

LE PLAISIR DE COURIR

Edition du 19 Mai 2008

SOMMAIRE

1) Courir.....	3
1.1) Découvrir la course à pied.....	3
1.2) Entretenir ma forme.....	5
1.3) Préparer une course.....	7
1-3-1) Les risques et les erreurs à l'entraînement.....	9
1-3-2) Quelques astuces pour la course.....	9
1-3-3) Les étirements et l'échauffement.....	10
1.4) Courir pour maigrir.....	13
1.5) Courir à jeun.....	14
1.6) Courir après 50 ans.....	15
2) Les plans d'entraînement	16
2.1) Pour découvrir la course à pied.....	16
2-1-1) Découvrir la course à pied, Deux séances par semaine.....	16
2-1-2) Découvrir la course à pied, Trois séances par semaine.....	18
2.2) Courir pour être en forme.....	20
2-2-1) Deux séances par semaine.....	20
2-2-2) Trois séances par semaine.....	20
2.3) Le cinq kilomètres.....	21
2-3-1) Cinq kilomètres, Débutants, deux séances hebdomadaires.....	21
2-3-2) Cinq kilomètres, Débutants, trois séances hebdomadaires.....	22
2-3-3) Cinq kilomètres, Expérimentés, objectif 20min.....	23
2-3-4) Cinq kilomètres, Expérimentés, objectif 17min.....	24
2.4) Le dix kilomètres.....	25
2-4-1) Le dix kilomètre, Débutants, deux séances hebdomadaires.....	25
2-4-2) Le dix kilomètre, Débutants, trois séances hebdomadaires.....	26
2-4-3) Le dix kilomètre, Expérimentés, objectif 40min.....	27
2-4-4) Le dix kilomètre, Expérimentés, objectif 35min.....	28
2.5) Le semi marathon.....	29
2-5-1) Semi marathon, objectif 2 heures.....	29
2-5-2) Semi marathon, objectif 1 heure 40 min.....	30
2-5-3) Semi marathon, objectif 1 heure 20 min.....	32
2.6) Le marathon.....	34
2-6-1) Marathon sans objectif.....	34
2-6-2) Marathon, Objectif 4 heures.....	35
2-6-3) Marathon, Objectif 3 heures 30 min.....	36
2-6-4) Marathon, Objectif 3 heures.....	37
2.7) Semaine type.....	39
2-7-1) Semaine type, Coureurs confirmés, 3 séances par semaine.....	39
2-7-2) Semaine type, Coureurs confirmés, 4 séances par semaine.....	40
2-7-3) Semaine type, Coureurs expérimentés, 3 séances par semaine.....	41
2-7-4) Semaine type, Coureurs expérimentés, 4 séances par semaine.....	42
2.8) Bien courir à jeun.....	43

3) Diététique du sportif.....	44
3-1) Les bases.....	44
3-2) Idées menus.....	45
3-3) Idées recettes.....	46
3-4) Les fruits secs.....	50
3-5) Alimentation pour la course.....	51
3-6) Maigrir en mangeant.....	52
4) L'équipement du coureur.....	57
5) Les bienfaits.....	57
6) Liens.....	58
7) Blessures et préventions.....	59
8) Bibliographie.....	60
9) Mais encore	60
10) Lexique.....	61

1) Courir

L'avantage de la course à pied réside en son caractère universel.
C'est un sport ouvert à tous, quelles que soient nos caractéristiques physiques.
Avec à la clé la réussite obligatoire pour tous, pourvu que notre objectif reste réaliste.

Quel que soit votre motivation, il est nécessaire de modifier vos habitudes:
cesser de fumer, revoir votre alimentation, ...
Et surtout parlez-en à votre médecin.

1.1) Découvrir la course à pied

Sachez qu'une seule sortie le dimanche matin ne sert pas à grand chose. Les effets bénéfiques acquis lors de la séance, disparaîtront au fil de la semaine et tout sera à refaire le dimanche suivant. Il faut prévoir deux sorties par semaine. Idéalement une le mercredi ou le jeudi, l'autre le week-end, afin de les répartir au mieux.

