

LE PETIT GUIDE DU RUNNING DEBUTANT

PAR CECILE BERTIN



OFFERT PAR RUN, FIT & FUN

SOMMAIRE

02

Introduction

22

L'alimentation, le
carburant du sportif

05

Le top 5 du running

32

Débuter
l'entraînement

09

Bon à savoir avant
de se lancer

38

La bobologie

13

Bien s'équiper avant
de commencer

43

Les plans
d'entraînement

58

Annexes et
lexique



PARTIE 1 : LA BASE AVANT DE SE LANCER



INTRODUCTION

Courir n'a jamais été une évidence pour moi... Au collège je finissais bonne dernière à l'agonie pour le cross obligatoire. C'est pour ça qu'un jour lorsque je me suis lancée le défi le plus dingue de ma vie, j'ai tout de suite pensé à courir un marathon. Quoi de plus cinglé pour une anti-sport comme moi que de courir 42 kilomètres et des brouettes sans s'arrêter... Mais très vite j'ai compris que contrairement à ce qu'on voulait bien nous vendre avec les «born to run» (né pour courir), ce sport n'est pas inné. Courir pour attraper son bus, oui mais courir une heure sans interruption, là c'est tout de suite un peu plus compliqué et je ne parle même pas de 4h30 pour finir ce foutu marathon.

J'ai donc cherché, je me suis renseignée et j'ai vite découvert le monde obscur des plans incompréhensibles, des sigles comme VO2 ou FMC qui me donnaient l'impression que je ne parlais pas la bonne langue. Et très vite j'ai aussi découvert en parlant avec d'autres débutants que je n'étais pas la seule dans ce cas-là. C'est là que l'idée du guide est née ! Vous trouverez dans ce petit ouvrage tout ce qu'il faut savoir pour réussir à courir une heure ou participer à votre premier 10 km mais surtout tout ce qu'il faut savoir pour que vous preniez un maximum de plaisir, parce que cela doit rester la principale source de motivation dans tout ça !

CHAPITRE 1: LE TOP 5 DU RUNNING !

Aujourd'hui tout le monde sait que pratiquer régulièrement une activité physique est bon pour la santé mais courir régulièrement c'est encore mieux et on vous dit pourquoi. Le top 5 du running c'est ici !

1. Des années gagnées...

Une étude faite par la très sérieuse Université de Cambridge et le Medical Research Council a prouvé que, associée à une alimentation équilibrée avec fruits et légumes, une faible consommation d'alcool et l'absence de cigarettes, le running fait gagner non pas 10 ans mais 14 ans sur notre espérance de vie ! Même si certaines études publiées récemment revoient un peu ce chiffre à la baisse, le résultat est toujours là, courir fait gagner des années de vie mais surtout de « bonne vie ». Pour les femmes, c'est le sport idéal en période de ménopause puisque une pratique régulière du running permet de limiter naturellement les effets secondaires comme les petits soucis de prise de poids au niveau du ventre et la gestion des hormones capricieuses. Bon on n'oublie pas l'écran total quand même, histoire que notre nouvelle espérance de vie se voit aussi à l'extérieur ! Pour les hommes l'effet protecteur est flagrant pour le cancer du colon et des poumons. Alors quelque soit son sexe ou même son âge, il n'y a pas à hésiter.

2. Un corps allégé...

C'est le parfait allié dans un plan d'amaigrissement, mais il vous faut envisager un régime alimentaire simultanément si vous voulez obtenir un résultat concret. Ne rêvez pas non plus, c'est un sport, pas Lourdes... Les miracles n'arrivent pas tous seuls, il faut leur donner un petit coup de main de temps en temps. Autre avantage, la pratique régulière du running permet d'éviter l'effet yoyo grâce au travail de l'endurance. Eh oui, c'est la bonne surprise, courir vite ne fait pas maigrir plus vite ! Les tortues sont là encore celles qui gagnent à l'arrivée... Et il ne faut surtout pas hésiter à s'entourer de personnes qualifiées pour prendre de bonnes habitudes tout de suite. Un suivi personnalisé fera toujours la différence.

3. De battre mon cœur va continuer !

On l'oublie un peu trop souvent mais notre cœur est un muscle et comme tous nos muscles, si on ne l'entraîne pas, il devient tout raplapla... Alors forcément comme vos mollets, il râlera un peu au début en se demandant quelle mouche vous a piqué de l'obliger à pomper comme ça mais très vite, il va se renforcer, travailler plus efficacement pour renforcer les vaisseaux sanguins. Et le cercle vertueux se mettra en route...

Cœur plus efficace, foulée plus efficace... Attention tout de même, comme chaque voiture, chaque cœur est différent. Alors on se base sur sa cylindrée pour progresser, pas sur celle de son voisin ! Et ça, que l'on soit un homme ou une femme, le résultat est toujours au rendez-vous. On ne panique pas en écoutant les inquiets par nature lors des événements tragiques qui peuvent arriver sur des courses, on a nettement plus de probabilité de faire un arrêt cardiaque dans sa cuisine que sur un chemin...

4. Un moral boosté !

Bien sûr vous vous dites : « si ce sport me permet d'avoir la cuisse musclée, les abdos en mode plaquette de chocolat, le visage rayonnant avec 10 ans de moins que mon âge, forcément je vais avoir le moral au beau fixe » mais c'est un peu plus compliqué que cela. En courant, notre corps sécrète de façon plus abondante des endomorphines appelées aussi « hormones du bonheur ». Elles améliorent notre humeur et bloquent les récepteurs de la douleur. Des études cliniques ont même démontré l'efficacité du running pour remplacer les médicaments destinés au traitement de la dépression légère (on a bien dit légère ! Une dépression sévère demande une prise en charge médicale par des professionnels du monde médical). Courir régulièrement et le spleen s'envole définitivement !

5. Courir pour guérir !

Que ce soit pour renforcer son système immunitaire, pour consolider ses articulations ou pour activer ses neurones, le running est un vrai médicament gratuit qui devrait être remboursé par la sécurité sociale. Ah ben tiens il l'est déjà dans quelques villes pilote qui ont compris que le sport pratiqué régulièrement valait mieux que des médicaments pris quotidiennement. Et pour l'arrêt du tabac, on vous a dit que cela pourrait vous aider à tenir et à ne pas grossir ? Bref vous l'aurez compris, il est temps de se lancer ! Surtout que le running a un avantage et non des moindres : il est « vie débordée » compatible. On peut le pratiquer à toute heure de la journée, quel que soit la météo (oui on peut courir sous la pluie...), en groupe ou en solo, en ville ou à la campagne. Aucune excuse possible, le running est vraiment le sport qu'il vous faut.



CHAPITRE 2 : BON À SAVOIR AVANT DE SE LANCER !

Ce n'est pas parce que le running est un sport qui semble facile et accessible qu'il faut en oublier le principal : c'est un vrai sport justement ! Et qui dit sport dit bilan médical avant de se lancer.

1. Le généraliste pour commencer...

Aller voir son médecin traitant est une évidence, déjà parce qu'il pourra ainsi vous établir un certificat médical pour « la pratique de la course à pied en compétition ». Ce sésame est obligatoire pour pouvoir prendre un dossard quel que soit votre niveau ou la course que vous choisirez. Il est valable un an et permet de faire le point régulièrement sur son état de santé. Obtenir seulement un coup de tampon sur un papier n'a que peu d'intérêt... Il faut profiter de l'occasion pour faire un petit point et pourquoi pas un bilan sanguin pour être sûr que vous ne souffrez d'aucune carence avant même de commencer. Les femmes sont souvent carencées en fer du fait même de leur condition de femmes. Si cette carence peut être « gérable » dans une vie sédentaire, elle ne l'est plus dans une vie sportive même amateur. Evidemment les hommes doivent aussi en passer par là, on n'est jamais trop prudent lorsqu'on parle de la santé. N'hésitez pas à signaler toutes les pathologies cardiaques qui pourraient exister dans votre entourage proche (père ou mère), si vous êtes un ou une ancienne fumeuse par exemple. Toutes ces informations sont importantes puisqu'elles peuvent engendrer des examens complémentaires afin d'être sûr que tous les voyants sont bien au vert avant de se lancer.

