COACHING «SPÉCIAL DÉBUTANTS"

Se mettre au running !

Le running connaît actuellement un engouement et une popularité inédits. Vous souhaitez vous aussi goûter aux joies de cette activité. Quels que soient les motifs qui vous stimulent, il est important de savoir où vous mettez les pieds et comment bien démarrer. Voici les conseils et le coaching guidé de l'expert de la rédaction.

Commençons par les mauvaises nouvelles. C'est dur, pénible, peu ludique, douloureux, contraignant, ça donne des courbatures et souvent ça fait mal ! Le running est une activité d'endurance, et qui dit endurance, dit travail ingrat, de longue haleine. On met des mois à gagner une progression que l'on perd en 3 semaines d'arrêt seulement. C'est donc une école de patience, de détermination et d'abnégation.

Une voie de progression individuelle

Mais en abordant et en travaillant ces paramètres intelligemment, modérément, progressivement, la course à pied vous apportera tellement : Perte de poids, tonification musculaire, sensation de bien-être, d'accomplissement, amélioration de la santé, développement de l'endurance physique, émotionnelle, mentale, meilleure résistance au stress et à la contrainte… Au-delà d'une simple pratique corporelle, le running est une voie de progression individuelle. Bien sûr la route est longue et semée d'embûches, mais c'est aussi ce qui la rend belle, et Rome ne s'est pas faite en un jour. Rassurez-vous, nous sommes également là pour vous aider !

Avant de commencer, un peu de réflexion

La toute première chose à faire, c'est de rendre visite à votre médecin qui va vérifier que vous ne présentez aucune contre-indication à la pratique de la course. Ensuite, il faudra se poser quelques questions : Quelles sont mes motivations à courir ? Qu'est-ce que je recherche ? Qu'est-ce que j'en attends ? Qu'est-ce que je suis prêt à investir en matière de volume horaire et de budget ?

A partir de là, vous commencez à définir une direction. Courir pour perdre du poids ou pour faire un marathon ne s'appréhende pas de la même manière. Mais ce qui est transversal et commun à toutes les approches sera d'intégrer la dimension plaisir à votre

pratique ! Sans une touche ludique, le running est très rébarbatif et il est hautement probable que vos motivations initiales ne perdent la partie face aux conditions climatiques, à la fatigue ou la lassitude au bout de quelques semaines…

Nos premiers conseils

Pour éviter, cette voie de garage plusieurs solutions s'offrent à vous :

• **Trouvez-vous des camarades de jeu :** Clubs ou groupes de coureurs, facilement identifiables par les réseaux sociaux.

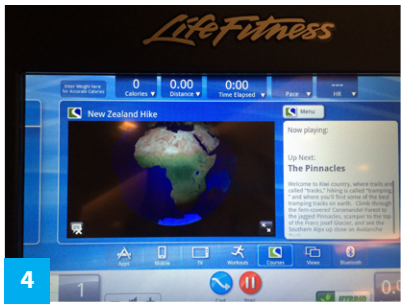
1

• **Commencez par le plus facile :** Trouvez un parcours d'entraînement qui vous plaise, pas trop loin, pas trop difficile, agréable, et de préférence sur terrain souple.

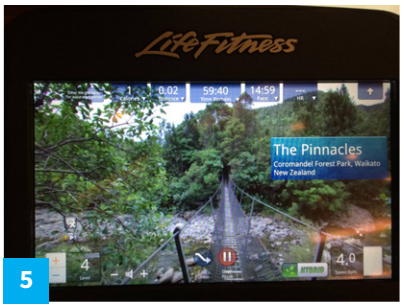
2

3

• **Parfois, un entraînement en salle sur tapis sera une alternative** non négligeable. Avec l'évolution du matériel vous pouvez aujourd'hui choisir d'explorer la Nouvelle Zélande ou les canyons américains depuis votre tapis de course !



4



5

• **Tâchez de trouver la joie dans votre course,** car le running demande beaucoup de régularité. Retenez bien ce principe fondamental : L'assiduité paie plus que l'intensité. Il sera préférable de courir 3 fois 20 mn qu'une fois 60 mn.

• **Intégrez réellement le running dans votre vie quotidienne**. Nous avons tous un emploi du temps très chargé. Il va falloir trouver de la place pour l'entraînement certes, mais également pour la récupération ! Celle-ci fait partie intégrante de la préparation. Le temps de repos est aussi important que le temps de travail, pour que le corps ait le temps d'absorber et de se régénérer. Sinon, c'est le surmenage physiologique qui conduit immanquablement à la contre-performance, la blessure ou l'épuisement.

• **Adaptez votre alimentation.** C'est peut-être le moment d'aller consulter un nutritionniste du sport qui établira un bilan de la manière dont votre physiologie fonctionne aujourd'hui et vous proposera une alimentation adaptée à votre cas particulier. L'activité physique va perturber l'équilibre acido-basique de votre corps et va augmenter les mécanismes d'oxydation. Il est important de contrebalancer ces facteurs.