Lorsque l'on débute, que vous soyez jeune ou plus âgé, votre première attitude sera de vous envoler sur quelques dizaines ou centaines de mètres, et de sentir progressivement vos forces diminuer jusqu'à ce que vous stoppiez, à bout de souffle.

Mieux vaut réaliser votre premier footing seul pour ne pas être influencé par l'allure d'un autre. Il vaut mieux partir tout doucement, trop même et augmenter l'allure au fur et à mesure des sorties. Pour cela, fixez-vous un objectif. Par exemple, essayez de courir 10 minutes sans marcher. La distance n'a aucune importance à ce stade. Le but est de vous jauger afin de connaître votre référence. Ensuite vous augmenterez la durée de course très progressivement.

Mais pour la majorité des débutants, 10 minutes peut être trop pour une première sortie, il suffit de commencer plus en douceur: l'exercice consistera, à alterner course et marche.
Plusieurs facteurs vous indiqueront quand marcher:
- Le rythme cardiaque devient trop élevé, c'est votre référence principale.
- Le souffle: si vous le perdez, vous n'irez pas bien loin.
- La fatigue: il ne faut jamais finir un entraînement épuisé.

Pour les grands débutants, il convient de ne pas attendre ces signes pour marcher. Il est préférable de commencer par 30 secondes de course puis 30 secondes de marche, en alternance pendant 15 minutes. Vous adapterez les temps de marche en fonction de votre niveau, puis les temps de course seront augmentés progressivement. Au fil des sorties, vous marcherez de moins en moins, vous ne vous essoufferez plus, vos jambes ne vous feront plus souffrir ... Vous atteignez votre objectif courir deux fois par semaine 30 minutes sans marcher.

Ensuite, vous pouvez augmenter progressivement la durée de chaque sortie, ou pourquoi pas courir trois fois par semaine. Mais surtout continuez !!!

Toutes vos sorties seront courues selon votre rythme cardiaque, elles commenceront et se termineront par des étirements.

LE RYTHME CARDIAQUE :

C'est la seule référence du coureur à pied. Pour résumer, plus vous vous sollicitez physiquement, plus votre cœur bat vite, plus vous vous fatiguez ... Toute personne qui débute doit impérativement courir en endurance. C'est l'allure qu'un coureur peut tenir le plus longtemps, elle correspond à 70% du rythme cardiaque maximum. Le rythme cardiaque dépend de l'âge. En théorie, la fréquence cardiaque maximum est de 220 (225 pour les femmes) moins votre âge. Voici les valeurs moyennes à ne pas dépasser pour rester en endurance: âge / pulsations par minutes

Pour les femmes:	20 ans / 144	30 ans / 137	40 ans / 130
	50 ans / 123	60 ans / 115	70 ans / 109

Pour les hommes: 20 ans / 140 30 ans / 133..... 40 ans / 126
50 ans / 119 60 ans / 112 70 ans / 105

LES ETIREMENTS :

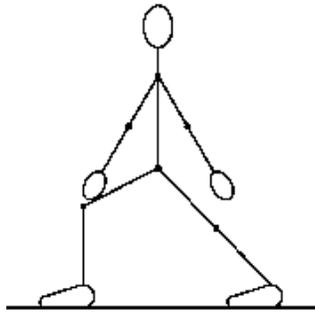
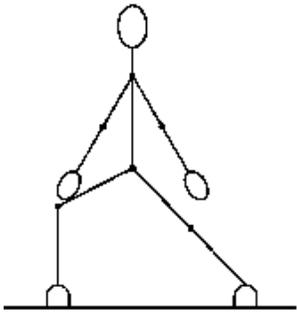
Avant et après chaque entraînement, il est important de s'étirer. Avant, les étirements préparent vos muscles et vos tendons. Après, ils participent à l'élimination des toxines accumulées dans les muscles et donc à la récupération. Ils atténuent aussi les effets des courbatures. Ils seront réalisés sans forcer et arrêtés à la moindre douleur.

- Les mollets : S'appuyer sur un arbre ou un mur comme si vous voulez le pousser. Alternativement, tendez une jambe vers l'arrière en gardant le pied à plat.
- Les cuisses : Ramener le talon vers la fesse en tenant le pied au niveau de la cheville.
- Un autre exercice : Jambes écartées, sans fléchir les genoux, penchez vous en avant et tentez de toucher votre pied gauche puis le droit.