2. Le cardiologue pour compléter...

Si vous avez moins de 45 ans, sans aucune pathologie familiale, il n'y a aucune raison d'en passer par la case cardiologue et électrocardiogramme d'effort. Après cet âge, certains médecins préfèrent jouer la prudence et loin d'être inquiétant, cet examen peut aussi se révéler un excellent moyen de connaître votre cylindré. Un des cardiologues de l'INSEP m'a un jour donné cette image très parlante : « nous sommes comme des voitures, nous naissons tous avec des motorisations différentes, certains sont des Ferrari, d'autres des 2 CV... Avec un peu de bidouillage on pourra booster le moteur de la 2CV mais on n'en fera jamais une Ferrari ». Tout ça pour dire que l'inné est une réalité et que l'acquis a ses limites qu'il faut accepter. Ce qui ne veut pas dire qu'on ne pourra pas prendre énormément de plaisir et progresser. Faire ce type d'examen permet de connaître très vite ses qualités et de pouvoir ainsi ensuite travailler efficacement pour les développer.

3. Un petit test pour savoir si on est en forme !

Ce test est simple à réaliser. L'idéal est de trouver un stade parce que vous n'aurez pas à vous équiper d'un podomètre ou d'un gps. Si tel n'était pas le cas, il vous suffit de trouver un lieu où vous pourrez marcher à plat sur 1km600 soit 4 tours d'une piste d'athlétisme. Cela peut être dans un parc ou autour d'un terrain de foot... Tout ce qui compte c'est que le terrain soit facile et ne nécessite pas votre attention pour qu'elle soit focalisée sur votre marche. Parce que vous allez marcher et non courir ! L'idée est de marcher le plus rapidement possible avec un chronomètre pour noter le temps qu'il vous faut pour parcourir la distance. En fonction du chiffre obtenu, consultez le tableau ci-dessous qui vous donnera une estimation de votre endurance cardiovasculaire.

Endurance Cardiovasculaire	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans et plus
Très élevée	Moins de 12min 34	Moins de 13 :30	Moins de 14 :30	Moins de 15 :30
Elevée	De 12:34 à 13:40	13 :30 – 14 :40	14 :30 – 15 :40	15 :30 – 16 :40
Moyenne	De 13:41 à 14:45	14 :41 – 15 :45	15 :41 – 16 :45	16 :41 – 17 :45
Faible	14 :46 – 16 :00	15 :46 – 17 :00	16 :46 – 18 :00	17 :46 – 19 :00
Très faible	Plus de 16 min	Plus de 17 min	Plus de 18 min	Plus de 19 min

Ce petit test très simple vous permettra de savoir d’où vous partez mais aussi de pouvoir noter vos progrès en le refaisant au bout d’un mois. Ce sera très encourageant de noter les premiers progrès et ainsi trouver la motivation pour persévérer. Maintenant il est grand temps de s’équiper !





CHAPITRE 3 : BIEN S'ÉQUIPER AVANT DE COMMENCER !

Attention, un bon équipement ne veut pas forcément dire un équipement cher ! Comme il n'est pas non plus synonyme de plagiat complet sur celui de son meilleur copain ou de sa voisine... Surtout lorsqu'on parle de chaussures !

1. Les chaussures

C'est forcément le premier poste pour l'équipement et il ne faut pas se mentir le plus cher également. Aujourd'hui il faut en moyenne mettre 100€ dans une paire de running classique. Rassurez-vous les promotions existent comme les soldes, et on peut s'équiper pour moins cher à condition de prendre le temps de chercher un peu.

Le diagnostic de vos pieds

- Votre pied reste stable et ne déverse ni à l'intérieur ni à l'extérieur, bref tout va bien : vous êtes universel.
- Vous avez les genoux en X, et quand vous étiez enfant, vos parents s'amusaient à compter les secondes qui allaient invariablement précéder votre chute lors de votre course effrénée pour être au manège avant eux, puisque à un moment ou un autre vos genoux allaient se cogner... : vous êtes pronateur.
- Quand vous étiez enfant, on vous demandait généralement où vous avez garé votre cheval... Vous avez les jambes arquées et vos chaussures ont tendance à être usées vers l'extérieur : vous êtes supinateur*.

*Aujourd'hui de nombreux podologues remettent en cause cette classification, ne soyez donc pas surpris si un jour un praticien, un kiné ou un vendeur vous dit que tout ceci n'a pas de réalité médicale.

Votre premier achat est capital et ne doit absolument pas se faire sur le net en zappant l'essayage, parce qu'on vous a dit que telle paire était meilleure qu'une autre ! La première paire se porte, se teste en magasin. Certains proposent même des tapis de course pour un test en conditions ou de partir courir un peu dehors, là aussi pour pouvoir « sentir » les chaussures. Le principe est simple : vous devez en les enfilant avoir le sentiment d'être comme dans des chaussons. Non, on ne fait pas une paire de running... Si vous ressentez la moindre gêne, vous l'oubliez. Cela s'appelle dans le jargon professionnel « le confort d'accueil » et il sera différent pour chacun. N'hésitez pas à essayer deux modèles, un à chaque pied et fermer les yeux pour bien ressentir vos sensations. Vous devez prendre le temps et pour cela vous oubliez l'achat en vitesse lors de la pause déjeuner. Se tromper sur sa première paire est la première cause de blessure et souvent d'abandon du running...

Autre détail qui a son importance, on prend traditionnellement une pointure au-dessus de sa pointure de ville mais là encore attention : certaines marques ont adapté leur chaussant en tenant compte du fait qu'il faut que le pied ait suffisamment de place pour bouger. Vous devez pouvoir bouger vos orteils et donc là encore la seule solution pour ne pas se tromper c'est d'essayer le modèle avant de l'acheter.

Ne mentez pas au vendeur, assumez le fait que vous êtes débutant(e), il n'y a aucune honte à ça et cela évitera les erreurs qu'il pourrait faire en vous proposant des modèles qui ne vous correspondent pas. Oui il y a des modèles différents si on court 45 minutes trois fois par semaine ou si on court 4 fois pour préparer un marathon en moins de 3 heures...

Combien de kilomètres avec une paire de chaussures ?

On estime qu'une paire fait entre 1500 à 2000 kilomètres avant de devoir en changer.

Si vous vous entraînez 2 fois par semaine, une heure environ, changez de paires tous les ans.

Si vous courez environ 50 km par semaine, changez de chaussures tous les six mois.

Si vous dépassez les 80 km par semaine, changez-en tous les trois mois.

Il est temps de changer vos chaussures quand vous décelez une distension des coutures, une usure importante de la semelle, un tassement des mousses. Autant de détails importants pour préserver votre capital " santé ". Un point de repère : de nouvelles douleurs inconnues et répétées à chaque sortie doivent forcément vous orienter vers l'état de vos chaussures. Donc avant de foncer chez le podologue, pensez à regarder du côté de vos chaussures et vérifiez d'abord qu'elles ne sont tout simplement pas trop usées. Certaines applications permettent en plus de votre suivi kilométrique et cardio d'enregistrer la date où vous avez commencé à courir avec votre nouvelle paire. Cela permet de savoir facilement combien de kilomètres elles ont déjà fait. N'hésitez pas à vous en servir, ce n'est pas un gadget !

2. Le textile, histoire d'avoir du style...

Autant du côté des chaussures, ce sont les pieds qui font la loi, autant du côté du dressing, on peut se mettre en joie ! C'est peut-être bête à dire mais le syndrome de la tenue neuve pour le jour de la rentrée des classes marche aussi chez les adultes... Aujourd'hui on trouve du textile technique pour tous les porte-monnaie et c'est une chance. Evidemment on adapte sa tenue à la température qui règne dehors. Le coton est à éviter parce qu'il n'évacue pas la transpiration. Si ce côté « doux » vous manque, il existe aujourd'hui même dans les premiers prix des matières qui lui ressemblent et qui ont son tombé souvent plus esthétique que les matières techniques classiques. On n'oublie pas que toute couture est une source de frottement possible, il faut donc choisir autant que possible des modèles où elles sont réduites au minimum. Et on oublie le pantalon de jogging bien épais qui est fait pour se balader mais pas pour faire du sport !

Pour les femmes qui auraient un peu de mal avec leur silhouette et qui cherchent quelque chose qui camoufle un peu leur forme tout en étant confortable, la jupe de running est une solution très intéressante. Ultra classique aux USA, elle trouve sa place de plus en plus en France et de nombreuses marques proposent aujourd'hui des modèles. L'essayer c'est l'adopter !

Pour les hommes un petit truc qui peut leur changer la vie : porter un t-shirt directement sur la peau, surtout en matière technique peut engendrer des saignements au niveau des tétons, à force de frottement sur le tissu humide. Avant que cela n'arrive, il suffit de les protéger avec un pansement léger et respirant ou un sparadrap médical du même genre. Il vaut bien prévenir que guérir !

