puis augmentez la pression au fur et à mesure. Faites-la rouler dans le sens de la longueur, du talon vers l'avant-pied, puis de l'avant-pied vers le talon.



699

ROULEAU EN MOUSSE POUR LA BANDELETTE ILIO-TIBIALE

Allongé sur le côté, placez un rouleau en haut de la bandelette ilio-tibiale, à l'insertion du muscle tenseur du fascia lata dans la hanche. Répartissez le poids en fonction de la pression que vous souhaitez exercer et appuyez-vous sur votre avant-bras. Descendez lentement sur le rouleau jusqu'à ce qu'il soit au niveau du genou, puis remontez.



© Illustrations **Sudden Impact Media, Joshua Simpson** ; Photographie **Ewald Sadie**

MOBILITÉ

Ces gestes améliorent la mobilité aux endroits les plus sensibles chez les coureurs. Faites-les après votre entraînement.

700 MASSAGE DES PIEDS



Pourquoi ? Le fascia plantaire vous guide lors de la transition talon-orteils. **Comment ?** Assis, cheville sur le genou. Appuyez sur la voûte plantaire (plus fort sur les points sensibles). Fléchissez et tendez les orteils. 3 min/jour jusqu'à disparition de la douleur.

701 ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS



Pourquoi ? Des fléchisseurs de la hanche trop tendus peuvent provoquer des tensions dans les articulations des jambes. **Comment ?** Sur un genou, dos contre le rebord d'une porte. Redressez votre bassin, étirez la cuisse pendant 3 min.

702 MASSAGE DES MOLLETS



Pourquoi ? Des muscles de mollets tendus n'absorbent pas aussi bien les chocs. **Comment ?** Assis, jambe tendue sur un rouleau. Faites-le rouler sous le mollet. Maintenez jusqu'à disparition de la douleur (30 à 90 s), puis changez de jambe.

TRUCS DE MASSEURS

703 PAS TROP LONGTEMPS

Pour éviter d'aggraver les choses, massez un point sensible pendant 10 à 15 min maximum.

704 PAS TROP VITE

Commencez doucement et n'allez pas trop vite. Échauffez-vous comme vous le feriez avant une séance d'entraînement.

705 TOUS LES JOURS

Il vaut mieux vous masser quelques minutes tous les jours que 30 min 1 fois par semaine.

706 À LA MAIN

Utilisez vos mains pour mieux sentir les réactions de votre corps, au lieu des outils de dernière génération.

707 GARDEZ L'ÉQUILIBRE

Dès que vous restez debout à attendre – le bus, le train, l'accès à la machine à café, etc. –, mettez-vous en équilibre sur une jambe. Inutile de vous donner en spectacle : décollez légèrement un pied du sol. Essayez de fermer les yeux en même temps. Cette simple technique améliore votre équilibre et renforce les muscles de vos pieds et de vos chevilles, réduisant ainsi le risque de blessure.



Yoga chargé

Essayez le yoga avec des poids pour prévenir les blessures.

Associer des postures de yoga faciles avec du renforcement musculaire permet de faire travailler les muscles du tronc, du bassin et des cuisses d'une tout autre façon que la course à pied, tout en réduisant les déséquilibres musculaires qui pourraient provoquer des blessures. Il est important de synchroniser ces mouvements avec votre respiration pour rester concentré et bien sentir votre corps travailler. Effectuez ces mouvements 2 à 3 fois par semaine, les jours de repos ou d'entraînement croisé.



708

GUERRIER III

Pourquoi ? Renforce les fessiers, les muscles fléchisseurs de la hanche et le haut du dos.
Comment ? Debout, pieds joints. Inspirez en levant les bras (à hauteur des épaules). Expirez en plaçant le poids du corps sur votre jambe droite et en levant la jambe gauche en arrière. Inspirez et redressez-vous. Effectuez 10 répétitions et changez de jambe.

© Mitch Mandel

709
POSTURE DU CHEVAL AVEC BRAS LATÉRAUX

Pourquoi ? Améliore l'ouverture des hanches et renforce les jambes, les bras et les épaules.
Comment ? Debout, jambes écartées et tournées vers l'extérieur (angle de 45°), un poids dans chaque main. Expirez en pliant les genoux (sans vous pencher en avant) et levez vos bras tendus de chaque côté pour les ramener au-dessus de votre tête. Inspirez en rabaissant vos bras et en vous redressant. Faites 10 répétitions.



710 DEMI-CHAISE EN CHAISE

Pourquoi ? Renforce cuisses, tronc, triceps et épaules.
Comment ? Debout, pieds joints. Inspirez en baissant votre bassin et en levant vos bras au-dessus de la tête. Penchez-vous en avant en expirant et redescendez vos bras. Inspirez et tendez vos bras devant vous. Expirez en descendant davantage en squat, puis redressez-vous dans la position initiale. Faites 10 répétitions.



711
MONTÉE DE GENOU

Pourquoi ? Améliore l'équilibre et la mobilité des hanches, renforce le dos.
Comment ? Debout, pieds joints. Inspirez : montez le genou droit, repliez le bras gauche, tendez le bras droit derrière vous. Expirez et placez votre jambe droite en fente arrière, et inversez la position de vos bras. Inspirez en revenant dans la position de montée de genou ; expirez et redescendez en fente. 10 répétitions et changez de jambe.

Défenses de fer

Ne laissez pas un petit rhume perturber votre entraînement : voici quelques conseils pour renforcer vos défenses immunitaires.

712 ÉVITEZ LES DOULEURS ARTICULAIRES

Beaucoup de personnes qui souffrent de douleurs articulaires, en particulier l'arthrose, voient leurs symptômes s'aggraver en hiver. Si vous vous sentez raide et que vous avez des douleurs quand le thermomètre chute, prenez plus de temps pour vous échauffer et n'hésitez pas à faire du sport en salle. Vous pouvez même prendre une douche ou un bain chaud avant votre séance pour détendre vos muscles. Assurez-vous de manger suffisamment de vitamine D et d'oméga 3 pour une bonne santé articulaire. Mangez « rouge » et « violet » – betteraves, chou rouge, raisin rouge, mûres et myrtilles – pour faire le plein d'antioxydants et de vitamine C, cela vous aidera à diminuer l'inflammation et à booster votre système immunitaire.

713 RENFORCEZ VOS DÉFENSES NATURELLES

Impossible de nier que nous sommes beaucoup plus souvent malades en hiver, mais personne ne sait vraiment pourquoi. L'une des théories est que nos voies nasales sont plus froides, ce qui diminuerait la résistance aux infections à cet endroit. Si cette théorie est avérée, une simple précaution consisterait à porter une écharpe pour protéger le nez et la bouche pour éviter les courants d'air froid et diminuer le risque d'infection des voies respiratoires. Le Buff est une bonne option : vous pouvez le porter autour du cou pendant l'échauffement et le remonter autour de votre tête une fois que vous êtes réchauffé.

714 FAITES-VOUS DORER LA PILULE… TOUTE L'ANNÉE

90 % de notre vitamine D provient de l'action des rayons du soleil sur notre peau. De récentes études tendent à montrer qu'une carence en vitamine D est un problème assez courant dans le monde, amenant les scientifiques et les nutritionnistes à s'interroger sur la nécessité d'en ajouter dans les aliments, comme le lait. Un lien a été établi entre carence en vitamine D, affaiblissement des défenses immunitaires, dépression et mauvaise santé des os. Une récente étude a montré que donner quotidiennement des compléments de vitamine D à des enfants souffrant d'une carence (en vitamine D) diminuait de moitié le risque d'infection des voies respiratoires. Vous pouvez aussi opter pour les compléments à base d'huiles extraites de poissons gras, qui apportent les effets anti-inflammatoires et de renforcement immunitaire des oméga 3 tout en étant une source riche en vitamine D. Peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D ; on en ajoute par exemple au lait concentré et à certaines céréales. Idée de snack post-run : une banane coupée en morceaux dans du lait concentré non sucré.

715 EN FINIR AVEC LE RHUME

Vous allez avoir l'impression d'entendre votre mère, mais avoir les pieds mouillés augmente le risque de s'enrhumer. Une étude réalisée par le Common Cold Centre à l'université de Cardiff au Pays de Galles a montré que lorsque les sujets plongeaient leurs pieds dans l'eau froide pendant 20 min avant d'être exposés à un virus du rhume, ils avaient deux fois plus de risque de tomber malade dans les 5 jours suivants que les personnes qui avaient les pieds secs. Alors choisissez des chaussettes respirantes et imperméables.



© Fotolia

716 DÉSTRESSEZ, RESTEZ EN BONNE SANTÉ

Vos glandes surrénales sécrètent du cortisol, impliqué dans la réponse de votre corps à un stress mental ou physique (oui, cela inclut la course à pied !), et qui réprime la fonction immunitaire. Le taux de cortisol est très élevé le matin, quelques heures avant le réveil. Mais une étude publiée dans la revue *Chronobiology International* a révélé que la sécrétion de cortisol était plus élevée en hiver. Cela signifierait que son effet d'atténuation sur le système immunitaire lors des entraînements intenses serait plus important à cette période de l'année. Votre organisme serait fragilisé et plus vulnérable aux infections hivernales. L'antidote pourrait être une simple boisson de sport. D'après une étude réalisée par l'université de Birmingham en Angleterre, la consommation de 30 à 60 g de glucides par heure pendant un entraînement d'intensité soutenue diminuait l'augmentation du taux de cortisol et semblait limiter l'immunosuppression liée à l'entraînement. Si vous faites un gros volume d'entraînement, assurez-vous de boire des boissons énergétiques et, surtout, de bien dormir. Au cours d'une étude menée à la Canergie Mellon University aux États-Unis, les personnes qui dormaient moins de 7 h par nuit présentaient 3 fois plus de risques d'être exposées à un virus du rhume que les personnes dormant au moins 8 h.

717 D'ABORD... MANGEZ

S'entraîner à jeun – surtout s'il s'agit d'un effort prolongé – augmente l'immunosuppression que subit votre corps après l'effort. Avec un petit déjeuner à base de protéines, comme des œufs brouillés, vous resterez rassasié plus longtemps qu'en mangeant des glucides.

718-724 *BOOSTEURS DE DÉFENSES IMMUNITAIRES*

Nos conseils pour vous aider à rester en forme et à courir.

- Essayez de limiter les contacts avec les personnes malades, lavez-vous les mains régulièrement et ne partagez pas vos bouteilles.
- **Prenez des probiotiques pour réduire le risque d'infection gastro-intestinale.**
- Protégez vos voies respiratoires d'une exposition directe au froid lors d'un effort intense en portant un Buff/une écharpe/un masque.
- **Évitez les régimes chocs et une perte de poids trop rapide.**
- **Faites-vous masser. Cela détend et stimule les globules blancs qui luttent contre les infections.**
- Restez clame, évitez de trop stresser.
- **Dormez au moins 7 h par nuit. N'hésitez pas à utiliser un moniteur de sommeil.**

PROTÉGEZ-VOUS
Évitez les rhumes et les douleurs grâce à une nutrition et un équipement adaptés.

ASTUCES
725-775

UN CORPS DE COUREUR

Transformez votre corps en véritable machine à courir en incorporant les exercices de ce chapitre dans votre programme d'entraînement. Vous améliorerez votre équilibre et votre posture et renforcerez les éléments moteurs permettant à votre corps de se propulser plus vite et plus loin lorsque vous courez.

© Fotolia



Le yoga pour s'échauffer

Cet échauffement contrôlé prépare votre corps à une course sans douleur.

S'élancer sur la piste après avoir passé 8 h enroulé dans sa couette ou assis derrière un bureau peut se révéler brutal pour le corps. C'est pourquoi il est recommandé de s'échauffer de façon dynamique avant de débuter votre activité. Un échauffement dynamique prépare votre corps aux exigences de la course en améliorant toute une gamme de mouvements et en stimulant la circulation sanguine vers les muscles les plus sollicités lorsque vous courez : vos muscles fessiers, vos quadriceps et vos ischio-jambiers. Cela vous permet de vous entraîner intensément sans vous exposer aux blessures. Réalisez cette séance de 5 min, comprenant 5 mouvements simples, avant chaque course, afin de préparer votre corps à passer à l'action.

726
LE SOLDAT

Pourquoi ? Échauffer vos muscles fessiers, vos ischio-jambiers et vos quadriceps.
Comment ? Sans plier les genoux, avancez le pied gauche et tendez le pied droit en avant jusqu'à hauteur de taille. Tendez le bras gauche en même temps, comme si vous touchiez votre pied. Relâchez et changez de côté. Répétez 10 fois pour chaque pied.



725
LA POSTURE DU GUERRIER

Pourquoi ? Échauffer les muscles abdominaux et assurer la mobilité des hanches et la flexibilité des tendons d'Achille.
Comment ? Levez les bras au-dessus de la tête. Avancez le pied gauche en position de fente en vous assurant que le genou ne dépasse pas le pied. Revenez en position initiale. Répétez 8 à 10 fois par pied.

© Photos **Tom Macdonald** ; Illustration **Joshua Simpson**

727

LE STAR TOUCH

Pourquoi ? Développer les ischio-jambiers et la flexibilité des muscles fessiers.
Comment ? Debout, jambes écartées, les orteils dirigés vers l'avant. Gardez les jambes droites, tentez de toucher votre gros orteil gauche avec votre main droite. Revenez au centre. Puis faites le même mouvement de l'autre côté. Répétez 8 à 10 fois de chaque côté.



728

LA « RUNNER'S TOUCH »

Pourquoi ? Activer les muscles abdominaux et stimuler la flexibilité des muscles fessiers et des ischio-jambiers.
Comment ? En équilibre sur le pied droit, penchez-vous en avant grâce à votre pied gauche tendu vers l'arrière. Touchez le sol avec votre main gauche, puis redressez-vous. Répétez 10 à 12 fois avant de changer de côté.



729

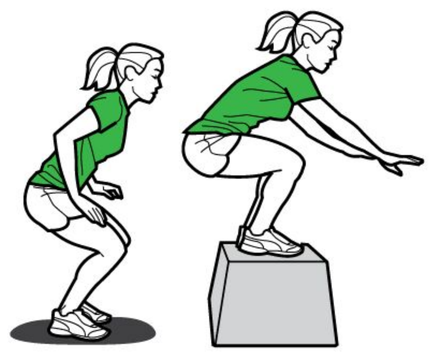
LE SQUAT LATÉRAL

Pourquoi ? Activer les muscles fessiers et les muscles adducteurs.
Comment ? Debout, les jambes écartées. Basculez le corps vers la gauche tout en vous mettant en position de squat, en pliant le genou gauche. Venez toucher votre pied gauche avec votre main droite. Redressez-vous, puis changez de côté. Répétez 10 fois de chaque côté.



SAUTEZ !

Les exercices de sauts améliorent l'élasticité (les ressors qui font que votre foulée est aérienne), et ils peuvent vous apprendre à minimiser les impacts avec le sol.



730

LE SAUT DEBOUT

Comment ? Utilisez un step de 30 cm. Sautez à pieds joints et réceptionnez-vous délicatement. Descendez. Répétez 10 à 20 fois.



731

SAUTS LATÉRAUX

Comment ? Placez un bâton au sol, sautez par-dessus rapidement, d'un côté à l'autre, en restant le moins longtemps possible en contact avec le sol. Réalisez 3 séries de 10 sauts. Pour augmenter la difficulté, utilisez un rouleau en mousse.

Comptez sur vos orteils

Ils ne sont pas jolis, mais vos gros orteils sont très importants lorsque vous courez.

Le rôle du gros orteil est très important. Lorsque votre pied touche le sol, il permet aux tissus de se raidir le long de votre voûte plantaire, créant ainsi une plate-forme stable offrant à votre pied une plus grande capacité de propulsion vers l'avant. Mais si votre gros orteil est raide ou désaligné, il peut causer un dysfonctionnement de vos mécanismes. Il est recommandé de tester votre flexion (voir 732, ci-dessous) et, si besoin, de faire les autres exercices 3 fois par semaine.

732 LE TEST DE FLEXION

Pourquoi ? Déterminer l'amplitude de mouvement de votre orteil.

Comment ? Maintenez les 4 autres orteils au sol à l'aide d'une main et utilisez l'autre pour tirer sur le gros. L'angle qu'il forme avec le sol ne doit pas être inférieur à 35° (suffisant pour glisser un bâtonnet de glace dans sa largeur). Ce n'est pas le cas ? Vous avez probablement un hallux rigidus (le gros orteil rigide) et ces mouvements pourraient vous faire du bien.

733 LA MARCHE

Pourquoi ? Habituer votre orteil à rester en bonne position.

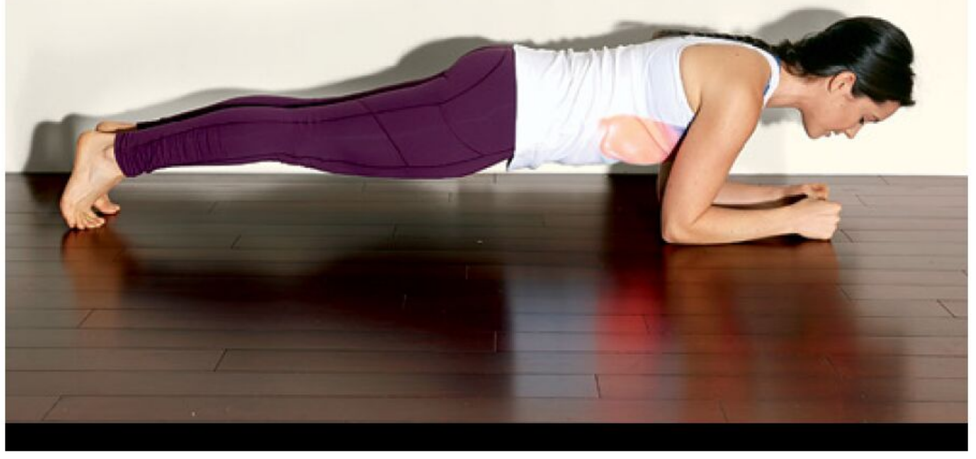
Comment ? Levez le bras gauche à hauteur de hanche tout en maintenant votre orteil droit au sol. (Votre orteil doit être dirigé droit devant vous). Marchez en avant. Posez délicatement le pied gauche tout en levant la jambe droite. Répétez ensuite le mouvement avec l'autre jambe. Gardez vos orteils détendus et sur le sol tandis que votre jambe reste immobile. Tenez 1 min. Reposez-vous et répétez 3 fois.



734 LA PLANCHE

Pourquoi ? Améliorer la mobilité des articulations de l'orteil (et renforcer, en plus, les muscles abdominaux).

Comment ? Mettez-vous en position de planche, sur les avant-bras. Poussez sur les talons afin d'étirer vos mollets. Puis, déplacez votre corps vers l'avant afin que vos épaules dépassent vos coudes (voir ci-dessous) en poussant sur les orteils. Continuez pendant 30 secondes, reposez-vous, puis répétez 2 fois.







735 EXERCICE DE DEXTÉRITÉ

Pourquoi ? Renforcer votre pied et les muscles de vos orteils permet de réduire l'impact avec le sol en redistribuant sa force sur une zone plus large.

Comment ? Debout, jambes écartées dans l'alignement des hanches, avec les orteils pointés vers l'avant. Levez le gros orteil droit tout en gardant les autres orteils au sol (photo de gauche). Ramenez votre gros orteil au sol, puis relevez les autres orteils tout en maintenant votre gros orteil dans la même position (photo de droite). Réalisez 3 séries de 15 répétitions sur chaque pied.

© Mitch Mandel

736

MONTÉES DE BANC ET POMPES

Pourquoi ? Faire travailler les muscles qui maintiennent le gros orteil dans le bon alignement.
Comment ? Debout, avec le pied droit sur un step et le gauche au sol. Levez le genou gauche tout en basculant le poids de votre corps sur la plante de votre pied droit. Baissez doucement le talon droit tout en le maintenant dans l'alignement de votre pointe de pied. Reposez le pied gauche au sol. Répétez 10 fois, puis changez de côté. Répétez pendant 1 à 3 min.



PRATIQUEZ LE TOE-GA

Renforcer vos orteils peut vous permettre d'améliorer considérablement votre record personnel.

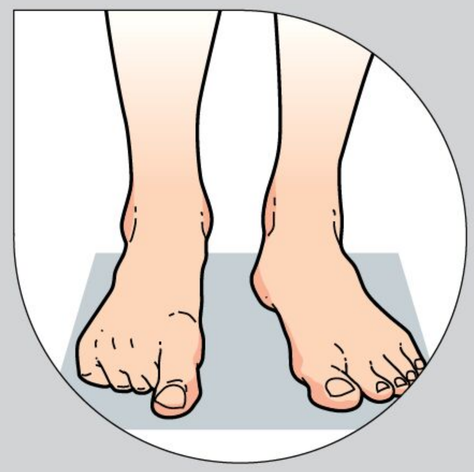
737 LE GROS ORTEIL DESSOUS

Pliez votre gros orteil gauche sous votre pied. Cette position étant inconfortable, choisissez une surface douce. Tenez aussi longtemps que vous le pouvez, puis relâchez. Répétez sur l'autre pied.



738 LE GROS ORTEIL SORTI

Sur la même surface, ramenez vos autres orteils sous votre pied, en laissant votre gros orteil dirigé devant vous. Appuyez-le contre le sol 30 secondes, puis relâchez. Répétez avec l'autre pied.



739 IMPULSIONS

Asseyez-vous sur vos talons. Étirez vos orteils tout en vous balançant sur vos plantes de pieds. Une fois détendus, pressez vos gros orteils contre le sol de façon répétée, en balançant votre corps d'avant en arrière.



