



# COURSE À PIED

DÉBUTANTS 2021/22

## **Cet enseignement est adapté à celles et ceux :**

qui courent déjà 10 km et veulent améliorer leur chrono ;

qui courent 5-6 km et veulent se lancer pour la première fois sur un 10km;

qui veulent progresser en course à pied ;

qui veulent courir plus vite, ou qui ont un objectif de course ;

qui veulent améliorer leur cardio ;

qui veulent améliorer leur technique de course ;

qui veulent se lancer un défi ;

qui veulent relancer leur métabolisme en intensifiant leur pratique cardio ;

qui veulent améliorer leur technique de course ;

qui veulent améliorer leur foulée et diminuer leurs risques de blessures (dos, chevilles, genoux).

**Agathe Coatval, SIUAPS**  
Agathe.coatval@univ-rennes1.fr

## SOMMAIRE

### 1. LES BIENFAITES DE LA COURSE A PIED

- Accessibilité
- Santé Et Condition Physique
- Lutte Contre Les Maladies
- Bien-Être Et Diminution Du Stress
- Perte De Poids /Affinement De La Silhouette
- Estime De Soie Te Confiance En Soi
- Développement Cognitif
- Sociabilité

### 2. LES INDISPENSABLES DU RUNNER

- L'équipement

### 3. LE COUREUR EN MOUVEMENT

- Zoom sur la foulée

### 4. PROGRESSER EN COURSE À PIED

- Améliorer Sa Technique
- Améliorer Son Chrono

### 5. LA PRÉPARATION PHYSIQUE

- L'échauffement
- Le renforcement musculaire
- Le fractionné
- Les sorties longues
- Les étirements

### 6. LA GESTION DE L'EFFORT & FACTEURS EXTERNES LIMITANTS LA PERFORMANCE

- La transpiration
- Les points de côté
- Les troubles digestifs
- Blessures
- Oublier l'effort

### 7. LA RÉCUPÉRATION

### 8. DANS L'ASSIETTE DU RUNNER

## CONCLUSION

## 1. LES BIENFAITS DE LA COURSE A PIED

Il pleut, il fait nuit, c'est dur, il y a du vent, ça monte, j'en ai marre, mais en fait ... Pourquoi je cours ?

La course à pied n'est jamais un sport de confort. JAMAIS.

Pour personne. Même pour les ultra-runners. Courir, c'est toujours un effort plus grand, plus intense que n'importe quel autre sport. Parce qu'à aucun moment on ne peut lâcher, on est obligé(e) d'avancer ! Il faut lutter. Lutter contre la gravité. Lutter contre son autogravité. Lutter contre son envie permanente de rester sur le canapé.

Alors, oui on connaît les terribles courbatures du début, un point de côté qui vous tord de douleur. Oui, on sait ce que c'est d'être à bout de souffle. Oui, on sait ce que c'est de voir les autres vous dépasser comme si c'était si facile... Alors que l'on se sent lourd(e) comme jamais!

C'est quand on a dépassé tout ça que l'on ressent le plaisir de courir. Que l'on trouve ce que l'on cherche.

On découvre le plaisir de courir. Le plaisir d'être dehors. Le plaisir simple du sport le plus basique qui soit. Partir faire un tour et revenir. Revenir et avoir fait le tour de soi-même. Se vider la tête.

Le plaisir de s'être dépassé(e) mentalement et physiquement. Le plaisir d'être courageux(se). Le plaisir d'être sportif(ve.)

C'est peut-être juste pour cela qu'on court tous.

## ACCESSIBILITE

Le gros avantage de la course à pied, par rapport à d'autres activités sportives, réside dans sa facilité d'accès.

Elle n'exige rien ou si peu en termes d'équipement, de structure, d'environnement, d'horaire ou de budget. Elle peut ainsi se pratiquer partout (ville, campagne, mer, montagne), n'importe quand (avant et après le travail, à la pause déjeuner, le matin ou l'après-midi, le jour comme la nuit, par beau temps comme par mauvais temps), n'importe comment (seul ou

en groupe en loisir ou en compétition, en individuel comme en club ou en association, sans apprentissage particulier, sans règle préétablie ou avec un programme d'entraînement).

Les seuls préalables à la course à pied, pour une pratique en toute sécurité, sont l'examen médical chez le médecin traitant et l'achat d'une paire de chaussures adaptée à votre profil et au type de pratique que vous comptez avoir en termes de fréquence, volume et surface de course.

Cette accessibilité permet de pratiquer plus souvent et plus régulièrement dans le temps, assurant ainsi l'obtention de tous les bienfaits du sport, et de la course à pied en particulier.

## SANTÉ ET CONDITION PHYSIQUE

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), la santé ne peut être entendue comme une absence de maladie ou d'infirmité mais correspond plutôt à un état de complet bien-être physique, mental et social.

### ❖ **Amélioration de la force et de la puissance** (force+vitesse)**musculaire**

En sollicitant un maximum de groupes musculaires, la course à pied va renforcer les muscles des membres inférieurs mais aussi les bras, les abdominaux et le dos ; tout en les rendant plus toniques. Cet effet sera d'autant plus important si on court sur des parcours vallonnés grâce au travail musculaire concentrique dans les montées et excentrique dans les descentes.

### ❖ **Activation cardio-vasculaire et cardiorespiratoire**

Le système cardiovasculaire permet la circulation du sang et comprend le cœur, le sang et les vaisseaux sanguins (artères et veines).

Le cœur pompe le sang. Le sang est transporté, à partir du cœur, par les artères vers les muscles, les tissus et les organes, il est ensuite ramené au cœur par les veines.

Le système cardio-respiratoire est formé par le cœur et les poumons. L'air est inspiré, lors de la respiration, par la bouche et le nez.

La contraction du diaphragme et d'autres muscles permet à l'air de pénétrer dans les poumons où l'oxygène contenu dans l'air va se mélanger au sang avant d'être ensuite pomper dans tout le corps.

Plus vos systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire sont développés, plus votre corps va recevoir de sang. Un volume sanguin plus important signifie plus de globules rouges enrichis en oxygène, disponibles pour alimenter vos muscles et plus de plasma sanguin disponible pour faciliter la création d'énergie pour un processus appelé glycolyse .

#### ❖ **Amélioration de la libido**

Les bénéfices vasculaires de l'activité physique et de la course à pied en particulier sont aussi valables pour les organes génitaux et reproducteurs. Les recherches ont démontré que la course à pied contribue à maintenir un système reproducteur sain chez les femmes et encore plus chez les hommes.

#### ❖ **Augmentation de l'espérance de vie**

La course à pied améliore l'état de santé des pratiquants en influençant positivement la condition physique et la forme mais aussi et surtout en prévenant et luttant contre les maladies.

### LUTTE CONTRE LES MALADIES

Les maladies cardiovasculaires les maladies immunitaires les tumeurs ou cancers évolutifs, le diabète, le vieillissement, l'ostéoporose, la dégénérescence musculaire, l'insomnie.

### BIEN-ÊTRE ET DIMINUTION DU STRESS

La course à pied entraîne des phénomènes biologiques et des réactions hormonales qui vont favoriser un état de bien-être général pouvant même aller jusqu'à l'euphorie. Lors de l'exercice, le cerveau va libérer via l'hypophyse les endorphines. Cette sécrétion d'endorphines va s'accompagner d'une libération de dopamines, baromètre de l'humeur et du plaisir.

En conséquence, le coureur ressent un bien-être total et évacue toute forme de stress.

## PERTE DE POIDS /AFFINEMENT DE LA SILHOUETTE

Ce qui est bien avec la course à pied, c'est qu'elle engage une dépense énergétique importante. La course à pied va permettre de perdre du poids puisqu'elle mobilise un maximum de masse musculaire. Si les muscles des membres inférieurs sont les principaux muscles moteurs, la course à pied mobilise aussi les bras et les muscles posturaux tels que les abdominaux et les para vertébraux.

Or, plus on mobilise et travaille un grand nombre de groupes musculaires, plus la dépense calorique doit être élevée.