Pour rester sur le thème poitrine, il faut absolument s'équiper d'une brassière ou soutien-gorge de sport, même lorsque l'on considère que l'on n'a pas « assez de poitrine » pour ça et que son soutien-gorge de ville fera bien l'affaire. Cela doit être le deuxième achat pour une femme après les baskets et là aussi, il ne faut pas hésiter à l'essayer avant l'achat, certaines marques n'ayant pas le même taillant que les modèles classiques.

Autant l'été on se découvre, autant l'hiver, si on veut continuer à courir il faut s'équiper en conséquence. Un coupe-vent imperméable est un achat incontournable. Ne pas oublier là encore un principe de base : moins ça rentre, moins ça sort ! Les vestes les plus imperméables sont hélas aussi celles où l'on transpire le plus...

Il faut donc ne jamais négliger la première couche, le t-shirt doit absolument être parfaitement respirant. Et surtout ne pas oublier de se changer dès la séance terminée pour éviter tout bonnement de prendre froid. Pour l'hiver, le bonnet et les gants sont la meilleure solution pour pouvoir continuer à courir, la chaleur corporelle s'échappant par les extrémités. De même pour gérer au mieux le froid, faites comme les danseuses qui jouent à l'oignon. En superposant plusieurs vêtements fins, vous éviterez l'effet « frigo » quand la transpiration s'évapore. Superposer les couches permet à la transpiration de s'échapper mais vous maintient au sec et donc au chaud. Vous pourrez toujours vous découvrir au cours de votre sortie. Pour les chaussettes, là encore on oublie les chaussettes de ville. Vous découvrirez qu'il y a plusieurs sortes plus ou moins épaisses en fonction des saisons, mais aussi conçues en fonction des usages que vous souhaitez en faire. Les pieds ont tendance à gonfler et l'humidité est source d'ampoules. Des chaussettes adaptées peuvent vous éviter bon nombre de désagréments. Et la crème anti-frottement peut être une alliée précieuse en cas d'ampoules régulières. Un petit truc piqué aux pros : la crème doit être appliquée en couche épaisse après avoir retourné vos chaussettes. Vous essuyez le reste de crème sur vos mains sur elles avant de les enfiler. Rien ne se perd !

Les trucs en + : le mérinos l'hiver est un textile parfait pour le sport et il ne faut pas hésiter à aller l'acheter du côté du ski de fond par exemple où il est souvent vendu moins cher. Les vestes de vélo sont souvent parfaites également pour la course à pied, leur découpe arrondie et couvrante à l'arrière est à la fois très esthétique et surtout nettement plus protectrice lorsqu'il pleut.

3. La technologie au service du runner

Aujourd'hui, courir sans être connecté ou branché paraît totalement incongru... Mais l'offre est telle qu'on se retrouve très vite perdu. Pour résumer l'offre, on trouve des GPS et des cardio-fréquencemètres, ou les deux associés. Pour mesurer son rythme cardiaque pendant son entraînement, on peut soit s'équiper d'une ceinture pectorale (attention à bien suivre les consignes d'utilisation pour ne pas avoir des chiffres faussés...) ou d'une montre avec cardio intégré au poignet. Là aussi il faut bien veiller à serrer la montre pour obtenir des données correctes. Cela peut se révéler difficile à supporter pour certains au bout d'un certain temps. Quoiqu'en disent les fabricants, le cardio au poignet n'a pas encore la même fiabilité que la ceinture pectorale, si vous avez besoin d'une précision « suisse » pour raisons médicales, il est recommandé de la privilégier pour le moment.

L'intérêt de ces appareils c'est qu'ils permettent de plus en plus facilement de suivre ensuite sur son ordinateur ou son smartphone via l'application de la marque (ou d'autres, voir annexe) toutes les informations de votre sortie et ainsi vous motiver à persévérer. Ce sont même de vrais carnets d'entraînement où l'on peut saisir ensuite ses impressions, ses sensations. Si le running est un sport choisi dans le cadre d'une perte de poids, on peut même trouver des applications de « comptage de calories » compatibles. Cela permet de pouvoir savoir en fin de journée si on a consommé assez de calories par rapport à celles que l'on a ingérées dans une journée.

Attention pour autant à ne pas s'emballer et se retrouver au poignet avec des belles machines que l'on ne va utiliser qu'à 10% de ses capacités... Certaines sont même très compliquées à programmer et nécessitent d'être un vrai geek en puissance pour s'en servir. Autre point important : l'autonomie. Il faut partir du principe que celle annoncée est toujours légèrement inférieure à la réalité. Il ne faut pas là encore hésiter à essayer le modèle avant de l'acquérir pour la simple raison que beaucoup ont des cadrans très grands qui peuvent se révéler gênants sur des poignets féminins souvent plus fins. Mais ne pas prendre trop petit non plus surtout lorsqu'on atteint les 45 ans... Et que la vue baisse ! Avoir un ordinateur au poignet c'est sympa mais si on ne peut pas lire ce qu'il y a écrit dessus sans ses lunettes, ça l'est tout de suite moins ! Là encore il faut poser les bonnes questions et privilégier les modèles qui ont une option vibration pour les fractionnés par exemple.

S'entraîner au cardio, le truc des pros

Pour que ce soit efficace il faut commencer par un test qui va estimer votre FCM (fréquence cardiaque maximale). L'application Athletic Run vous permet de le réaliser vous-même. Des magasins de running ou des clubs permettent également de le faire. Si vous avez plus de 45 ans, il est conseillé avant de commencer de faire un test avec un cardiologue. Non seulement vous serez rassuré mais en plus vous pourrez utiliser les données récupérées pour vous entraîner. Certains cardios permettent la programmation et vous aident en vous avertissant à « rester dans les clous ».

70% FC (fréquence cardiaque) : endurance, vitesse destinée à l'entraînement et à la perte de poids si objectif souhaité.

80% FC : vitesse pour un 10km ou un semi-marathon ou fractionnés longs.

90% FC (jusqu'à 100%) : fractionnés courts ou sprint



PARTIE 2 : PASSONS À LA PRATIQUE



CHAPITRE 4 : L'ALIMENTATION, LE CARBURANT DU SPORTIF

Avec le titre, tout est dit... L'alimentation dans la pratique sportive doit avant tout permettre au runner de trouver tout ce dont il a besoin pour courir en bonne santé sans se carencer.

Tout le monde ou presque connaît les principes du bien manger : équilibré, de saison, en quantité raisonnable, varié... La théorie est facile à comprendre mais plus difficile qu'on ne le pense à mettre en pratique. Dans le cas qui nous intéresse, les besoins ne sont plus ceux de Monsieur et Madame tout le monde mais ceux de quelqu'un qui fait du sport régulièrement. Il s'agit donc d'adapter son alimentation pour donner à son corps ce dont il a besoin pour pouvoir courir. On entend souvent que le sucre est le principal carburant du sportif mais on se perd souvent entre sucres lents et sucres rapides.

1. La base

Les sucres rapides sont des sucres simples, c'est ce qu'il leur permet d'être assimilés rapidement par notre organisme. Ils sont au nombre de 3 :

- le glucose : C'est le plus connu et le plus répandu, celui que l'on trouve dans le sucre blanc
- le fructose : Il est naturellement présent comme son nom l'indique dans les fruits, le maïs et le sucre blanc.
- Le galactose : C'est le sucre du lait (d'où le nom du fameux chocolat blanc !)

Ils peuvent également s'associer pour former d'autres molécules au pouvoir sucrant comme par exemple le lactose qui est composé de glucose et de galactose. C'est lui qui donne le goût sucré au lait maternel et ce qui explique pourquoi nous sommes souvent accro à ce goût qui nous rappelle juste notre petite enfance. Les sucres lents ou sucres complexes sont constitués de milliers de molécules de glucose attachées les unes aux autres de façon plus ou moins complexe. On en trouve naturellement dans les pommes de terre, le blé, le maïs, le riz et dans toutes les légumineuses que notre alimentation moderne a beaucoup trop négligées comme les lentilles ou les fèves, par exemple.

Comme leur digestion nécessitait plus de temps, la médecine en a conclu qu'ils libéraient leur énergie plus lentement dans l'organisme mais les études récentes ont montré que tout cela était beaucoup plus complexe qu'il n'y paraissait. En premier lieu, tous les sucres « rapides » ne sont pas tous aussi rapides : le glucose augmente bien la glycémie très rapidement mais le fructose n'a que très peu d'effets et le sucre blanc, un effet mitigé. Et concernant les sucres lents, là aussi ça se complique... Le phénomène de digestion est aujourd'hui accéléré du fait de la transformation des aliments, les molécules de glucose passent donc tout aussi rapidement dans l'organisme que les sucres rapides !