740 IMPULSIONS ET EXTENSIONS

À partir de la même position, placez vos mains sur vos talons et étirez votre dos avec les bras tendus. Donnez des impulsions à l'aide de vos gros orteils afin de balancer votre corps en avant et en arrière.



741 FLEXION PLANTAIRE

Asseyez-vous sur vos talons, mais en positionnant vos pieds de façon à ce que votre plante de pied soit dirigée en l'air et vos orteils en arrière. Étirez doucement la partie supérieure de votre pied.



Place à la force

Développez l'explosivité de vos jambes et de vos muscles abdominaux pour améliorer votre propulsion en course.

Oui, les exercices musculaires permettent aux coureurs de développer leur force. Mais pour traduire ce gain en vitesse, il faut choisir les bons mouvements. Les coureurs doivent se concentrer sur leur développement musculaire ou sur le moyen de tirer profit le plus rapidement possible de cette nouvelle force. Les mouvements explosifs permettent à votre corps d'activer rapidement votre force musculaire lors de la propulsion. Réalisez ces exercices 2 fois par semaine.



7 4 2 SAUT SUR BANC

Pourquoi ? Permettre une mise en action plus rapide des muscles abdominaux et des muscles des jambes.
Comment ? Positionnez-vous face à un banc ou un step à hauteur de genoux. Les pieds légèrement écartés, sautez sur le banc en vous réceptionnant aussi délicatement que possible. Redescendez. Faites 3 séries de 8 répétitions.

© Photo **Mitch Mandel**; Illustrations **Sudden Impact Media**

743

FENTE ROTATIVE

Pourquoi ? Renforcer les hanches.

Comment ? Placez le dessus de votre pied gauche sur un banc situé à 1 m derrière vous. Faites une fente, effectuez une rotation du torse de 45° à gauche, revenez au centre, puis tournez vers la droite. Répétez 8 fois et changez de côté.

744

SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES

Pourquoi ? Développer votre force de propulsion.

Comment ? Le dos droit, saisissez les haltères au sol. Redressez le dos, les muscles abdominaux et fessiers tendus. Reposez les haltères lentement en ne faisant travailler que vos hanches. Faites 2 séries de 8.





745

ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE

Pourquoi ? Améliorer l'amplitude de mouvement de vos hanches.

Comment ? En position de fente, gardez le haut du corps droit, inclinez légèrement le bassin jusqu'à sentir l'étirement. Tenez 1 min. Répétez 3 fois sur chaque pied.

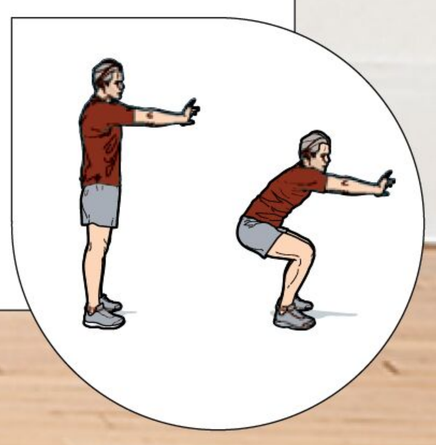
746

LE SQUAT DU FEU DE CAMP

Les squats vous permettent de gagner en puissance.

Ce mouvement améliore l'extensibilité et la flexibilité de votre tendon d'Achille ainsi que le mouvement de vos hanches. Il est très intéressant si vous passez de longues heures assis derrière un bureau (ce qui a pour effet de contracter vos muscles et de diminuer votre amplitude lorsque vous courez).

Pour faire cet exercice Baissez-vous en position de squat en laissant votre poids reposer sur vos plantes de pieds. Maintenez votre dos bien droit et votre poitrine dégagée. Positionnez vos mains en l'air, comme si vous les réchauffiez auprès d'un feu de camp. Tenez d'abord 60 secondes, puis essayez de tenir jusqu'à 10 min.



N’oubliez pas vos abdos

Ces exercices quotidiens permettent d’étirer et de renforcer votre corps, de votre nuque jusqu’à vos genoux.

Une posture saine, que vous soyez en train de faire la queue pour un café ou sur le point d’établir un nouveau record personnel en marathon, permet d’optimiser la puissance de vos grands muscles, tels que les obliques ou les muscles fessiers. Grâce à ces 9 exercices clés “à visée abdominale”, vous allez vous asseoir, vous tenir debout et courir de façon plus efficace. Cette posture vous permettra d’éviter les blessures et de faire voler en éclats vos records personnels.

747

MOBILISER LE HAUT DU DOS

Allongé sur un rouleau en mousse positionné au milieu de votre dos et perpendiculaire à votre corps, placez les mains derrière la tête afin de soutenir votre tête et votre nuque et faites travailler vos abdos de façon à garder le dos bien droit.



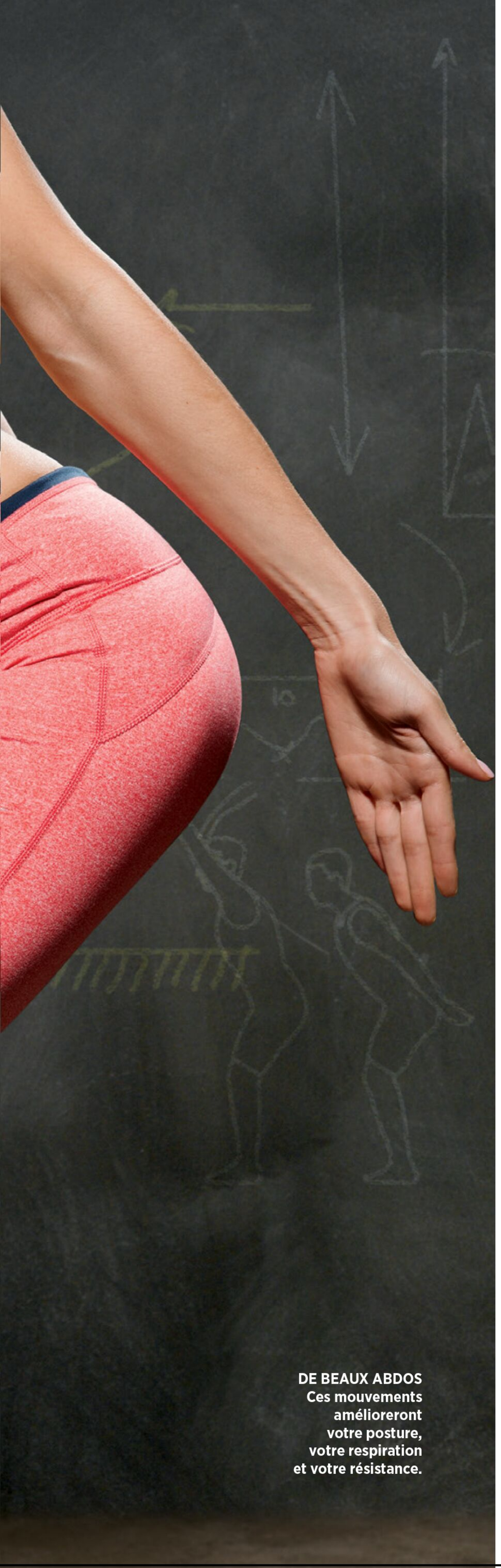
Utilisez vos pieds pour déplacer votre corps d’avant en arrière sur le rouleau sans jamais dépasser la base de votre nuque ou la base de votre cage thoracique. Poursuivez le mouvement pendant 2 à 3 min.



Les vertèbres thoraciques (haut du dos) et les côtes sont mobilisées pour contrebalancer la tendance à rouler vers l’avant. Cela améliore la respiration et développe l’aptitude de votre colonne vertébrale à pivoter en relâchant les muscles tendus.



© Photos **Guido Vitti** ; Illustrations **Francesco Bonglorni**

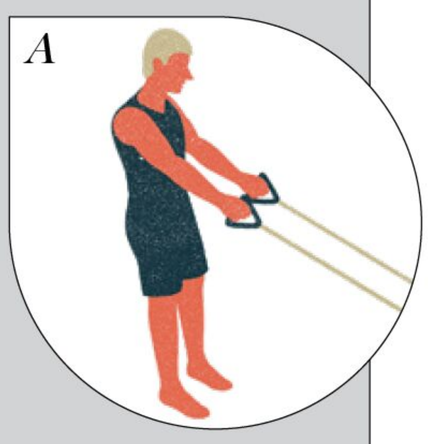


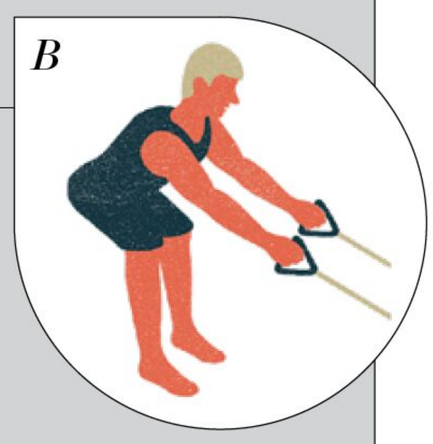
DE BEAUX ABDOS
Ces mouvements amélioreront votre posture, votre respiration et votre résistance.

748

SOULEVÉ DE TERRE

A. Tenez les poignées d'une bande élastique à tension moyenne fixée à hauteur de cheville.
B. Pliez légèrement les genoux et faites travailler vos muscles fessiers pour garder votre postérieur en arrière pendant que vous vous penchez, les bras devant vous. Revenez en position de départ tout en gardant le dos bien droit et en vous concentrant sur les muscles fessiers. Répétez autant de fois que possible.





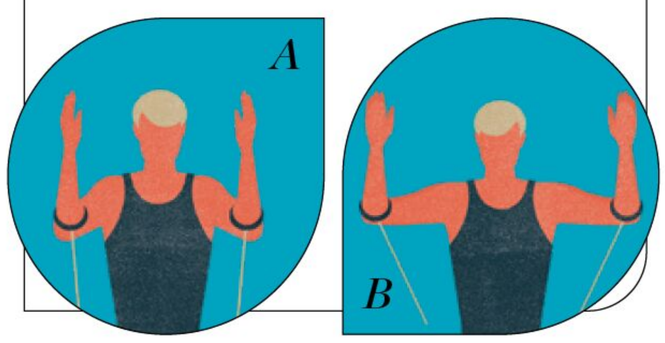
Les muscles situés à l'avant de vos hanches (psoas, fléchisseurs de hanche, abdominaux, iliaques) sont ouverts alors que ceux situés à l'arrière (muscles fessiers, ischio-jambiers, muscles du bas du dos) sont sollicités.

749

LE GRAND W

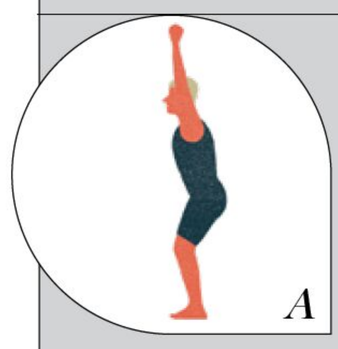
A. Passez vos mains à travers les anneaux d'une bande élastique à faible tension fixée au sol. Genoux légèrement pliés, tenez vos paumes de mains l'une en face de l'autre, vos coudes formant un angle à 90°. Gardez les épaules loin des oreilles.
B. Inspirez et tirez les bras vers l'arrière de façon à ce qu'ils forment un "W". Tenez 2 s, expirez et relâchez, en contrôlant. Répétez autant de fois que possible.

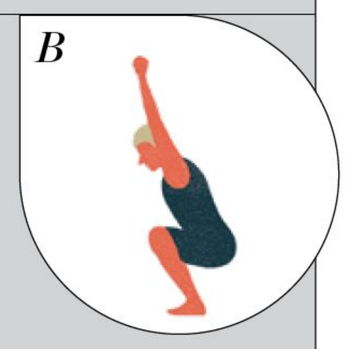
Cet exercice sollicite les muscles allant de vos pieds à votre nuque et les fait travailler sur une large amplitude de mouvement.



750

SQUAT BRAS TENDUS





A. Bras tendus au-dessus de la tête en position de "Y", les pouces pointés vers l'arrière. Assurez-vous que vos muscles fessiers sont sollicités.
B. Mettez-vous en position de squat la plus basse possible, le dos droit et les mains et les genoux dans l'alignement de vos pieds (immobiles). Levez-vous, amenez vos hanches vers l'avant. Faites autant de répétitions que possible.

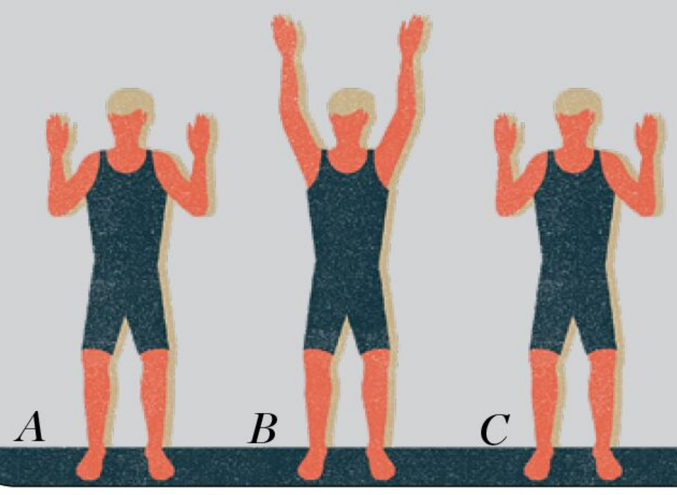
Cet exercice sollicite les muscles allant des pieds à la nuque, et les fait travailler sur une large amplitude de mouvement.

751

LE GLISSEMENT SCAPULAIRE

A. Appuyez-vous contre un mur, jambes tendues, pieds écartés à la largeur des épaules et les bras à plat contre le mur. Gardez les muscles de votre nuque relâchés afin de permettre à la zone inférieure de vos trapèzes de faire l'essentiel du travail.
B. Tendez vos bras au maximum en les faisant glisser le long du mur sans créer de tension au niveau de votre nuque.
C. Redescendez les bras en les faisant glisser le long du mur. Répétez autant de fois que possible (fixez-vous 10 à 20 répétitions).

Cet exercice permet de renforcer la zone inférieure de vos trapèzes tout en ouvrant votre poitrine afin de rester le plus droit possible. Il vous permet également d'améliorer votre respiration.



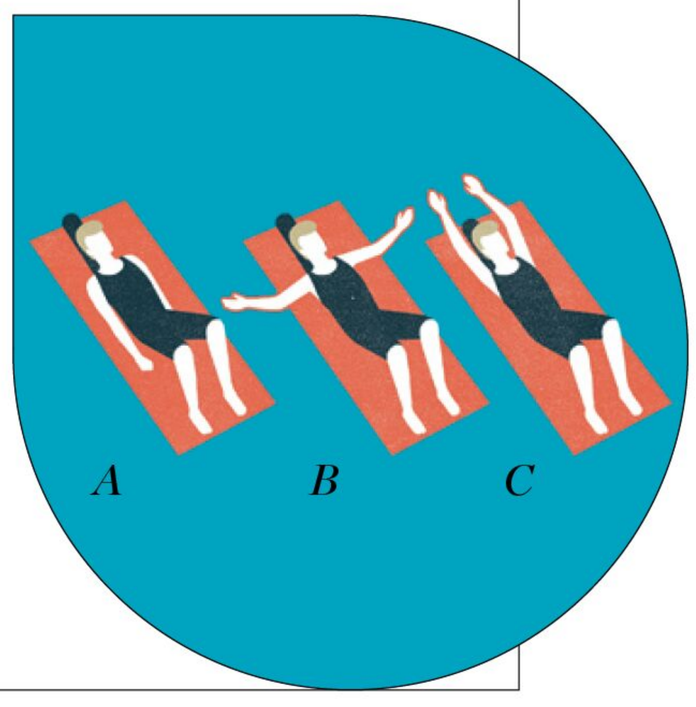


752

ÉCARTÉ-COUCHÉ AU SOL

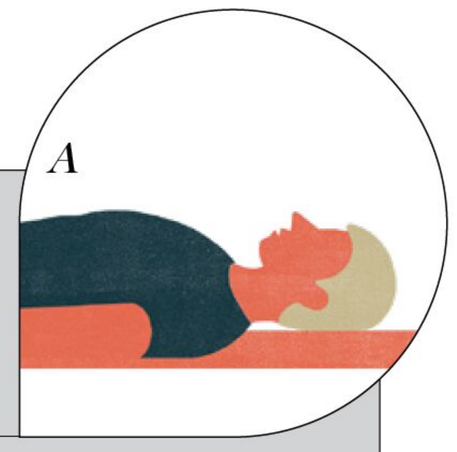
A. Allongez-vous, la tête sur l'extrémité d'un rouleau longeant votre colonne vertébrale. Genoux pliés et pieds contre le sol, sollicitez vos abdominaux (le bas du dos à plat contre le rouleau).
B. Écartez les bras et relâchez-les afin qu'ils soient le plus près possible du sol.
C. Levez les bras, posez-les de part et d'autre de votre tête en respirant lentement et profondément (3 à 5 min). Le contact de vos avant-bras avec le sol devrait être de plus en plus important. Vos avant-bras doivent se retrouver à plat contre le sol à la fin de l'exercice.

Vous étirez : muscles latéraux, côtes, pectoraux, deltoïdes antérieurs et les nerfs qui traversent vos bras. Cela permet de minimiser le courbement des épaules, d'améliorer le balancement des bras et leur circulation sanguine, de réduire fatigue, douleur et raideurs dans la partie supérieure de votre corps.



753

LE STABILISATEUR DE TÊTE



A. Allongez-vous sur le dos, bras détendus, sur les côtés. Rapprochez le menton de la poitrine jusqu'à ressentir une légère tension à l'arrière de la nuque, mais assurez-vous que les muscles à l'avant de la nuque sont bien détendus.

B. À présent, levez la tête en prenant soin de laisser moins de 3 cm de distance avec le sol et en gardant votre menton dans la même position. Tenez la position pendant 10 secondes, puis reposez la tête au sol.

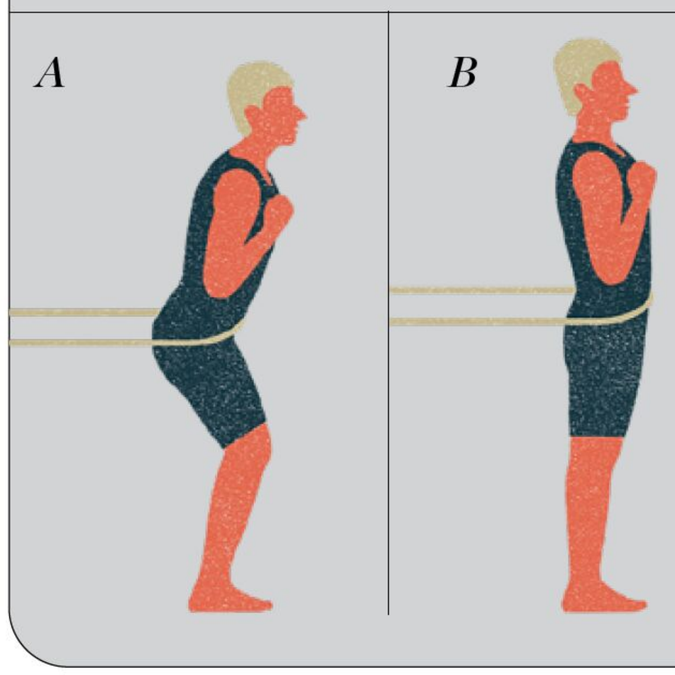
Répétez 10 à 15 fois. L'avant de votre nuque est ici mobilisé alors que l'arrière est étiré et relâché. Les mauvais mouvements de la nuque se retrouvent ainsi neutralisés, et votre équilibre naturel est restauré.

754

TRAVAIL DU BASSIN

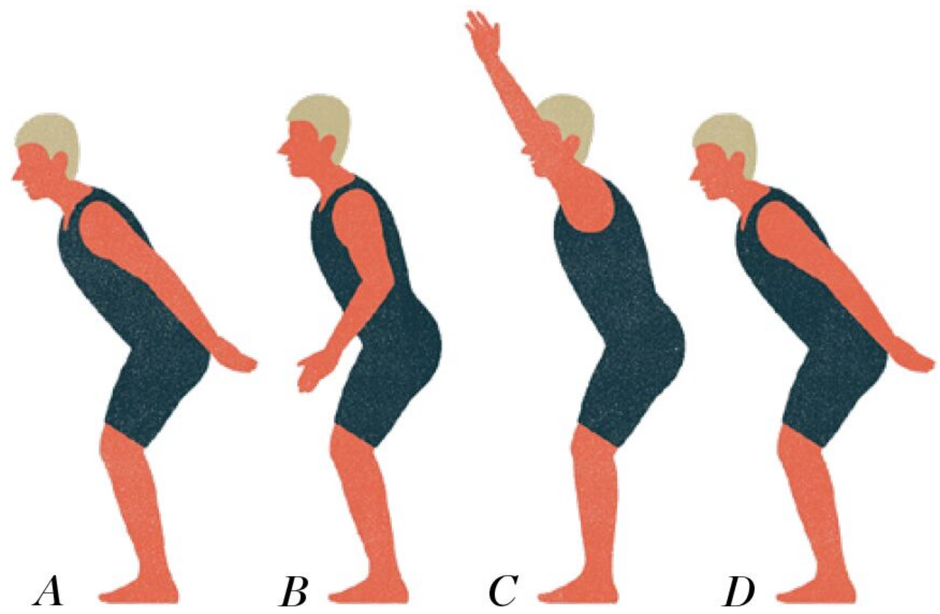
A. Faites une courte boucle avec une bande élastique de tension moyenne fixée au mur, au niveau de la taille. Positionnez-vous à l'intérieur et placez-la sur vos hanches. Commencez jambes écartées dans l'alignement des épaules, genoux légèrement pliés, dos au mur.
B. Mettez-vous en position de squat, le dos droit. Redressez-vous en effectuant une légère poussée pelvienne à la fin du mouvement jusqu'à ressentir un léger étirement à l'avant de vos hanches. Répétez autant de fois que possible.