En course à pied plus que dans d'autres sports, on va brûler beaucoup de calories : entre 14 et 15 calories par minute ou 1 calorie par kilo et par kilomètre. L'énergie fournie pendant l'effort va provenir principalement des glucides, premier substrats énergétiques disponibles puis des lipides, favorisant ainsi une diminution de la masse grasse, des centimètres (affiner la silhouette) et du poids.

Pour vous donner une idée, si vous courez environ 30 minutes, vous allez puiser dans vos graisses ! C'est donc un cardio qui fait transpirer efficacement ! Mais ça ne suffit pas pour perdre du poids ! C'est pourquoi il est important d'associer à vos sorties running : du renforcement musculaire pour consolider vos muscles et du stretching pour assouplir vos articulations, ainsi qu'une alimentation équilibrée. La bonne nouvelle c'est que la course à pied va nous y aider en induisant des modifications et une équilibration du centre cérébral de la faim.

C'est prouvé, les coureurs tendent naturellement à respecter les conseils du programme national nutrition santé et limitent les matières grasses ,le sucre, le sel, les aliments prêts à consommer et les boissons sucrées.

## ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

La course à pied procure à ses pratiquants de nombreuses satisfactions physiques comme psychologiques. De ce fait, elle va participer au développement identitaire de l'individu et de l'estime de soi. L'accomplissement de performances favorise l'apparition de sentiments positifs et entretient cette estime de soi haute et stable. Lors d'un échec, l'athlète met en place une réévaluation cognitive.

La fixation d'objectifs et la capacité à s'y préparer et à les atteindre renforce le mental et la confiance en soi.

### DEVELOPPEMENT COGNITIF.

La course à pied stimule le corps comme le cerveau, et plus précisément le centre de la régénérescence de nos cellules et la région associée à l'attention, la concentration, la mémoire et l'apprentissage.

### SOCIABILITE

Si la course peut être pratiquée librement et seule, elle n'en est pas moins un facteur de sociabilité. Les moments de partage autour de ce sport sont de plus en plus nombreux : compétition, entraînement au club, associations et groupes réunis autour de la pratique ...

Pour résumer courir est un merveilleux moyen d'aller à la rencontre des autres et de soi-même.

## 2. LES INDISPENSABLES DU RUNNER (ÉQUIPEMENT)

Le running n'est pas un sport cher. Mais il nécessite tout de même quelques équipements indispensables, surtout quand on devient plus expérimenté et qu'on souhaite progresser.

### LES CHAUSSURES

Primordiales, les chaussures de course à pied doivent avoir un bon amorti à l'avant et à l'arrière du pied. Il est vraiment conseillé de vous rendre en boutique spécialisée et de demander conseil à un vendeur afin de déterminer le type de chaussures qui vous convient. Il saura vous conseiller en fonction de votre foulée, mais aussi du type de terrain sur lequel vous avez l'habitude de courir (routes, sentiers, sable...).

N'hésitez pas également à apporter vos vieilles baskets de running en magasin pour que le vendeur puisse regarder leur usure et définir votre type de foulée.

On distingue trois types de foulées :

*Vous êtes « pronateur »* si : l'attaque de votre pied au sol se fait par l'extérieur du talon, puis le déroulé bascule vers l'intérieur avec un appui au niveau du gros orteil. L'usure de la chaussure est alors plus marquée sur le

bord externe de l'arrière-pied et le bord interne de l'avant-pied. Environ 60 % des coureurs sont pronateurs.

*Vous êtes « supinateur »* si : l'attaque de votre pied au sol se fait par l'extérieur du talon, mais le mouvement de la cheville étant incomplet, le déroulé se poursuit vers l'extérieur de la chaussure. C'est dans cette zone externe que l'usure de la chaussure est la plus marquée. Seulement 5 % des coureurs sont supinateurs.

*Vous avez une foulée neutre* (ou universelle) si : l'attaque de votre pied au sol se fait d'abord par l'extérieur du talon, puis le déroulé continue uniformément sur le milieu de la chaussure. L'usure est donc équitablement répartie sur la semelle. Environ 35 % à 40 % des coureurs ont une foulée neutre.



Il existe des baskets de running adaptées à tous les poids, à toutes les positions de pied. Avec des renforts internes, externes pour corriger légèrement l'appui du pied si besoin.

Quant aux chaussures « minimalistes » ou « pieds nus » sans amortis, elles sont intéressantes pour les coureurs très expérimentés qui cherchent à améliorer leur vitesse. Attention toutefois : ces chaussures sans amortis sont conseillées pour de très courtes distances, 5 km max. Elles ne sont pas du tout adaptées pour des moyennes et longues distances.

## LES SEMELLES

La plupart d'entre-nous courent sur du bitume. Des surfaces dures assez traumatisantes pour le squelette qui doit encaisser de nombreux chocs à chaque foulée. Porter une semelle d'amorti est donc un bon moyen de réduire les micro-traumatismes au niveau des muscles, des tendons et des articulations. Mais tous les runners n'ont pas besoin de semelles. Les asymétries du bassin et des jambes sont bien souvent liées à des soucis de renforcement musculaire ou d'étirement, et ne peuvent pas être réglées par



des semelles. Vous pouvez néanmoins utiliser une semelle d'amorti à la place de la semelle de votre chaussure (ne les superposez surtout pas !). Enfin, sachez que le port d'une semelle peut demander un petit temps d'adaptation d'une ou deux semaines. Pour prendre l'habitude, vous pouvez commencer par marcher avec avant d'aller courir. Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander l'avis d'un kiné ou d'un ostéo avant d'aller consulter un podologue. Un rétablissement ostéoarticulaire est parfois suffisant pour régler ce type de problème.

## LES VÊTEMENTS TECHNIQUES

Même les coureurs expérimentés font parfois l'erreur de se couvrir beaucoup trop pour une sortie run en hiver ! Voici la base pour savoir comment bien vous équiper en fonction de la température extérieure.

### *Entre -10°C et 0°C*

- - Legging long et chaud de course à pied
- - Brassière, tee-shirt long chaud, doudoune sans manches adaptée à la course à pied
- - Bandeau pour les oreilles ( déconseillons les bonnets qui tiennent souvent trop chaud)
- - Gants fins pour les mains (personnellement, j'en porte toujours jusqu'à 5 degrés) et surtout pas d'écharpe autour du cou !

### *Entre 0°C et 10°C*

- - Legging long de course à pied
- - Brassière, tee-shirt long chaud
- - S'il pleut, portez une veste déperlante de running

### *Entre 10 et 15 °C*

- - Legging léger de course à pied ou short
- - Brassière, tee-shirt long léger

### *Entre 15°C et 20°C*

- - Short et chaussettes de compression si besoin
- - Brassière et tee-shirt à manches courtes

### *Au-delà de 20 °C*

- - Short et chaussettes de compression si besoin
- - Brassière et débardeur technique qui ne frottent pas sous l'aisselle .

## CHAUSSETTES OU MANCHONS DE COMPRESSION

Si vous souffrez de jambes lourdes, de varices ou encore d'ampoules aux pieds, ou si vous voulez tout simplement mieux récupérer après vos runs longue distance, il est conseillé de vous équiper de chaussettes de compression. Un peu comme des bas de contention, elles vont favoriser le retour veineux, et donc diminuer les gonflements des pieds, et faciliter le travail des mollets. À la différence des bas de contention, elles sont en tissu technique adapté au sport, et donc diminuent les frottements. Elles favorisent aussi l'évacuation de la transpiration. À porter pendant le run et jusqu'à 1 h après l'effort, pas plus.

Personnellement, j'en mets dès qu'il fait plus de 12 °C sinon mes pieds chauffent trop. Elles protègent contre les feuilles, branches, ronces quand on court en forêt... Si vous n'avez jamais testé, je vous recommande d'en porter une fois pour faire l'essai, cela pourrait changer votre expérience de la course à pied !