Et c'est là qu'intervient le fameux IG ou indice glycémique, dont on parle tant. Cet indice a été inventé par l'équipe de David J. Jenkins à l'Université de Toronto en 1981. C'est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie durant les deux heures suivant leur ingestion. L'index glycémique d'un aliment est donné par rapport à un aliment de référence, auquel on attribue l'indice 100 et c'est généralement le glucose pur.

Mais alors concrètement, je mange quoi pour courir loin et bien ? La fameuse pyramide alimentaire en mode sportif est dorénavant celle-là :

De bas en haut

- Aliments à base de céréales complètes et oléagineux à presque tous les repas
- Fruits et légumes en abondance et bio de préférence et de saison, cela va sans dire !
- Noix et légumineuses, au moins une fois par jour
- Volaille, poisson ou œufs, 1 à 2 fois par jour (évidemment on peut tout à fait être vegan et runner !)
- Laitages, 1 à 2 fois par jour maximum
- A consommer de façon exceptionnelle : riz et pain blanc, pomme de terre, pâtes blanches, viande rouge et sucreries

On oublie les pâtes et riz classiques pour se tourner vers leurs équivalents « complets ». Et surtout on investit dans un minuteur parce que la cuisson va maintenant relever de l'horlogerie de précision : al dente uniquement ! Plus vous cuisez les pâtes, plus leur indice glycémique s'envole. D'où l'intérêt tout relatif de participer aux célèbres pasta-party offertes aux coureurs les veilles de marathon : il est quasi impossible de faire cuire des quantités de pâtes de façon industrielle à la seconde près. Si le riz complet n'est vraiment pas votre tasse de thé, tournez-vous vers le riz basmati ou le riz sauvage. Et n'oubliez pas de l'associer avec des légumes afin de faire encore baisser son indice glycémique.

Vous l'aurez compris, cette nouvelle façon de manger revient à une alimentation la moins transformée possible. Non seulement vous saurez exactement ce que vous mangez, vous serez en meilleure forme et en meilleure santé mais en plus vous ne passerez pas non plus des heures à cuisiner. Qu'il s'agisse de faire cuire des pâtes complètes ou des pâtes blanches, il faut juste faire bouillir de l'eau. Cela demande peut-être un peu plus de temps de cuisson mais il n'est écrit nulle part que vous devez regarder votre casserole pour que les pâtes soient réussies ! Et pendant ce temps-là, vous pouvez faire une sauce maison qui vous donnera la satisfaction immense de pouvoir clamer fièrement : « c'est moi qui l'ai fait ! ».

Aujourd'hui, il existe de nombreux « régimes » pour les sportifs qui vont du tout gras au carnivore en passant par le végétarien au sans gluten et sans lactose. Evidemment tous les adeptes diront que c'est leur façon de manger qui est la mieux et qui a tout changé. Un conseil : choisissez une façon de vous alimenter qui répond déjà un maximum à vos goûts personnels sans chercher à absolument tout révolutionner. Se retrouver à manger tous les jours des choses que l'on n'aime pas c'est la meilleure manière de finir par craquer, ce qui serait totalement contre-productif. Et surtout s'il existait réellement un régime alimentaire miracle qui fonctionne pour tout le monde, cela ferait belle lurette que tous les coureurs « élites » du monde l'auraient adopté...

2. La pratique

Même si cela semble évident, ne rêvez pas, vous allez faire des erreurs... Lorsque l'on débute, on ne passe pas directement à 5 sorties d'une heure par semaine... Et même si on se remet à faire du sport, la dépense énergétique ne va pas être suffisante pour compenser les fringales que parfois la reprise d'une activité engendre. On se dit un peu trop facilement « je viens de courir 45 minutes, le pain au chocolat je peux non ? ».

Mais pour que le sport induise un vrai déficit calorique par rapport à vos besoins habituels, et qu'il implique un changement sur le métabolisme de base, il faut le pratiquer de façon soutenue, à raison de trois ou quatre vraies séances (séance d'une heure au moins) par semaine. Alors pour éviter d'avoir faim et de craquer pour n'importe quoi, il ne faut jamais oublier de faire le plein de protéines (pas forcément animale je le répète !), on pense aux glucides en mode sucre lent et surtout on évite de se gaver avant une séance de sport. Quelques fruits secs avant une séance ou une demi-banane en fonction de l'heure de la séance et du dernier repas sont largement suffisants. Mais surtout le plus important, on pense à boire ! Trop souvent on peut lire « je n'arrive pas à m'hydrater » et quelques semaines plus tard « vous avez un kiné, je suis blessé ». Il faut apprendre à boire régulièrement pour limiter au maximum les risques de tendinites et autres réjouissances. On voit des personnes boire sur course lorsqu'ils prennent un dossard mais oublier totalement de le faire à l'entraînement ! Le protocole est de boire une à deux gorgées toutes les 20 minutes. Lorsqu'il fait chaud l'été, on passe à deux gorgées toutes les 10 minutes. Boire un litre assoiffé après une séance n'a que peu d'intérêt... Les effets des micro-déshydratations sont déjà en place et à vous les tendinites et autres inflammations sans comprendre pourquoi.

Pour l'après séance de sport, lorsque parfois la fringale arrive, là encore on pense fruits secs plutôt que frites ! Il suffit de s'organiser et de prévoir une dose raisonnable pour ne pas craquer à la boulangerie en rentrant. Et même du côté fruits secs, on n'a pas dit 500 grammes de noix de cajou ! Pour avoir la bonne dose, un petit truc facile à mettre en place : un petit sac de congélation qui servira à transporter la dizaine d'amandes (il existe même des petites boîtes en fer pile à la bonne taille pour éviter le plastique) ou les 5 à 6 abricots secs largement suffisants pour tenir jusqu'au dîner si vous vous êtes entraîné à la sortie du bureau.

Si la principale motivation dans la pratique du running est l'amincissement, il ne faut pas oublier certaines choses : en dessous de 3 séances de moins de 45 minutes par semaine, cela ne fonctionnera pas... Oui les muscles sont bien plus lourds que la graisse, donc on ne se focalise pas sur la balance mais plutôt sur un vêtement témoin pour ne pas se démotiver. L'alimentation doit suivre le mouvement elle aussi, alors si on est perdu on n'hésite pas à passer la porte d'un nutritionniste dont c'est le métier de vous aider à trouver le régime qui vous correspond et qui sera donc valable dans le temps.

3. Les exceptions

Aujourd'hui tout le monde a entendu parler des régimes sans... sans lactose, sans gluten, sans viande. Et très souvent les idées préconçues font que l'on sort comme argument « mais tu ne peux pas faire de sport sans viande, tu as besoin de protéines et donc d'un bon steak ! » ou « quand on court, on mange des pâtes et pis c'est tout ». Dieu merci il n'en est rien bien évidemment. Plusieurs théories associent produits laitiers et inflammation. Cela n'est pas formellement démontré de façon médicale mais des pistes sérieuses tendent à penser qu'il y a un fond de vérité là-dedans. Si le running engendre chez vous des tendinites à répétition, il peut être intéressant d'aller explorer cette voie en arrêtant un temps les produits laitiers pour voir. Si cela fonctionne, c'est toujours mieux que d'enchaîner les cures d'anti-inflammatoires... Pour le régime sans gluten, aucun souci là encore, cela fait plusieurs années que les sportifs de haut niveau ont remplacé la pasta-party par une rice-party et cela permet en plus de varier les goûts et les recettes. La purée de patate douce connaît elle aussi un regain d'intérêt. On a dit purée... pas frites !

Une sauce light pour les pâtes ou le riz

Un oignon émincé revenu sans ajout matière grasse + une gousse d'ail (congelé ça marche aussi !) + une boîte de tomates concassées + une cuillère à café d'origan. A faire mijoter doucement le temps que les pâtes cuisent. Et ça se congèle très bien !

Un pesto végétarien

Une poignée de pignons de pin dorés à la poêle + un bouquet de basilic + 3 cuillères à soupe de parmesan + 5 cuillères à soupe de crème de soja + une cuillère à soupe d'ail + le jus d'un demi-citron, le tout dans un blinder. Quelques secondes et c'est prêt !

4. Eviter les carences

Notre alimentation moderne est hélas un peu trop souvent carencée et la pratique régulière d'un sport quel qu'il soit peut accélérer la machine. Il faut donc veiller à faire le point régulièrement avec un bilan sanguin qui peut par exemple se réaliser chaque année lors de l'établissement du certificat d'aptitude demandé pour intégrer un club ou tout simplement pour prendre un dossard.