Cet exercice renforce muscles fessiers, ischio-jambiers et hanches, et ouvre, tout en les étirant, les fléchisseurs des hanches. Un très bon remède aux longues heures passées assis.



755

LE FONDATEUR



A. Commencez avec les pieds à largeur d'épaules et les genoux légèrement pliés. Basculez les hanches en arrière tout en gardant vos genoux alignés avec vos pieds. Inclinez-vous vers l'avant.
B. Tout en maintenant le bas du dos droit et immobile et la nuque en position neutre, relevez le buste en utilisant le haut de votre dos et vos côtes. Gardez les abdos et les fessiers tendus afin d'empêcher le bas du dos de se courber.
C. Transférez tout votre poids sur vos talons quand vous redressez le buste, ouvrez les épaules et levez les bras. Tenez la position le temps d'une respiration ou deux.
D. Ramenez les bras légèrement derrière vos hanches. Respirez profondément et maintenez votre position pendant 10 secondes. Répétez de 5 à 10 fois.

Cet exercice décompresse votre colonne vertébrale et fixe votre bassin afin de créer une base stable. Le fait que votre torse puisse se reposer sur cette base stable devrait vous permettre d'avoir une foulée plus légère et plus efficace.

Mettons les choses à plat

Améliorez votre posture en trois mouvements (et évitez les blessures)

Lorsque vous courez, il est toujours bon de vous souvenir de ce que votre grand-mère vous disait quant à l'importance de se tenir bien droit. Une bonne posture (le buste droit, le regard dirigé devant vous, les épaules relâchées) est un élément clé dans votre performance. En effet, courir avec le corps tassé ou en étant trop incliné vers l'avant rompt votre alignement et conduit à une sollicitation excessive de votre bas du corps, notamment vos genoux. Vos jambes ne peuvent pas s'étendre complètement et les fléchisseurs de vos hanches se contractent, rendant votre foulée moins efficace. Vous pouvez régler ces problèmes en développant vos muscles abdominaux ainsi que les muscles de votre torse grâce à ces trois exercices à réaliser au moins 2 fois par semaine.

756
ÉLÉVATION DES ÉPAULES

Pourquoi ? Aligner vos épaules et « ressentir » la position qui permet à votre haut du corps de ne pas se fatiguer.
Comment ? Debout avec les talons et les épaules contre un mur. Levez les bras lentement afin qu'ils forment un « T » et comptez jusqu'à 10. Baissez les bras et répétez 15 à 20 fois.



757
LE ROLL-UP

Pourquoi ? Améliorer la flexibilité des ischio-jambiers et la force des abdominaux.
Comment ? Allongez-vous sur le dos avec les mains derrière la tête et les jambes tendues devant vous. Redressez le buste lentement. Une fois redressé, tendez vos mains vers vos pieds. Tenez la pose, puis ramenez votre dos au sol. Répétez 10 à 12 fois.



758
ÉQUILIBRE SUR BOSU

Pourquoi ? Améliorer la stabilité de votre bas du corps et renforcer vos abdominaux.
Comment ? Faites 10 à 12 répétitions de flexions de biceps ou d'extensions de triceps en vous tenant sur un Bosu. L'instabilité du ballon vous force à utiliser vos jambes et vos muscles abdominaux pour garder l'équilibre.



© Mitch Mandel, Fotolia



À VOS MARQUES, PRÊTS...

Faites ces quatre exercices 2 fois par semaine afin d'améliorer votre stabilité et développer vos bras et vos muscles abdominaux pour mieux évoluer sur terrains difficiles. Il vous faudra deux coussins d'équilibre.



759 CHAT-VACHE
Posez votre main droite et votre pied gauche sur les coussins d'équilibre. Tendez l'autre bras et l'autre jambe, puis ramenez votre épaule gauche vers votre genou droit. Faites 10 répétitions de chaque côté.



760 CARIOCA
Posez le pied gauche sur un coussin d'équilibre et croisez l'autre jambe derrière vous en position de semi-squat. Gardez votre pied gauche au sol et faites une fente croisée avec votre pied droit. Répétez 10 fois.



761 FENTE
Agenouillez-vous en tenant de petits haltères et avec un pied sur un coussin d'équilibre. Faites travailler vos bras rapidement pendant 1 min. Changez de jambes et répétez pendant 1 min.



762 PLANCHE DE MONTAGNE
En position de pompe, avec les mains sur les coussins d'équilibre. Amenez votre genou droit vers votre coude gauche pour 1 sec et changez de côté. 10 fois de chaque côté.

Remèdes antifatigue

Apprenez à vos muscles (et à votre cerveau) à finir en trombe.

Le grand coup d'accélérateur lors de la dernière ligne droite est l'arme secrète du coureur et la clé pour une transition réussie entre une foulée ramassée et un sprint effréné. Apprenez donc à vos muscles à se contracter énergiquement même en cas de fatigue. En réalisant les exercices suivants juste après une sortie (même après du fractionné), vous permettrez à vos muscles de continuer à travailler, même fatigués. Vous serez ainsi capable de trouver les ressources pour finir en force.



763
SAUT SUR STEP

Pourquoi ? Renforcer vos fessiers et vos ischio-jambiers et développe donc votre capacité d'accélération.

Comment ? Tenez-vous debout, derrière un step ou un petit banc, avec les pieds à largeur d'épaules. Pliez les genoux, tendez les bras derrière vous et sautez, de manière explosive, sur le step en atterrissant avec vos genoux légèrement pliés. Descendez et répétez 6 à 8 fois.



764
POMPES MOBILES

Pourquoi ? Développer les bras pour une action plus rapide.

Comment ? Après avoir exécuté des pompes classiques, déplacez votre main gauche vers votre main droite (voir médaillon). Puis ramenez votre jambe gauche vers votre jambe droite. Déplacez votre main droite vers l'extérieur (voir ci-dessus), puis votre jambe droite. Faites une pompe classique. Faites cinq pompes mobiles dans chaque direction.

© Thomas MacDonald



765
LE MUR

Pourquoi ? Stimuler le changement de foulée (les pas courts et rapides demandent moins d'énergie, soulager les muscles et vous donner plus de peps pour la fin de course.
Comment ? Placez vos paumes de mains contre le mur, à hauteur d'épaule et reculez les pieds jusqu'à ce que votre corps forme un angle à 45° avec le mur. Faites un sprint sur place pendant 60 s tout en poussant contre le mur.



766
POWER SKIP

Pourquoi ? Augmenter l'efficacité de votre foulée lors d'un sprint (afin d'accélérer plus facilement).
Comment ? Courez jusqu'à ce que vous ayez atteint 75 % de votre vitesse maximale. Puis, envoyez votre genou droit et votre bras gauche en l'air au moment de sauter. Faites, ensuite, la même chose avec votre genou gauche et votre bras droit. Continuez d'alterner vos genoux et vos bras pendant environ 50 m.



767
COMBO SQUAT ET SAUT

Pourquoi ? Le fait d'ajouter un mouvement pliométrique stimule vos muscles lorsqu'ils sont fatigués.
Comment ? Faites 12 squats en tenant des haltères. Puis, posez les haltères et enchaînez avec 5 squat jumps (pliez les genoux, mettez-vous en position de squat et propulsez-vous vers le haut) (voir ci-dessus)

LES AUTRES MÉTHODES

768 LE TABATA

À l'origine, cet entraînement fractionné à haute intensité a été développé au Japon en 1996 par le professeur Izumi Tabata. Aujourd'hui, il a donné son nom à une nouvelle méthode de fitness basée sur l'explosivité et la forte intensité, sur des cycles d'exercices très courts et une récupération encore plus courte.

769 EXERCICES DE GRAVITÉ

Des exercices basés sur la force, la stabilité et l'endurance et utilisant des planches de glissement. Ces exercices sont idéaux pour les mouvements pliométriques tels que les *squat jumps*, tandis que les exercices sur une jambe permettent de travailler la stabilité et l'équilibre.

770 LE CROSSFIT ENDURANCE

Combinaison de méthodes issues de différents sports, cette méthode s'appuie sur des « mouvements fonctionnels intenses et constamment variés » afin de développer endurance, flexibilité, puissance, vitesse, coordination et équilibre. Les exercices sont explosifs, durent moins de 20 min et sont centrés sur les points faibles précis de chaque individu.

Un tout nouveau rouleau

Transformez votre rouleau en mousse en outil de renforcement musculaire.

Utiliser un rouleau en mousse lors de votre récupération est un très bon réflexe :il permet de masser en profondeur les muscles les plus sollicités. Mais saviez-vous qu'il peut également vous permettre de renforcer votre puissance musculaire ? L'action du rouleau sur votre corps sollicite un plus grand nombre de muscles, notamment vos abdominaux. Répétés 2 ou à 3 fois par semaine, ces exercices boosteront vos performances et préviendront les blessures.

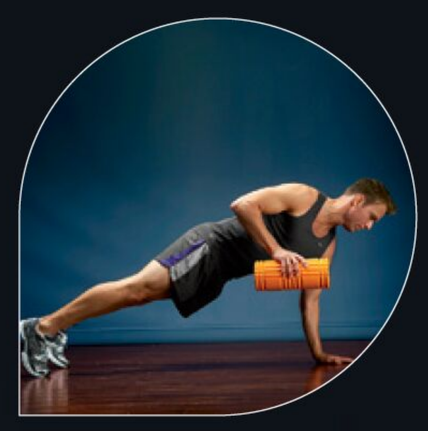


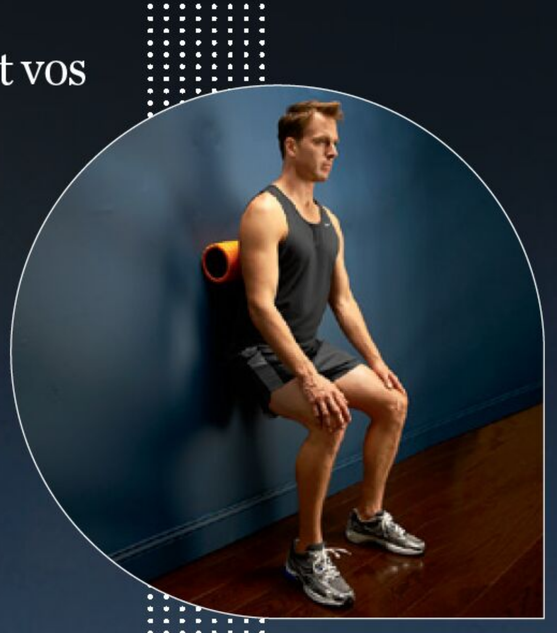
771 POMPE JAMBE LEVÉE

En position de pompe, amenez votre poitrine vers le rouleau tout en gardant vos coudes vers l'intérieur. Levez votre jambe droite, puis ramenez-la au sol. Faites une nouvelle pompe, levez la jambe gauche. 3 séries de 8-12 répétitions.

772 POMPE AVEC BRAS LEVÉ

Bras gauche tendu, votre paume de main droite est posée sur le rouleau. Réalisez une pompe et soulevez le rouleau jusqu'à ce qu'il soit parallèle à votre poitrine. 3 séries de 8-12 répétitions avec chaque bras.





773 SQUAT AU MUR

Debout avec le rouleau de mousse coincé entre le mur et le milieu du dos, écartez les jambes à largeur d'épaules. Descendez lentement jusqu'à ce que le rouleau se retrouve au niveau de vos omoplates. Revenez en position de départ et faites un total de 3 séries de 8-12 répétitions.

774 BRIDGE JAMBE LEVÉ

Allongé sur le dos, les talons posés sur le rouleau en mousse. Levez les hanches, puis tendez la jambe droite. Redescendez votre jambe droite et ramenez vos hanches au sol. Faites 3 séries de 8-12 répétitions avec chaque jambe.

© Mitch Mandel

775
LA PLANCHE

Sollicite vos abdos, vos muscles fessiers, votre dos et vos épaules.
Comment ? Placez vos paumes de mains à largeur d'épaules sur un rouleau en mousse. Vos coudes sont en légère flexion, votre dos bien droit et votre nuque en position neutre. Stabilisez le rouleau dans cette position et tenez pendant 30 s. Répétez trois fois.

ASTUCES
776-861

PENSEZ RUNNING

Vous aurez beau avoir le corps le plus incroyablement fort et sain, si votre esprit n'est pas préparé à l'épreuve qui vous attend, vous pourriez ne pas donner le meilleur de vous-même et encore moins passer la ligne d'arrivée. Ce chapitre contient tous les exercices mentaux primordiaux pour vous motiver à affronter les kilomètres éprouvants qui vous attendent, à la fois avant la course et le jour J.



© Fotolia

Comment se motiver ?

Courir ne peut vous faire que du bien, mais il n'est pas toujours facile de s'y mettre. Les conseils suivants vous aideront à vaincre la procrastination.

776 PARLEZ AVEC UN COACH

Si votre motivation flanche à quelques mois du but, bénéficiez des connaissances d'un entraîneur chevronné. Il ne parviendra certes pas à vous faire sortir de chez vous, mais il vous donnera de son temps et de sa sagesse, ce qui pourrait vous stimuler.

777 FAITES UNE BONNE ACTION

Engagez-vous dans une course caritative pour une cause qui vous est chère. Vous vous donnerez davantage pendant la préparation. Une étude américaine a démontré que plus d'un tiers des coureurs était motivé à s'entraîner dans le but de réunir des fonds pour un organisme caritatif.

778 SORTEZ ACCOMPAGNÉ

Avoir un ou plusieurs partenaires de course peut égayer n'importe quelle séance. L'université d'Oxford a même découvert que s'entraîner au sein d'un groupe augmente la libération d'endorphines, responsables du bien-être.

779 CONNECTEZ-VOUS

Connectez-vous aux autres coureurs par le biais d'une communauté en ligne, comme Free Runners, le Nike+ Run Club ou encore l'Adidas Runners League.

780 SOYEZ ÉCOLO

Privilégiez un décor naturel pour courir l'hiver. Une méta-analyse de l'université d'Exeter a révélé que l'exercice en environnement naturel est beaucoup plus efficace que les séances en intérieur.



UNE RAISON DE COURIR
Courir regorge de bienfaits, que ce soit pour une bonne cause ou qu'il s'agisse de faire une belle rencontre.

© Fotolia

781 CHANGEZ DE ROUTE

Changer fait autant de bien que de se reposer, voire plus. Pourquoi ne pas tester vos prouesses dans un tout nouvel environnement ? Ou encore apportez un peu de fun à une sortie classique en groupe en ajoutant un peu de compétition et en vous chronométrant sur une distance précise.

782 VIVEZ DANS LE PRÉSENT

On peut facilement être pris dans des pensées négatives lorsqu'il fait froid, sombre ou humide. Mais mettre de côté ses pensées pour profiter du moment présent peut vraiment faire la différence. Lorsque des pensées défaitistes vous viennent en tête, accueillez-les, puis recentrez-vous sur vos sensations corporelles et votre respiration.

783 FAITES-EN UNE HABITUDE

C'est difficile au début, mais une routine régulière facilite la course à long terme. Les raisons ? On finit par se lancer sans effort. Si vous prenez l'habitude de courir le matin, vous vous levez, enfilez vos runnings et partez. Vous n'aurez pas à y réfléchir et ne vous découragerez pas.

784 LAISSEZ UNE TRACE

Pourquoi ne pas tenir un blog de running, y répertorier les hauts et les bas de vos séances et noter vos ambitions et objectifs ? Selon une récente étude de l'université Northwestern, associer des témoignages à des informations factuelles et des conseils a un impact très important. Faites donc travailler vos doigts autant que vos jambes !

785 GÂTEZ-VOUS

Vous récompenser après avoir couru ou atteint un certain nombre de kilomètres peut vous donner l'envie de renouveler l'expérience. C'est le renforcement positif. Si votre objectif est de mettre en place une routine telle que « courir tous les matins », vous octroyer une récompense vous aidera à vous y tenir. Il vaudrait mieux que celle-ci ne soit ni de la nourriture ni de l'alcool !

786 COMPTABILISEZ

Autre technique : cumuler les kilomètres parcourus. Un peu comme une carte de fidélité : chaque kilomètre parcouru vous rapporte des points et lorsque vous atteignez un total prédéfini, vous gagnez une récompense.

787 TENDEZ LA MAIN

Sortez de chez vous pour distribuer les bouteilles d'eau et non les prendre au vol. Cette année, soyez bénévole à une course plutôt que d'y participer. On pourrait avoir besoin de vous sur le parcours, aux dossards ou au ravitaillement. Vous aiderez ainsi à maintenir les tarifs de la course, à soutenir votre club et vous n'ignorerez plus jamais les autres bénévoles.

788 FAITES-VOUS PEUR

Que ce soit le Marathon des Sables ou une séance de fractionné sur piste, tentez quelque chose d'effrayant. La plupart des gens se fixent des objectifs qu'ils sont sûrs à 100 % de pouvoir atteindre. Il vaut mieux un objectif sûr à 60 %. Plus le défi est grand, plus vous vous donnerez pour le réussir.

789 PAS DE PLAN B

Il est aussi recommandé de travailler sans filet, métaphoriquement : ne prévoyez pas de plan B ; c'est le meilleur moyen de saboter votre plan A. Peu importe la victoire ou l'échec au prochain défi, vous saurez quoi faire en cas de difficulté.

790 OUBLIEZ VOTRE VOITURE

Profitez d'un jour de détente pour faire des courses, littéralement. Les petites corvées qui vous agacent comme poster une lettre ou acheter à manger peuvent être faites à pied. Vous épargnerez ainsi les énergies fossiles et vous aurez la satisfaction d'intégrer le sport dans votre quotidien.

791 FAITES-EN UNE ROUTINE

Créez une routine de gestes à répéter avant chaque course. Lorsque vous réitérez ce même rituel, le seul fait de respecter cette habitude vous rendra plus réactif et prêt mentalement.

792 UTILISEZ LA TECHNOLOGIE

Un rappel téléphonique peut vous aider à maintenir votre séance. Les applis vous permettant de voir vos progrès peuvent certes vous encourager à ne pas sauter un exercice, mais la technologie (comme une boîte mail pleine) peut aussi vous distraire. Vous déconnecter est primordial pour créer une atmosphère dans laquelle vous êtes plus conscient de vos efforts.



Training cérébral

La réussite est dans la tête, alors exercez-vous mentalement pour améliorer vos performances.

Pour donner le meilleur de vous-même, il vous faut une bonne force mentale. Un esprit sain et fort peut vous aider à tirer le maximum de votre course tout en vous poussant lorsque la motivation commence à flancher. L'exercice est réputé pour être un antistress ayant des vertus bénéfiques sur bien des aspects de la vie. Pour un cerveau plus en forme, suivez les conseils suivants qui développeront à la fois votre force mentale et votre confiance.

793 DE BONNE HEURE ET DE BONNE HUMEUR

Mettez le réveil et allez profiter du lever du soleil et du chant des oiseaux. Pour certains, courir est une forme de méditation. Après une séance matinale, vous pourrez profiter du moment présent quel que soit le programme de votre journée.

794 PROJETEZ-VOUS

La visualisation peut être un outil puissant pendant – et même entre – les séances. Si vous peinez à sortir de chez vous, visualisez-vous courant avec grâce et dynamisme, mais sans effort. Et souvenez-vous de ce que vous avez ressenti à l'arrivée de votre dernière course. Ce sentiment de fierté et de réussite vous donnera la motivation nécessaire et favorisera votre récupération !

795 SOYEZ SOUPLE

Si vous manquez des entraînements, pas de panique : adaptez-vous. Faites une séance plus courte mais plus intense ou sur un tapis plutôt qu'au grand air. Restez positif et faites ce que vous pouvez.

LE COUP DE POUCE

3 conseils physiques malins pour vous faire sortir.

796 LE RAVITO

Une glycémie faible peut vous faire passer l'envie d'aller courir. Si vous aimez courir en milieu d'après-midi ou le soir et qu'il y a longtemps que vous n'avez pas mangé, vous aurez sûrement besoin de faire le plein d'énergie. Certains nutritionnistes recommandent un snack riche en glucides (une banane) environ 1 h avant de partir. Un simple petit en-cas entre 150 et 200 calories vous permettra aussi de vous recentrer sur l'effort.

797 UN CAFÉ, S'IL VOUS PLAÎT !

Des études ont révélé que prendre un petit café 15 à 60 min avant l'effort peut améliorer les performances. Cependant, les coureurs du soir doivent se méfier : ces études démontrent également que la caféine subsiste environ 4 h et demie dans le système.

798 FAITES LA SIESTE

Le sommeil renforce la maîtrise de soi. Quand on manque de sommeil, il est difficile de se motiver pour aller dépenser de l'énergie (surtout après une journée de travail). Même une sieste de 10 min peut améliorer la concentration mentale (et les performances physiques) pour les 2 h à venir.

© Fotolia

Partenaire de race

Toujours partant pour courir, pas trop bavard, il ne piquera pas non plus vos gels ! Sans aucun doute, votre chien pourrait être le partenaire idéal de vos entraînements.

