



Dans le viseur :

### **Marc Lindsay**

Marc Lindsay, écrivain, vit à Scottsdale, Arizona. Il est titulaire d'un diplôme de master en rédaction de la Portland State University, assistant formé en physiothérapie (APT) et pratique depuis plus de 20 ans assidûment le vélo et la course à pied.

## **Commencer par la course à pied | Conseils pour les débutants pour commencer et tenir bon**

1er février 2018

*Ce n'est un secret pour personne que la course à pied a des effets positifs sur le stress, le système immunitaire et la santé en général. Mais comment faire pour commencer à courir ? Nous avons demandé à Marc Lindsay, ancien coureur universitaire et éditeur de livres pour sportifs d'endurance, des conseils pour tous ceux qui veulent commencer à courir.*

Il n'est pas facile de commencer un entraînement de course, les avantages pour la santé et les faibles frais de départ font de la course une des meilleures décisions que l'on peut prendre pour changer de style de vie.

Suivez les conseils ci-dessous et découvrez comment commencer à courir et tenir bon.

### **Le bon équipement**

L'un des meilleurs aspects de la course à pied est que, contrairement à d'autres sports, il ne faut pas beaucoup d'accessoires. Bien qu'à première vue, une paire de chaussures de course semble suffire, il existe d'autres équipements qui peuvent rendre l'entraînement plus agréable et plus efficace.

Voici quelques conseils dont il faudrait tenir compte avant de commencer un entraînement de course à pied :

### **Nouvelles chaussures de course**

Que vous possédiez déjà de vieilles chaussures de course à pied ou non - vous devriez investir dans une bonne paire de chaussures spéciales course si vous voulez sérieusement commencer à courir. Rendez-vous dans un magasin spécialisé en course à pied où vous pourrez tester différentes paires sur le tapis roulant avant de choisir un modèle. Les vendeurs vont éventuellement vous recommander certains modèles après vous avoir observé et déterminé comment votre pied touche le sol. La chaussure choisie devrait également convenir à votre niveau de forme physique général et à vos objectifs.

### **Tenue spéciale de course à pied**

Vous pouvez évidemment courir avec un vieux short et un simple T-shirt. Toutefois le fait est que plus vous courez, plus vous apprécierez les vêtements fonctionnels de course à pied qui absorbent l'humidité. De plus ces vêtements sont légers, vous gardent au frais et au sec par temps chaud et n'irritent pas la peau. Une casquette pour protéger votre visage du soleil et un soutien-gorge de sport pour les femmes devraient également figurer sur votre liste.

## **Pulsomètre**

Alors que l'entraînement dans les zones de fréquence cardiaque est peut-être plus pertinent pour les coureurs avancés ou les experts, une montre qui mesure la fréquence cardiaque et munie d'un GPS peut aussi être une acquisition judicieuse pour un débutant. En plus de suivre les temps et les parcours d'entraînement un bon pulsomètre peut également fournir de précieuses informations sur le nombre de calories brûlées et des conseils sur le temps de récupération nécessaire entre les entraînements.

## **Musique**

Quand on commence à courir il faut souvent surmonter de nombreux obstacles mentaux, afin d'augmenter la distance de course. Écouter de la musique en courant peut aider à se détendre et à faire face aux difficultés d'une activité physique inhabituelle. Un iPod ou un autre petit appareil de musique facile à transporter ainsi que des écouteurs sans fil sont recommandés.

## **Élaborer un plan**

Un plan aide à tenir bon et à éviter les blessures lorsque vous intégrez la course à pied dans votre routine hebdomadaire. Le lieu, la fréquence et la distance de la course devraient être fixés à l'avance – vous pouvez naturellement à tout moment les adapter à votre situation quotidienne.

Les principes de base suivants sont des règles judicieuses qu'il faudrait suivre quand on intègre un plan d'entraînement de course à pied dans l'entraînement hebdomadaire :

### *1. Au début alterner marche et course, même si cela paraît facile*

Au premier entraînement déjà la tentation est grande de courir aussi longtemps et aussi loin que possible. Mais le problème est le suivant : Plus vous faites cela souvent, plus le risque de blessures et de courbatures, qui vous paralyseront les prochains jours d'entraînement, augmentent.