## LA BRASSIÈRE POUR LES FEMMES

Que l'on ait une petite ou forte poitrine, elle est indispensable pour un bon maintien. Jusqu'à 90B, une simple brassière compressante avec un fort élastique peut être suffisante. Au-delà, équipez-vous absolument d'un soutien-gorge de sport adapté proposant de nombreux réglages possibles : bretelles, élastiques, crochet à l'avant... Il faut que ce sous-vêtement soit compressant tout en séparant les seins. Vérifiez que les empiècements soient en maille pour assurer une meilleure ventilation, que les bretelles soient bien croisées dans le dos, voire plutôt larges pour les poitrines généreuses. Certaines brassières sont si bien conçues qu'on en oublie sa poitrine !

## LE BRASSARD

C'est un accessoire indispensable pour pouvoir emporter son téléphone et courir les mains libres. Choisissez-le à la bonne taille pour ne pas qu'il vous comprime le bras ni qu'il glisse à chaque mouvement.

Vérifiez également que votre brassard s'adapte à la taille de votre smartphone. Vous devez aussi pouvoir voir votre écran en entier, sinon vous aurez du mal à changer de musique ou à checker votre appli running. Ce sont des détails, mais croyez-moi, ça fait toute la différence sur le moment !

## LES ÉCOUTEURS

Pour profiter à fond de mes cardio fractionnés, il vous faut absolument de bons écouteurs ! Je vous conseille d'opter pour des écouteurs de sport, que vous pourrez laver facilement et qui résistent à la transpiration et aux éventuelles projections d'eau. Vous éviterez ainsi les décharges électriques dans l'oreille si vous vous aspergez d'eau lors d'un run trop chaud...

Vous pouvez aussi opter pour des écouteurs Bluetooth afin d'avoir les mains libres, c'est très agréable ! Perso, les miens ne tombent pas, même pendant l'effort. Mais je vous conseille de les tester avant de les acheter, pour voir s'ils vous conviennent en matière de poids et de confort notamment.

## LA GOURDE

Quand on court, il faut boire ! Dès les 10 premières minutes, et toutes les 5 minutes environ. Par petites gorgées. Donc, on part toujours avec de l'eau ! Personnellement, je cours avec une petite gourde à la main, mais vous avez d'autres solutions comme les sacs à dos de type « Camel Bag » ou encore les gourdes ceintures. À vous de trouver ce qui vous convient le mieux. La dépense d'eau est d'environ 750 mL par heure quand on court !

## LA LAMPE FRONTALE

Si vous courez de nuit, il est indispensable de courir avec une lampe frontale. Personnellement, je préfère la porter au niveau du sternum, la lumière est plus diffuse et moins dérangeante. Vous en trouverez partout. Choisissez-la rechargeable !

## APPLICATION ET MONTRE CONNECTÉE

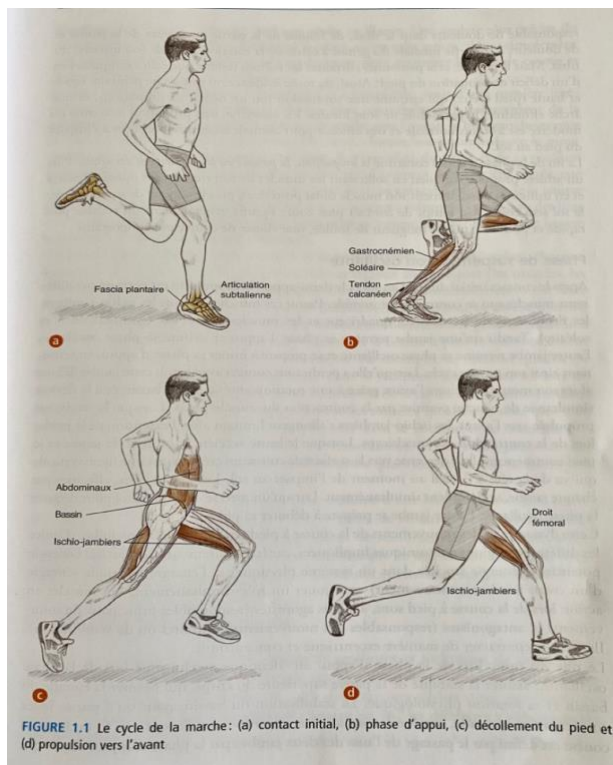
Pour suivre toutes vos sorties running, on recommande d'opter pour une application ou une montre connectée. C'est quasi indispensable dès lors qu'on souhaite progresser et améliorer son chrono.

Le tracker vous donnera des informations notamment sur votre temps au kilomètre, très utile quand on veut augmenter sa vitesse. Mais c'est également hyper motivant ! C'est un peu comme si vous aviez un coach au poignet qui vous encourage et vous félicite à chaque fois que vous franchissez un nouveau palier.

## LA GÉOLOCALISATION

Certaines femmes ont des réticences à l'idée de courir seule, de peur d'une mauvaise rencontre,compréhensif. Si c'est votre cas, je vous invite à vous géolocaliser en activant la fonction de suivi sur votre téléphone. Il existe également une application, APP'ELLES, qui vous permet d'envoyer un message contenant votre position GPS à trois contacts grâce à un seul bouton et d'enregistrer la scène en direct.

### 3. LE COUREUR EN MOUVEMENT



La course à pied se différencie de la marche par le passage d'un double appui à une phase où aucun des 2 pieds ne touche le sol simultanément. La foulée peut être considérée comme une alternance entre une phase d'appui où un des 2 pieds est en contact avec le sol et une phase de suspension ou de vol où les 2 pieds ne touchent pas le sol.

- **La phase d'appui**

L'appui est considéré comme la phase la plus importante de la foulée et se décompose en 3 étapes.

-*l'amortissement* constitue la phase d'appui initial, dit *contact initial*, (a) du pied du coureur avec le sol. Il débute à l'instant où le pied entre en contact avec le sol et se termine quand la position verticale du centre de gravité coïncide avec la verticale de l'appui. Rôle primordial puisque c'est à ce moment que le coureur va emmagasiner l'énergie dont il pourra se resservir en partie lors de la phase de propulsion ou de poussée.

-*la phase de soutien*, appelée aussi *appui (b) intermédiaire*, correspond au moment où le centre de gravité est à la verticale de l'appui au sol. Toute l'énergie est orientée à ce moment-là pour soutenir et stabiliser le corps et plus précisément le centre de gravité. Cet appui intermédiaire correspond au moment où l'autre pied est en phase oscillante de telle sorte que tout le poids du corps est porté par une seule jambe.

-*la propulsion ou poussée* constitue la dernière étape de la phase d'appui (c) et se termine au moment où le pied quitte le sol.

A l'opposé de l'amortissement lors de la propulsion la force de réaction exercée sur le coureur se fait dans le sens de son déplacement c'est donc le moment où l'énergie emmagasinée est restituée pour favoriser l'avancement. Le temps d'appui au sol, tout comme la quantité de force qui est appliquée pendant ce temps sont des facteurs limitants de la vitesse de course et donc de la performance. C'est le tendon d'Achille qui est le principal acteur de ce mécanisme puisqu'il restitue 80% de l'énergie stockée. (d).

- **La phase de suspension**

La phase de suspension commence au moment où le pied de poussée quitte le sol et se termine au moment où l'athlète reprend appui avec le sol puisque le coureur n'a plus aucun contact avec le sol, la suspension n'a pas d'actions motrices pendant la foulée mais n'en est pas pour autant inutile. Pendant la suspension, le coureur doit chercher à limiter l'oscillation

verticale qui peut s'avérer dépensière énergiquement. Dans l'idéal l'énergie restituée doit être dans l'axe horizontal et non vertical c'est à dire vers l'avant plutôt que vers le haut.

## **4. PROGRESSER EN COURSE À PIED/ PERFORMER**

### **AMELIORER SA TECHNIQUE DE COURSE**

C'est la base, pourtant même quand on est un coureur avancé, on peut parfois avoir une mauvaise posture, ou une foulée non adaptée. Des petits détails qui, une fois corrigés, peuvent faire une sacrée différence sur le chrono !

#### **LA BONNE POSTURE**

##### **DOS DROIT**

Quand on court, le plus important est d'être bien droit ! Un peu comme si on avait un fil accroché au-dessus de la tête qui nous tire vers le haut. On ne se penche surtout pas en avant, c'est le meilleur moyen pour se faire mal au dos, les paravertébraux (petits muscles entre les vertèbres) ayant trop de poids à porter. Les épaules doivent être au-dessus des hanches, les omoplates serrées derrière le dos, le nombril rentré. L'occiput au-dessus de la nuque.