799
COURSES CANINES

La discipline du canicross (cross-country avec votre chien) commence à faire de plus en plus d'adeptes. Vous pouvez soit tout simplement tenter l'expérience en solo, soit vous rendre sur le site de la Fédération des sports et loisirs canins (fslc-canicross.net) et regarder s'il existe un club près de chez vous. Plusieurs courses sont organisées chaque année.

800
COMPAGNON DE RÉGIME

C'est un très bon moyen de faire perdre du poids à votre chien. La course à pied aura le même effet sur vous que sur lui, alors n'hésitez pas ! Tracy Evans, une anglaise habituée aux courses de canicross, essayait depuis 2 ans de perdre du poids lorsqu'elle a adopté Oscar, un Berger allemand : « adopter Oscar a changé ma vie », a-t-elle déclaré. J'ai commencé à courir pour lui. Aujourd'hui j'adore ça et ça m'a permis de perdre 25 kg. »

801
POUSSEZ VOTRE TOUTOU

En Écosse, le centre Cani-fit offre aux novices un programme de 4 semaines pour aider les chiens réfractaires et leur maître à retrouver la forme. Selon Lindsay Johnson, la cofondatrice, « vous améliorerez vos capacités physiques et développerez vos compétences de running. Vous apprendrez de nouveaux talents à votre chien tout en stimulant votre esprit et votre corps. » Des cours intermédiaires sont disponibles.



CHIENS DE TÊTE

Les meilleures races pour vous accompagner.



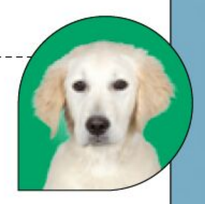
802
LE BRAQUE HONGROIS

Excelle en canicross grâce à sa vitesse et son endurance.



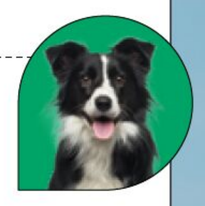
803
LE HUSKY SIBÉRIEN

Entraîné à courir de longues distances et à tracter des charges malgré les conditions climatiques.



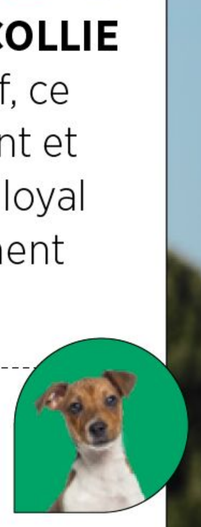
804
LE GOLDEN RETRIEVER

Les labradors et golden retrievers sont énergiques, obéissants et affectueux.



805
LE BORDER COLLIE

Agile et réactif, ce chien intelligent et extrêmement loyal est naturellement endurant.



806
LE JACK RUSSEL

Un partenaire de poche qui peut tenir la distance à un rythme confortable.

Assistance musicale

Parfois, il suffit d'une chanson adaptée pour aller plus loin ou plus vite. Essayez l'un de ces 4 morceaux, ils fonctionnent pour nous...



807

MEEK MILL
Lord Knows

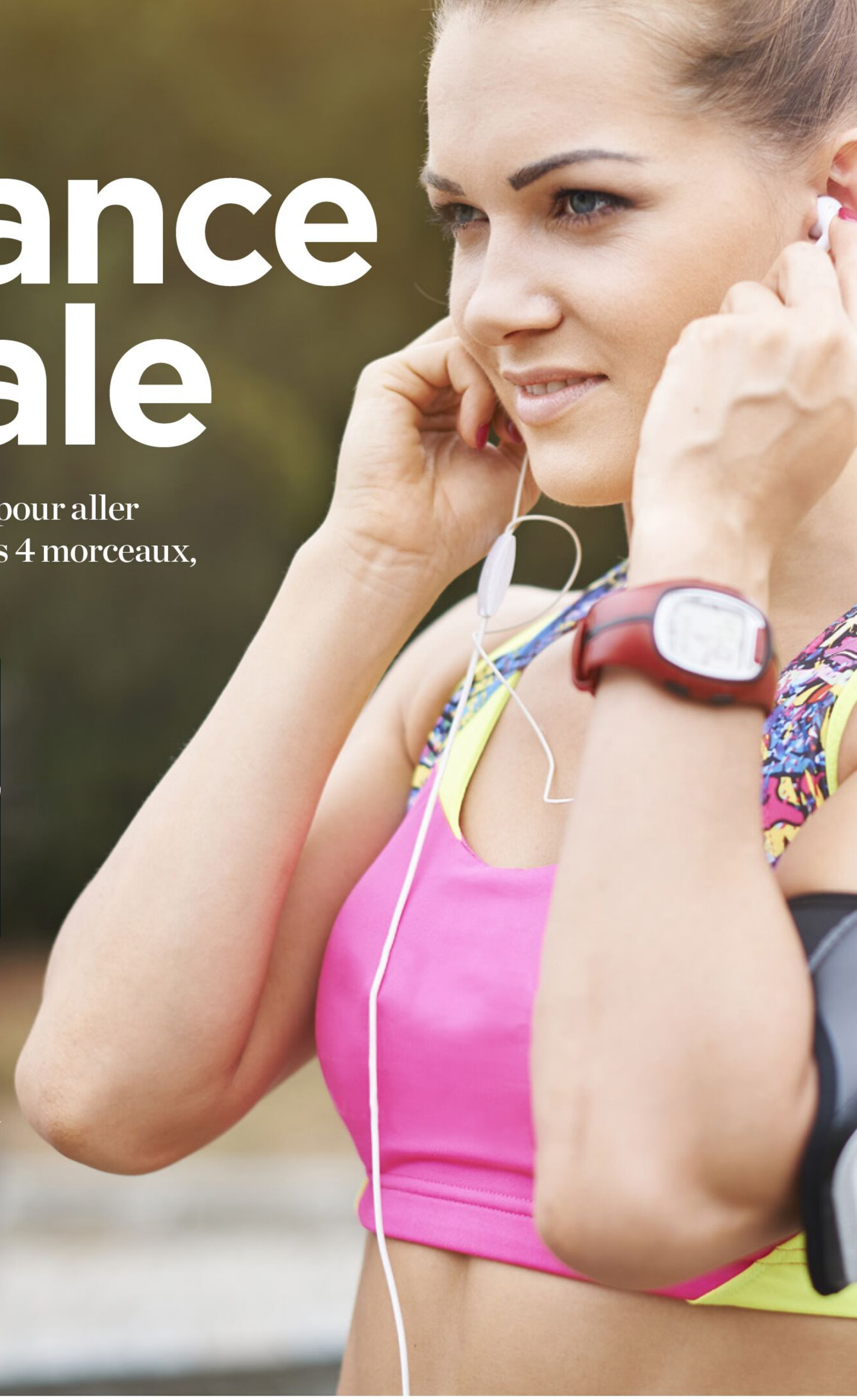
La beauté de *Lacrimosa* de Mozart conjuguée à l'énergie hip-hop de Meek Mill. Une chanson parfaite pour les sorties courtes mais intenses.



808

ARTIC MONKEYS
Do I Wanna Know?

Son rythme donne de l'énergie pour courir quand les paroles enivrent pour faire oublier ce qu'il y a tout autour.



LA COURSE À PIED EN IMAGES

Ou comment progresser de son canapé.



814 A FINE LINE
19,90 € le DVD, 6,95 € en VOD
Véritable star du trail, Kilian Jornet est aussi bon en course à pied qu'en ski alpin. Ce film marque le début de son plan de bataille pour gravir les plus hauts sommets du monde, jusqu'à l'ascension du mont Everest.



815 AU BOUT DE L'EFFORT
Gratuit, youtube.com
Documentaire sur la Diagonale des Fous, l'un des ultratrails les plus difficiles du monde qui a lieu tous les ans à la Réunion. Entre la difficulté du parcours mais aussi le paysage, cette course est véritablement à part.



816 FREE TO RUN
Bientôt disponible en DVD
Ode à la course à pied, ce documentaire du réalisateur suisse Pierre Morath retrace l'explosion du phénomène running, des années 1970 à aujourd'hui en traitant tous ses aspects, grâce à des intervenants exceptionnels.

© Fotolia



809

DAFT PUNK

Aerodynamic

Ce morceau vous procurera le second souffle que vous cherchez lors d'un sprint final ou d'une dernière série de fractionnés.



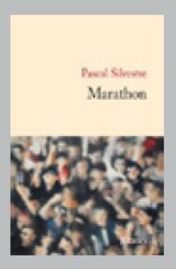
810

JOURNEY

Don't stop believin'

Une belle histoire dans une mélodie devenue mythique, qui vous accompagnera parfaitement lors d'une sortie longue.

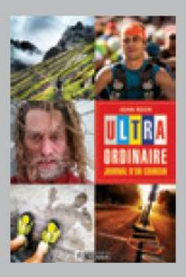
LIVRES POUR TROUVER L'INSPIRATION ET RÊVER



811 MARATHON

Pascal Silvestre (17 €, JC Lattès)

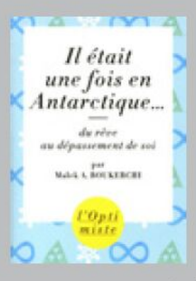
À travers le portrait de coureurs et coureuses anonymes, Pascal Silvestre décrit avec émotion ce que représente l'expérience d'un marathon.



812 ULTRAORDINAIRE: JOURNAL D'UN COUREUR

Joan Roch (19,90 €, Les Éditions de l'Homme)

L'ultramarathonien Joan Roch nous livre le récit de ses aventures au Québec à travers histoires, anecdotes et autres réflexions.



813 IL ÉTAIT UNE FOIS EN ANTARCTIQUE...

Malek Boukerchi (14,99 €, First)

Malek Boukerchi raconte comment le défi d'enchaîner un marathon et un 100 km sur la banquise de l'Antartique a marqué sa vie, de l'idée originale aux enseignements qu'il en a tirés.



817 LA SOLITUDE DU COUREUR DE FOND

22,10 € le DVD

Colin Smith se retrouve en centre de redressement suite à un vol. Grâce à la course à pied et aux espoirs placés en lui par le directeur de la prison, sa vie va prendre un tout autre tournant.



818 LE VAINQUEUR

7,99 € en VOD

Michael, laveur de voitures dont le mariage et la vie de famille sont un désastre, a placé tous ses rêves dans la pratique du marathon. Avec un seul but : représenter son pays aux jeux Olympiques en espérant que cela résolve ses problèmes personnels.



819 COURS TOUJOURS DENNIS

13 € le DVD

Pour reconquérir sa fiancée qu'il avait quittée enceinte, Dennis va prendre le pari fou de courir le marathon des Jeux Olympiques de Londres. Bedonnant et ne pratiquant pas le sport, il va souffrir tout au long de l'entraînement.



Surmontez les obstacles mentaux

Exorcisez les démons imaginaires qui vous empêchent d'atteindre votre réel potentiel de coureur.

OBSTACLE 1
LES PENSÉES NÉGATIVES

Les pensées destructrices nuisent à notre foulée parce qu'elles nous empêchent de voir nos atouts ou notre potentiel. Elles peuvent également engendrer une respiration superficielle, augmenter le rythme cardiaque et crisper les muscles.

ASTUCE

820 Surmontez-les

L'astuce, c'est de prendre conscience que vous êtes capable de les bannir. Lors des séances quotidiennes, essayez d'être à l'écoute de votre voix intérieure. Si elle est négative, utilisez un terme motivant, une chanson divertissante ou contentez-vous de sourire. Cela fait la différence, autant en surface qu'à l'intérieur !

OBSTACLE 2
LE SENTIMENT D'INFÉRIORITÉ

Conclure que les autres coureurs sont plus rapides, plus forts ou meilleurs que soi, c'est se décourager avant même de commencer. Ces autoévaluations sapent la confiance.

ASTUCE

821 Combattez-le

Une étude démontre que les athlètes au mental solide ont tendance à se centrer sur leur performance (énergie, rythme et objectif). Bannissez les comparaisons à l'aide d'un mantra ou d'une visualisation. Un mantra (« une étape à la fois », « ici et maintenant ») vous aide à vous concentrer sur la seule chose que vous contrôlez : vous-même.

OBSTACLE 3
LES DOUTES INTÉRIEURS

Les coureurs ont tendance à remettre en question leurs capacités. Pourtant, la confiance est l'un des facteurs les plus importants dans la performance athlétique. Si on est certain d'échouer, on risque de ne pas prendre les risques nécessaires pour atteindre son objectif.

ASTUCE

822 Exploitez-les

Les psychologues recommandent de vous souvenir des bonnes séances. Les athlètes professionnels doutent tout autant que les autres, mais exploitent ces doutes comme stimulants. Ils prennent cette nervosité non comme un obstacle, mais comme un catalyseur pour la course.

© Fotolia

824

TROUVEZ LA MOTIVATION

Quels encouragements un mentor (qu'il soit votre coach, un athlète ou un ami) pourrait-il vous donner quand vous en avez le plus besoin ? Imaginez-le à vos côtés sur le parcours. Quittez votre corps et flottez dans le sien. De son point de vue, encouragez-vous puis regagnez votre corps et exploitez ces encouragements.

OBSTACLE 4

DES OBJECTIFS STRICTS

Les objectifs de performance entretiennent la motivation et encouragent les efforts. Mais si on est obnubilé par un but, on risque d'être déçu si on le manque de peu.

ASTUCE

823 Adaptez-les
Il est conseillé d'élargir son objectif, par exemple terminer un marathon entre 3:45 et 3:59. Une amplitude change votre façon de penser. Si vous courez 1 km en 5:30 au début du programme et que votre objectif de marathon est de 3:45, vous risquez de stresser. Mais si vous vous permettez une fourchette de chrono assez large, vous serez dans les temps et vous resterez positif.

PLUS D'ASTUCES

825 RESPIREZ
Les soldats ont l'habitude de cet exercice de respiration en situation de conflit : inspirez par le nez et comptez jusqu'à 4, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez par la bouche pendant 4 secondes et répétez l'exercice. En général, cette technique diminue votre rythme cardiaque et vous change les idées.

826 FAITES UNE LISTE
Répertoriez toutes vos sources d'anxiété en compétition. Des peurs incontrôlables ? Rayez-les de la liste. En ce qui concerne les inquiétudes maîtrisables, rédigez un plan d'action pour les surmonter. Cela vous aidera à améliorer votre préparation et vous rappellera que tout est sous contrôle.

827 COUREZ EN MUSIQUE
La musique entretient les pensées positives et empêche les athlètes de trop réfléchir : c'est là la cause principale des blocages et abandons dans le sport. Elle a une influence considérable sur le rythme cardiaque. Un morceau lent ralentit le cœur, tandis qu'un titre rapide l'accélère et vous prépare à affronter vos adversaires.

828 IMAGINEZ VOTRE COURSE OPTIMALE
C'est-à-dire : l'allure de la zone de départ, l'odeur que le terrain dégage, ses sensations. Que pensez-vous ? Que ressentez-vous au coup de pistolet ? Écrivez tout ça, gardez-le en mémoire et ressassez-le pour apaiser les pensées négatives le jour de la course.

829

CONCENTREZ-VOUS SUR L'AVENIR

Arrêtez de voir à court terme. Une étude a révélé que lorsque l'on envisage une séance, on est souvent aveuglé par un manque de perspective. En effet, on a tendance à se concentrer sur les premières minutes désagréables de l'exercice et ainsi sous-estimer le plaisir que l'on en tirera, réduisant considérablement les chances de se lancer tout court. Les chercheurs ont constaté que les sujets étudiés oublient constamment le bienfait lié à l'effort. Et quand on a rappelé à ces derniers les bénéfices des séances précédentes, cela a augmenté leur envie de s'entraîner davantage. En visualisant votre prochaine séance, ignorez les 10 premières minutes toxiques qui font retentir votre cœur et craquer vos articulations ; imaginez votre rythme de croisière, votre respiration régulière et le plaisir ressenti à chaque mouvement de votre corps.



830

PORTEZ DU ROUGE...

... quand vous courez. Des études montrent que l'on associe cette couleur à la domination et au danger. Le rouge peut temporairement galvaniser les athlètes et accélérer leur rythme, leur puissance et leur agressivité.

© Fotolia

Écoutez votre esprit

Comprendre votre façon de penser peut améliorer votre préparation – et votre humeur.

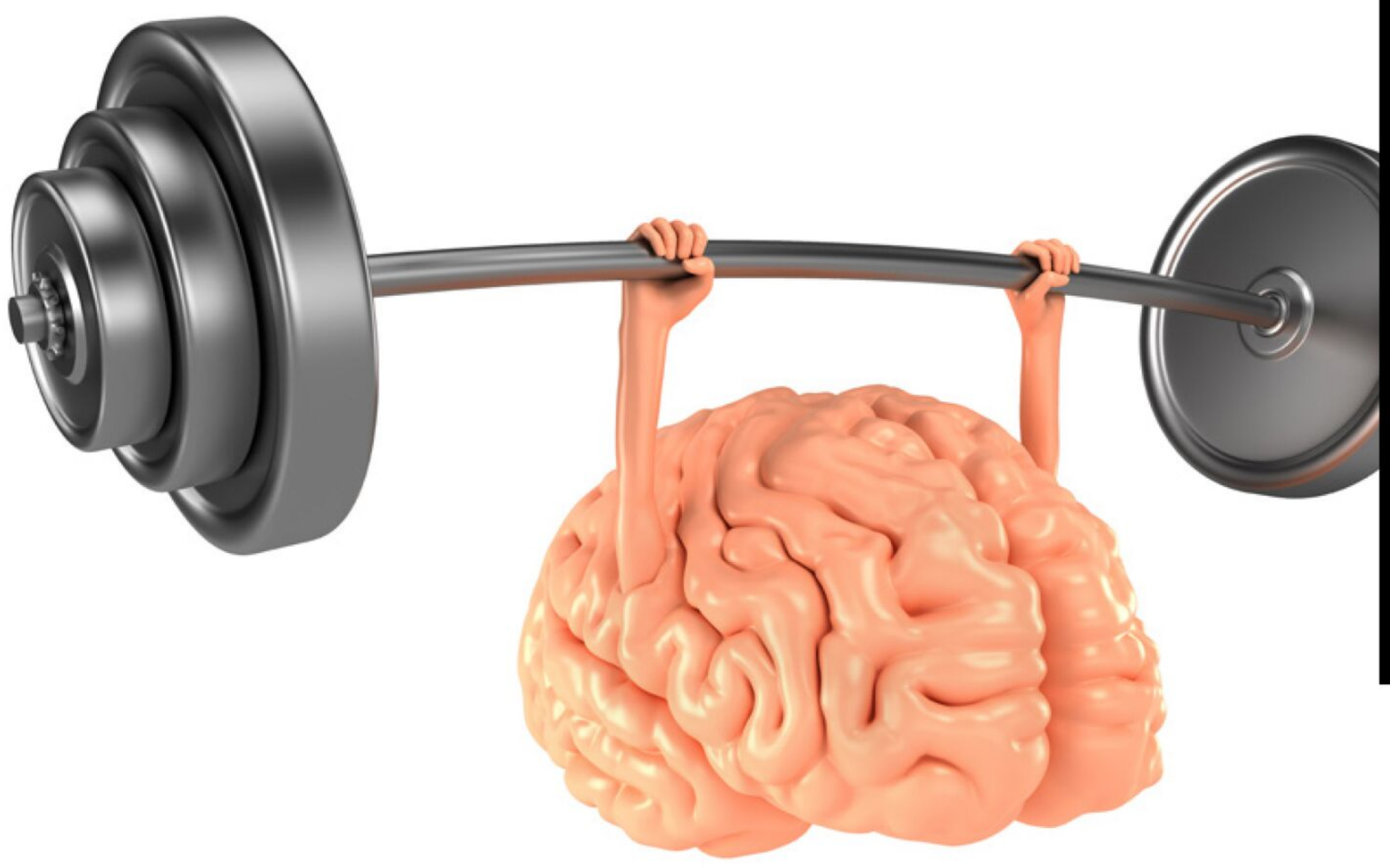
Ni smartphone, ni enfants, ni patron : courir représente l'escapade ultime. Mais quand vous foulez la route, vous n'avez pas forcément l'esprit tranquille. Courir offre la liberté d'accéder à votre for intérieur, souvent étouffé par un monde extérieur en pleine effervescence. Chaque modèle de pensée a des avantages et des inconvénients – sachez faire la part des choses afin d'optimiser votre course.

831 ORGANISEZ-VOUS

Prévoir une séance de running avant la journée de travail procurera un sentiment de réussite. Mais ne la laissez pas devenir une source de stress. Les coureurs méthodiques doivent s'accorder jusqu'à 15 min pour passer en revue les corvées qui s'accumulent, puis les laisser de côté.
Ne cogitez pas trop quand la course devrait vous procurer une grande décontraction. Utilisez la musique pour vous faire oublier la liste des tâches à accomplir ou jouez à un jeu : par exemple, comptez le nombre de coureurs habillés en rouge.

832 ANALYSEZ

Les muscles ne sont pas les seuls à être noués ou fatigués. Votre esprit peut l'être aussi, et courir est un excellent moyen de l'apaiser. Des experts affirment en effet que la course provoque un relâchement d'une partie du cerveau. Elle libère des endorphines connues comme étant les hormones du bien-être, et le résultat peut engendrer dans l'esprit des sortes d'« épiphanies ». Éviter délibérément de penser aux problèmes permet au subconscient de les filtrer. Apprenez à occulter le train-train quotidien en ignorant les distractions du parcours qui pourraient vous détourner de votre objectif.