La première connue est justement celle liée à l'alimentation. On parle alors de carence énergétique. Le corps ne reçoit pas assez de « carburant » pour continuer à fonctionner. Hypoglycémie, fatigue, chute de tension... Il faut tout de suite aller voir du côté de l'assiette pour vérifier que les besoins en féculents et produits céréaliers sont bien couverts.

La carence en calcium est un peu moins connue alors qu'il est essentiel pour le sportif. Il ne sert pas uniquement aux os mais aussi aux muscles qu'il aide tout simplement à fonctionner normalement. Il permet également l'assimilation des autres minéraux comme le fer ou le magnésium. Là aussi une fatigue excessive est souvent le signe qu'il se passe quelque chose d'anormal. Pas d'inquiétude pour celles et ceux qui refusent les produits laitiers, on en trouve ailleurs comme dans le persil ou la mâche mais en quantité moindre. On peut aussi compléter par une eau minérale riche en calcium.

Le fer est souvent le grand absent pour les femmes et sportives ou pas elles vivent souvent avec un taux largement en dessous de la norme. Mais les hommes peuvent aussi en souffrir surtout s'ils font du sport. Transpiration, pertes digestives dues aux micro-traumatismes... Il y a plein de raisons qui peuvent expliquer cette carence qui s'exprime là encore par une grande fatigue et une baisse des performances. Là encore un dosage permettra d'y voir plus clair et de prendre les mesures qui s'imposent. Alimentation (non pas d'obligation de manger deux steaks midi et soir !), supplémentation, il existe pleins de solutions qu'il faut envisager avec son médecin traitant.

Les carences ne sont pas une fatalité... Il faut avant tout les connaître, les identifier et les corriger. La prévention reste évidemment la meilleure solution et là aucun doute, c'est du côté de l'assiette qu'il faut aller en priorité.

La course à pieds pour maigrir

Ne nous mentons pas, c'est souvent une des principales motivations qui nous fait commencer le sport... Mais courir ne suffit pas hélas ! Ou alors il faut courir de façon structurée. En endurance soit 70% de sa VMA soit pour résumer doucement mais longtemps. Les séances de vitesse sont aussi très efficaces pour perdre de la masse graisseuse. Courir à jeun le matin a fait ses preuves à condition évidemment de ne pas manger pour deux au petit déjeuner. Autre séance très efficace, le bi-quotidien avec une séance le matin en endurance et en fin de journée pour la vitesse. Deux séances de 45 minutes par jour sont nettement plus efficaces sur la balance qu'une séance 1h30.





CHAPITRE 5 : DEBUTER L'ENTRAINEMENT

Lorsque l'on commence à trainer sur des sites ou que l'on lit la presse spécialisée, très vite des termes un peu obscurs font leur apparition : FMC, VMA et autres fractionnés sont aussi obscurs que la VO2max... Mais rassurez-vous, on peut très bien apprendre à courir sans en passer par l'apprentissage d'une nouvelle langue étrangère !

On le sait peu mais pour apprendre à courir il faut d'abord accepter de marcher. C'est ce qu'on appelle souvent la méthode américaine parce qu'ils sont les premiers à avoir formalisé cette méthode d'entraînement qui consiste à alterner course et marche pour ne pas de retrouver essoufflé et plié en deux par un point de côté au bout de deux minutes. Mais qui dit méthode dit plan et qui dit plan dit organisation. Donc on commence d'abord par prendre son agenda et bloquer trois séances d'une heure par semaine. Non, vous n'allez pas courir une heure tout de suite évidemment mais entre l'échauffement, les étirements, la douche, vous devez prévoir ce moment pour vous et vous organiser pour qu'il soit incontournable dans votre agenda. C'est la seule façon de pouvoir progresser et y arriver.

1. Les méthodes alternative pour débiter

On peut partir en musique, cela peut être une bonne idée pour ne pas donner un caractère trop « formel » à l'entraînement. On court deux chansons, on marche une chanson... Au fur et à mesure, on rallonge en courant trois chansons et ainsi de suite jusqu'à courir une heure sans s'arrêter. Autre méthode pour celles et ceux qui partent vraiment de loin et qui ont peur de se lancer dans le running directement : la marche nordique.

Attention, ce n'est pas la randonnée, c'est un sport créé par les entraîneurs de l'équipe nationale de ski de fond de Finlande pour permettre à leurs sportifs de haut niveau de garder la forme l'été quand la neige fait défaut. C'est un excellent moyen pour retrouver la forme avant de partir sur un plan classique de running. D'ailleurs de nombreux clubs d'athlétisme proposent des sorties encadrées, preuve s'il en était besoin que la marche nordique mérite sa place.

2. L'équipement technique et pratique

Evidemment vous avez votre tenue et vos baskets mais il vous manque encore votre carnet d'entraînement ! Vous pouvez prendre un simple cahier d'écolier, votre agenda préféré ou simplement photocopier les pages qui vous sont proposées à la fin de ce petit guide. C'est un allié idéal pour débiter à condition de vraiment tout lui confier. On y écrit sa séance (nombre de minutes, de km, de tours de lac !), son état général, ses sensations, l'horaire... Cela permet de visualiser un mois d'entraînement facilement et d'identifier les meilleures périodes pour s'entraîner. Certaines sont et resteront du matin alors que d'autres ont de meilleures sensations le soir après 18h. Si vous êtes un geek en puissance, de nombreuses applications reliées très souvent à votre GPS ou cardio-fréquencemètre permettent elles aussi de jouer le rôle de confident en permettant d'enregistrer simplement ses sensations.

3. Les erreurs à ne pas commettre avant même de partir !

Ce n'est pas le tout d'être équipé, encore faut-il éviter les erreurs de débutantes. La plus courante (en plus d'une vitesse excessive, c'est le manque d'hydratation. Il faut boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif : une à deux gorgée(s) toutes les 20 minutes et en cas de grosse chaleur, toutes les 10 minutes. Des ceintures permettent d'emmener avec soi une quantité d'eau suffisante pour sa sortie. "2 en 1", on peut y glisser son téléphone, son mouchoir et une barre de céréales en cas d'hypoglycémie. Essayez-en plusieurs pour trouver celle qui ne bougera pas. (2 petites flasques suffisent pour une sortie d'une heure). Cela sous-entend que là aussi on évite l'achat en ligne pour ne pas se tromper.

Pour éviter les points de côté, il ne faudra pas seulement respirer calmement mais également faire attention aux heures de vos repas. Partir en pleine digestion, ce n'est pas une bonne idée. Les crampes sont souvent dues à une mauvaise hydratation, donc boire régulièrement, c'est une façon simple de les éviter. Si elles persistent, cela peut venir de diverses carences qu'il faudra corriger avec votre médecin.

Le mouvement doit rester le plus naturel possible, il faut rester la plus droite possible, avoir les bras à angle droit et surtout veiller à détendre autant que possible les épaules. Toute l'énergie que vous allez consacrer à vos épaules sera perdue pour vos jambes. On ne cherche pas à imiter Usan Bolt sur la piste ! Reportez-vous maintenant au chapitre 6 pour les plans d'entraînement.

4. L'échauffement et les étirements

Pour débiter l'échauffement peut consister à 5 à 10 minutes en marche rapide, histoire de mettre le corps en marche mais dès que vous serez un peu plus à l'aise, il faudra en passer par une vraie séance d'échauffement qui vous sera présenter avec le plan d'entraînement.

5. Progresser grâce aux entraînements croisés et aux fractionnés

Si l'on veut gagner un peu en aisance et en rapidité, quel que soit son niveau, il faudra en passer parce qu'on pourrait qualifier de travail spécifique ou travail de la vitesse. Pour le débutant, c'est très simple en réalité. Dès que vous êtes capable de courir 45 minutes à une heure sans vous arrêter, vous pouvez commencer à intégrer des phases d'accélération pour casser la routine. Deux solutions simples s'offrent à vous :

- Les fractionnés : Il s'agit d'accélérations chronométrées suivies d'une phase de récupération répétées plusieurs fois. On entend souvent parler de 30/30 : on court le plus vite que l'on peut 30 secondes, on trotte 30 secondes et on repart et ainsi de suite jusqu'à 10 fois pour la version la plus classique. Evidemment on ne part pas pour 10 fois la première fois ! On commence par 5 enchaînements, et quand on est à l'aise avec l'exercice, on rajoute une sixième, puis une septième... jusqu'à 10.

- Le fartlek : C'est en réalité le fractionné version nature. On se sert de ce qui nous entoure pour se donner un objectif comme « je cours à fond jusqu'au banc » ou « je cours à fond de cet arbre à celui-là » et là encore on répète l'opération plusieurs fois. C'est ludique et très efficace aussi.