Voici, ci-dessous, quelques exemples. Pour plus de détails, consultez : « Etirements et échauffement »

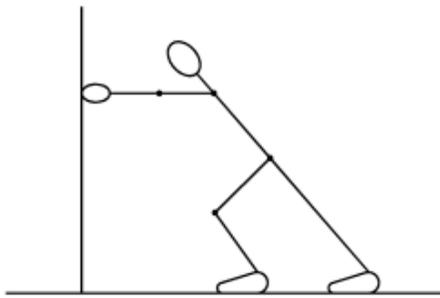
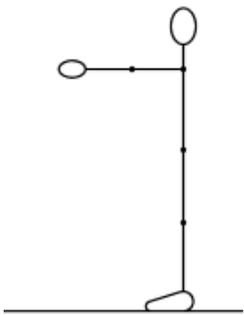
Etirement latéral pour l'intérieur des jambes.

Etirement frontal pour l'arrière des jambes.

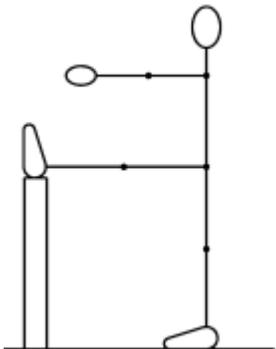


Gardez les jambes tendues.

Gardez le corps bien droit.



Gardez les jambes tendues



1.2) **Entretenir ma forme**

La course à pied est un excellent moyen pour se maintenir en forme.

Car outre le fait que courir est la base de nombreux sports, c'est une activité physique facile à glisser dans son emploi du temps, peu chère, praticable partout, ...

Il vous faudra prévoir deux sorties par semaine. Idéalement une le mercredi ou le jeudi, l'autre le week-end, afin de les répartir au mieux. Vous courrez de 30 à 45 minutes en endurance uniquement. N'oubliez jamais : votre rythme cardiaque sera votre seule référence. Les étirements s'effectueront avant et après chaque sortie.

Pour varier les plaisirs, variez les parcours. Préférez les terrains souples, la forêt. Il est plus agréable de courir hors des villes. N'hésitez pas à intégrer des cotes à vos parcours.

A ce stade, goûtez à la fête des courses populaires et participez à votre rythme à une course courte (5 Kms et moins).

Après, si vous en voulez plus vous pouvez ajouter une sortie et courir ainsi le mardi, le jeudi et le dimanche. Ou vous entraîner plus spécifiquement pour des courses plus longues (Préparer une course).

LE RYTHME CARDIAQUE :

C'est la seule référence du coureur à pied. Pour résumé plus vous vous sollicitez physiquement, plus votre coeur bat vite, plus vous vous fatiguez ... Toute personne qui débute doit impérativement courir en endurance. C'est l'allure qu'un coureur peut tenir le plus longtemps, elle correspond à un rythme cardiaque inférieur à 80% de son rythme maximum. Le rythme cardiaque dépend de l'âge. Pour le connaître, un test sur le terrain est nécessaire ou pour les premières sorties, il est préférable de se référer aux valeurs ci dessous. En théorie, la fréquence cardiaque maximum est de 220 (225 pour les femmes) moins votre âge. Voici les valeurs moyennes à ne pas dépasser pour rester en endurance: âge / pulsations par minutes

Pour les femmes: 20 ans / 164 30 ans / 156 40 ans / 148 50 ans / 140 60 ans / 132 70 ans / 124

Pour les hommes: 20 ans / 160 30 ans / 152 40 ans / 144 50 ans / 136 60 ans / 128 70 ans / 120

LES ETIREMENTS :

Après chaque entraînement, il est important de s'étirer. Les étirements participent à l'élimination des toxines accumulées dans les muscles et donc à la récupération. Ils atténuent aussi les effets des courbatures. Ils seront réalisés sans forcer et arrêtés à la moindre douleur.

- Les mollets : S'appuyer sur un arbre ou un mur comme si vous voulez le pousser. Alternativement, tendez une jambe vers l'arrière en gardant le pied à plat.