Deuxième placement très important : LA NUQUE. Souvent quand on est essoufflé, on a tendance à aller chercher l'air vers le haut, en tirant sur la gorge. Erreur ! C'est une très mauvaise posture pour les cervicales. Reculez l'arrière de la tête, ramenez le menton parallèle au sol et gardez la trachée souple et libre.

##### **NOMBRIL RENTRÉ, PÉRINÉE SERRÉ .**

Quand on court, il faut engager ses abdominaux. On recherche un peu la même sensation que lorsqu'on est en gainage planche. C'est l'assurance d'une posture solide, tonique du bassin et du buste.

Pensez aussi à contracter votre périnée à 50 % environ pendant toute la course. Le bon réflexe ? Serrer le périnée sur l'expiration en rentrant les

abdos. Cela peut être un peu difficile au début, mais au fur et à mesure, cela deviendra un réflexe.

Pour celles ou ceux qui n'ont jamais entendu parler du périnée, il s'agit de petits muscles qui soutiennent les organes bas, juste au niveau du bassin. Pour contracter son périnée, on peut imaginer qu'on se retient d'une forte envie d'uriner ou d'aller à la selle. Et on « remonte » cette sensation de contraction jusque sous le nombril et vers les côtes.

Car la course à pied, comme tous les sports à impacts, provoque doucement l'affaissement des organes internes. Le fait de contracter le périnée et de le maintenir bien tonique tout au long de sa vie permet d'éviter des forts désagréments comme les fuites urinaires pendant l'effort, voire les problèmes d'incontinence plus tard.

La contraction du périnée engage aussi la contraction du transverse (le muscle profond des abdominaux). Du coup, on a plus de tonicité, plus de force et de maintien dans le haut du corps.

## BRAS

Les bras sont très importants quand vous courez. Coordinés au rythme de votre foulée, ils vous maintiennent en équilibre. Petit test : essayez de courir super vite sur place sans augmenter la vitesse de vos bras. C'est impossible ! Les deux sont coordonnés et indissociables ! Utilisez-les donc à bon escient dans votre pratique.

La bonne position ? On tire les coudes vers l'arrière, les paumes de main frôlant les côtes flottantes à chaque passage, les épaules basses. On revient devant comme un petit uppercut avec la main qui repasse juste dans le champ de vision en bas, mais pas trop haut.

## LA FOULÉE

Quand vous marchez, vous déroulez le pied du talon vers la pointe de pied. Mais quand vous courez, vous avez besoin d'amorti pour l'impact. Et l'amorti n'est pas au niveau du talon. L'amorti, mécaniquement, se trouve au niveau du milieu/avant du pied, puis dans le jambier antérieur, genou, quadriceps et fessier.

Faites un test : sautez à cloche-pied ou faites comme si vous faisiez de la corde à sauter. Vous verrez que instinctivement vous atterrissez sur l'avant ou le milieu du pied.

C'est la même chose quand vous courez. Pour trouver la bonne foulée, faites des plus petits pas, plus raccourcis, plus rapides, presque sur la pointe des pieds. En atterrissant sur l'avant des pieds (là où se trouve le coussin d'amorti), vous amortissez efficacement les chocs répétés. Petite précision toutefois : cette technique travaille davantage les mollets. Je vous conseille donc d'y aller progressivement en alternant avec votre foulée habituelle. Cela vous permettra de ne pas trop solliciter d'un coup vos mollets et d'éviter les blessures.

Grâce aux exercices de gammes, vous allez parfaire votre mouvement et développer une foulée de plus en plus efficiente !

## **LE SOUFFLE**

La course à pied est un vrai challenge pour le souffle, beaucoup de muscles étant sollicités en même temps. Du coup, le cœur doit battre plus fort pour les alimenter, les poumons doivent bosser davantage pour prendre un plus gros volume d'air et rejeter davantage de CO2.

Donc oui, on est un peu essoufflé, on a chaud, on transpire : c'est ce qu'on appelle un effort à haute intensité cardio-respiratoire, c'est le cardio !

Quand vous courez, vous avez beaucoup de muscles en action, avec des contractions très répétées. C'est pourquoi votre cœur et vos poumons doivent augmenter leur travail pour alimenter les muscles en sang et oxygène. Si vous avez chaud, êtes essoufflé, avez le cœur qui bat très vite, c'est simplement l'adaptation de votre système cardio-respiratoire à l'effort. Rien de grave, tout le monde ressent la même chose, même les sportifs de haut niveau.

LE CŒUR est capable à tout moment dans la vie de grossir et de devenir plus puissant. C'est ce qu'il va se passer au fil de ces 6 semaines d'entraînement.

VOS POUMONS aussi vont s'adapter de plus en plus rapidement à l'effort, en ouvrant un maximum de bronchioles dès les 10 premières minutes d'entraînement.

Enfin, VOS MUSCLES vont apprendre à être plus endurants, en augmentant leur capacité à utiliser l'oxygène et l'énergie disponibles dans le corps.



« LE SOUFFLE », c'est tout ça : le cœur, les poumons et les muscles qui travaillent ensemble. Une belle coordination que vous allez développer davantage au fil de ce programme.

Faites-vous confiance. Si vous n'avez pas d'asthme mal traité, de maladie pulmonaire ou cardiaque, et si vous ne fumez pas 1 paquet de cigarettes par jour, tout le monde, à n'importe quel âge, peut progresser en cardio.

## AMELIORER SON CHRONO

### **CALCUL DE LA VMA**

Vous avez sans doute déjà entendu parler de la VMA ou « Vitesse Maximale Aérobie ». Ce terme correspond à la vitesse de course à partir de laquelle on consomme 100 % de sa réserve en oxygène (ou VO2 max). C'est une vitesse de course très rapide qui ne peut être maintenue qu'entre 3 et 6 minutes en fonction du niveau de chacun.

C'est une donnée qui peut être intéressante quand on souhaite améliorer ses performances, mais on peut très bien s'en passer. Elle est en effet surtout utilisée par les coureurs de haut niveau.

Il existe plusieurs méthodes pour calculer sa VMA, on peut la calculer soi-même (dont le test léger-boucher réalisé en séance), ou bien passer un test d'effort dans un institut spécialisé.

Lorsque vous connaissez votre VMA, vous pouvez calculer votre VO2 Max, c'est-à-dire votre Volume d'Oxygène Maximum. Il s'agit de la quantité maximale d'oxygène que votre corps consomme lors d'un effort intense. La formule est la suivante :  $VO2 \text{ Max} = VMA \times 3,5$ .

Mais pas de panique ! Vous n'êtes absolument PAS DU TOUT obligé(e) d'effectuer tous ces calculs savants pour améliorer votre chrono. La VMA reste un indicateur très technique dont nous pouvons totalement nous affranchir à notre niveau.

Nous préférons vous parler « d'intensité d'effort », plutôt que de VMA : L'entraînement aux sensations.

## L'ENTRAÎNEMENT AUX SENSATIONS

L'entraînement aux sensations nous permet de courir librement, en fonction de nos envies et de notre forme, et d'adapter nos séances. Si certains le considèrent comme insuffisant, d'autres estiment qu'il constitue le meilleur moyen de s'entraîner et donc d'améliorer ses performances. Pour aller dans le sens de ces derniers il est juste de rappeler que s'entraîner aux sensations répond à la première règle fondamentale de l'entraînement, autrement dit, s'entraîner.

Ainsi une séance d'entraînement aux sensations sollicite l'organisme et générera des adaptations positives de celui-ci.