Pour les entrainements croisés, il s'agit surtout de varier les plaisirs... L'hiver il est parfois plus difficile de trouver la motivation pour sortir et le vélo d'appartement peut être une très bonne solution, vélo qui se transforme en vélo classique l'été si on le souhaite. Là aussi on peut s'amuser à inclure des variations de rythme pour rendre la séance plus sportive et plus complète.





CHAPITRE 6 : LA BOBOLOGIE

Lorsque l'on commence à courir, très vite on entend autour de soi : « ma copine Lili s'est blessée en courant tu devrais éviter »... La solution pour éviter ça ? Compréhension et prévention !

1. La tendinite

Définition : Le tendon est une structure anatomique qui relie un muscle à l'os. Chaque muscle a un ou des tendons à chaque extrémité. Il est formé de fibres solides, un peu comme une corde, qui sont parfois le siège d'une inflammation, c'est ce qu'on appelle la tendinite. Elle est due à un mouvement répétitif, parfois dans une mauvaise position, ou un effort soutenu, ou encore des vibrations mécaniques. Une tendinite apparaît la plupart du temps en situation de sous hydratation pendant ou en dehors des activités sportives et se manifeste donc souvent pendant l'effort, quand les muscles sont chauds. Une fois installée, celle-ci se rappelle constamment à votre bon souvenir dans les moindres faits et gestes du quotidien. S'il est facile de contracter une tendinite, il est beaucoup long de s'en débarrasser.

Traitement:

- Boire pour " huiler " les articulations et nettoyer les tendons de ses mauvais cristaux formés par l'acide urique. Le slogan « buvez, éliminez » prend tout son sens ! Dès les premiers signes de pincements, il est primordial de mettre la zone concernée en repos, même bref. Buvez de l'eau diurétique (eau de source ou plate) pour " laver " les tendons de ses impuretés en faisant baisser son poison principal : l'acide urique.

- 3 glaçages/jour d'une durée de 20 mn chacun sur la zone responsable des douleurs. En pratique : un sac plastique fin, genre sac à congélation, de glaçons pillés enrobés dans un torchon humide. Procédez par rotations douces sur et autour de la zone cible, sans brûler la peau, l'apparition d'une rougeur est normale.
- Les massages d'un kiné peuvent aider à l'élimination des cristaux.
- Les étirements passifs et actifs (stretching) suivis d'une bonne hydratation participent efficacement au drainage des toxines.

Prévention : Hydratation tout le long de l'entraînement et voir du côté de l'alimentation en privilégiant une alimentation acido-basique. Pensez au bilan dentaire, carie mal soignée = souvent tendinite.

2. Les contractures

Définition : traumatisme bénin au début, qui arrive à la suite d'un entraînement intensif ou après des courbatures. Un muscle contracturé est raccourci, il va donc maintenir une tension permanente sur ses tendons au risque souvent de déclencher des tendinites. Si l'entraînement intensif se prolonge, les conséquences seront plus lourdes : élongation ou claquage. Ce n'est donc pas à négliger. La contracture, douloureuse au toucher, est facilement reconnaissable par les boules qu'elle provoque sous la peau.

Traitement : de bons massages avec une huile à l'arnica restent le meilleur traitement.

Prévention : on respecte bien les phases de repos pendant les séances et entre les séances

3. Les courbatures

Définition : conséquence de l'apparition de micro déchirures que l'organisme tente de réparer en créant une micro inflammation locale temporaire. Les antalgiques et les anti-inflammatoires sont efficaces sur les courbatures douloureuses mais il ne faut pas oublier que certains de ces médicaments sont susceptibles d'être dans la liste des médicaments dopants. Vous entendrez ou lirez souvent dans la presse spécialisée qu'il faut « décrasser », à savoir courir le lendemain d'une épreuve même si vous souffrez de courbatures pour vous aider à récupérer. En gros, traiter le mal par le mal... Mais d'autres théories apparaissent au sein des professionnels : il faudrait à tout prix se mettre au repos après un effort important pour permettre au corps de réparer les microtraumatismes, boire beaucoup d'eau, se masser et reprendre le sport avec une activité portée comme le vélo ou la natation. Courir avec des courbatures ne ferait que fragiliser encore plus votre organisme, vos muscles et vous exposer à un retour de bâtons beaucoup plus important.

Traitement : massages, hydratation, sauna ou hammam, électrostimulation

Prévention : la compression donne de bons résultats et il ne faut pas oublier de boire pendant l'effort aussi !

4. L'entorse

Définition : A l'occasion d'une chute ou d'un mouvement de torsion exagéré, vous pouvez vous faire 2 types d'entorse, les ligaments s'étirent ou se déchirent. L'entorse peut toucher toutes les articulations, et nécessite d'être soignée pour éviter les récives. Il est impératif d'arrêter immédiatement la pratique de votre sport préféré même si la douleur s'atténue.

Cela ne pourra qu'aboutir à une aggravation de l'entorse. Elle se reconnaît à une douleur vive, assortie parfois d'un léger craquement qui est généralement le signe de la déchirure du ligament. Elle s'accompagne d'un gonflement rapide et d'une coloration bleue violacée de la zone, signe extérieur de l'hématome.

Traitement : L'urgence est d'appliquer du froid. Vous pouvez prendre l'habitude d'avoir dans votre congélateur des poches de froid que l'on achète dans les pharmacies. Il faut vérifier qu'il n'y a pas de fracture en consultant votre médecin traitant. Si l'entorse est bénigne, une simple immobilisation à l'aide d'une contention souple ou plus rigide comme une attelle pendant 15 jours environ. Pour les entorses plus sévères, il faut prévoir une immobilisation plus longue (environ 3 semaines). Dans les deux cas, il faut prévoir 4 à 6 semaines de rééducation pour récupérer force musculaire et amplitude des mouvements. Votre kiné, lorsque vous le consulterez pour la rééducation, pourra vous indiquer les exercices à faire.

Prévention : le renforcement musculaire et les exercices de proprioception sont très efficaces. Choisir les bonnes chaussures aussi ! Et on ne zappe pas l'échauffement.





CHAPITRE 7 : LES PLANS D'ENTRAÎNEMENT

Il est temps maintenant de passer aux choses sérieuses ! Vous trouverez deux plans d'entraînement, le premier a pour but de vous amener à courir 45 minutes sans vous arrêter en 6 semaines. Le deuxième vous préparera en 8 semaines à boucler votre premier 10km que ce soit avec ou sans dossard accroché même si avec une médaille à l'arrivée, on est forcément beaucoup plus motivé ! Un, deux, trois... Partez !

Mon plan pour réussir à courir 45 minutes sans s'arrêter, en 6 semaines

N'oubliez pas ! La récupération se fera toujours marchée mais à vitesse rapide.

3 conseils avant de se lancer :

- L'échauffement et la récupération se feront toujours marchés mais à vitesse rapide. Pour savoir si on est au bon rythme, on doit sentir les muscles de ses jambes chauffer un peu.
- On n'oublie jamais de boire régulièrement pendant et après. Le minimum ? 1 à 2 gorgées d'eau toutes les 20 mn.
- Si une séance ne passe pas bien, on ne passe pas à la séance suivante, on la refait et on prend une semaine supplémentaire pour poursuivre le plan. Ce n'est pas grave !

SEMAINE 1

SÉANCE 1

- 10 MN DE MARCHÉ RAPIDE

+

 - 6 X 2 MN DE COURSE* AVEC 1 MN DE RECUPERATION MARCHÉE

+

 - 10 MN DE MARCHÉ RAPIDE

SÉANCE 2

- 10 MN DE MARCHÉ RAPIDE

+

 - 5 X 3 MN DE COURSE* AVEC 1 MN DE RECUPERATION MARCHÉ

+

 - 10MN DE MARCHÉ RAPIDE

SEMAINE 2

SÉANCE 1

- 8 MN DE MARCHÉ RAPIDE

+

 - 4 X 4 MN DE COURSE* AVEC 1 MN DE RECUPERATION MARCHÉE

+

 - 10 MN DE MARCHÉ RAPIDE

SÉANCE 2

- 8 MN DE MARCHÉ RAPIDE

+

 - 4 X 5 MN DE COURSE* AVEC 1 MN DE RECUPERATION MARCHÉE

+

 - 10 MN DE MARCHÉ RAPIDE

SEMAINE 3

SÉANCE 1

- 10 MN DE MARCHE RAPIDE
- +
- 2 X 6 MN DE COURSE* AVEC 1 MN 30 DE RECUPERATION MARCHEE
- +
- 2 X 6 MN DE COURSE* AVEC 1 MN 30 DE RECUPERATION MARCHEE
- +
- 10 MN DE MARCHE RAPIDE