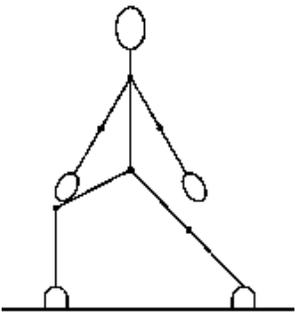
- Les cuisses : Ramener le talon vers la fesse en tenant le pied au niveau de la cheville.

- Un autre exercice : Jambes écartées, sans fléchir les genoux, penchez vous en avant et tentez de toucher votre pied gauche puis le droit.

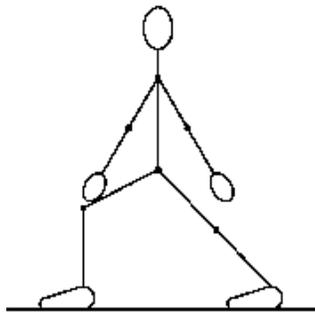
Voici, ci-dessous, quelques exemples.

Pour plus de détails, consultez : « Etirements et échauffement »

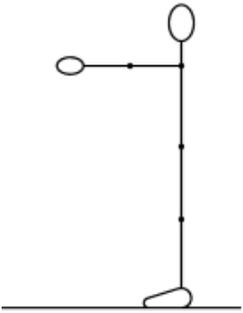
Etirement latéral pour l'intérieur des jambes.



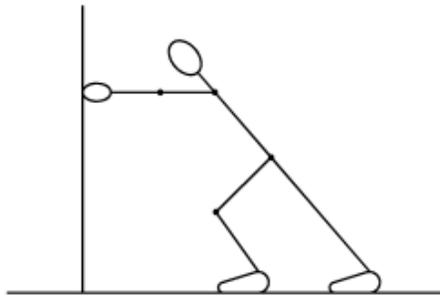
Etirement frontal pour l'arrière des jambes.



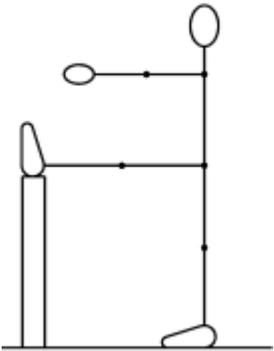
Gardez les jambes tendues.



Gardez le corps bien droit.



Gardez les jambes tendues



1.3) Préparer une course

Cette partie s'adresse aux coureurs souhaitant préparer une course ou simplement augmenter le volume de leur sortie tout en y mettant un peu de piment.

Pour y parvenir dans les meilleures conditions possibles, il faut respecter certains points:

- Appliquer les règles de base en alimentation et avoir un équipement adapté.
- Avoir une pratique de la course à pied en endurance suffisante : 45 minutes trois fois par semaine est un minimum.
- Avoir consulté votre médecin (le certificat médical est obligatoire pour l'inscription à une course).
- Etablir un plan d'entraînement en fonction de votre objectif.

Cette phase préparatoire va inclure des variations d'allure afin d'augmenter votre capacité à courir plus vite.

Il existe 4 allures différentes : l'endurance, la résistance douce, la résistance dure et le fractionné.

Elles sont toutes basées sur le rythme cardiaque.

LE RYTHME CARDIAQUE :

C'est la seule référence du coureur à pied. Pour le connaître, un test sur le terrain est nécessaire ou vous référer aux valeurs statistiques ci dessous. En théorie, la fréquence cardiaque maximum est de 220 (225 pour les femmes) moins votre âge. Voici, à titre indicatif, un tableau reprenant le nombre de pulsations par minute en fonction de l'âge et du type d'effort.