6

• **Enfin, vous gagnerez beaucoup à désamorcer cette idée reçue qu'il faut souffrir et se faire mal.** Dans une activité d'endurance, un entraînement réussi est celui qu'on doit être capable de reproduire le lendemain. Si votre séance vous met hors service pour 3 jours, vous n'avez pas été juste avec vous-même…

Petit point sur votre matériel

Il vous faut un minimum de matériel :

• **Des vêtements techniques** qui vous tiendront au chaud en hiver et au frais en été. La température de notre corps est de 37 à 37,5°C et ce n'est pas un hasard. Respectons donc ce paramètre biologique fondamental. En hiver, n'hésitez pas à vous couvrir, il vaut mieux avoir trop chaud que trop froid. Ne négligez pas le crâne, plus de 20% de la déperdition de chaleur se fait par la tête.

7

• **Une bonne paire de runners**, ces baskets spécifiquement conçues pour la course à pied. Ne rechignez pas à l'investissement, évitez les premiers prix. Car à chacune de vos foulées, vos pieds reçoivent entre 5 et 7 fois le poids de votre corps. Ce qui fait beaucoup d'efforts et de vibrations à absorber. Choisissez donc des chaussures avec un amorti performant, surtout au début, votre

8

Notez l'usure différente entre pied droit et pied gauche et entre bord interne et bord externe des semelles.

structure (muscles, tendons, squelette) n'est pas habituée à subir ces désagréments. Présentez-vous au magasin avec votre ancienne paire de chaussures de sport pour que le vendeur étudie l'usure de la semelle et détermine votre type de foulée (universelle, pronatrice ou supinatrice).

Préparez votre corps

Pour optimiser votre course à pied, il sera important que la totalité de votre corps puisse absorber les efforts. Pour cela, il n'y a pas de secret, il faut gainer la sangle abdominale et favoriser la récupération.

> Renforcement :

Avant de commencer à courir, réalisez ces exercices de gainage. Le but à terme sera de tenir 1 mn dans chaque posture. Pour commencer, réalisez 3 répétitions de 20 secondes chacune. Quand vous serez confortable, passez à 2 fois 30 secondes, puis augmentez progressivement jusqu'à parvenir à 1 mn.

À l'étude de vos sensations

Chaque jour notre corps se modifie. En fonction des conditions météo, de votre humeur, de la fatigue, du stress, de ce que vous avez mangé et bu la veille, de votre moral…, vous allez vivre des sensations très différentes en refaisant le même parcours. Ne vous laissez pas abattre par la variation de vos ressentis. Certaines fois, vous allez voler et d'autres vous aurez l'impression de ne pas avancer. C'est normal. Tâchez simplement d'accepter avec bienveillance ce que vous êtes, ce que votre corps vous permet aujourd'hui. En sachant que demain ce sera différent.

Important : l'hydratation !

Par ailleurs l'hydratation est capitale. 2% de déshydratation engendrent une baisse de 10 % de la VMA (qui représente la taille de votre moteur, votre potentiel de performance).

9

Travail du transverse : Veillez à garder les épaules bien à la verticale des mains et les talons tirés vers l'arrière.

10

Travail des obliques : L'épaule reste au-dessus de la main d'appui. Soulevez votre tronc pour qu'il soit bien dans le prolongement des jambes. La main au ciel peut rester posée sur le flanc.

11

Travail des épaules : Les mains restent bien dans l'axe des bras et ne partent pas en rotation pour ouvrir les épaules et le sternum. Les genoux à la verticale des talons. Menton vers la poitrine.

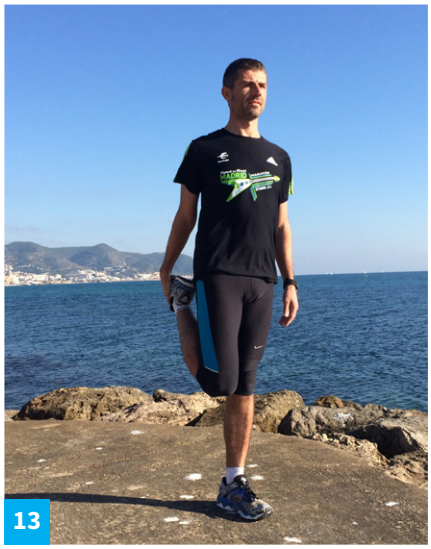
> Assouplissement :

Exercice tiré du yoga, particulièrement intéressant pour les coureurs, car il est très complet. Il va renforcer, les épaules, les bras et la sangle abdominale tout

12

en assouplissant la totalité de la chaîne musculaire postérieure. Départ à 4 pattes, sur expiration, poussez sur les bras et dirigez les fessiers le plus haut possible. Les mains restent bien à plat. Eventuellement, décollez les talons du sol et/ou pliez les genoux afin de garder le dos droit.