SÉANCE 2

- 10 MN DE MARCHE RAPIDE
- +
- 2 X 8 MN DE COURSE* AVEC 1 MN 30 DE RECUPERATION MARCHE
- +
- 3 X 4 MN DE COURSE* AVEC 1 MN 30 DE RECUPERATION MARCH
- +
- 5 MN DE MARCHE RAPIDE

SEMAINE 4

SÉANCE 1

- 12 MN DE MARCHE RAPIDE
- +
- 10 MN DE COURSE
- +
- 2 MN DE RECUPERATION
- +
- 8 MN DE COURSE
- +
- 10 MN DE MARCHE RAPIDE

SÉANCE 2

- 10 MN DE MARCHE RAPIDE
- +
- 2 X 10 MN DE COURSE AVEC 2 MN DE RECUPERATION
- +
- 2 X 5 MN DE COURSE AVEC 1 MN DE RECUPERATION
- +
- 10 MN DE MARCHE RAPIDE

SEMAINE 5

SÉANCE 1

- 5 MN DE MARCHÉ RAPIDE
- +
- 1 MN DE COURSE
- +
- 3 X 5 MN, AVEC 1 À 2 MN DE RECUPERATION EN FONCTION DES SENSATIONS
- +
- 5 MN DE MARCHÉ RAPIDE

SÉANCE 2

- 5 MN DE MARCHÉ RAPIDE
- +
- 20 MN DE COURSE
- +
- 2 MN DE MARCHÉ
- +
- 10 MN DE COURSE
- +
- 5 MN DE COURSE
- +
- 2 MN DE MARCHÉ

SEMAINE 6

SÉANCE 1

- 5 MN DE MARCHÉ RAPIDE
- +
- 30 MN DE COURSE
- +
- 1 À 2 MN DE RECUPERATION EN FONCTION DES SENSATIONS
- +
- 5 MN DE COURSE
- +
- 2 MN DE MARCHÉ RAPIDE

SÉANCE 2

- 5 MN DE MARCHÉ RAPIDE
- +
- 45 MN DE COURSE
- +
- 2 MN DE MARCHÉ RAPIDE

Bravo vous y êtes arrivé !

*course à une vitesse où l’on peut parler... ou chanter !

Mon plan pour réussir à courir un 10km sans s'arrêter, en 8 semaines

Petits rappels avant de se lancer :

- Ce plan est destiné aux personnes qui débutent réellement la course à pied et qui sont capables de courir 45 min environ sans s'arrêter.
- Attention un plan reste un plan et il ne faut pas s'amuser à intervertir les séances parce qu'elles sont un sens justement. Les jours sans sont des jours de repos !
- Attention également à ne pas rajouter des séances parce que dans le running le plus est l'ennemi du bien... Si vraiment une journée de repos n'est pas envisageable, on privilégie les sports portés comme le vélo ou la natation ou mieux encore on s'oriente vers une séance de yoga ou de Pilates qui permet d'entretenir la souplesse et qui a aussi un impact formidable pour le souffle.
- Ce plan est accessible à toutes pour sa simplicité, il suffit d'avoir un GPS ou une application running sur son smartphone pour le suivre.
- Si on n'a pas de terrain avec dénivelé à proximité, un escalier fera très bien l'affaire. On prépare un 10km sur route, pas un trail de montagne...
- On pense à bien s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement pour limiter les courbatures et éviter les blessures.
- Si possibilité, après la 4ème semaine on essaye de maintenir la séance de sport d'endurance ou yoga dans la semaine, idéalement le mercredi.

SEMAINE 1

MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 MIN DECHAUFFEMENT (MARCHE RAPIDE OU PETITES FOULEES TRÈS CALMES) + ETIREMENTS + 4KM DE RUNNING SANS FORCER (ON DOIT TOUJOURS POUVOIR PARLER) + 5 MIN DE RETOUR AU CALME (MARCHE RAPIDE OU PETITES FOULEES TRÈS CALMES)	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 5KM COURSE ACTIVE (ON SENT QUE L'ON POUSSE UN PEU LA MACHINE MAIS SANS SE METTRE DANS LE ROUGE SURTOUT) + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	SEANCE DE SPORT D'ENDURANCE PORTEE DE PREFERENCE OU YOGA OU TOUT AUTRE SPORT TYPE PILATES	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 5KM COURSE ACTIVE (ON SENT QUE L'ON POUSSE UN PEU LA MACHINE MAIS SANS SE METTRE DANS LE ROUGE SURTOUT) + 5 MIN DE RETOUR AU CALME

SEMAINE 2

MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 5KM COURSE ACTIVE (ON SENT QUE L'ON POUSSE UN PEU LA MACHINE MAIS SANS SE METTRE DANS LE ROUGE SURTOUT) + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 6.5KM COURSE ACTIVE DE PREFERENCE SUR TERRAIN AVEC DENIVELE EN TENTANT DE MAINTENIR LE RYTHME DANS LES MONTEES + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	SEANCE DE SPORT D'ENDURANCE PORTEE DE PREFERENCE OU YOGA OU TOUT AUTRE SPORT TYPE PILATES	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 6.5KM COURSE ACTIVE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME

SEMAINE 3

MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 MIN DECHAUFFEMENT	5 MIN DECHAUFFEMENT	5 MIN DECHAUFFEMENT	5 MIN DECHAUFFEMENT
+	+	+	+
ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS
+	+	+	+
6.5KM COURSE ACTIVE	5KM COURSE ACTIVE (ON SENT QUE L'ON POUSSE UN PEU LA MACHINE MAIS SANS SE METTRE DANS LE ROUGE SURTOUT)	5KM COURSE ACTIVE (ON SENT QUE L'ON POUSSE UN PEU LA MACHINE MAIS SANS SE METTRE DANS LE ROUGE SURTOUT)	5KM COURSE ACTIVE (ON SENT QUE L'ON POUSSE UN PEU LA MACHINE MAIS SANS SE METTRE DANS LE ROUGE SURTOUT)
+	+	+	+
5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DE RETOUR AU CALME

SEMAINE 4

MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 MIN DECHAUFFEMENT (MARCHE RAPIDE OU PETITES FOULEES TRÈS CALMES) + ETIREMENTS + 4KM DE RUNNING SANS FORCER (ON DOIT TOUJOURS POUVOIR PARLER) + 5 MIN DE RETOUR AU CALME (MARCHE RAPIDE OU PETITES FOULEES TRÈS CALMES)	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 6.5KM COURSE ACTIVE DE PREFERENCE SUR TERRAIN AVEC DENIVELE EN TENTANT DE MAINTENIR LE RYTHME DANS LES MONTEES OU D'ACCELERER SI POSSIBLE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	SEANCE DE SPORT DENDURANCE PORTEE DE PREFERENCE OU YOGA OU TOUT AUTRE SPORT TYPE PILATES	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 8KM COURSE ACTIVE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME

SEMAINE 5

MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 7.5KM COURSE ACTIVE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 8KM COURSE ACTIVE DE PREFERENCE SUR TERRAIN AVEC DENIVELE EN TENTANT DE MAINTENIR LE RYTHME DANS LES MONTEES OU D'ACCELERER SI POSSIBLE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	3.5 À 5KM DE COURSE SANS FORCER + ETIREMENTS	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 11KM COURSE ACTIVE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME

SEMAINE 6

MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 7.5KM COURSE ACTIVE + 3 X 100M LE PLUS VITE POSSIBLE AVEC RETOUR AU POINT DE DEPART EN TROTTINANT OU EN MARCHANT + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 9.5KM COURSE ACTIVE DE PREFERENCE SUR TERRAIN AVEC DENIVELE EN TENTANT DE MAINTENIR LE RYTHME DANS LES MONTEES + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	3.5 À 5KM DE COURSE SANS FORCER + ETIREMENTS	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 11KM COURSE ACTIVE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME

SEMAINE 7

MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 7.5KM COURSE ACTIVE + 3 X 100M LE PLUS VITE POSSIBLE AVEC RETOUR AU POINT DE DEPART EN TROTTINANT OU EN MARCHANT + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 8KM COURSE ACTIVE DE PREFERENCE SUR TERRAIN AVEC DENIVELE EN TENTANT DE MAINTENIR LE RYTHME DANS LES MONTEES + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	3.5 À 5KM DE COURSE SANS FORCER + ETIREMENTS	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 9.5KM COURSE ACTIVE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME

SEMAINE 8

MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 5KM COURSE ACTIVE + 4 À 5 X 100M LE PLUS VITE POSSIBLE AVEC RETOUR AU POINT DE DEPART EN TROTTINANT OU EN MARCHANT + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 5KM COURSE ACTIVE + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	5 MIN DECHAUFFEMENT + ETIREMENTS + 5KM COURSE ACTIVE + 4 X 100M LE PLUS VITE POSSIBLE AVEC RETOUR AU POINT DE DEPART EN TROTTINANT OU EN MARCHANT + 5 MIN DE RETOUR AU CALME	JOUR DE LA COURSE

Les étirements dynamiques à réaliser après l'échauffement (5 fois chaque)

- Les fléchissements latéraux : jambes écartées, on fléchit à droite puis à gauche à 90° en laissant les mains sur les cuisses pour s'aider. Cela étire l'entrejambe et le côté interne de la cuisse
- Les genoux levés : on lève le genou en le ramenant à la poitrine en veillant à garder son équilibre
- Pieds aux fesses : ou talons fesses c'est pareil ! On peut avancer en réalisant cet exercice
- Balancement des hanches latéral, avant et arrière : on trouve un arbre, un banc pour prendre appui et on balance la jambe d'avant en arrière, puis sur le côté. Pas la peine de jouer les ballerines, il faut absolument que les hanches ne bougent pas !