HOMMES:

Age	Endurance	Résistance douce	Résistance dure	Fractionné
20 ans	Inférieur à 160	160 à 170	171 à 180	Voir détail
30 ans	Inférieur à 152	152 à 162	163 à 171	Voir détail
40 ans	Inférieur à 144	144 à 153	154 à 162	Voir détail
50 ans	Inférieur à 136	Limité à 145	Limité à 145	NON
60 ans	Inférieur à 128	Limité à 136	NON	NON

FEMMES:

Age	Endurance	Résistance douce	Résistance dure	Fractionné
20 ans	Inférieur à 164	164 à 175	176 à 184	Voir détail
30 ans	Inférieur à 156	156 à 167	168 à 175	Voir détail
40 ans	Inférieur à 148	148 à 158	159 à 166	Voir détail
50 ans	Inférieur à 140	Limité à 148	Limité à 148	NON
60 ans	Inférieur à 132	Limité à 140	NON	NON

L' ENDURANCE : particulièrement favorable pour la santé, progrès lents et continus sur plusieurs années.

LA RESISTANCE DOUCE : Elle apporte des progrès rapides. Mais l'erreur fréquente consisterait à négliger l'endurance pour effectuer un trop grand pourcentage de résistance douce. Ce qui finit toujours par amener une stagnation, puis une régression des résultats.

LA RESISTANCE DURE : Elle est nécessaire pour apporter le petit supplément qui amènera au résultat de pointe. Elle n'est pas nécessaire à celui qui se contente de courir pour la santé. En faire trop aura vite fait de démolir la forme.

LE FRACTIONNE : C'est l'allure où l'effort est maximum ou presque maximum. Ce type d'entraînement est spécifique pour la préparation de course allant jusqu'à 1500 mètres ou pour des coureurs de haut niveau.

LES ETIREMENTS : Après chaque entraînement, il est important de s'étirer. Les étirements participent à l'élimination des toxines accumulées dans les muscles et donc à la récupération. Ils atténuent aussi les effets des courbatures. Ils seront réalisés sans forcer et arrêtés à la moindre douleur.

- Les mollets : S'appuyer sur un arbre ou un mur comme si vous voulez le pousser. Alternativement, tendez une jambe vers l'arrière en gardant le pied à plat.

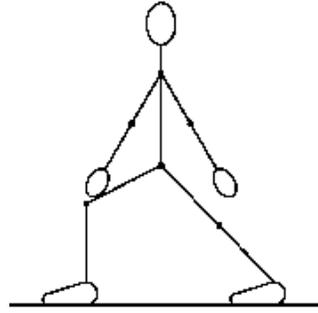
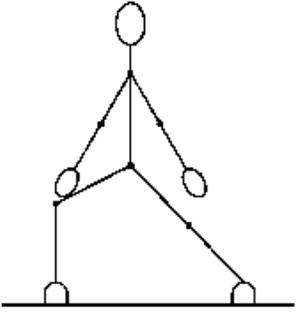
- Les cuisses : Ramener le talon vers la fesse en tenant le pied au niveau de la cheville.

- Un autre exercice : Jambes écartées, sans fléchir les genoux, penchez vous en avant et tentez de toucher votre pied gauche puis le droit.

Voici, ci-dessous, quelques exemples. Pour plus de détails, consultez : « Etirements et échauffement »

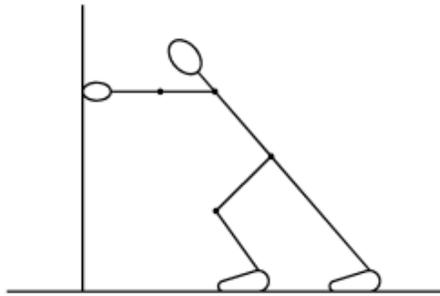
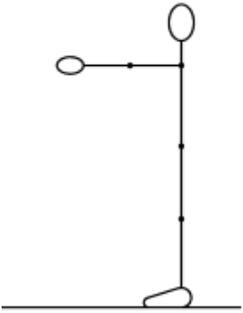
Etirement latéral pour l'intérieur des jambes.

Etirement frontal pour l'arrière des jambes.

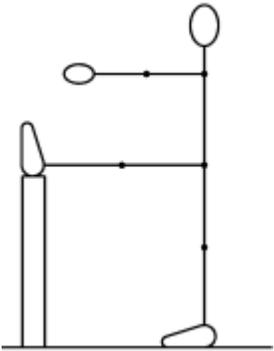


Gardez les jambes tendues.

Gardez le corps bien droit.