> Etirements :
Après votre séance de running, prenez quelques minutes pour accomplir des étirements qui vont détendre un peu les muscles et soulager la tension sur les tendons, favorisant ainsi la récupération et diminuant le risque de blessure. Restez 10 secondes dans chaque posture en installant un étirement très léger du muscle, bien loin du seuil de la douleur.


13

13b

Il est temps de démarrer !

Le tout premier objectif du runner consiste à courir 45 mn confortablement. Vous allez fixer les étapes intermédiaires de manière écologique, c'est-à-dire qui respecte votre environnement. Il est important d'avoir une idée objective, sans jugement de valeur de votre point de départ pour pouvoir construire un itinéraire.

Notre coach expert : Pascal Jover

Pascal pratique la course à pied depuis 1996 et le yoga depuis 1999. Formé en Yoga de l'Energie et certifié de la méthode du Dr de Gasquet, il est spécialisé dans la longue distance : marathon, trail, ultra et triathlon. Acupuncteur et nutritionniste, il tient ses consultations à Paris et Perpignan, anime des conférences et des formations.
Plus d'infos et contact sur : www.running-yogis.com

ÉTAPE N°1
Objectif : 3 x 20 mn sur la semaine

Nous vous proposons ici un programme en plusieurs étapes. En fonction de votre niveau actuel, vous allez choisir votre point de départ. Le grand débutant, c'est-à-dire quelqu'un qui n'a aucune pratique sportive, commencera par l'étape n°1.

Vous allez courir à une allure fixée par vos sensations et vos sensations seulement ! Peu importe la vitesse, ce qu'il faut rechercher c'est le confort dans la foulée. Vous allez courir à un rythme qui vous permet de parler pendant toute la durée de la séance. Cette allure ne génère que peu voire pas de fatigue, mais vous allez développer de nouvelles sensations, celles de la course. Lorsqu'on débute, cela consiste souvent à courir à peine plus vite que la vitesse de la marche, mais ce n'est pas grave, la vitesse viendra plus tard.

14

15

Bon à savoir

La première étape peut durer assez longtemps, il est plus difficile de démarrer que de progresser quand on a déjà des bases. C'est un véritable apprentissage. Soyez patient, plus vous prendrez du temps dans cette étape et plus vous allez construire de solides bases sur lesquelles vos progrès ultérieurs viendront s'ériger.

• **Vous allez expérimenter des sensations sur chacune de vos sorties.** N'ayez pas peur d'aller lentement, ce qui importe c'est de trouver la foulée que vous allez pouvoir tenir longtemps. Au début, vous allez alterner jogging et marche rapide. Découpez vos 20 mn en séquences de 2 mn course / 2 mn marche rapide. Familiarisez-vous avec votre foulée. Explorez-la pendant les 2 mn de course et retrouvez votre souffle pendant les 2 mn de marche.

• **Faites cela 3 fois / semaine**. C'est le minimum à mettre en place pour progresser.

• **Prenez le temps de construire** le confort dans vos 2 mn de course. Lorsque vous l'aurez atteint, vous pourrez passer à 3mn course / 2 mn marche.

• **Les paliers suivants se décomposeront de la sorte :**
> 5 mn course / 2 mn marche
> 5 mn course / 1 mn marche
> 10 mn course / 2 mn marche si fort essoufflement à la fin des 10 mn
> sinon 10 mn/1 mn
> Enfin vous pourrez passer à 20 mn non-stop.

• **Ne craignez pas le passage de 10 mn à 20 mn.** Si vous êtes capable de courir 10 mn sans être essoufflé, alors vous pouvez en courir 20. C'est le facteur musculaire et tendineux qui va causer la difficulté et pas le facteur pulmonaire.

• **Pour chaque palier,** prenez le temps d'installer le confort dans votre temps de course avant de l'augmenter.

• Enfin, quand vous serez capable de courir 3 fois 20 minutes confortablement, **vous pourrez passer à l'étape 2**.

16

17

18

19

20

Privilégiez les toutes petites foulées, très lentes, pour rester dans votre souffle.

21

22

23

24

ÉTAPE N°2
Objectif : 3 x 30 mn sur la semaine

Vous augmenterez progressivement la durée de course de vos séances :
> Dans une semaine vous ferez 1 fois 30 mn et 2 fois 20 mn.
> Puis, quand vous serez confortable dans cette organisation, passez à 2 fois 30 mn 1 fois 20 mn.
> Puis, vous pourrez passer à 3 fois 30 mn / semaine.
Arrivé à ce stade, vous êtes déjà capable de mettre en place une préparation pour courir un 10 km.