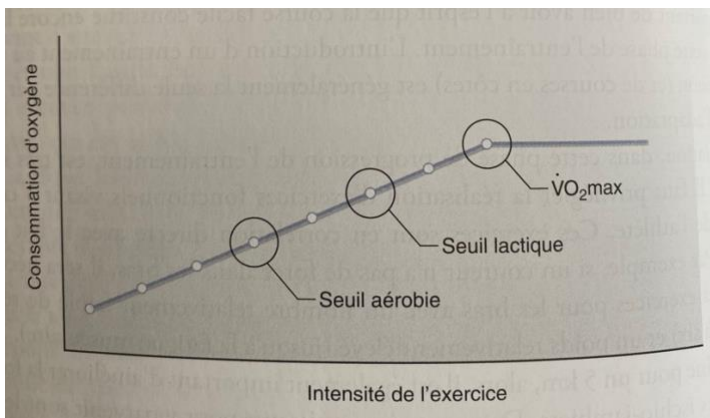
Pour ce type d'entraînement il est nécessaire de varier les parcours, le dénivelé, les filières énergétiques sollicitées, les allures, et donc les sensations, faciles, moyenne, difficiles, très difficile.

Les allures utilisées doivent être variées pour ne pas se limiter au développement de l'endurance de construction et servir au développement de votre vitesse de course (c'est le but quand même).

Voici les 4 allures qu'il va falloir s'approprier :

**Allure lente** : à peine plus rapide que la marche rapide, elle est utilisée pour l'échauffement, le retour au calme en fin de séance et la récupération lors des séances de fractionné. La sensation d'effort est extrêmement légère (confère échelle d'effort de 0 à 10 de Borg page suivante) . « *Allure trottinette.* »

**Allure d'endurance** : utilisée pour les séances d'endurance et pour la sortie longue, il s'agit d'une allure que vous pouvez tenir 1h à 1h30 sans que la sensation d'effort très léger et la difficulté n'augmentent. « *Allure vélo* »



**Allure seuil :** votre vitesse de course engendre une augmentation de la respiration avec un essoufflement stable et une concentration toujours plus marquée de lactate dans le sang. Vous êtes au point de rupture où l'équilibre peut être à tout moment rompu. Au-delà de ce seuil, les jambes se font de plus en plus lourdes, brûlent, vous êtes très essoufflé, bref : vous êtes dans le rouge. La sensation d'effort est plutôt fatigante et à cette allure, vous pouvez généralement tenir entre 30 min et 1h. « *Allure scooter* ».

**Allure rapide :** vous courez vite à une allure que vous pouvez tenir 5 à 10 min pour passer le plus de temps possible à cette vitesse il faudra alterner ces périodes de courses rapides avec des périodes de récupération courues à allure lente. La respiration se fait très difficile et la répétition de l'effort doit rendre la sensation d'effort fatigante et très fatigante. « *Allure moto* ».

Les allures seuils et rapides n'ont que peu d'intérêt si vous ne les utilisez pas fréquemment. Ainsi votre entraînement aux sensations doit comprendre la récurrence d'au moins 3 séances type : la séance de vitesse, la séance au seuil et la séance d'endurance.

**COMMENT DÉFINIR SON NIVEAU D'EFFORT** POUR QUI? **TOUT COUREUR**

ÉCHELLE D'EFFORT	NIVEAU D'INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLE D'ACTIVITÉ	CAPACITÉ À PARLER + NIVEAU DE RESPIRATION	ZONE CARDIO (%FCM)*	% VMA
0	INACTIF	REPOS	CONVERSATION FACILE RESPIRATION NORMALE	< 40 %	-
1	IMPERCEPTIBLE	MARCHE	CONVERSATION FACILE RESPIRATION NORMALE	40 % - 50 %	-
2	TRÈS FAIBLE	MARCHE ACTIVE	CONVERSATION FACILE RESPIRATION LÉGÈRE	50 % - 55 %	-
3	FAIBLE	RANDONNÉE À PIED OU EN VELO	CONVERSATION FACILE RESPIRATION MODÉRÉE	55 % - 60 %	-
4	TRÈS MODÉRÉ	FOOTING LENT	CONVERSATION FACILE RESPIRATION ACCÉLÉRÉE	60 % - 65 %	50 % - 55 %
5	MODÉRÉ	FOOTING (EN ENDURANCE FONDAMENTALE)	CONVERSATION PAR PHRASES PLUS COURTES RESPIRATION ACCÉLÉRÉE	65 % - 75 %	55 % - 70 %
6	LÉGÈREMENT INTENSE	ENDURANCE ACTIVE	CONVERSATION PAR QUELQUES MOTS RESPIRATION FORTE	75 % - 80 %	70 % - 75 %
7	INTENSE	ALLURE MARATHON À SEMI-MARATHON	CONVERSATION DIFFICILE RESPIRATION TRÈS FORTE	80 % - 85 %	75 % - 80 %
8	TRÈS INTENSE	ALLURE SEMI-MARATHON	CONVERSATION QUASI IMPOSSIBLE RESPIRATION QUASI MAXIMALE	85 % - 90 %	80 % - 85 %
9	EXTRÊMEMENT INTENSE	ALLURE 5 À 10 KM	CONVERSATION IMPOSSIBLE RESPIRATION MAXIMALE	90 % - 95 %	85 % - 90 %
10	MAXIMAL	ALLURE 5KM À MAX**	À BOUT DE SOUFFLE À LA LIMITE DE "L'EXPLOSION"	95 % - 100 %	90 % - 100 %

\* Fréquence cardiaque Maximale  
\*\* Zone d'allure très large où l'on ne peut plus se fier uniquement au cardio ou à ses sensations.

## 5. PRÉPARATION PHYSIQUE & AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

### L'ÉCHAUFFEMENT

Souvent zappé par beaucoup de coureurs, l'échauffement est pourtant essentiel pour bien préparer le corps avant l'effort. Eh oui, cela semble évident dans n'importe quel sport, et il en va de même avec la course à pied. On ne part pas courir à froid, d'autant plus dans un sport très impactant pour les articulations.

Un bon échauffement running est court. Il dure entre 5 à 10 min maximum et doit mixer footing à allure lente et quelques exercices de mobilité, comme des gammes d'exercices spécifiques.

Il met en jeu les articulations des chevilles, des genoux, hanches, dos, épaules, et de la nuque. Essentiels pour annoncer à votre organisme qu'il part pour de la course rectiligne avec impacts.

Cet échauffement peut se faire chez vous avant de partir ou bien à l'extérieur après avoir couru vos 500 premiers mètres. Comme vous le sentez.

À noter que plus l'effort est intense, plus l'échauffement doit être long. Idem pour la température : plus il fait froid, plus vous devez bien vous échauffer.

### LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour être performant quand on court, il faut savoir bien se placer. Et c'est justement à ça que va vous servir le renforcement musculaire ! Des muscles plus forts vont vous donner de meilleurs appuis au sol et une foulée plus économe. Vous réduisez ainsi votre dépense énergétique, vous vous fatiguez moins vite et donc, vous courez plus longtemps !

Le renforcement musculaire permet aussi de diminuer les risques de blessures. À chaque fois que vos pieds entrent en contact avec le sol, vos os, vos tendons et vos articulations subissent des chocs qui peuvent être très traumatisants. En vous musclant, vous vous protégez et vous vous assurez de pouvoir courir encore pendant de longues années !

L'idéal est de l'effectuer 1 à 2 fois par semaine (30 Mmin), c'est cette régularité qui va vraiment vous permettre de vous muscler et de vous affiner. Au

programme ? Exercices pour muscler les mollets et gagner les chevilles, mais également des exercices pliométriques avec des sauts pour développer la puissance et l'élasticité des muscles, sans oublier du gainage avec placement de bassin.

*Il faut apprendre à courir pour aimer courir.*

## LE FRACTIONNÉ

L'OBJECTIF CHRONO nécessite une séance de fractionné par semaine. Aussi appelé « interval training », l'entraînement fractionné consiste à alterner des périodes de course rapide avec des périodes de récupération. Par exemple, 2 séances de 30 secondes de sprint suivies de 30 secondes de footing lent (récupération active), entrecoupées de 1 min 30 s de repos.

### Pourquoi faire du fractionné ?

Le fractionné est l'entraînement de référence pour améliorer son chrono. Il permet au cœur de travailler plus longtemps à haute intensité que lors d'un effort en continu. Pour ça, il faut que l'effort soit très important pendant les parties rapides et doux pendant la récupération. Dites-vous que pour qu'un fractionné soit réussi, il faut finir très essoufflé, et avoir réussi à garder toujours la même vitesse sur les temps d'effort rapide.