Gardez les jambes tendues



1-3-1) Les risques et les erreurs à l'entraînement

- Plus votre entraînement sera fastidieux, plus vous risquerez de subir un coup au moral. Dans ce cas, n'hésitez pas reposez vous une ou deux sorties, même si vous aviez prévu une séance importante.
- Faites vous soigner le moindre bobo, la moindre douleur.
- Ne soyez pas un dévoreur de kilomètres, pensez à la qualité de l'entraînement.
- Ne cherchez pas à progresser trop vite.
- Ne vous fixez pas des objectifs irréalisables. Soyez honnête avec vous-même. La progression n'est jamais régulière, et l'on peut même parfois réaliser des contre - performances qu'il faut savoir accepter.
- Ne continuez pas, durant la dernière semaine, un entraînement trop intensif. De cette façon vous arriveriez saturé et "sans jus" à la compétition.
- Ne faites pas de la compétition à l'entraînement. C'est le danger des entraînements collectifs.
- Terminez toujours une séance et ne partez pas sur des bases trop élevées. Si vous avez programmé 4 x 10', il faut faire les 4 accélérations.

1-3-2) Quelques astuces pour la course

- Apportez une attention particulière au repas de la veille. C'est le plus important, il deviendra l'énergie qui vous permettra de tenir la distance et de bien finir.
- Ne partez pas trop vite, les 2 premiers kilomètres doivent être fait impérativement à votre rythme. Ne vous laissez pas entraîner par la foulée des autres participants.
- Ayez une allure la plus régulière possible. Toute variation est consommatrice d'énergie, vous en avez besoin pour finir.
- Prenez en compte les conditions de course. Sachez ralentir dans une cote ou face au vent pour économiser votre énergie.
- Courez relâchez, bras et épaules ne doivent pas être crispés.
- Ne sautez aucun poste de ravitaillement. D'autant plus s'il fait chaud, car il faut boire régulièrement pour compenser des pertes.
- Soyez positif, ne vous dites pas "encore 3 Km" mais "plus que 3". Le mental est important car plus l'arrivée approche, plus la fatigue se fait sentir et c'est votre tête qui vous aidera à finir.

1-3-3) Les étirements et l'échauffement

Cette page a pour but de donner plus d'informations sur les étirements, leurs rôles, la manière de les pratiquer. Puis, en fin de page, vous trouverez un exemple d'échauffement incluant des étirements. Il ne vous reste plus qu'à adapter cela à votre pratique.

Les étirements ont plusieurs rôles dans la pratique de la course à pied:

- Ils permettent d'augmenter l'amplitude des mouvements et donc d'avoir une foulée déliée (souplesse).
- Ils améliorent le rendement de la foulée (facteur physiologique).
- Ils diminuent le risque de blessures.
- Ils préparent psychologiquement à la course.
- Ils participent activement à la récupération en favorisant le drainage.

Quelques règles pour bien pratiquer les étirements:

A ne pas faire:

- Etirer les muscles à tout moment, rechercher l'amplitude maximale de l'articulation, bloquer la respiration, étirer un muscle blessé, provoquer une douleur importante.

A faire avec précaution:

- Etirer un muscle froid.
- Donner des temps de ressort et des à-coups.

Ce qu'il est conseillé de faire:

Lorsque l'on court, rien n'est laissé au hasard, il en est de même pour les étirements. Ceux-ci s'intègrent de manière ordonnée à l'entraînement prévu.

Les étirements se placent généralement dans le programme d'échauffement et dans la phase récupération en fin d'entraînement.

Je considère 2 types d'étirements: les passifs et les actifs. Les passifs se placent à l'échauffement et en fin de séance pour la récupération.

Les actifs, eux, se situent uniquement à l'échauffement.

Veillez à vous étirer dans le calme, soyez attentif aux sensations et à votre respiration (accentuer l'expiration sur l'étirement).