Commencez plutôt par un entraînement de marche qui comprend de courtes phases de course. Selon votre condition physique, vos premiers entraînements devraient à peu près ressembler à cela :

- 30 minutes d'entraînement, en alternant trois à quatre minutes de marche et une minute de course.
- Au cours des semaines suivantes, augmenter la durée de votre entraînement et raccourcissez les phases de marche.

### *2. Augmentez lentement le parcours hebdomadaire pour éviter les blessures*

L'objectif le plus important d'un bon plan de course à pied devrait être l'entraînement sans blessure. Si vous vous blessez dans les premières semaines d'entraînement, les chances de tenir le coup diminuent considérablement. C'est pourquoi il vaut mieux commencer lentement et être patient. Augmentez votre distance totale de course hebdomadaire à une vitesse que votre corps supporte bien.

Il faut s'attendre à quelques courbatures, il faudrait toutefois écouter votre corps et intégrer des jours de repos dans votre routine, pour que votre corps ait le temps de récupérer.

Commencez tout d'abord par un entraînement de marche/course trois jours par semaine avec deux jours de repos et deux jours de Crosstraining à seuil bas (vélo ergomètre, crosstrainer ou rameur). N'augmentez pas votre distance totale de course ou de marche de plus de dix pour cent par semaine.

### *3. Veiller à une alimentation équilibrée*

Que vous vouliez perdre du poids ou courir 5000 mètres: vous devriez veiller à une alimentation équilibrée, pour fournir à votre corps l'énergie dont il a besoin pour se nourrir pendant l'activité sportive.

À ce niveau d'entraînement vous n'avez en aucun cas besoin de boissons sportives ou de gels énergétiques, mais votre corps a besoin de beaucoup de fruits, de légumes et de protéines maigres, pour bien récupérer après l'entraînement. Évitez si possible les aliments traités, le surplus de sucre et autres aliments qui font monter la glycémie en flèche et en peu de temps.

En sautant des repas ou avec une alimentation déséquilibrée vous vous sentirez fatigué et serez moins motivé pour la course. Voici un schéma grossier qui montre comment les calories devraient être réparties à chaque repas.

- La moitié des calories sont fournies par des légumes, des fruits, du riz et des lentilles – également connues comme hydrates de carbone.
- Trente pour cent des calories devraient provenir de graisses saines telles qu'avocats, huile d'olive et noix.
- Vingt pour cent des calories sont fournies par des sources de protéines maigres telles que poisson, poulet et œufs.
- Veillez à un apport en eau suffisant et prenez en complément une préparation multivitaminée de composition équilibrée.

### **Fixer des objectifs**

Il ne faut pas se faire d'illusions – certains jours il est plus difficile de surmonter la paresse naturelle.

Une bonne raison pour s'entraîner tous les jours aide à rester dans le coup et à surmonter de telles baisses de motivation. Que vous souhaitiez perdre des kilos ou participer à une course locale, fixer des objectifs réalistes peut vous donner la motivation quotidienne dont vous avez besoin.

Si votre but est de perdre du poids, achetez une balance et documentez-vous sur le nombre de calories brûlées en courant. Même si les kilos ne fondent pas du jour au lendemain, vous observerez de petits progrès. Cela vous aidera à garder la motivation et à poursuivre votre objectif.

Si votre objectif est de courir une certaine distance, cherchez des offres d'entraînement de groupe ou organisez des entraînements de course pour vous aider. Que ce soit 5000 ou 10000 mètres, un semi-marathon ou un marathon, une inscription au programme Polar Running gratuit peut vous aider à documenter l'actuel historique d'entraînement et à utiliser ces données pour élaborer un plan d'entraînement personnalisé, qui vous aidera à préparer la distance cible.

Pour bénéficier de ce service, vous avez besoin d'un compte chez Polar Flow, que vous pouvez ouvrir aussi bien sur Internet que via une application pour appareils Android et iOS.