25

26

27

28

N'hésitez pas à marcher tranquillement pour retrouver votre souffle.

ÉTAPE N°3
Objectif : 45 mn

Pour cette dernière étape, vous procéderez comme pour l'étape 2 en augmentant progressivement la durée de vos séances :
> 1 fois 45 mn et 2 fois 30 mn / semaine.
Il ne vous reste plus qu'à faire un bilan relatif à vos motivations à courir. Et en fonction de ce qui vous anime, vous pourrez en rester là ou définir de nouveaux objectifs, et donc de nouveaux programmes d'entraînements ! ■

P.J

Témoignages de nos lecteurs

> SOPHIE, 59 ANS, COMMUNICATRICE
Je cours depuis longtemps…
« Au début, j'ai suivi une amie qui courait pendant 5 minutes, puis 10, puis 15… Au début, je n'avais pas de souffle, j'étais en apnée permanente. Mais je sentais que chaque course m'apportait bien-être et forme, alors j'ai continué. Aujourd'hui, je cours un jour sur 2, 45 mn minimum et je fais 4 ou 5 courses par an : des 10 km ou des semi-marathon. J'y trouve du bien-être, de la légèreté, de la souplesse et beaucoup d'énergie positive ! »

> COLETTE, 42 ANS, MÉDECIN HOMÉOPATHE
S'évader du quotidien
« Courir est une façon simple de s'évader du quotidien, une bonne paire de chaussures suffit... Et on trouve toujours un parcours, chez soi, en voyage, chez les amis. Pour moi, cela a été la façon la plus simple de faire du sport, seule ou entre amis. Je ne me suis jamais donné d'objectif particulier, si ce n'est apprécier le bien-être que cela me procure, observer la nature alentour, les levers de soleil… Depuis peu, je l'associe avec le yoga, ce qui est un bon complément pour les muscles qui peuvent parfois se sentir étriqués. »

> AUDREY, 34 ANS, MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE
Le meilleur antidépresseur naturel !
« Il y a 6 ans, j'ai eu un passage difficile dans ma vie. Je me suis alors mise à la course à pied pour me défouler et me vider la tête. Je cours en moyenne une fois par semaine en complément d'autres sports moins traumatisants: natation, yoga. Mais la course à pied reste le meilleur antidépresseur naturel et c'est la pratique la plus aisée ; il suffit de chausser les baskets et en avant ! »

> JACKY, 39 ans, chef d'entreprise
Le trail, un vrai régal
« Je pratique la course à pieds depuis les cours d'école. Mon appétit s'est amplifié à l'âge de 17 ans : course hors stade, duathlon, raid puis trail. Mon menu de la semaine : 3 séances dont 1 sortie vélo sur route. Mon repas : le Mont Ventoux, un plat unique et délicieux. La durée moyenne de mes festins : 1h30. Le trail est pour moi un vrai régal : dévorer et s'émerveiller de la nature par ses couleurs et ses saveurs. Il est aussi un accélérateur d'idées et une méditation personnelle. Aujourd'hui, je cours sans objectif, juste par gourmandise. »

> ANTOINE, 40 ANS, STORE MANAGER
Déjà 22 ans
« Je cours depuis l'âge de 18 ans, cela fait donc 22 ans ! Le running faisait partie de mon entraînement de boxe française, mais je me suis vite pris au jeu et pendant plus de 10 ans je courais entre 3 et 6 fois /semaine. Cela a toujours été à la base ou le complément de ma préparation physique pour tous les autres sports que j'ai pu pratiquer en compétition, notamment le golf. Depuis 5 ans, je dois me limiter à une ou 2 sorties par semaine. Mais je fais le maximum pour conserver cette activité, car elle m'aide à garder un bon cardio, me donne des sensations de maîtrise et de concentration, en plus de m'apporter le bien-être et des moments de retrouvailles avec moi-même. »

> THOMAS, 23 ANS, ÉTUDIANT
Je vise mon premier marathon
« J'ai commencé à courir un peu au hasard quand je suis rentré à la fac, ça faisait partie des options que je pouvais choisir en sport sur un semestre. Le prof nous a dit que l'objectif du semestre, ce serait de réussir à courir 45 mn non-stop. C'était effrayant au début, moi qui avais du mal à courir 20 mn. Je me suis dit que j'allais m'ennuyer pendant 45 mn ! Et puis le prof a su nous emmener progressivement, on n'avait que 2 séances de 1h30 par semaine mais au bout du semestre très facilement nous y sommes tous arrivés ! Cela va faire la 5e année que je cours et j'y prends de plus en plus de plaisir. Je me sens bien et ça me défoule pendant les périodes de stress et les partiels. J'ai déjà couru quatre semi-marathons et cette année je vise mon premier marathon ! » ■