Il existe plusieurs sortes de fractionnés : le fractionné court et le fractionné long. Le fractionné court permet plutôt de préparer des distances courtes (5 km/10 km), tandis que le fractionné long est plus utile pour préparer un semi ou un marathon.

Le **fractionné court** se pratique généralement sur une piste d'athlétisme de 400 m. Le **fractionné long** peut, quant à lui, se dérouler en forêt ou sur des chemins. On parle alors de « fartlek », une méthode suédoise qui signifie « jeu de vitesse ». Ici, le but est d'améliorer son chrono, mais aussi sa capacité à s'adapter aux contraintes naturelles du terrain pour améliorer sa foulée, sa souplesse ou encore son équilibre. C'est plus ludique et plus libre qu'en stade puisque les sensations varient en fonction de ce que nous réserve le terrain.

## LES SORTIES LONGUES

Chaque semaine, Prévoyez une sortie longue dans votre plan d'entraînement. Le but ? **Courir en continu pour habituer le corps à fournir un effort dans la durée.** C'est nécessaire pour renforcer vos muscles, votre

cardio, votre respiration et votre mental : les quatre piliers d'une bonne endurance !

L'un des grands bénéfices de la sortie longue, c'est qu'elle va vous permettre d'optimiser l'utilisation de vos ressources énergétiques : quand vous courez, votre corps a besoin d'énergie. Instinctivement, il va aller chercher cette énergie dans ses réserves de glycogène (le sucre provenant de l'alimentation). Sauf que les stocks sont limités ! Pour pouvoir courir le plus longtemps possible, il faut donc l'habituer à aller chercher l'énergie ailleurs : dans les lipides, une réserve de graisse quasi inépuisable. Grâce à ce nouveau réflexe, vous parviendrez petit à petit à courir plus longtemps, mais aussi plus confortablement.

La sortie longue est également un bon moment pour tester vos équipements (chaussures, vêtements, gourde, brassards, écouteurs...) et votre besoin ou non d'être ravitaillé(e) lors de l'effort. Profitez-en, cela vous évitera de mauvaises surprises le jour de la compétition !

***Si vous courez aujourd'hui 5-6 km***, il va falloir augmenter progressivement les kilomètres au fil des semaines, pour familiariser votre corps à la fatigue musculaire, sans l'épuiser.

***Si vous courez déjà 10 km***, une sortie longue entre 8 à 10 km est suffisante pour bien vous préparer avant votre course.

Sachez que lorsqu'on prépare une course plus longue (semi marathons, marathons...), les sorties doivent augmenter progressivement pour atteindre environ 80% de la distance recherchée. Par exemple de 10 à 16 km pour préparer un 20 km. De 20 à 32 km pour un marathon.

Enfin, pour ce qui est de l'allure, la sortie longue doit être courue à vitesse modérée (vitesse endurance/vélo). Pas d'accélération ni de sprint, ce serait contre-productif. Il ne faut pas finir l'entraînement complètement épuisé. En fait, vous devez être capable de pouvoir parler. Donc, si vous êtes à plusieurs, discutez ! C'est la meilleure façon de conserver la bonne intensité.

## LES ÉTIREMENTS

Les étirements (ou stretching) permettent de diminuer les courbatures et d'améliorer la récupération grâce à trois actions : une augmentation de la circulation sanguine, une diminution de la raideur et une récupération de la souplesse musculaire et de l'amplitude articulaire.

Car, quand on court, on contracte intensément ses muscles. Donc, après l'effort, il est important de les étirer un petit peu pour les détendre et les remettre dans leur état initial. Mais attention, pas pour chercher à devenir plus souple. Parce qu'autrement, vos muscles après l'entraînement auront deux messages à retenir : reconstruis-toi plus fort et plus endurant, et reconstruis-toi plus souple. Résultat : ils ne vont plus savoir quoi faire et vont mal se reconstruire !

### ***JUSTE APRÈS UN RUN***

Étirez un peu, mais pas trop. Une vingtaine de secondes suffisent pour chaque groupe musculaire. Voici quelques exercices d'étirement faciles à faire :

**Étirement des mollets** : debout face à un mur, placez vos mains en appui sur le mur. Amenez une jambe en avant avec le genou fléchi, l'autre jambe est en arrière, quasiment tendue. Poussez le talon de la jambe arrière vers le sol pour étirer le mollet.

**Étirement des ischio-jambiers** : debout, une jambe tendue en avant, talon au sol, pointe de pieds relevée. La jambe arrière est légèrement fléchie. Penchez-vous en avant le dos bien droit pour étirer la jambe tendue.

**Étirement des quadriceps** : debout, jambes tendues, le corps aligné, saisissez un pied et ramenez le talon contre la fesse.

**Étirement du psoas** : en position de fente, le genou et le pied de la jambe arrière au sol, la jambe avant fléchie à 90 °C avec le pied à plat au sol, poussez le bassin vers l'avant et vers le bas.

**Étirement des adducteurs** : en position de fente latérale, une jambe fléchie et une jambe tendue, fléchissez au maximum la jambe fléchie en poussant le bassin vers le bas, du côté de la jambe fléchie.

**Étirement des fessiers** : assis au sol, les jambes tendues et le dos droit, ramenez une jambe vers vous en fléchissant le genou et en posant votre

pied à l'extérieur du genou de la jambe tendue. Avec le bras opposé au genou fléchi, poussez contre ce dernier pour étirer le fessier.

**Étirement du dos :** debout, les pieds légèrement écartés largeur du bassin, amenez le buste parallèle au sol et tendez les bras en poussant les fesses vers l'arrière.

**Étirement des épaules :** debout, le corps aligné, amenez un bras tendu contre vous avec l'aide de la main opposée et poussez le plus loin possible

### **Les étirements en fin de séance assurent-ils une bonne récupération ?**

En fait, la question à se poser (et à laquelle vous devez pouvoir répondre...) est "pourquoi je m'étire après un effort physique?" En effet, si les étirements sont réalisés dans le but de diminuer l'acidose lactique il est démontré que l'instauration d'une trop grosse tension au sein du muscle diminue la vascularisation par le biais d'un effet de compression des capillaires. L'acidose lactique intramusculaire ne peut donc diminuer par le seul effet d'un étirement...

Par contre, si les étirements sont réalisés pour rétablir la longueur naturelle du muscle et diminuer les tensions musculaires, ils sont évidemment utiles !

### **Plusieurs heures/jours après**

Accordez-vous une vraie SÉANCE STRETCHING de 30 minutes . Vous pouvez aussi vous masser à la main pour favoriser le retour veineux et atténuer les éventuelles courbatures. Les rouleaux de massage donnent un bon coup de pouce.

### **Recourir sur des courbatures ?**

C'est une question qui revient souvent. Alors, autant lever le mystère tout de suite : bien sûr, on peut s'entraîner sur des courbatures ! Ce n'est pas gênant et absolument pas dangereux. Au contraire, la récupération active est très intéressante pour soulager des courbatures.



## 6. FACTEURS EXTERNES ALTERNANT LA PERFORMANCE (gestion de l'effort)

### LA TRANSPIRATION (chaleur et humidité).

Transpirer, même beaucoup, c'est tout à fait normal. Il s'agit du système naturel de refroidissement du corps. Votre organisme doit rester à une température corporelle de 37 °C environ. Lorsque vous faites du sport, les nombreuses réactions chimiques liées aux contractions musculaires élèvent la température.

La perte d'électrolytes due à la transpiration est une des causes qui expliquent comment la chaleur affectent les performances. Lors de la course à pied, le refroidissement du corps par la transpiration détourne également le sang des muscles et du cœur conduisant ce dernier à battre plus vite. Or, comme un rythme cardiaque plus rapide simule la conséquence d'un effort plus important, le corps ne peut plus soutenir la cadence qui lui est demandé, et il réagit en ralentissant. Aussi, votre corps dépense de l'eau par la peau pour refroidir son système. La dépense d'eau est d'environ 750 mL par heure quand on court !