ANNEXES

Les Applications running

Aujourd'hui votre smartphone peut devenir votre meilleur allié pour vous entraîner. Petit tour d'horizon de quelques applications qui ont fait leurs preuves, à vous de faire les vôtres ! Elles sont rangées par ordre alphabétique et non par ordre de préférence.

Adidas : Une très bonne application plutôt complète avec entraînements et coaching audio. Elle est parfaite pour préparer une course.

Site : www.adidas.fr

Atletic Run : Cette application vous permettra de calculer votre fameuse VMA tout seul comme un grand. Elle est gratuite mais elle permet ensuite d'obtenir un plan d'entraînement sur mesure payant celui-là.

Site : disponible sur l'Appstore et Google Play

Decathlon Coach : Complète elle propose des plans allant du 10km à l'ultra trail avec des conseils pour s'améliorer. Un service nutrition complète l'ensemble.

Site : www.decathloncoach.com

Dr Sport : Quelques clics et une équipe de médecins du sport vous aident à faire le diagnostic de votre bobo et vous proposent un parcours de soins à mettre en place

Site : www.drsport.fr

Endomondo : Elle est surtout destinée à ceux qui veulent faire partie d'une communauté et là aussi elle est compatible multi-sports. Mais elle est payante pour la majorité des options.

Site : www.endomondo.com

Garmin : la marque de GPS a forcément lancé son application avec des programmes tous faits qu'il suffit ensuite de télécharger sur sa montre pour les suivre facilement. Aujourd'hui on peut même suivre son cycle menstruel !

Site : www.connect.garmin.com

Km for Change : Vous courez et tous vos km comptabilisés rapportent des dons à l'association solidaire de votre choix via des opérations de mécénat.

Site : www.kmforchange.com

NIKE + RUN CLUB : Comme toujours la célèbre marque offre une application super ludique et addictive. Elle est très bien faite pour les débutants grâce aux récompenses qui motivent.

Site : www.nike.com

Runkeeper : C'est une des plus complète en version gratuite. On y trouve tout et même des plans d'entraînements. Pour les personnalisés, l'option est payante.

Site : www.runkeeper.com

Running Heroes : En se couplant avec les plus grandes applis running elle transforme les km parcourus en point et les points en récompense comme bon de réduction et même dossards. On peut aussi faire des dons à des associations, une bonne source de motivation.

Site : www.runningheroes.com

Runtastic : Concurrente directe de Runkeeper, elle possède moins d'options dans la version gratuite mais elle est compatible pour 80 sports, ce qui en fait une super alliée si vous êtes multitaches !

Site : www.runtastic.com

Strava : Là aussi clairement une application communautaire pour retrouver ses amis FB qui courent, participer à des challenges... Elle possède une option « suivi » pour les femmes qui ont peur de courir seules vraiment très intéressante mais payante. Elle est valable aussi pour les hommes !

Site : www.strava.com

LEXIQUE

30/30 :

Séances d'entraînement alternant les efforts de 30 secondes courus à 100% (environ) de ses capacités et les périodes de 30 secondes de retour au calme effectuées en trottinant.

Acide lactique :

Substance produite par les muscles lorsque l'organisme est en manque d'oxygène. L'acide lactique disparaît généralement une heure après l'effort et Il n'a rien à voir avec les courbatures.

Glycogène :

Carburant qui permet aux coureurs à pied de maintenir un effort sur la durée, le glycogène est un sucre complexe stocké dans le foie et les muscles. Constituée à partir de la consommation et de la digestion de glucides (pâtes, riz, pommes de terre, céréales, fruits...), la réserve de glycogène doit être maximale avant le départ d'une course.

Marathon :

Marathon c'est avant tout une ville grecque avant d'être la distance reine de la course à pied. Elle a été le siège d'une célèbre bataille qui a opposé, en 490 avant Jésus-Christ, les Athéniens, commandés par Miltiade, aux Perses. Ce conflit a sauvé la Grèce de l'invasion perse et mit fin à la première guerre médique. Il contribua également au renforcement du prestige des Grecs. A l'issue de la bataille, un soldat grec nommé Philippides, accomplit d'une traite à la course, la distance qui séparait le champ de bataille à Athènes où il devait apporter la nouvelle de la victoire. En arrivant, épuisé par l'effort, il mourut (pas très gaie l'histoire...).

Les premiers Jeux Olympiques Modernes ont eu lieu à Athènes en 1896, sous l'impulsion du baron de Coubertin avec le premier marathon des temps modernes. Des courses dénommées marathons se déroulaient dans plusieurs villes. Du haut de ses 102 ans, Boston est l'épreuve doyenne et une référence pour tous les marathoniens du monde. Mais la distance n'était jamais calibrée. Les sportifs couraient sur des distances variables mais généralement elles tournaient autour de 40 km. En 1908, aux Jeux Olympiques de Londres, les britanniques eurent l'idée de donner à cette course un kilométrage étalon. Ils calculèrent alors la distance séparant la terrasse du château de Windsor, ligne de départ, et les derniers 100 mètres du stade olympique de White city, où ils établirent l'arrivée. Ils imposèrent alors une distance réglementaire fixée à 42 km et 195 m. Pourquoi la terrasse du château ? Tout simplement parce que l'épouse du Roi voulait voir partir les coureurs et qu'elle n'aurait pas pu se rendre au stade, question de bienséance. Voilà comment depuis ce moment, nous courons cette distance si précise pour les caprices d'une femme !

Autre chose à savoir : les femmes n'ont acquis le droit de participer au marathon olympique que très tard. Il a fallu attendre 1984 et les jeux olympiques de Los Angeles pour voir enfin des femmes sur cette distance. Elles ont dû se battre pour gagner ce droit, jugées très souvent incapables par les hautes instances sportives.

Préparation physique générale (PPG) :

Terme que l'on lit ou qu'on entend en club d'athlétisme et qui désigne le renforcement de muscles qui n'interviennent pas directement dans le geste du coureur mais qui sont pourtant indispensables comme les abdominaux, les dorsaux...

Préparation physique spécifique (PPS) :

Même chose que la PPG mais là on renforce les muscles liés directement à la course à pied avec un travail du pied, de la foulée...

Seuil :

L'entraînement dit au seuil consiste à enchaîner des accélérations longues courus entre 80 et 85% de* la VMA (allure 15 km pour les uns ou semi-marathon pour les autres).

Syndrome de l'essuie-glace :

C'est la blessure du coureur classique qui est une inflammation du tendon situé sur la face externe du genou. Elle se gère sans attendre avec renforcement musculaire spécifique, glaçage...

Trail :

Ce sont des courses en nature, de plus en plus à la mode en ce moment. L'organisation sera peut être un peu différente que celle des courses sur route. Ne vous attendez pas forcément à des ravitaillements réguliers puisqu'il faut souvent s'adapter au relief. Le temps est également un peu plus secondaire. Le but principal est avant tout de profiter du paysage ambiant que ce soit la campagne, la forêt ou la montagne.

Vitesse maximale aérobie (VMA) :

C'est la vitesse de course atteinte par le coureur lorsque sa consommation d'oxygène atteint son maximum. Déterminée par un test à réaliser sur un stade ou en cabinet médical sur un tapis, elle permet de connaître sa « cylindrée » et de s'entraîner en conséquence. Quel que soit son niveau, ce test est intéressant à faire et à refaire tous les ans pour noter ses progrès.