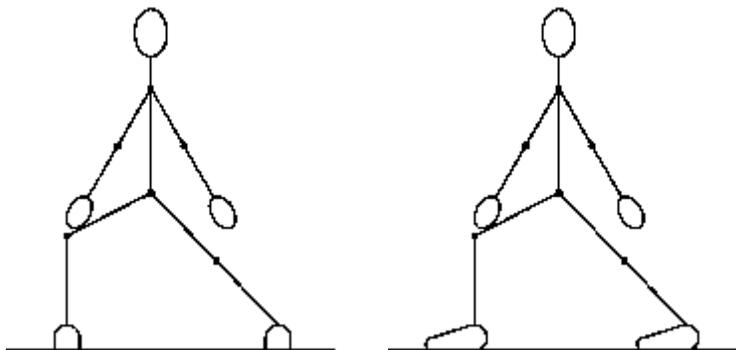
Voici un exemple d'application pour l'échauffement:

- petits étirements de dérouillage.
- footing.
- talons - fesses, montées de genoux.
- étirements passifs + actifs.
- footing.

Exemple de déroulement

Petits étirements de dérouillage

Etirement latéral pour l'intérieur des jambes. Etirement frontal pour l'arrière des jambes.

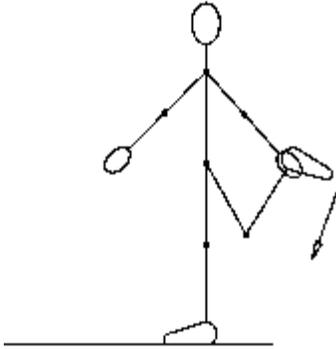


Footing / Talons - fesses / Montées de genoux

Les exercices actifs

Exemple 1

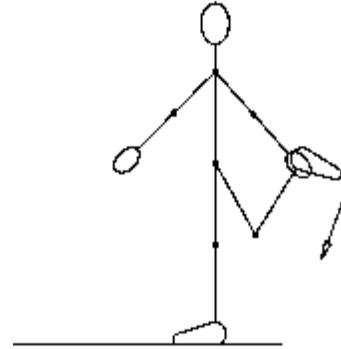
Pendant 10 secondes, la main droite tire le pied droit, exercer un effort de résistance avec la jambe comme si l'on voulait dégager son pied.



Faire une dizaine de montée de genou avec la jambe qui vient de travailler. Recommencer l'exercice avec l'autre jambe.

Exemple 2

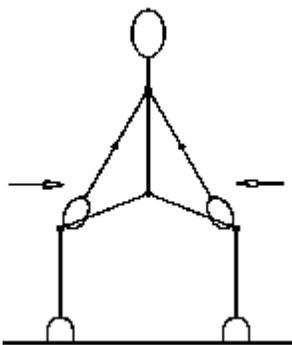
Pendant 10 secondes, fente avant, pied relevé exercer un effort comme si l'on voulait enfoncer son pied dans le sol.



Faire une dizaine de talon - fesse avec la jambe qui vient de travailler. Recommencer l'exercice avec l'autre jambe.

Exemple 3

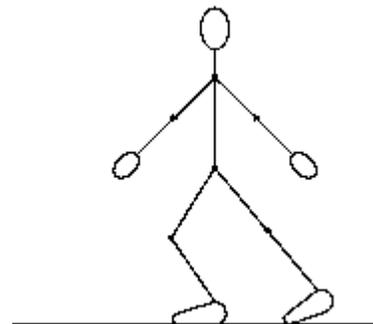
Pendant 10 secondes, jambes écartées et légèrement fléchies, exercer un effort de "fermeture" avec la jambe et résister avec les mains.



Sauter dix fois, Partir jambes écartées et les ramenées serrées.

Exemple 4

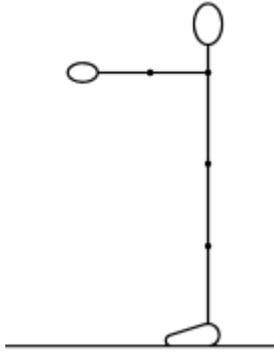
Pendant 10 secondes, poussez sur la jambe arrière, résistez en gardant le talon décollé du sol.



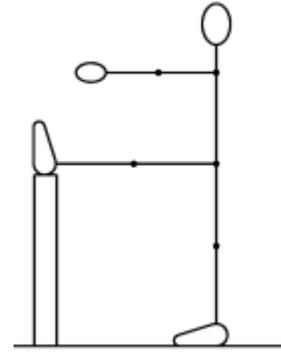
Faire une dizaine de petit saut sans plier les genoux. Recommencer l'exercice avec l'autre jambe.