Buvez beaucoup d'eau et équipez-vous d'un haut technique qui permet d'évacuer la transpiration afin de ne pas avoir trop chaud. Les coupe-vent et autres vêtements non techniques ne sont pas adaptés.

Et si vous ne transpirez pas ? Ça arrive, c'est assez rare, cela s'appelle l'anhidrose. Si jamais au bout de 3 - 4 séances de cardio vous ne transpirez toujours pas une goutte, direction le médecin du sport. Vous pourriez en effet être sujet à de la surchauffe et à des convulsions.

### LES POINTS DE CÔTÉ

Ils sont très fréquents en début de pratique, et c'est tout à fait normal de les ressentir. Pour les runners plus avancés comme vous, ils se font plus rares, mais peuvent toutefois survenir, notamment pendant des séances de fractionné.

*Si le point de côté est à droite au milieu, c'est qu'il doit s'agir d'un **engorgement du foie**.* En effet, pendant que vous courez, votre foie doit transformer la graisse en sucre (carburant pour les cellules musculaires).

Peut-être que trop de sang lui arrive trop vite (comme dans un fractionné) et du coup il sature totalement ! Cet embouteillage au niveau de l'arrivée sanguine crée une sorte de point douloureux sous les côtes à droite. Dès votre phase de ralentissement, la douleur va s'estomper... mais risque de revenir dès votre prochaine accélération. La solution ? Pratiquer encore et encore le fractionné. Vous aurez alors de moins en moins ce type de points de côté à force de vous entraîner.

*Si le point de côté est en bas à gauche*, il est souvent symptomatique d'une sorte de crampe du diaphragme ou irritation de la plèvre liée à une **mauvaise synchronisation de la respiration**. C'est aussi un point de côté qui peut arriver si l'on vient de manger et que l'on se met à faire du sport.

Dans les deux cas, la respiration permet souvent de réguler un peu la douleur liée au point de côté. Il suffit d'inspirer profondément par le nez sur 2-3 pas, puis d'expirer par la bouche sur 3-4 pas.

Toutes les bonnes vieilles méthodes de grand-mère comme mettre un galet chaud sur le ventre ou serrer un caillou dans la main droite ne fonctionnent pas !

## ENVIE DE VOMIR ET TROUBLES DIGESTIFS

Parfois, un effort physique intense donne envie de vomir... ce n'est pas agréable, mais ça arrive ! Et c'est tout à fait normal ! L'explication ? Au lieu d'envoyer du sang à vos organes digestifs, votre corps irrigue davantage vos tissus musculaires qui ont besoin de nutriments et d'oxygène pour carburer pendant l'effort. Cela peut entraîner des douleurs et des inconforts digestifs comme des nausées, des vomissements, mais aussi des diarrhées. Eh oui !

Pour éviter ce genre de désagréments, je vous conseille de prendre quelques précautions. Buvez suffisamment d'eau avant et pendant l'effort, et ne mangez pas juste avant votre course. Il faut que votre dernier repas et votre course soient espacés d'au moins 2 heures, voire 3 heures pour éviter que votre système digestif ne soit en plein travail lorsque vous courez.

Il arrive aussi que l'envie de vomir soit provoquée par le stress. Dans ces cas-là, une seule solution : se calmer et gérer sa respiration en pratiquant une respiration ample, c'est-à-dire une forte inspiration suivie d'une forte expiration puis de quelques secondes d'apnée. À répéter environ 5 fois de suite pour ressentir les premières sensations de bien-être .

## LES BLESSURES DU COUREUR

Certaines blessures sont fréquentes chez les coureurs. Il est important de les connaître pour mieux s'en prémunir. Souvent due à des mauvaises chaussures, la **périostite** est une inflammation de la membrane qui recouvre la surface osseuse. Elle se caractérise par une sensation de brûlure, le plus souvent au niveau du tibia. Il est essentiel de la prendre en charge rapidement pour éviter que cela ne se transforme en fracture de fatigue. Pour soulager la douleur, une seule solution : du repos voire quelques séances de kiné. Sur le moment, vous pouvez étirer tout doucement votre mollet et appliquer un peu de froid sur la zone endolorie.

Autre pathologie courante : le **syndrome de l'essuie-glace**. Il se manifeste par une sensation de brûlure au niveau du genou. Il peut être lié à plusieurs facteurs comme une mauvaise posture générale, un effort trop intense, mais surtout d'une asymétrie de musculature du quadriceps. Les gros muscles de l'avant extérieur de cuisse tirent trop la rotule, et les plus petits muscles de l'intérieur (vaste interne) ne la stabilisent pas assez.

L'essuie glace se soigne surtout chez le kiné, et s'entretient à vie avec du renforcement musculaire bien spécifique. C'est pourquoi la PPG (Préparation physique générale) et le renforcement musculaire sont importants.

## OUBLIER L'EFFORT GRÂCE À LA DISSOCIATION

Comme vous le savez, une grande importance à la dimension mentale est accordée dans vos entraînements. Pour oublier que « c'est dur », que « ça chauffe », que « ça tire »... On vous conseille de vous focaliser sur autre chose que la pénibilité de l'effort. Concentrez-vous sur un aspect extérieur : la ligne blanche le long de la route, un point au loin... Au fur et à mesure, votre attention va se reporter sur cet élément jusqu'à vous faire oublier la douleur physique.

Cette technique s'appelle la dissociation. On arrête de se répéter que c'est difficile et on laisse son esprit flotter, vagabonder vers des pensées positives. Il y a une vraie forme méditative dans le sport, qui aide à dépasser la douleur physique. On peut se concentrer sur tout et n'importe quoi : un point précis, une couleur, un rythme, un mouvement... L'idée étant d'arrêter de ruminer toutes les pensées décourageantes liées à l'effort qui ne font qu'aggraver la pénibilité.

Une autre technique est l'association. Contrairement à la dissociation, il s'agit ici de se concentrer intensément sur son effort, en ayant des pensées coordonnées aux mouvements pour que corps et mental soient en harmonie. Par exemple en se focalisant sur sa foulée, sur le balancier de ses bras, sa respiration... C'est plus difficile, mais beaucoup d'athlètes de haut niveau l'utilisent pour mieux accepter la douleur.

Certains coureurs atteignent parfois un état proche de la transe qui élimine toute distraction et leur permet de repousser leurs limites..

**ATTENTION :** il faut que vous sachiez distinguer les bons et les mauvais signaux. À différencier une douleur aiguë inquiétante pouvant se transformer en blessure (comme une articulation sous tension), d'une douleur ou d'une pénibilité musculaire liée à l'effort physique. Avec l'expérience, on apprend à connaître les limites de son corps. Mon conseil : dosez vos efforts pour que votre corps les assimile progressivement ! Si la douleur persiste plus de 12h après la course, ou bien si vous ressentez une douleur asymétrique, c'est mauvais signe ! Si vous avez plus mal d'un côté que de l'autre, consultez un médecin sans attendre.

## 7. LA RÉCUPÉRATION

Après un effort intense ou un entraînement différent de ce qu'on a l'habitude de faire, il est fréquent de ressentir une sensibilité, une raideur au niveau des muscles : ce sont les courbatures. C'est bénin et c'est tout à fait normal ! Perso : j'ai toujours des courbatures. Tout le temps. Ma vie est une courbature géante. Mais c'est cool. Je suis en vie et mon corps vit aussi !

Une courbature, qu'est-ce que c'est exactement ? **Il s'agit d'une douleur musculaire ressentie 24 à 48 h après un effort.** Lors d'une activité physique intense, les fibres musculaires les moins résistantes subissent des microlésions et les capillaires sanguins éclatent, engendrant de petits épanchements de sang. Pour réparer ces lésions, l'organisme déclenche une réaction inflammatoire. C'est ce phénomène qui provoque des douleurs localisées, autrement dit des courbatures.

Pour schématiser : quand on travaille intensément un muscle, on le casse. Il doit se reconstruire plus fort et plus endurant, comme vous le lui avez demandé. La courbature, c'est donc ce moment où le corps nettoie les muscles cassés.

La douleur liée aux courbatures disparaît progressivement au bout de 3 à 5 jours. Pour la soulager, on range ses anti-inflammatoires (à proscrire !) et à la place on adopte quelques solutions simples !