833 RÉFLÉCHISSEZ

De nombreux sportifs ont des difficultés à s'abandonner et passent leur séance à cogiter sur la pression du travail, ou à ressasser des conversations passées. Vous pouvez ressentir de l'anxiété ou de la colère en courant, mais bannissez ces sentiments s'ils menacent de vous nuire. Compartimentez votre vie, dites-vous « je vais mettre ça dans un tiroir et ne plus y penser. » Après tout, ruminer sans fin va non seulement ôter tout plaisir de votre séance, mais ces ondes négatives risquent aussi de compromettre vos performances.

834 VAGABONDEZ

Si vous ne ressentez aucune anxiété particulière en partant courir, votre esprit va naturellement errer d'une pensée à l'autre. Le laisser vagabonder où il veut est une incroyable source de détente – c'est la raison pour laquelle bon nombre d'entre nous courent. S'il s'agit de votre unique moment de détente, rêvasser rajeunira votre esprit. Mais soyez prudent : si vous tentez d'améliorer vos compétences, pensez occasionnellement à vos performances, vos rythme, foulée, posture etc.

Recentrez votre running

Profitez des conseils du psychologue du sport Dean Hebert pour amener votre esprit au top de sa forme.

835 FIXEZ VOTRE OBJECTIF
Définissez et écrivez votre objectif de fin de préparation, par exemple terminer une course en un temps donné ou ne pas marcher en milieu d'épreuve.

836 ÉVALUEZ-VOUS
Faites-vous des erreurs que vous souhaitez corriger, notamment partir trop vite ou perdre votre concentration ? Définissez des objectifs intermédiaires. Il s'agit d'efforts spécifiques mesurables que vous faites toutes les semaines pour vous aider à atteindre la performance

© Fotolia



ultime. Par exemple : faire 1 séance de vitesse par semaine, courir au moins 4 jours dans la semaine.

837 USEZ DES TECHNIQUES DE CONCENTRATION

Essayez les mots et gestes apaisants. Ils boostent votre confiance et vous recentrent sur votre objectif quand vous êtes envahi de pensées négatives, ressentez la fatigue ou perdez le rythme. Répétez des mantras tels que « fort » ou « tout se joue maintenant », concentrez-vous sur la respiration corporelle, le bruit de vos pas, imaginez-vous dépasser d'autres coureurs et encouragez-vous.

838 SYNCHRONISEZ

La préparation mentale est aussi importante que la préparation physique. Répertoriez toutes les techniques utilisées et les chronos réalisés lors de vos entraînements. Vous commencerez à voir quelles approches sont les plus efficaces pour vous.

839 PRENEZ L'HABITUDE

La répétition et la régularité sont essentielles pour renforcer les capacités mentales. Si les pensées négatives gagnent du terrain, sortez votre technique de concentration. Si vos points faibles finissent par reprendre le dessus, accélérez 400 à 3 000 m avant l'arrivée à chaque séance et notez ce qui a permis d'améliorer votre performance.

840 VISUALISEZ VOTRE PLAN DE COURSE

À la fin de votre préparation, prenez 5 min tous les jours pour vous imaginer sur le parcours, visualiser vos foulées, un bon ravitaillement, vos techniques de concentration et la réalisation de votre objectif.

841 RESPECTEZ VOTRE ROUTINE

La veille de l'épreuve, préparez le même dîner qu'avant chaque sortie longue, gardez votre équipement habituel. Cette sensation de maîtrise apaise et renforce l'assurance.

La méditation des coureurs

La pleine conscience peut-elle bonifier les performances ? Suivez ces conseils.

Jim Rogers, conférencier britannique à l'université de Lincoln, enseigne la méditation consciente. Il explique qu'il existe un parallèle entre la course à pied et la méditation. « Dans les deux cas, vous passez naturellement de votre esprit à votre corps », explique-t-il. Voici quelques-uns de ses conseils.

842 « Le but de la méditation est simple : tenter de rester dans le moment présent sans être déconcentré par des événements passés ou à venir tels que "Je ne terminerai jamais ce marathon", ou "Comment revenir de cette blessure ?" »

843 Une technique essentielle pour rester dans le présent est de maîtriser votre respiration. « Se centrer sur la respiration est l'un des moyens les plus faciles de recentrer un esprit qui s'évade », affirme Jim Rogers, également spécialiste de l'ultra-distance. « Il ne s'agit pas d'évaluer, mais simplement de remarquer. Certains comptent leurs respirations ou visualisent un endroit particulier, notamment l'entrée d'air dans la bouche. »

844 Profitez du silence. « Je ne suis pas contre la course en musique qui peut dynamiser un long parcours. Cependant, tentez de courir sans musique pour vous recentrer sur vous-même ».

845 Il enseigne également la technique du scan corporel : « Scrutez chaque zone du corps l'une après l'autre. Ne faites qu'observer, sans tenter de changer quoi que ce soit ». En méditation statique, ce processus est très long et ciblé, mais on peut également l'appliquer en courant.

846 Essayez à la maison, et entraînez-vous à la méditation avant de l'appliquer à la course. En position assise, concentrez-vous sur la respiration. « Si votre attention s'égare 1 million de fois, recentrez-la 1 million de fois. »

Êtes-vous *trop* compétitif ?

Êtes-vous plutôt relax ou du genre à vous précipiter ? Pour prendre la tête de la course, débarrassez-vous de vos mauvais réflexes.

Il peut être difficile de battre les accros au running, mais être passif n'est pas idéal non plus. Si la compétition motive, vous devez tout de même vous concentrer sur votre performance et non celle des autres. Essayez de savoir si votre esprit de compétition est mesuré ou s'il est incontrôlable et a besoin d'être canalisé.

VOUS EFFECTUEZ LA PRÉPARATION D'UN AUTRE, À VOS FRAIS

847 LA SOLUTION Être à l'écoute de votre corps est plus efficace que d'essayer d'égaler un adversaire. Augmentez la distance de 5 à 10 % toutes les semaines, prenez en compte la fatigue, les douleurs ou les troubles du sommeil. Ignorer ces problèmes pourrait vous mettre hors course pendant des semaines.

VOUS NE FAITES QUE MANGER, DORMIR, COURIR ET COGITER

848 LA SOLUTION Une compétitivité intense peut être contre-productive et ôter tout plaisir au running. Répertoriez tout ce que vous aimez dans la discipline ainsi que vos autres engagements. Prenez du temps pour chacun d'eux. Vous ne perdrez pas de vue la course, et en cas de contre-performance, ce ne sera pas la fin du monde.

VOUS ÊTES MEILLEUR EN ENTRAÎNEMENT QU'EN COMPÉTITION

849 LA SOLUTION Ceci suggère que vous pourriez douter de vous sous les feux des projecteurs le jour J. Pour booster votre assurance, souvenez-vous de vos exploits passés. Demandez à un partenaire de vous les raconter : les entendre d'un point de vue extérieur est beaucoup plus persuasif.

VOTRE ROUTINE DE COURSE EST TROP... ROUTINIÈRE

850 LA SOLUTION Pimentez les choses en ajoutant une séance de vitesse ou en changeant de parcours pour votre prochaine séance. Sortir de votre zone de confort aide à gagner en vitesse et en énergie et développe la motivation et l'assurance. Vous retrouverez alors plaisir à courir.



© Gautier Demouveaux/asso

VOUS ABANDONNEZ VOTRE PLAN DE COURSE POUR VOUS CONFRONTER AUX ADVERSAIRES ALENTOUR

851 LA SOLUTION Vous concentrer sur le peloton n'améliorera pas vos performances. À l'inverse, cela a de grandes chances de compromettre votre objectif. Courez votre meilleure course possible et choisissez un mantra tel que « pars doucement, termine en force ». Visez les accélérations régulières et ne vous préoccupez pas des autres.



ARRACHEZ LA VICTOIRE
Votre soif de victoire pourrait-elle vous retenir ?

VOUS ÉVITEZ LES DÉFIS TELS QUE LES COMPÉTITIONS

852 LA SOLUTION
Certains coureurs fuient les compétitions par crainte de l'échec. Dédramatisez en établissant un objectif abordable (notamment finir un semi-marathon) et en vous concentrant sur vos efforts. Vous gagnerez assez d'assurance pour établir de plus grandes aspirations. L'échec est une partie importante du processus d'apprentissage, qui vous aide à maîtriser les courses à venir.

853

EXAMINEZ-VOUS

Êtes-vous explosif ou avez-vous tendance à caler au départ ?

1 Je suis déçu si un adversaire me bat à l'issue d'une course, même si j'ai battu mon RP.	O	=+1
	N	=0
2 Je n'établis jamais de programme d'entraînement ou d'objectif de course.	O	=-1
	N	=0
3 J'aime me fixer des objectifs et contrôler mes progrès.	O	=0
	N	=0
4 Lorsque je cours en groupe, j'accélère le pas, même lors des footing.	O	=+1
	N	=0
5 Je ne porte jamais de montre quand je cours, même en compétition.	O	=-1
	N	=0
6 Faire de mon mieux est plus important que battre mes adversaires.	O	=0
	N	=0
7 Je préfère courir blessé que de me reposer 1 ou 2 jours de plus.	O	=+1
	N	=0
8 Je me sens bien après une course si j'ai donné le max, qu'importe mon classement.	O	=0
	N	=0
9 Je ne cours qu'avec des débutants : ils sont plus ouverts à la discussion.	O	=-1
	N	=0
10 Je cours avec des débutants pour toujours être le plus rapide.	O	=+1
	N	=0

TOTALISEZ VOS POINTS

(2 ou plus) Très compétitif
Lâchez du lest de temps à autre afin d'éviter les blessures ou de vous isoler.
(-1 à 1) Le parfait concurrent
Vous cherchez à vous dépasser pour votre propre profit.
(-2 ou moins) Peu compétitif
Essayez de vous fixer des objectifs si vous tombez dans la routine.

Passer la crise

Lorsque le malheur a frappé le coureur amateur Barney Whitfield, il a dû essayer plusieurs stratégies pour revenir dans la course et retrouver confiance.

Je cours depuis plus de 8 ans, et lors d'une course en 2009 où je voulais établir un nouveau RP, je me suis lancé dans un sprint final. La seule chose dont je me souviens, c'est de m'être réveillé à l'hôpital. On m'a raconté que j'étais tombé à 50 m de l'arrivée et que d'autres coureurs m'avaient porté jusqu'à l'ambulance.

À l'hôpital, j'étais complètement désorienté et je pensais m'être fait renverser par une voiture tant mes jambes étaient douloureuses. Pourtant, c'était simplement dû à la déshydratation et au fait que je n'avais pas mangé correctement le matin de la course. Avant, j'avais l'habitude de m'entraîner beaucoup. Après cet incident je craignais de courir de peur que cela ne se reproduise. J'avais sérieusement perdu confiance en moi.

Au fur et à mesure des années j'ai rallongé les distances et l'expérience m'a rendu plus performant. J'ai étudié les manières de s'alimenter avant les compétitions.

Je me suis également penché sur une technique d'entraînement plus structurée. Mes préparations sont aujourd'hui beaucoup plus réfléchies qu'auparavant. C'était une expérience terrible, mais qui m'a aidé à long terme.



TIRER PARTI DES MÉSAVENTURES
Barney affirme que ses expériences ont fait de lui un plus grand coureur.

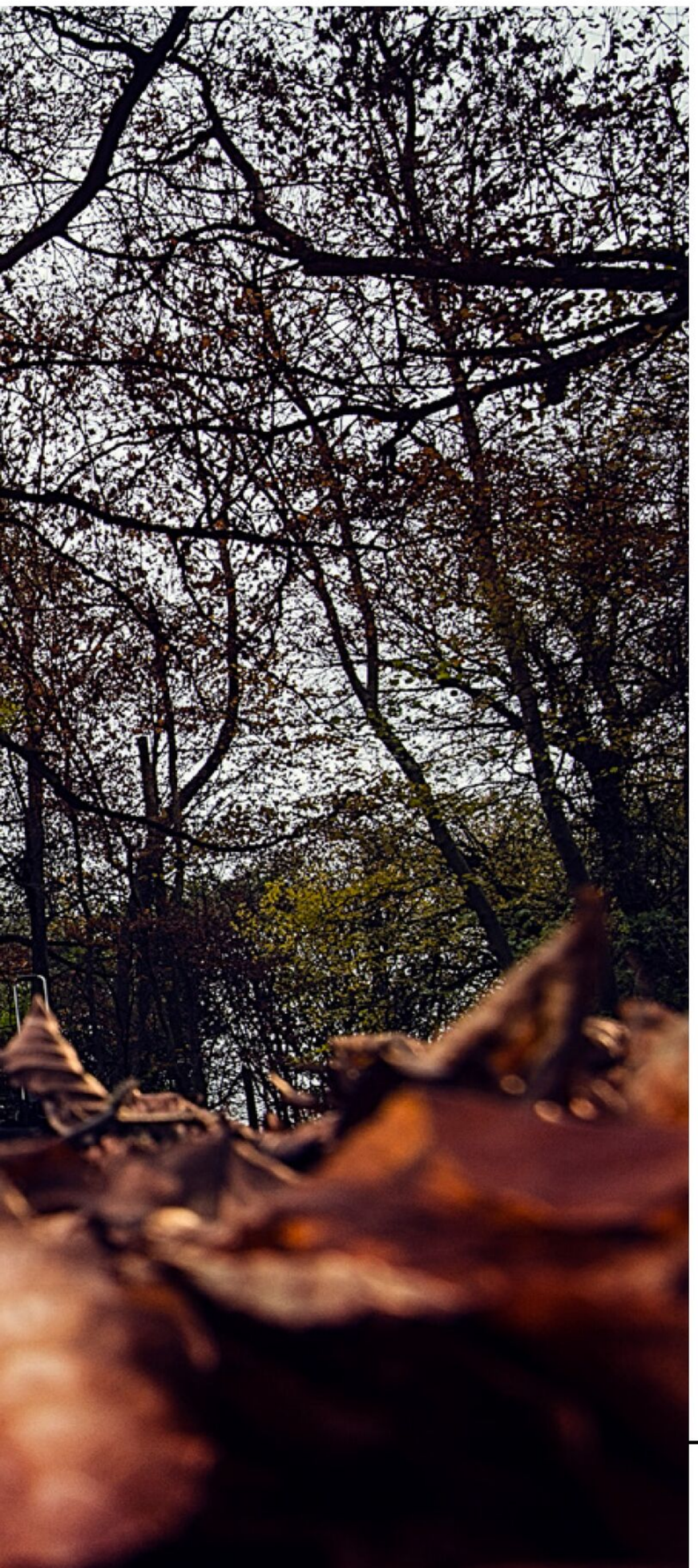
© Tom Miles

854 DEMANDEZ LE FEU VERT

Si vous perdez confiance à cause d'une inquiétude globale sur vos capacités à courir, votre médecin traitant vous rassurera avec un bon certificat de santé.

855 METTEZ-VOUS À L'ÉPREUVE

La confiance vient avec la réussite : plus vous gagnez, plus votre assurance est grande. Il vous faut cependant assumer ce succès.



Dans ce cas, renforcez cette assurance en étant apte à vous entraîner même en cas de fatigue extrême lors de préparations éprouvantes.

856 RELÂCHEZ LA PRESSION

Il est fréquent chez les compétiteurs de perdre confiance en eux, souvent à cause de la pression ressentie face au besoin de performance. Trop d'ambition et une recherche constante du record personnel peuvent aboutir à une déception et une perte de confiance et d'engouement. Soyez donc réaliste : prenez le temps de courir pour le plaisir, sans la pression du chronomètre. Vous verrez que vos performances seront meilleures en diminuant parfois la pression que vous vous imposez. Changer l'enjeu de votre séance peut vous être extrêmement bénéfique en terme d'assurance.

857 PRÉPAREZ-VOUS AUX MOMENTS DIFFICILES

Si vous savez que la séance à venir va être compliquée, il vous faut d'abord visualiser le moment où la fatigue devient intolérable. Imaginez votre réussite, surtout après avoir surmonté des sensations difficiles. Simple technique pour développer ces habitudes : les « si-alors ». Par exemple : « Si mes jambes brûlent et que je veux arrêter, alors je vais me détendre et relâcher mes bras. »

LE POUVOIR DE PAULA

Une meilleure façon de penser, avec les conseils de Paula Radcliffe.

858 RÉDIGEZ UNE BRÈVE

déclaration positive vous concernant, dans le présent. Exprimez-vous clairement et fermement. Par exemple : « J'y ai travaillé dur, je suis maintenant prêt à relever le défi. »

859 DITES-LE À VOIX HAUTE

C'est essentiel : lorsque vous exprimez une pensée à voix haute, elle devient instantanément une déclaration audacieuse et encourageante. Répétez-la 10 à 20 fois en vous concentrant.

860 DES MOTS-CLÉS

qui décrivent les phases de votre programme d'entraînement ou de course sont essentiels. Par exemple, « relâche », « doucement », « solide », « épaules basses », « bras relâchés ». Vous associerez ces mots à une technique et une stratégie efficaces.

861 NE PENSEZ QU'À

vos expériences positives passées. Ne laissez aucune pensée négative s'immiscer dans vos pensées.

ASTUCES
862-1001

PRET POUR LA COURSE

Il faut penser à beaucoup de choses les derniers jours avant une course : s'alimenter correctement, être dans un état d'esprit positif, bien se reposer et trouver une stratégie de course. Laissez-nous vous aider pour toute la préparation, vous pourrez ainsi vous concentrer sur la course !

© RunCzech


Run Blue.
KANDIE
Run Blue.
CHERONO

UN JOUR APRÈS L'AUTRE
C'est une période cruciale pour préparer votre corps et votre tête au défi à venir.

Sept jours pour réussir

Le jour de la course approche à grand pas et vous ne savez plus où donner de la tête. Laissez-nous vous aider dans vos préparatifs de cette dernière semaine avant votre course.

© Fotolia

LUNDI

862
Cross-training de 30-60 min.

863
Faites le parcours de la course (en courant ou en voiture). Connaître les montées, les virages et la dernière ligne droite vous aidera.

MARDI

864
Faites un footing de 30 min, puis 3 accélérations de 1 min pour réveiller vos jambes.

865
Reprenez votre carnet d'entraînement pour voir les progrès que vous avez réalisés.

MERCREDI

866
Faites de l'entraînement croisé pour canaliser votre nervosité.

867
Étudier l'itinéraire pour vous rendre au départ. Comptez toujours 30 min de plus en cas de bouchons le jour J.

JEUDI

868
Courez 30 min et visualisez une accélération finale.

869
Allez sur Youtube et regardez des courses. Voir de grands athlètes vous inspirera.

VENDREDI

870
Marchez 30 min. Révisez le programme du jour de la course : visualisez la ligne de départ, votre début de course, et l'utilisation de votre stratégie.

SAMEDI

871
Marchez 20 min puis reposez-vous.

872
Préparez-vous : réglez votre réveil, préparez votre tenue, votre boisson et vos gels/barres, accrochez votre dossard sur votre maillot, fixez la puce sur votre chaussure et préparez votre petit-déjeuner.

LA COURSE !

873
Echauffez-vous en marchant jusqu'à la ligne de départ ; partez tranquillement et accélérez progressivement pendant le premier kilomètre et demi jusqu'à votre allure de course. N'oubliez pas de regarder autour de vous.

VOTRE CHECK-LIST

Voici une liste d'affaires à mettre dans votre sac la veille de la course pour avoir l'esprit tranquille au petit matin.

Casquette, lunettes de soleil, crème solaire
Utiles quand il fait beau et chaud.

Numéro de dossard
Utilisez au moins 4 épingles à nourrice pour l'accrocher.

Montre avec chronomètre
Vérifiez votre allure et votre temps au fil de la course.

Gants en coton
Gardent les mains au chaud et servent de mouchoirs pendant la course.

Maillot, pantalon de running et chaussures
Votre tenue préférée et la plus confortable.

Chaussettes
Jusqu'aux chevilles maximum, pas en coton (pour réduire le risque d'ampoules).

Sac poubelle
Vous permet d'attendre au chaud sur la ligne de départ s'il pleut ou s'il fait froid.

Puce électronique
Accrochée à vos lacets.

Vaseline ou autre lubrifiant
Appliquez aux endroits sensibles aux frottements

Dormez comme un bébé

Les évènements sportifs attirent de plus en plus de monde, et les départs sont souvent très matinaux. Voici quelques conseils pour vous aider à sortir du lit.

884 COUCHEZ-VOUS PLUS TÔT

Voici une méthode mathématique pour arriver en forme à une course matinale : calculez la différence d'heure – en minutes – entre le moment où vous vous couchez habituellement et l'heure à laquelle vous devrez vous coucher pour dormir suffisamment la veille de la course, vous réveiller reposé et avoir le temps de vous rendre au départ. Divisez ce nombre par 7. Par exemple, si vous avez l'habitude de vous coucher à 23 h et que vous souhaitez dormir à 20 h la veille de la course, divisez la différence d'heure (3 h, soit 180 min) par 7. Une semaine avant la course, décalez votre horaire de coucher selon le résultat de la division (ici 25 min plus tôt chaque soir) pour que vous vous couchiez à 20h la veille de la course.

885 PRENEZ DES SOMNIFÈRES NATURELS

Si vous traversez plusieurs fuseaux horaires pour vous rendre à votre course, votre organisme aura du mal à s'adapter à l'heure locale. Vous pouvez prendre un milligramme de mélatonine 30 minutes avant d'aller vous coucher. Conseil : mieux vaut le tester pendant votre cycle d'entraînement.

886 NE BUVEZ PAS DE BIÈRE

... ou tout autre alcool. Faites le plein de glucides en mangeant des pâtes et non en buvant du houblon ! Réduire ou supprimer l'alcool et la caféine de votre régime alimentaire au moins deux jours avant la course vous permettra de mieux dormir et d'avoir un sommeil réparateur.

887 RÉVEILLEZ-VOUS

Si vous ne trouvez pas le sommeil la veille, vous pouvez prendre de la caféine le matin de la course, à condition que vous ayez l'habitude de boire du café. Vous risquez d'avoir des problèmes de ventre pendant la course dans le cas contraire...

888 RESTEZ CALME

Ne paniquez pas si vous dormez mal. Ce n'est pas une nuit sans sommeil qui va tout ruiner. Si vous ne pensez qu'au fait que vous n'arrivez pas à vous endormir, vous ne vous endormirez jamais.



© Fotolia



ENDORMEZ-VOUS VITE

Vos performances dépendront de votre état de fatigue. Voici quelques conseils d'experts pour vous endormir sans compter les moutons.



889 METTEZ-VOUS EN CONDITION
Trouvez un rituel relaxant, comme faire du yoga ou écouter une musique calme.



890 HIBERNEZ
Éteignez les lumières et baissez le chauffage. Investissez dans des stores et cachez les sources de lumière.



891 ÉTEIGNEZ TOUT
Éteignez les écrans une heure avant d'aller au lit – leur lumière empêche la sécrétion de l'hormone du sommeil.



892 BUVEZ MOINS
Une bière ou un verre peuvent aider à s'endormir plus rapidement, mais l'alcool réduit la durée du sommeil profond.



893 RÉDUISEZ LA CAFÉINE
Passez au déca (ou au thé vert, qui ne contient que 50 mg de caféine) après 17 h.



894 SOULAGEZ VOS DOULEURS
Les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène empêchent de dormir.



895 SOYEZ PATIENT
Si vous souffrez d'insomnies, la course à pied peut diminuer vos symptômes, mais pas tout de suite. Soyez patient.

En cas de coups durs

Même les coureurs les plus chevronnés voient parfois leurs rêves de performance s'envoler à cause d'un problème survenant lors de la course. Découvrez comment éviter les quatre plus courants...

SURHYDRATATION

L'hyponatrémie – le taux de sodium dans le sang est anormalement faible en raison d'une surhydratation – est assez rare, mais elle est dangereuse pour la santé, car elle peut provoquer un œdème cérébral. Voici quelques conseils pour étancher votre soif en toute sécurité.

896 Ne buvez pas trop

Hydratez-vous pour étancher votre soif et ne buvez que des boissons de sport avec des électrolytes.

897 Prenez du sodium

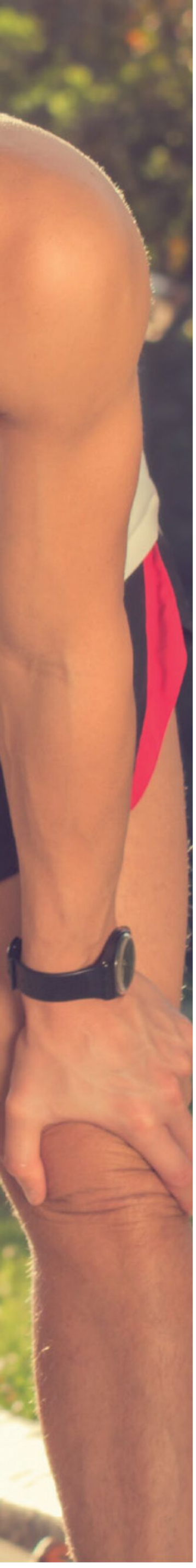
Pendant la course, votre organisme redirigera le sang vers vos jambes et moins vers vos reins. Le sel sera éliminé dans vos urines et votre organisme ne retiendra que de l'eau sans sodium, augmentant alors le risque d'hyponatrémie.

898 N'oubliez pas les électrolytes

En cas de chaleur ou d'humidité, emportez des tablettes d'électrolytes ou de sodium, ou prenez des gels riches en sodium.

PAS DE PANIQUE
Hydratez-vous correctement, et concentrez-vous sur votre course.

© Fotolia



LE MUR

Outre l'alimentation avant et pendant la course (cf. page 90), la préparation et l'allure sont deux éléments essentiels pour éviter l'épuisement des réserves de glycogène.

899 Concentrez-vous et vérifiez vos temps de passage

Synchronisez votre allure sur votre respiration pour éviter de vous caler sur l'allure des coureurs autour de vous. Et regardez régulièrement votre montre pour maintenir une allure régulière.

900 Renforcez votre corps

L'une des règles d'or pour renforcer votre corps est d'effectuer une séance par semaine qui représente 20 à 25 pour cent de votre nombre total de kilomètres hebdomadaires.

901 Devenez plus puissant

Les muscles peuvent cramper lorsqu'ils ne sont pas assez puissants. Vous pouvez prévenir les crampes en faisant des exercices de pliométrie, comme les squats sautés, qui augmentent votre puissance et entraînent vos muscles, vos os et vos tissus à résister à l'impact. Pour exécuter cet exercice, mettez-vous debout et écartez les pieds de la largeur des épaules. Descendez en squat et baissez votre bassin jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Vos bras sont le long du corps, un peu en arrière. Sautez très haut en levant les bras. Atterrissez doucement. Commencez par 10 répétitions et augmentez progressivement jusqu'à 20.

LA CRISE D'ASTHME

Un changement soudain de température ou la présence d'allergènes dans l'air peuvent provoquer des spasmes dans les bronches.

902 Consultez un allergologue

Un spécialiste peut vous aider à maîtriser les allergènes qui déclenchent les crises d'asthme.

903 Adaptez votre calendrier

Évitez de courir dans des conditions difficiles, ou revoyez vos objectifs à la baisse pendant les mois où surviennent les pics de pollens si vous souffrez d'allergies.

904 Protégez-vous

Vous sortez ? Respirez par le nez. Si vous voulez faire un entraînement intense, portez un masque anti-pollution. Il réchauffe l'air avant que celui-ci n'arrive dans vos poumons.

905 Faites court

Le bronchospasme déclenché par l'effort survient en général au bout de 6 min. Lorsque vous effectuez une séance de fractionné, faites des répétitions inférieures à 6 min.

906 Provoquez-la

Cela semble discutable, mais certains spécialistes suggèrent de déclencher une crise d'asthme, de récupérer et de courir. Vous êtes immunisé pendant 3 h. Courez intensément pendant 6 min, traitez la crise à l'aide d'un inhalateur puis reprenez votre séance.

LE VENTRE

Plus de 30 pour cent des coureurs souffrent de crampes, de ballonnements et de la diarrhée du coureur. Voici comment éviter la pause qui s'impose.

907 Entraînez-vous… à manger

70 à 80 pour cent des marathoniens qui ne testent pas leur stratégie alimentaire ont des problèmes d'estomac le jour J.

908 Tenez un journal

Notez ce que vous avez mangé la veille et le matin d'une sortie longue (et l'heure à laquelle vous avez mangé) ainsi que la réaction de votre estomac lors de la sortie. Faites de petits changements. Si vous avez bu deux tasses de café et que vous avez eu mal au ventre, essayez de n'en boire qu'une.

909 Apprenez les bases

Au cours des 24 h précédent une course, évitez les aliments riches en fibres et les aliments gras. Mangez des glucides issus de céréales complètes et des protéines maigres.

910 Pensez aux médicaments

Ne prenez jamais de l'aspirine juste avant la course (risque d'altération de la fonction rénale). Vous pouvez en prendre la veille pour soulager vos problèmes intestinaux.

911 Consultez un médecin

Si vous avez souvent mal au ventre lors de vos sorties de course à pied, consultez un médecin.

Tout est dans le détail



Analysez les détails de vos précédentes courses et vous aurez toutes les stratégies pour réussir la prochaine.

Lorsque votre saison se termine, il est important d'analyser vos réussites et vos échecs pour pouvoir progresser l'année d'après. Si vous avez été performant sur une course, vous voudrez savoir comment renouveler l'expérience. Découvrez ce qui s'est bien passé – ou mal passé – en réalisant les examens « post mortem » suivants... dès que vous aurez retrouvé votre souffle.

912 COLLECTIONNEZ LES RÉUSSITES

Notez tout ce que vous avez fait la semaine précédant la course et la semaine de la course, y compris ce que vous avez mangé et bu et l'heure à laquelle vous l'avez fait, vos habitudes de sommeil et les tenues avec lesquelles vous avez couru. N'oubliez pas de préciser le temps qu'il faisait et si vous avez eu des douleurs. Ne négligez aucun détail. Mettez les stratégies qui ont eu de bons résultats à part : elles font désormais partie de votre formule du succès.

913 AMÉLIOREZ LE RESTE

Identifiez ensuite les choses sur lesquelles vous n'aviez aucun contrôle, comme cet énorme orage. Ce qu'il reste, ce sont les facteurs que vous pouvez améliorer. Priorisez ces facteurs lors de votre prochain cycle d'entraînement – concentrez-vous sur un ou deux facteurs à la fois pour ne pas vous laisser dépasser.

914 ANALYSEZ VOTRE TÊTE

Étiez-vous distrait ou motivé ? Avez-vous pris du plaisir ? Notez l'état d'esprit dans lequel vous étiez le jour de la course et vos variations d'humeur. Il arrive qu'aux deux tiers de la course, vous vous demandiez ce que vous faites là. Puis la motivation revient dans le dernier tiers. Identifiez les différentes humeurs que vous traversez peut vous aider à trouver des stratégies pour vous adapter.

915 CHOISISSEZ VOTRE MANTRA

Pour surmonter les moments de stress, vous pouvez utiliser des mantras comme « reste cool et détendu ».

916 ÉTUDIEZ VOS TEMPS DE PASSAGE

L'analyse de vos temps de passage vous aidera à évaluer votre stratégie. Si votre allure était régulière ou si vous avez légèrement accéléré dans la deuxième partie de la course (negative split), l'allure est l'un de vos points forts. Si vous avez beaucoup accéléré dans la deuxième partie de la course, fixez-vous un objectif plus ambitieux. Si vos temps de passage montrent que vous avez ralenti au milieu de la course ou un peu après, vous êtes probablement parti trop vite ou votre allure n'a pas été régulière. La prochaine fois, courez près d'un meneur d'allure dont le temps d'arrivée annoncé est 10 min plus long que votre objectif. Restez dans ce groupe d'allure pendant le premier tiers de la course, puis accélérez.

© Fotolia



CONSEILS AVISÉS

Quelques conseils pour réussir au mieux votre semi-marathon.

917 N'ayez pas peur de faire des erreurs
Si vous y allez trop fort lors d'une sortie, c'est un bon entraînement pour vous réajuster.

918 Simulez des conditions de course
Vous voulez courir vite sur la route ? Faites du fractionné sur la route.

919 Connaissez le but de l'entraînement
Donnez tout sur les sorties intensives et allez-y tranquillement sur les sorties de récupération.

920 Examinez le parcours
Créez-vous des points de repères.

921 Laissez la vous dicter votre rythme
Il est normal de courir en 4:30/km lorsque vous montez une côte et en 4:15/km lorsque vous en descendez une. Ne cherchez pas absolument à courir toute la course en 4:20/km.

922 Courez le kilomètre présent
Évitez de penser à ce qu'il reste à courir en début de course. Essayez ensuite d'oublier tout ce que vous avez couru pour ne pas penser à la fatigue.

923-926

À FAIRE LA PROCHAINE FOIS

Ne ressassez pas vos échecs et essayez plutôt ça :

QUOI	CE QUE VOUS DEVRIEZ FAIRE
Départ trop lent	Revoyez votre échauffement. Faites 3-8x100 m d'éducatifs, comme des montées de genou.
Jambes lourdes	Diminuez la distance de 30 % la semaine précédant un 5 km ; de 50 % une semaine et demi avant un semi ; de 30 % deux semaines avant un marathon et de 70 % la semaine précédant un marathon.
Pressé avant la course	Faites une check-list avec les affaires à prendre, le ravitaillement et ce que vous avez à faire. Commencez à préparer vos affaires la veille et partez en avance.
Stressé ou en panique	Pratiquez la visualisation jusqu'à votre prochaine course et faites en sorte de vous familiariser avec le parcours avant la course.

STRATÉGIES MALIGNES

Suivez ces bons plans à la lettre pendant votre préparation.

927 FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF DE TEMPS RÉALISTE
Avoir une idée du temps qu'il vous faudra entre le départ et la ligne d'arrivée vous aidera à définir votre allure de course et votre stratégie. Si vous avez couru une plus petite distance au cours des quatre derniers mois, vous pouvez entrer le temps que vous avez établi dans un outil de prédiction d'allure, comme ceux de *Runner's World*. Plus votre distance est proche de votre objectif de course, plus l'estimation sera précise. Si vous n'avez pas couru depuis longtemps, regardez votre allure moyenne sur vos dernières sorties longues.

928 TESTEZ VOS GELS/ BARRES ET BOISSONS
Il est important de tester votre ravito pendant l'entraînement, lors de quelques sorties longues. Levez-vous à l'heure à laquelle vous devrez vous lever le jour J (en prenant en compte le décalage horaire si vous voyagez), Enfilez la tenue et les chaussures de running que vous prendrez le jour de la course et avalez le même petit-déjeuner que grand le jour. Notez ce qui fonctionne.

929 PLANIFIEZ VOTRE MATIN
Si vous prenez le départ d'un marathon pour la première fois, vous aurez besoin de connaître le programme de votre matinée dans les moindres détails. Faites un programme de ce que vous ferez entre le moment où vous vous levez (et à quelle heure vous devez aller vous coucher la veille pour être reposé) et le départ, y compris les repas, le trajet jusqu'à la course, la queue pour aller aux toilettes et trouver la zone de départ.

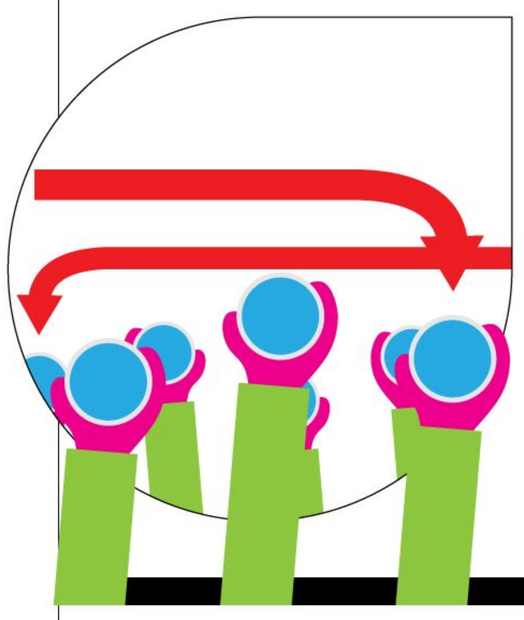
Surmontez l'obstacle du ravito

Les postes de ravitaillement sont souvent pris d'assaut par les coureurs, et il peut être difficile de se frayer un chemin jusqu'à un verre ou une bouteille d'eau. Suivez nos conseils pour vous hydrater et rester en tête du peloton.

© Fotolia, Gautier Demouveaux

RAVITO ÉCLAIR

Tout se passe bien et vous êtes en route vers un super chrono… jusqu'à ce que vous aperceviez le poste de ravitaillement bondé après un tournant.



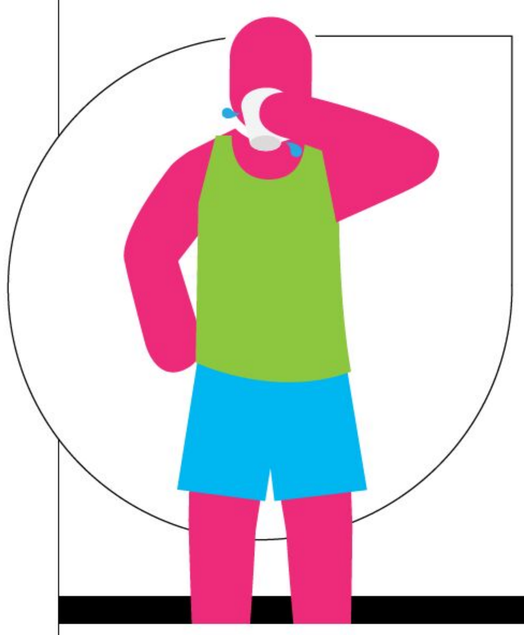
930 FAITES ATTENTION

Faites attention aux coureurs devant vous qui se précipitent pour attraper un verre d'eau et jetez un œil au sol pour ne pas glisser sur les verres qui ont été jetés par terre.



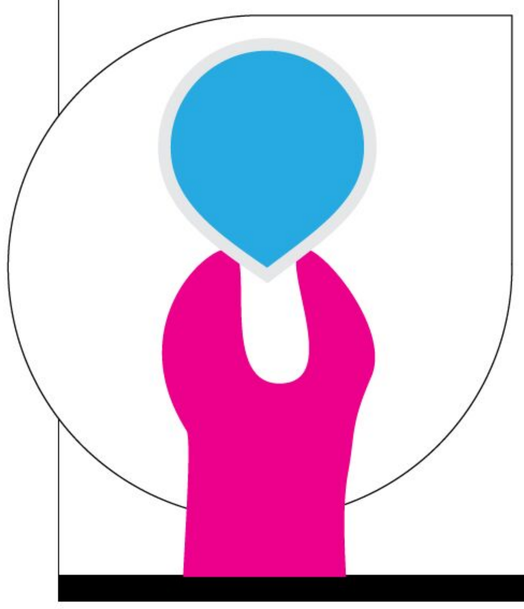
931 REGARDEZ PLUS LOIN

Quand vous apercevez un ravito, prenez un verre d'eau de la main d'un bénévole situé après la table, car il y a moins de monde. Tendez votre bras en courant et ralentissez.



932 PRENEZ LE TEMPS

Décalez-vous sur le côté de la route, marchez et buvez par petites gorgées pour ne pas vous étouffer ou déclencher un point de côté.



933 PINCEZ ET BUVEZ

Petite astuce : versez un peu d'eau par terre pour que le verre soit moins rempli et pincez le verre du côté où vous voulez boire pour former une sorte de bec avant de le porter à vos lèvres.

934

LA MEILLEURE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Les cyclistes et les nageurs savent qu'en restant près de la personne devant vous vous permet d'économiser votre énergie grâce à un effet d'aspiration. Qu'en est-il des coureurs ? S'il fait beau, cela ne changera pas grand-chose. L'énergie nécessaire pour affronter la résistance du vent par temps calme était d'à peine 2 %, même à allure de 3 : 24 min/km. Mais avec un vent de face, le « drafting » devient un véritable atout : vous devez dépenser 9 % d'énergie supplémentaire pour affronter un vent de face par rapport à une journée sans vent. Courez 1 m derrière un coureur pour profiter de l'aspiration.

935-942

PHOTO-FINISH

COMMENT AVOIR UNE PHOTO DIGNE D'ÊTRE ENCADRÉE.



À NE PAS FAIRE

- Regarder par terre
- **Cacher votre numéro de dossard**
- Arrêter votre chrono
- **Traîner les pieds**

À FAIRE

- Passer sous le temps affiché
- **Terminer par de belles foulées**
- Lever vos bras et votre tête et sourire



La tête haute

Vous avez entraîné votre corps, il est temps à présent de vous forger un mental d'acier. Augmentez votre QI sportif pour booster votre performance sur un marathon.

Quel que soit l'objectif – terminer sa première course, décrocher un RP ou augmenter le nombre de km par semaine – les coureurs qui ont le plus de chance de le réaliser sont ceux qui font preuve d'une grande intelligence sportive. Une formulation accrocheuse pour dire que les athlètes sont capables de comprendre les signaux de leur corps et de faire les ajustements (allure, posture, comportement) en direct pour aller au bout d'un entraînement ou d'une course. Voici quelques pistes pour augmenter votre QI sportif et atteindre votre potentiel maximum en termes de performance.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

De nombreux coureurs préfèrent ignorer les petites douleurs ressenties au cours de leurs séances d'entraînement. Plutôt que de passer votre séance à faire comme si elles n'existaient pas, prêtez-y attention. Votre objectif est d'arriver à un point où vous connaîtrez tellement bien votre corps que vous ferez immédiatement la distinction entre la fatigue, les brûlures musculaires et ce qui pourrait être le début d'une blessure. Ce n'est qu'en écoutant votre corps que vous comprendrez ce qu'il vous dit.

ASTUCE

943 BOOSTEZ VOTRE QI

Laissez vos gadgets chez vous... au moins pour les prochaines séances. Vous oublierez un peu toutes les données que vous recevez de votre smartphone pour vous concentrer sur votre corps et vos sensations. Vous pouvez faire le point tous les 2 km – comment sont vos jambes et votre cœur ? Vous réapprenez ainsi à tenir compte des signaux envoyés par votre corps et à décider de ce que vous ferez de ces informations.

PLAN POUR SOUFFRIR (UN PEU)

Pour décrocher un RP, vous allez devoir vous faire mal – un peu ou beaucoup. Si vous le savez et que vous vous y préparez, vous pourrez redéfinir votre notion de la douleur. Ce type de préparation vous montre ce que vous êtes capable d'endurer. Il est plus

© Fotolia

facile de supporter une douleur à laquelle vous vous attendez, surtout si vous savez que vous pouvez la supporter. Des études montrent que les coureurs amateurs ont tendance à écouter de la musique ou à penser à autre chose pour faire abstraction de la douleur, alors que les coureurs pro lui portent toute leur attention. De nombreux coureurs élites se font mal pour surmonter la douleur. Ils augmentent la douleur d'un cran pour se sentir mieux ensuite.