## HYDRATATION

Quand on court, on peut perdre plusieurs litres de transpiration. Sauf que la sueur qu'on évacue est remplie de minéraux et d'oligo-éléments absolument indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. **Tout de suite après l'effort, il faut donc boire pour compenser cette perte. Mais aussi pour tamponner l'acidification du corps.** Car en produisant de l'énergie lors de l'effort, on produit aussi de l'acidité. Si cette acidité n'est pas compensée par une bonne hydratation, votre corps va chercher à préserver le pH sanguin en allant puiser là où les minéraux sont stockés, c'est-à-dire dans les os et les articulations. Conséquence ? Il y a risque de déminéralisation, et donc, risque de blessures !

## MASSAGES

Le massage manuel, par des manœuvres de pétrissage, est supposé avoir différents effets bénéfiques comme par exemple une amélioration de la circulation et du retour veineux, une baisse de la tension musculaire, une récupération plus rapide, un sentiment de bien-être ...

Cependant, il semblerait que le massage ait un effet plus psychologique que physique avec une diminution de la perception de la fatigue (diminue l'intensité des courbatures).

## CHAUD OU FROID ?

Les douleurs musculaires peuvent être soulagées par l'application de chaud ou de froid. Selon le type de douleur, on choisira l'un plutôt que l'autre.

On vous conseille **la chaleur** si vous avez des crampes, mal aux cervicales ou au dos. Grâce à son effet relaxant, elle entraîne une dilatation des vaisseaux qui stimule la circulation sanguine. Les tissus sont mieux oxygénés, du coup, ils se débarrassent plus facilement des toxines responsables des contractures. (le sauna, la balnéo, les patchs)

On vous conseille **le froid** pour une action antalgique, une réduction des processus inflammatoires, une meilleure récupération et pour sa capacité antioxydante (diminution du stress). (la cryothérapie).

## LE SOMMEIL

Le sommeil est le pilier indispensable de la récupération physique et nerveuse. Pour preuve la privation de sommeil à de fâcheuses conséquences : augmentation du cortisol (hormones marqueurs du stress), la réduction de la synthèse du glycogène (production énergie).

## 8. DANS L'ASSIETTE DU RUNNER

Pour progresser en course à pied, il faut bien manger ! Si vous n'apportez pas les bons nutriments à vos muscles, cœur, foie et cerveau, ils vont avoir du mal à se développer lors de phases d'entraînements soutenues.

Misez avant tout sur les produits non transformés, les ingrédients de base, comme les fruits et les légumes frais de saison, mais aussi sur les céréales et les légumineuses.

### QUAND FAUT-IL MANGER QUAND ON VA COURIR ?

Il faut au moins 2h voire 3h d'intervalle entre un repas complet et une séance de sport. C'est une très mauvaise idée de manger 1h avant de courir ! Les runners ayant déjà fait l'erreur s'en souviennent certainement.... Quand vous courez, il n'y a presque plus d'afflux de sang vers le tube digestif, car tout est concentré vers les muscles, le cœur, le cerveau et les poumons. Le tube digestif est en latence, ne travaille pas, et si vous avez encore des aliments à digérer, vous ressentirez une lourdeur très inconfortable dans l'estomac, et serez donc beaucoup moins à l'aise pendant votre séance.

En revanche, si votre dernier repas remonte à plus de 4h, vous pouvez prendre une petite collation 30 min avant votre run. Cette collation peut être 1 fruit frais, une poignée de noix, d'amandes ou de pistaches et 1 verre d'eau. C'est léger, ça se digère bien, et cela peut vous redonner un petit coup de fouet avant de partir. Mais seulement si vous avez faim et si vous en avez envie. On peut tout à fait courir sans avoir mangé depuis 4-5h, (plus loin dans le paragraphe COURIR À JEUN. )

### QUE FAUT-IL MANGER APRÈS AVOIR COURU ?

S'il ne faut pas manger juste avant de courir, il est très conseillé de manger après avoir couru, de préférence dans les 30 min à 2 h qui suivent votre entraînement. Votre organisme est parfaitement prêt à recevoir les

nutriments d'un repas complet et se reconstruira dans les meilleures conditions.

L'idéal est de redonner beaucoup de vitamines et de minéraux à votre corps qui a dépensé ces éléments dans les contractions musculaires. On mise donc tout sur les légumes crus ou cuit-vapeur, sur les féculents complets, les légumineuses, les fruits frais, ainsi qu'un peu de protéines (animale ou végétale), les moins transformées possible (exit le cordon bleu et les nuggets !).

Le corps élimine les graisses encore pendant 1h/2h selon les organismes, alors ne lui apportez pas de graisse ni de sucre.

### ***Si je n'ai pas faim après ma séance ?***

Il est fréquent de ne pas ressentir de faim après un gros effort cardio, surtout s'il vous a poussé loin et presque donné la nausée. Cela se produit généralement le soir quand vous faites du sport tard.

Dans ces cas-là, ne mangez pas ! Si votre cerveau vous donne des signaux de non-faim et de non-envie de manger, respectez ces sensations. Ce sont des signaux très importants, qu'il faut bien apprendre à ressentir. Il n'y a aucune obligation à manger après le sport. Si ce n'est pas le bon moment pour vous, aucun problème.

Vivez cette situation très sereinement. Sans vous prendre la tête à vous demander si vous aurez faim plus tard. C'est peut-être justement une façon pour vous de reprendre contact avec vos vraies sensations de faim et de satiété, de plaisir et d'envie de manger. Donc, rassurez-vous ! Ne mangez pas. Ne vous forcez pas. N'écoutez pas les remarques des autres qui vous disent que vous faites n'importe quoi. Vous n'avez pas faim = vous ne mangez pas. Rien de plus logique.

La faim reviendra plus tard. Vous la respecterez et vous mangerez avec plaisir, les quantités dont vous aurez envie. Sans culpabilisation.

### **COURIR À JEUN ?**

Je note beaucoup d'anxiété autour de la course à jeun. Mais n'ayez crainte, le corps humain peut tenir 30 jours sans manger, vous avez donc suffisamment de réserves !

Vous pouvez tout à fait partir pour votre séance de run le matin sans manger, après avoir bu 1 ou 2 verres d'eau. Si vous êtes novice, prenez un petit snack pour vous ravitailler et ne dépassez pas 45 min de sport à jeun. Au fur et à mesure, vous n'aurez plus aucune fringale et vous vous sentirez vraiment bien. Ne partez pas pour un marathon au risque de sur solliciter l'activité rénale. Restez raisonnable.

**À noter que, comme souvent, cela ne fonctionnera bien que si vous le vivez normalement, sans inquiétude ni culpabilisation.** Si vous le vivez comme une restriction obligatoire : votre envie de manger va grandir et vous risquez de vous venger plus tard dans un repas compulsif. On vous conseille de vivre cette expérience de running à jeun, sans idée de minceur, de perte de poids, ou d'épuisement des graisses, mais plutôt comme un bien-être, un confort digestif pour profiter au mieux de votre course.

## CONCLUSION

Vous avez à présent toutes les clés en main pour apprécier davantage la course à pied, passer la ligne d'arrivée et atteindre votre objectif chrono ! En suivant ces techniques d'entraînement et ces conseils, vous parviendrez sans problème à courir à une allure plus rapide. Il ne vous reste plus qu'à enfiler vos baskets ! En piste pour des sorties challenge mais surtout de plaisir ! Car ne l'oubliez pas, le sport ne doit jamais être une contrainte. Courez avant tout pour vous faire du bien, pour vous sentir vivant(e) et en bonne santé !

Maintenant que vous êtes lancé(e), vous ne pouvez (presque) plus reculer ! Vivez cet enseignement à fond ! Il y aura peut-être des moments de doute, mais tellement de satisfaction aussi. Et vous verrez qu'au final, ce semestre passera à une vitesse folle !

Vous vous serez prouvé une chose : vous êtes bien plus fort(e) que vous ne le pensez ! Continuez à vous dépasser et à vous lancer de beaux challenges !

---

FINISH

---