ASTUCE

944 BOOSTEZ VOTRE QI

Définissez des petits objectifs. La plupart des coureurs pro étudiés ont parlé de changements au cours de leurs entraînements ou de leurs courses. Par exemple, vous prévoyez de faire une sortie de 10 km au seuil. Mais au bout de 2 km, vous sentez que vous n'y arriverez pas. Au lieu d'abandonner tout de suite, fixez-vous un nouvel objectif : courir jusqu'au 3e km. Au kilomètre 3, faites le point et définissez un nouvel objectif. Les coureurs abandonnent souvent trop tôt. Se fixer des petits objectifs au fur et à mesure d'une sortie permet de surmonter l'envie d'abandonner. Au 20e km, vous ne devez pas penser au 30e km. Vous devez courir dans le moment présent.

RESTEZ POSITIF

Parfois, la seule façon de connaître ses limites est de faire des erreurs. Comment savoir jusqu'où vous pouvez aller si vous n'allez pas trop loin ? Ce genre d'expérience vous aide à trouver vos limites et à mieux savoir de quoi vous êtes capable, physiquement et mentalement.

ASTUCE

945 BOOSTEZ VOTRE QI

Faites une auto-évaluation après un entraînement. La plupart des marathoniens élites ne parlent jamais de « mauvais entraînement ». Ils se focalisent sur ce qui s'est bien passé. Vous pourriez prendre le temps de repenser à votre séance pendant que vous vous étirez et lister les deux ou trois meilleures choses. Si les coureurs qui ont tendance à vouloir que tout soit parfait 100 % du temps apprenaient à rester positif pendant les moments les plus difficiles de leur entraînement, ils gagneraient en confiance et obtiendraient de meilleurs résultats.

SOYEZ FORT

Une étude a montré que les marathoniens qui s'attendaient à affronter le mur, affrontaient effectivement le mur. Lorsque vous courez, vous devez imaginer que vous êtes fort. Soyez prêt à modifier votre calendrier de courses si vous traversez une période difficile.

ASTUCE

946 BOOSTEZ VOTRE QI

Écrivez un sentiment qui deviendra votre mantra – quelque chose que vous pourrez vous répéter quand vous commencerez à ralentir. Il doit être personnel et avoir du sens pour vous, et il doit vous donner envie de continuer malgré la fatigue et la douleur.

PENSÉES GAGNANTES

Quand la douleur survient, surmontez-la en suivant ces conseils faciles

947 ENCOURAGEZ-VOUS

Rappelez-vous les fois où vous avez réalisé de belles performances. Le discours intérieur positif peut vous aider à mieux vous concentrer lors d'une course.

948 PENSEZ À AUTRE CHOSE

Si vous n'arrivez pas à détacher votre esprit de la douleur, pensez à autre chose. Par exemple, énumérez les héros de séries TV que vous connaissez.

949 TROUVEZ VOTRE RYTHME

Concentrez-vous sur un rythme ou sur une répétition. Cela vous aidera à vous calmer. Par exemple, comptez jusqu'à huit pendant que vous courez, et recommencez à chaque fois que vous arrivez à huit.

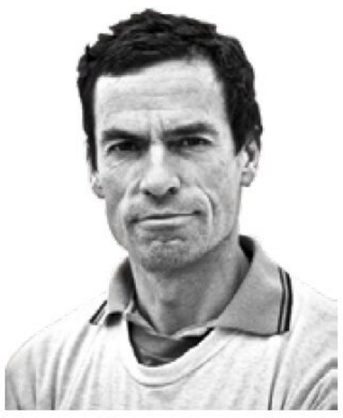
950 CHERCHEZ DES PETITES VICTOIRES

Dites-vous que ce sprint ou cette côte sera terminé dans 30 s. Se fixer de petits objectifs permet de maintenir de l'intensité.

951 STIMULEZ VOTRE IMAGINATION

Allez chercher l'énergie dont vous avez besoin en vous imaginant être un tigre qui chasse sa proie pour détourner la douleur.

Les règles d'or du marathon



Voici les 12 commandements de Steve Smythe, le gourou des 42,195 km.

Quand j'ai fait mon premier marathon en 1976, l'événement était destiné à des coureurs chevronnés qui couraient en club et qui visaient moins de 3 h. Aujourd'hui, plus d'un million de personnes, de tous niveaux, de toutes tailles et de tous poids, ont couru un marathon. Cette distance est devenue beaucoup plus accessible. C'est une discipline très gratifiante : si vous vous entraînez, vous obtenez des résultats. Voici 12 règles d'or que j'ai apprises en 30 ans d'expérience de marathonien.

952 PRÉPAREZ-VOUS PROGRESSIVEMENT

Si vous voulez courir un marathon avec succès, commencez par des courses plus petites, gagnez en expérience et développez votre endurance. Attaquez-vous à un marathon quand vous serez en meilleure condition physique et plus puissant. Paula Radcliffe et Haile Gebrselassie ont couru pendant 10 ans avant de s'y frotter.

953 LES SORTIES LONGUES SONT ESSENTIELLES

Quel que soit votre objectif de temps – 3 h ou 5 h – sur un marathon, la séance la plus importante est la sortie longue hebdomadaire. Plus vous en faites, plus vous développez votre endurance. Les autres séances comme la séance de fractionné, les sorties un peu plus longues en milieu de semaine et les sorties à allure marathon, ont tout à fait leur place dans votre préparation, mais elles ne sont pas aussi importantes. Le secret pour courir un bon marathon, c'est d'être capable de maintenir son allure sur les 10 derniers kilomètres. Et pour cela, il faut avoir fait beaucoup de sorties longues.

954 SOYEZ RÉGULIER

Il vaut mieux s'entraîner régulièrement que courir 160 km par semaine pendant 5 semaines, puis plus rien pendant les 5 semaines suivantes à cause d'une blessure. Mais n'hésitez pas à vous reposer quelques jours si vous ne vous sentez pas bien ou si vous êtes blessé, plutôt qu'aller courir malgré tout et aggraver votre état.

955 NE LÉSINEZ PAS SUR LA VITESSE

On aurait tendance à penser qu'il est moins important de travailler la vitesse que de développer l'endurance quand il s'agit de courir 42 km. Mais il existe un lien entre votre capacité à courir un 10 km et le temps que vous pouvez faire sur un marathon. Pour descendre sous la barrière des 3 h, un marathonien doit être capable de courir un 10 km en 40 min. Explication : un marathon en moins de 3h, c'est 43 min 40 s pour chaque segment de 10 km. Sans compter que vous devrez enchaîner 4 segments...

956 COUREZ D'AUTRES DISTANCES

Les compétitions sont plus agréables que les séances d'entraînement, et vous pouvez tester votre allure, votre stratégie d'hydratation et le fait de courir au milieu d'autres personnes. Vous pouvez courir un semi-marathon, un 10 K ou une course de 16 km une fois par mois pour évaluer votre progression. En revanche, les bénéfices d'une course de 32 km sont plus discutables. C'est peut-être bien si vous courez à allure marathon et si la course a lieu quatre à six semaines avant le marathon, mais vous risquez surtout de vous fatiguer.

© Aurelien Vialatte

957 SOIGNEZ-VOUS

Parfois, une petite douleur peut se transformer en blessure. Il vaut mieux traiter rapidement la douleur qu'avoir à soigner une blessure. Un bon kinésithérapeute saura identifier un problème avant que cela ne vous empêche de vous entraîner.

958 ENTRAÎNEZ-VOUS MIEUX AVEC L'ÂGE

Je suis resté en bonne santé pendant les 30 premières années de ma vie de marathonien malgré quelques folies, comme courir deux marathons en moins de 3 h en une semaine, et cela à deux reprise la même année. Aujourd'hui, je prépare un marathon par an, je prends le temps de récupérer de mes sorties longues en été et je travaille davantage la vitesse. Je ne m'entraîne plus aussi intensément qu'avant, mais je m'entraîne plus intelligemment : je me repose, je cours en forêt dès que je peux et je fais du fractionné dans l'herbe. Résultat : j'ai gardé le même niveau de mes 30 ans à mes 50 ans.

959 ALIMENTEZ VOS EFFORTS

Mon plus grand changement en 10 ans de marathon, c'est ma consommation de gels. Avant, j'étais souvent épuisé sur les 10 derniers kilomètres. Mais depuis que je prends des gels, je suis beaucoup plus fort à la fin des marathons. Quatre gels me suffisent pour courir cette distance.

960 SOYEZ RÉALISTE

Il est utile de connaître le temps qu'on peut réaliser sur

un marathon et d'adapter son allure en fonction de ce chrono. Avant de savoir comment va réagir votre corps après le 32e kilomètre en compétition, il vaut mieux être prudent. Avant de courir un marathon, vous devrez savoir à quelle allure vous courrez en vous basant sur votre entraînement, vos courses précédentes, vos dernières blessures, la météo, le profil du parcours et votre âge.

961 SOYEZ RAISONNABLE

De nombreux marathoniens s'entraînent très bien mais ratent complètement leur course parce que, se sentant en pleine forme, ils décident de courir à une allure qu'ils n'ont jamais essayée. Leur temps de passage au semi est très bon, mais ils s'écroulent dans la deuxième partie de la course.

962 RÉCUPÉREZ ET ANALYSEZ

Ce sont les choses les plus importantes à faire après un marathon. Mais même si la course est passée, félicitez-vous de ce que vous avez accompli. Plus tard, analysez ce qui s'est bien passé et mal passé pendant votre préparation et pendant la course afin de procéder à quelques changements pour votre prochain marathon. Ne recourez pas tout de suite. Même si votre corps a l'air d'avoir récupéré, une séance de vitesse ou une petite sortie peuvent montrer le contraire.

963 FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF

Au début, j'annonçais aux gens le temps que je visais et cela m'aidait à me motiver. Avec l'âge, ma motivation était de faire un bon résultat dans ma catégorie ou d'aider les autres coureurs.

964

« NOUS NE COURONS PAS POUR NOUS MESURER LES UNS AUX AUTRES, MAIS POUR ÊTRE LES UNS AVEC LES AUTRES. »

Christopher McDougall
Born to Run

PRENEZ LA BONNE VOIE
Suivez les conseils d'un marathonien vétéran et profitez de ses nombreuses années d'expérience.

©RunCzech



Deux, déjà ?

Vous pouvez courir un deuxième marathon dans la foulée, à condition d'être bien préparé.

La ligne d'arrivée à peine franchie, de nombreux marathoniens pensent déjà à leur prochaine course. C'est très fréquent. Soit ils ont adoré l'expérience et veulent la renouveler immédiatement, soit ils n'ont pas fait le résultat escompté et souhaitent avoir l'occasion de faire mieux. Est-il complètement déraisonnable de vouloir courir plus de deux marathons par an ? Pas nécessairement. Si vous le préparez et si vous écoutez votre corps, ça peut bien se passer. Aidez-vous des points suivants pour déterminer si vous pouvez courir un deuxième marathon dans les 12 prochaines semaines sans vous blesser.

965 ÉVALUEZ VOTRE COURSE

Si vous avez dépassé vos limites, enduré une chaleur étouffante ou l'humidité, ou affronté le mur lors de votre premier marathon, votre corps n'est pas en état de reprendre l'entraînement. Mais si vous étiez à l'aise, le temps était agréable et vous avez terminé avec de la réserve, vous récupérerez plus rapidement et vous vous sentirez en forme pour reprendre l'entraînement.

966 ÉVALUEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE

Vous pouvez envisager un deuxième marathon si vous vous êtes bien entraîné pour le premier : vous avez couru 4 à 5 fois par semaine, parcouru au moins 55 km hebdomadaires, et fait une sortie longue d'au moins 32 km au pic de la préparation.

967 RÉFLÉCHISSEZ AU CALENDRIER

Si vous voulez courir un deuxième marathon pour le plaisir, prévoyez-le environ 4 semaines après le premier. Cela vous laissera le temps de récupérer sans perdre en endurance. Idem si des problèmes gastriques ou une ampoule se sont invités à votre premier marathon. Considérez alors ce premier essai comme un entraînement, reposez-vous et alignez-vous sur le départ d'un autre marathon un mois plus tard. Si vous voulez vous entraîner plus intensément pour courir plus vite la deuxième fois, accordez-vous 8 à 12 semaines entre les deux courses.

968 RÉSISTEZ AUX RACCOURCIS

Lorsque vous avez récupéré de la première course, c'est déjà le moment de vous reposer avant la deuxième. La priorité, c'est de récupérer. Si vous avez quatre semaines entre les deux marathons, récupérez pendant deux semaines et reposez-vous la dernière semaine. Si vous avez six semaines, récupérez pendant deux et reposez-vous deux semaines (entraînez-vous normalement entre ces deux blocs). Si vous avez entre 8 et 12 semaines entre deux marathons, faites une récupération de trois semaines et reposez-vous pendant les trois semaines précédant la course.

969 MAINTENEZ L'INTENSITÉ

Les coureurs qui visent un meilleur chrono pour leur deuxième marathon doivent privilégier l'intensité par rapport à la distance lors des semaines (ou jours) d'entraînement entre la récupération et le repos. Votre corps oubliera comment courir vite avant d'oublier comment courir longtemps. En plus de vos sorties longues et de vos footings hebdomadaires, intégrez une séance de fractionné (répétitions de 400 m, 800 m, 1600 m) pour rappeler à votre cerveau comment faire des foulées rapides. Faites également une séance au seuil (entre 8 et 12 km en courant entre l'allure 10 km et l'allure semi pendant 20 min) pour maintenir votre seuil de lactate élevé. Commencez par courir 75 % de la distance atteinte au pic de la préparation de votre premier marathon, et augmentez le kilométrage jusqu'à 90 % avant de lever le pied. Si possible, effectuez au moins une sortie de 25 à 32 km.

970 ADAPTEZ VOS ATTENTES

Moins vous aurez de temps entre deux marathons, plus vous devrez revoir vos attentes à la baisse et votre marge d'erreur sera très limitée en termes d'allure. Si possible, courez un 10 km trois semaines avant pour voir si votre objectif est réalisable. Une semaine avant, faites le point sur votre condition : blessures ? fatigue ? repos bénéfique ? Si tout va bien, élaborer votre stratégie de course et tenez-vous y. Une fois la ligne d'arrivée franchie, faites une pause, bien mérité !

Optimisez votre course

Les problèmes rencontrés lors d'une course sont souvent récurrents, et valables pour bon nombre d'entre nous. Ces derniers conseils vous permettront de les éloigner pour de bon.



Vous voulez vous aligner sur de nouvelles courses et améliorer votre chrono ? Garder le rythme dans les côtes ? Ne jamais avoir d'ampoules ? Savoir comment récupérer de la meilleure des manières ? Ou encore éviter le « mur » des 30 km ? Grâce à ces multiples astuces, nous vous dévoilons les secrets pour y arriver.

RESTEZ PUISSANT DANS LES CÔTES

971 Quand vous arrivez dans une côte, voyez cela comme une opportunité d'utiliser ce que tous les autres redoutent comme un avantage. Vous n'avez pas besoin de courir à la même allure, mais maintenez votre effort.

972 Augmentez votre cadence. Courez sur l'avant du pied et raccourcissez votre foulée, et levez votre pied du sol le plus rapidement possible.

973 Gardez une posture bien droite en penchant légèrement vos hanches vers l'avant, et utilisez vos bras – qui ne doivent pas s'affaler dans la côte ou se balancer contre votre poitrine.

974 Une fois en haut, la plupart des coureurs soufflent et ralentissent sans s'en rendre compte. Pour éviter cela, enchaînez avec 10 pas rapides avant de retrouver votre allure régulière.



© Illustrations **EBOY.com**

ÉVITEZ LE « MUR »

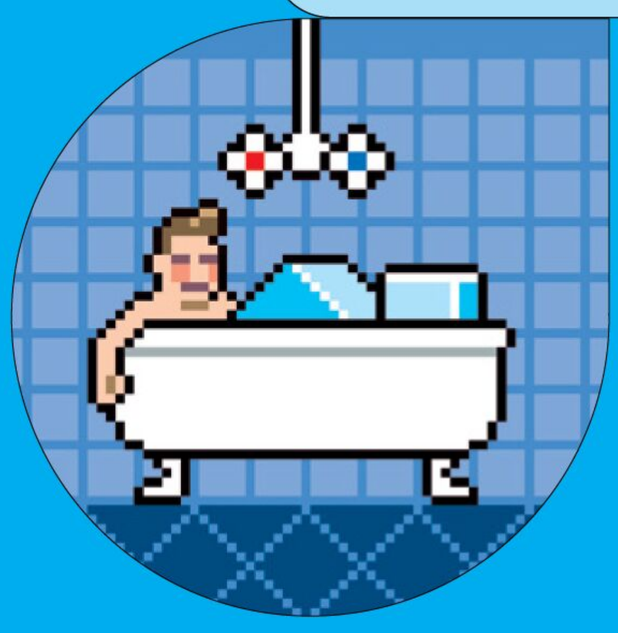
975 Pour éviter le « mur », il faut s'alimenter et s'entraîner correctement. Votre cerveau sent quand vos réserves de glucides sont faibles et dit alors à votre corps de ralentir. Pour éviter ce phénomène, 60 % de vos calories doivent provenir de glucides les jours précédant la course et les 40 % restants de lipides et de protéines.

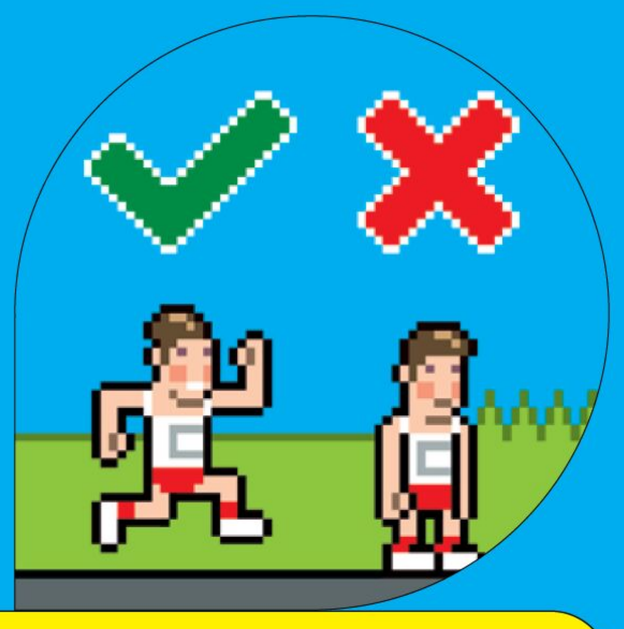
976 Alimentez-vous durant la course – 200 à 300 kcal toutes les heures (gels, boissons énergétiques…) – en commençant 30 min après le départ.

977 L'autre type de problème à éviter est l'apparition de crampes et d'une grosse fatigue. Vous avez demandé à vos muscles de travailler dur pendant trop longtemps. Il est important d'intégrer des sorties longues à votre entraînement, et si vous n'en avez pas fait avant le départ, revoyez votre objectif de chrono ou de distance à la baisse.

RÉCUPÉREZ RAPIDEMENT

978 Les gens disent souvent : « Je ne pourrais jamais faire autant de courses que toi », mais que font-ils lorsqu'ils en ont terminé une ? Ils prennent une bière et ne pensent pas à la prochaine course. Dès que vous franchissez la ligne d'arrivée, ingurgitez des sucres rapides et enfilez vos chaussettes de compression. Ensuite, filez chez vous, plongez-vous dans un bain d'eau glacée et ne posez pas vos pieds. En effectuant ce rituel, vous stimulez la circulation sanguine et redonnez des forces à vos muscles pour une récupération plus rapide.





TERMINEZ UNE COURSE SANS JAMAIS MARCHER

979 Relevez un challenge : allez-y en pensant que vous allez courir en fonction de vos sensations et non pas sur votre montre. Ne vous souciez pas de votre rythme ou de vos temps de passage.

980 Si vous ressentez le besoin de marcher, segmentez votre course. Dites-vous : « Je cours jusqu'à cet arbre », et lorsque vous y arrivez, dites-vous : « Je cours jusqu'à ce bénévole », et ainsi de suite.

981 On ressent parfois le besoin de marcher lorsque l'on court dans une mauvaise position. Faites un inventaire de votre tête jusqu'à vos pieds et faites des petits pas rapides.



APPRECIEZ VOTRE PREMIER MARATHON

982 Avant la course, renseignez-vous sur les temps limite et soyez sûr de vous entraîner à une allure qui vous permettra de franchir la ligne d'arrivée un peu avant.

983 Apportez de quoi manger et boire puisque sur certaine course, il n'y a parfois plus de ravitaillement pour les derniers.

984 Si vous commencez à souffrir, ralentissez et passez sur un rythme plus facile – si un rythme de 2 min de course/ 3 min de marche est trop intense, passez sur un rythme 1 min de course/ 3 min de marche jusqu'à ce que vous puissiez dire une phrase entière sans être à bout de souffle.

985 Recherchez n'importe quels panneaux amusants sur le bord de la route. Positionnez-vous derrière quelqu'un qui court/ marche à votre allure. C'est toujours agréable de faire des rencontres sur les courses.

986 Si vous courez pour une bonne cause, prenez le temps de vous demander pourquoi vous le faites. Le fait de savoir que vous courez alors que d'autres ne le peuvent pas est une grande source de motivation.



ÉVITEZ LES PAUSES

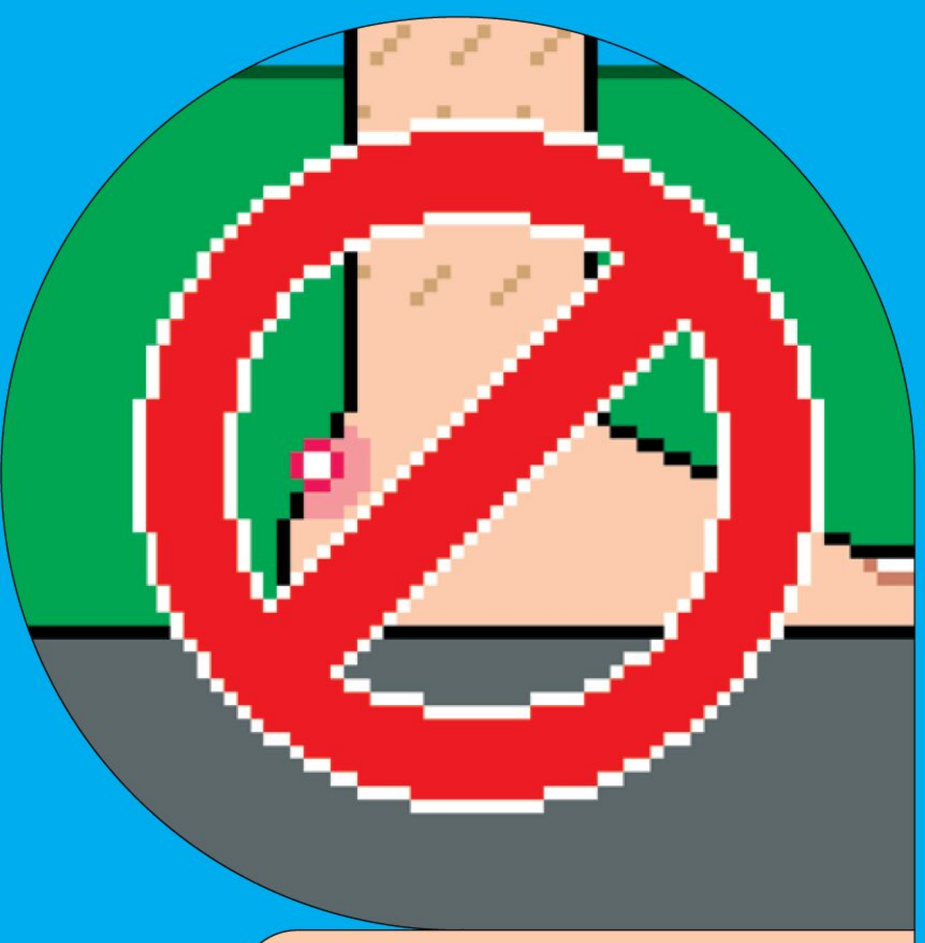
987 3 jours avant un marathon et 2 avant un semi, votre apport en fibres doit être plus faible que d'habitude. Mangez des pâtes blanches, du riz ou du pain complet.

988 Si vous avez envie de fruits, mangez du melon et des mangues, qui hydratent le corps.

989 Le matin de la course, comptez 1 h de digestion pour 200 à 300 kcal ingurgitées.

990 Avant un marathon, l'idéal est de manger 3 h avant le départ, ce qui vous permet de digérer 600 à 900 kcal (les glucides à faible teneur en fibres se digèrent plus facilement).

991 Pour éviter les pauses pipi, buvez par petites gorgées la veille de la course au lieu de beaucoup vous hydrater quelques heures avant le départ.



ÉVITEZ LES AMPOULES

992 Donnez-vous au moins 3 semaines avant une course pour vous faire à votre nouvelle paire de chaussures. Vous devez les prendre une demi-pointure au-dessus de vos chaussures de ville, ou une pointure au-dessus si vous courez un semi ou un marathon.

993 Assurez-vous que la largeur vous convienne également. Si vos pieds ont souvent tendance à gonfler, optez pour la pointure du dessus.

994 Si vous transpirez normalement et que vous avez peu de points sensibles, appliquez un baume épais de protection anti-frottements sur vos talons et vos orteils.

995 Si vous transpirez beaucoup, pulvérisez un spray anti-transpirant sur vos pieds ou appliquez une poudre absorbante avant d'avoir trop chaud.

COUREZ AVEC UN AMI

996 Demandez à votre ami ce qu'il préfère avant de commencer : est-ce qu'il veut que vous le poussiez jusqu'au bout ou veut-il simplement qu'on le soutienne pendant tout la course ? Servez-vous de ces connaissances le jour de la course.

997 Si votre ami se met à ralentir, avertissez-le et encouragez-le. Si vous pensez qu'il n'atteindra pas son objectif, contentez-vous d'être là pour lui.

998 Rappelez-vous : ne vous offusquez pas de ce qu'il pourrait vous dire. Un coureur qui souffre dira beaucoup de choses qu'il ne dirait pas dans d'autres circonstances.

ÉLOIGNEZ LES IRRITATIONS

999 Ce genre de brûlures ne fait rire personne car, la douleur est réelle et perdure souvent sur plusieurs jours.

1000 L'idée est d'utiliser de la vaseline ou un baume anti-échauffement à appliquer sur les endroits sensibles.

1001 Les zones d'irritation varient en fonction des sensibilités de chacun, mais il est conseillé de l'appliquer autour de la taille, entre les cuisses (là où la peau de chaque jambe va frotter l'une contre l'autre), sous les bras ou encore sur les tétons pour soulager les frottements.



Index

A

Affûtage **128-131, 142**
Alcool **37, 39, 103, 127, 203**
Amandes **92, 112-113**
Ananas **40**
Aquajogging **64, 123, 137, 146**
Avocat **37, 40, 92, 101, 131**
Avocat et cakes au saumon **92**
Avoine **96, 105**

B

Bain glacé **133**
Banane **131**
Barres d'énergie **103**
Basilic **107**
Betterave **92, 106, 160**
Betterave et gingembre **106**
Beurre d'amandes **100**
Beurre de cacahuète **131**
Bilan de santé **18**
Blette **107**
Bœuf **39**
Boissons de sport **32, 34, 108-109, 124**
Boudin blanc et purée **105**
Bretzels **131**
Brocoli **104**
Buts/ Objectifs **23, 33, 36, 73, 76-77, 182, 189, 192, 197**

C

Café **93, 103**
Caféine **108, 203**
Calcium **cf. 'Electrolytes'**
Calories **34, 36, 37, 100-101, 106-107, 110-111-113**
Cannelle **33, 40**
Câpres **93**
Carioca **175**
Carrote **107, 109, 131**
Cassolette de crevettes **96**
Céleri **106-107**
Céréales **92**
Cerises **106**
Chaleur **66-67**
Chat-vache **175**
Chaussures **58, 73, 136, 148, 174-175**
Chili **38**
Chili con carne **105**
Chocolat au lait **Cf. 'lait'**
Chou kale **94**
Chou-fleur **105**
Club **24**
Cocotte de haricots noirs **93**
Concombre **106, 109**
Confiance **20, 182-183, 188**
Côtes **47, 52, 54-55, 80, 84, 154**
Crabe **93**
Crampe **142**
Crevettes **96**
Crème anglaise **105**
Crossfit **65, 177**
Cross-training **20, 22, 55, 139, 146, 218**
Crumble **105**
Cuivre **See 'Electrolytes'**
Curcuma **107**
Curry de saumon et noix de coco **98**

D

Diabète **30**
Dinde **101, 105**
Distance **22, 23, 25, 46, 52, 56, 210**
Donkey Kicks avec barre **145, 149**
Douleur **21, 116, 119, 127, 138, 140-141, 146-151, 155, 160, 210**

E

Eau **34, 108-109, 127**
Eau de coco **107**
Écarté-couché au sol **172**
Electrolytes **92, 96-99, 105, 110-111, 113, 142, 204**
Élévation des épaules **174**
Endurance **25, 76, 79**
Énergie/Nourriture **13, 34, 37-41, 47, 89, 92-111, 130, 142, 184**
Entraînement au marathon **82**
Envie **40, 41, 101-103**

Épeautre **98**
Épinard **40, 99, 107, 109**
Équilibre sur Bosu **174**
Équilibre sur une seule jambe **145**
Étirement de la bandelette ilio-tibiale **149**
Étirements des fléchisseurs de la hanche **169**
Exercices de gravité **64, 177**
Exercices d'intérieur **64-65**

Éviter les blessures **53, 58-59, 65, 81, 116, 121-122, 126, 136-161, 210, 219**

F

Fente **175**
Fente rotative **169**
Fer **cf. 'Electrolytes'**
Fibre **100-107, 142**
Fish and chips **105**
Fléchisseurs de hanches **121**
Fondateur **173**
Force **12, 23, 25, 55, 72-73, 74, 76, 144-145, 158-159, 168-169, 176-177**
Forme/technique/posture **55, 58-61, 78, 126, 152-153**
Fractionné **56, 65, 70, 80-82, 126, 146**
Fraises **102, 107**
Framboises **105, 130**
Froid (courir dans le) **62-63**
Fromage **33, 100, 104**

G

Gâteau de riz **100**
Germe de blé **99**
Gingembre **106-107**
Graines **37, 93, 94, 96, 98-99, 101, 130**
Grand W **171**
Gras **35, 37, 130,**
Grenade **102, 106**
Glucides **30, 34, 92-105, 116, 129-131**

H

Haricots **38, 93, 94, 105**
Houmous **131**
Huile de coco **93**
Huile d'olive **37**
Hydratation **13, 62, 66, 108-109, 116, 124, 127, 133, 204, 209**

J

Jour de repos **118-119**
Jus **33, 96**

K

Kéfir **94**
Kilomètre test **50**
Kit **18, 63, 89**

L

La chaise **178**
Lait **31, 93, 103**
Le coulissant scapulaire **172**
Légumes **30**
Le Mur **177**
Lentilles **33, 38, 102**

M

Macaroni au fromage **104**
Magnésium **Cf. 'Electrolytes'**
Maladie **146, 160, 196, 205**
Maquereau **94**
Marche **19, 31, 41, 126, 155**
Massage musculaire **133, 137, 147, 156-157, 161**
Marmite **94**
Melon **107**
Menthe **107**
Métabolisme **17, 33, 70**
Miel **94**
Mobilisation des vertèbres thoraciques **170**
Mollets **41, 120, 148, 151**
Moutarde **40**
Mouton **94**
Musique **26, 47, 73, 186-187**
Myrtilles et grenade **106**
Myrtilles **105, 106**





N

Natation **122**
Noisettes **37, 97, 105, 130**
Noix de coco **100**
Nouilles **101**

O

Œufs **40, 94, 101, 131**
Œuf et avocat sur du riz brun **101**
Oignons nouveaux **33**
Orange **106**

P

Pain **101-102**
Pain Pita **105**
Palourde **145, 149**
Pamplemousse **94**
Paprika **33**
Partenaire **23, 24, 26, 27, 88, 138, 182, 185, 219**
Pastèque **99, 106, 109**
Patate douce **99, 100, 105**
Patate douce avec parmesan **100**
Pâtes **98, 104, 130, 202**
Périostite tibiale **151**
Perte de poids **21, 34-43, 71**
Pesto **131**
Petit-déjeuner **102, 130**
Pilules de régime **37**
Piment de Cayenne **40**
Piste **50, 79, 80**
Pizza **104**
Planche **179**
Point de côté **142**
Poire **106**
Poireau **105**
Pois **105**
Pomme de terre **40**
Porc **97**
Potassium **Cf. 'Electrolytes'**
Poisson **37, 62**
Poivre noir **40**
Poivron **97, 104**
Pomme **92, 107, 131**
Pompes mobiles **176**
Pont jambe levée **178**
Pont sur balle de gym **145**
Position des bras **55, 60, 73, 152**
Posture jambes sur le mur **120**
Poulet **101, 130**
Power Skip **177**
Presse contre un mur **145**
Programme d'avant course **200-203, 206-207**
Protéine **30, 34, 92-105, 111, 125, 133**

Q

Quadriceps **141, 154**
Quinoa **97**
Quiz **195**

R

Raifort **40**
Raisins **106**
Récompenses **23, 30, 31, 37, 183**
Récupération **10, 34, 47, 116-113, 196-197, 214, 217**
Relâchement des jambes **121**
Remplacer les aliments **36**
Respiration **49, 142-143**
Riz **97, 101, 105, 131**
Roll-up **174**
Route **47, 48, 62, 126**
Rythme **21, 23, 34, 47, 48, 65-66, 73-74, 76, 86-87, 214**

S

Salade **94, 103**
Salade complète **94**
Sandwich de dinde **101**
Sardines **98**
Sauce soja **33**
Saumon **62, 98, 105, 131**
Saut sur banc **168, 178**
Sexe **16**
Smoothies **94, 106-107**
Smoothie à la cerise et pastèque **106**
Smoothie carotte et thé vert **107**
Smoothie de blette et épinard **107**
Smoothie de concombre et noix de coco **107**
Smoothie fruits rouges, kéfir et amandes **94**
Sodium **Cf. 'Electrolytes'**
Sommeil **10, 56, 116, 127, 202**
Soulevé de terre jambes tendues **171**
Soupe **40**
Squat **41**
Squat au-dessus de la tête **171**
Squat du feu de camp **169**
Squat et saut combiné **177**
Steak **98**
Syndrome de la bandelette ilio-tibiale (essuie-glace) **149**

T

Tabata **64, 177**
Tactique de course **208-219**
Talon **145**
Tapis de course **65, 73, 126**
Tendon **66, 121, 136, 140**
Tendon d'Achille **138, 146, 148, 155**
Thé **103**
Thé vert **35, 39, 94, 102, 107**
Thon **99, 131**
Tofu **99**
Tomate **40, 101, 105**
Tourner **64, 146**
Travail de vitesse **10, 27, 41, 48, 50-52, 56, 65, 70-89, 212**
Travail du bassin et étirement des hanches **173**

V

Vélo **19, 146**
Vélo elliptique **19, 146**
Vinaigre **40, 101**
Vin rouge **39**
Vitamine B6 **112**
Vitamine C **102, 104, 106**
Vitamine E **92, 105**
Vitamine K **107**
Volonté/Motivation **26, 54, 66, 128-129, 137, 182-197, 208-213**

Y

Yaourt **103, 109, 130-131**
Yoga **139, 158, 164-165**

1001 ASTUCES POUR MIEUX COURIR

GLOSSAIRE

Fartlek
Le fartlek consiste à alterner des phases de course rapide et des phases de récupération décidées au dernier moment selon la topographie du terrain et/ou la simple volonté du coureur. L'objectif de la séance sera de jouer avec le parcours, la vitesse et la distance de manière aléatoire. C'est Gösta Holmér, champion d'athlétisme suédois du début du XIXe siècle, qui a inventé cet entraînement aujourd'hui largement répandu, notamment chez les champions.

FCM
Il s'agit de la fréquence cardiaque maximale (FCM), une mesure primordiale pour doser son effort. La plupart du temps le coureur fera des séances comprises entre 70 % et 80 % de sa FCM afin d'augmenter ses capacités cardiovasculaires. On calcule généralement sa FCM par la formule « 220 – âge ». Mais une définition plus précise peut être obtenue grâce à des cardiofréquencemètres ou à un test d'effort en laboratoire.

Glycogène
Le glycogène est un glucide complexe constitué de plusieurs molécules de glucose. Il est la forme de réserve du glucose, et stocké principalement dans le foie et les muscles. La production d'énergie s'effectue grâce au glycogène, qui va notamment alimenter les muscles durant des efforts très longs. On associe souvent le mur du marathon à un déficit ou à un épuisement des réserves de glycogène, d'où l'importance de la période d'affûtage pour en emmagasiner un maximum.

IMC
L'indice de masse corporelle (IMC) est utilisé pour estimer la répartition du poids en fonction de la taille. Son calcul est simple : il correspond au poids divisé par le carré de la taille. Le chiffre obtenu permet ainsi d'estimer la corpulence et éventuellement l'obésité. Un adulte pesant 90 kg pour 1 m 70 aura donc un IMC de :
90/ (1,70) x 2 = 26,4.
L'IMC normal est compris entre 18,5 et 25.
En dessous de 18,5 : maigre.
Au-dessus de 25 : surpoids.
Au-dessus de 30 : obésité.

Mitochondries
Les mitochondries sont une sorte d'usine qui fournit aux cellules l'énergie dont elles ont besoin pour assurer leur survie. Elles jouent donc un rôle primordial dans la vie et la mort cellulaire. Pour la course à pied, l'entraînement en endurance permet d'agrandir le réseau capillaire et donc d'augmenter le nombre de mitochondries. Le travail en intensité va, lui, améliorer la qualité des échanges et la production d'énergie.

Seuil aérobie
Au contraire du seuil anaérobie, on parle de seuil aérobie lorsque le coureur est en aisance respiratoire. Son effort ne provoque pas de dette d'oxygène, il est donc suffisamment modéré. Il se situe habituellement entre 70 et 80 % de sa VMA. Le seuil aérobie se situe entre endurance et seuil. Il correspond aussi à l'allure marathon, celle que l'on peut tenir durant un certain temps.

Seuil anaérobie
Le seuil anaérobie représente l'intensité à partir de laquelle l'organisme n'a plus suffisamment d'oxygène pour poursuivre son effort et n'arrive plus à recycler les lactates. Le seuil anaérobie est généralement compris entre 85 et 95 % de la VMA. C'est l'intensité maximale correspondant à un travail soutenu sur une durée assez longue. Un coureur entraîné pourra par exemple réaliser un 10 km à 100 % de ce seuil.

VMA
La vitesse maximale aérobie (VMA) est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme son maximum d'oxygène. Une fois ce palier physiologique atteint, le coureur ne peut pas augmenter sa vitesse et son effort. Un coureur pourra maintenir 100 % de la VMA durant 4 à 8 min selon les capacités et l'entraînement. La VMA peut être mesurée sur piste ou grâce à un test d'effort.

VO2Max
La VO2Max ou quantité d'oxygène maximale consommée, indique le volume d'oxygène maximal que l'organisme peut utiliser durant un effort. La VO2Max s'exprime sous forme d'une valeur en ml/min/kg. Plus cette valeur est élevée, plus vous serez en mesure d'apporter une quantité élevée d'oxygène à vos muscles, et plus l'effort sera intensif.
À titre informatif, la VO2Max de Paul Tergat (champion kenyan légendaire) a été mesuré à 84 ml/min/kg.

RUNNER'S WORLD

Runner's World est édité
par SAS 2B2M,
83 rue de Bercy
75012 Paris, www.2b2m.fr

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
BENOÎT MAURER

RÉDACTEUR EN CHEF
GUILLAUME DEPASSE

RÉDACTRICE GRAPHISTE
JULIE DONG, EMILIE TRAN

SECRÉTAIRES DE RÉDACTION
ELISE LEJEUNE, ELISABETH VIOLLEAU

ONT COLLABORÉ
**CÉCILE CALON, SANDRINE COUCKE HADDAD,
BENJAMIN NAU, LAURA ORSAL,
DAVID SALOMEZ, PHILIPPE VOGEL**

Les 14 éditions internationales
AFRIQUE DU SUD • ALLEMAGNE
AUSTRALIE ET NOUVELLE-ZÉLANDE • CHINE
CORÉE • ESPAGNE • ÉTATS-UNIS • HONGRIE
ITALIE • NORVÈGE • PAYS-BAS ET BELGIQUE
POLOGNE • ROYAUME-UNI SUÈDE

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

President/Hearst Magazines International

JONATHAN WRIGHT

SVP/Global Editorial & Brand Director

KIM ST. CLAIR BODDEN

Global Editorial & Brand Director, Young Women's Group, Wellness Group, Enthusiast Group, Lifestyle Group

CHLOE O'BRIEN

Runner's World® is a registered trademark of Hearst Magazine Inc.
© 201 8 Hearst Inc. All rights reserved. Published under license from Hearst Inc.



RUNNER'S WORLD®

Tout le monde peut récolter des bénéfices de la course à pied, quel que soit son âge ou sa forme physique. Si vous voulez perdre du poids, évacuer le stress ou faire passer votre entraînement actuel au niveau supérieur, laissez-vous guider et accomplissez votre objectif.

DEVENEZ UN COUREUR

ASTUCE 58

Pas assez de temps ? Un entraînement peut se diviser en 2 parties.

PERDEZ DU POIDS

ASTUCE 151

En vous récompensant, vous aurez 5 fois plus de chances de réussir.

TENEZ LA DISTANCE

ASTUCE 173

Améliorez votre endurance de 10 à 15 % en courant en musique.

NOURRISSEZ VOTRE FOULÉE

ASTUCE 390

Mangez du maquereau pour réduire les douleurs articulaires.

REPOS ET RÉCUPÉRATION

ASTUCE 584

Accélérez le processus de récupération grâce à la plante rhodiola rosea.

ÉVITEZ LES BLESSURES

ASTUCE 585

Retirer des chaussures encore lacées peut causer des douleurs ligamentaires.

UN CORPS DE COUREUR

ASTUCE 730

Ajoutez ces exercices passe-partout pour dynamiser votre foulée.

PRÊT POUR LA COURSE

ASTUCE 874

Votre check-list d'avant course pour éliminer le stress du départ.

RUNNER'S WORLD POUR LES COUREURS N°28
Juillet - Septembre 2024 - FRANCE : 11€90 - DOM : 13,00 € - Benelux : 13,00 € - D : 13,00 € - CH : 19 FS - CAN : 19,99 $ca - ESP/GR/ITA/PORT CONT. : 13,50 € - MAR : 135 Dh - N CAL. : 1550 xpf - POL. : 1550 xpf - TUN : 19,5 Tnd

L 17924 - 28 - F: 11,90 € - RD