Les étirements

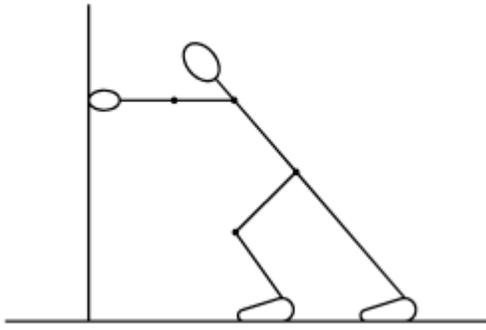
Gardez les jambes tendues



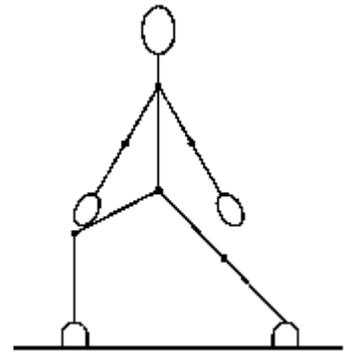
Gardez les jambes tendues



Gardez le corps bien droit



Etirement latéral pour l'intérieur des jambes



Terminer par un footing

1.4) Courir pour maigrir

La course à pied présente l'avantage de faire perdre du poids à qui se montre patient. Cela est vrai à condition d'avoir une alimentation saine, exit le grignotage ou les croissants.

Voici un tableau basé sur l'indice de masse corporel (IMC) qui vous indiquera si vous êtes en surpoids ou non. Pour l'obtenir, vous devez diviser votre poids en Kg par votre taille en mètre au carré. Par exemple, une personne d'1m65 pesant 60Kg possède un IMC de 60 divisé par 1,65 x 1,65 soit 22,03. Vous interprétez ce résultat avec les valeurs du tableau.

INTERPRETATIONS	FEMME	HOMME
"Maigreur"	IMC < 18	IMC < 20
Valeur idéale	IMC compris entre 18 et 22	IMC compris entre 20 et 25
Excès de poids (sans risque pour la santé)	23 < IMC < 27	26 < IMC < 29
Surpoids important avec risque pour la santé (obésité)	IMC > 28	IMC > 30
Obésité sévère très dangereuse	IMC > 40	IMC > 40

Avant toute chose, il est important de rappeler que transpirer ne fait pas maigrir. Pour maigrir, il faut courir en endurance afin que l'organisme "brûle" les graisses. La transpiration n'est qu'une réaction de votre corps pour se refroidir et elle n'est constituée que d'eau et de minéraux. Ne vous couvrez pas inutilement, aérez vous.

[Vous ne pratiquez pas la course à pied.](#)

Dans ce cas, en appliquant les conseils de « Découvrir la course à pied », puis d' « Entretenir ma forme », sans oublier de revoir votre alimentation, vous obtiendrez les premiers résultats au fil des mois.

[Vous courez 2 x 45 minutes en endurance par semaine.](#)

Il vous faut augmenter progressivement la durée des séances et passer à 3 sorties par semaines. Laissez d'abord votre corps s'habituer à la sortie supplémentaire avant d'augmenter la durée de vos séances. Vous ajouterez 5 minutes à vos sorties et augmenterez à nouveau 2 semaines plus tard.

[Vous êtes un coureur confirmé](#), vous courez au moins 3 fois par semaine en suivant un plan d'entraînement et vous maîtrisez plusieurs allures de course. A travers la perte de poids, votre objectif est le gain de performance ou perdre les 2 kilos que vous avez pris pendant la coupure hivernale. Il est donc important pour vous de pas courir qu'en endurance, sous peine de ne plus pratiquer les allures plus rapides et de reprendre du poids lors de la reprise d'un entraînement plus traditionnel. L'idéal est donc dans le suivi de vos plans habituels, mais allégé. Dans la pratique, la durée des séances prévues sera augmentée de 15 minutes environ, l'intensité des séances sera réduite en privilégiant l'endurance. La résistance douce sera toujours présente sur de petites fractions et les séances plus rapides ne seront pas exclues, mais moins fréquentes.

1.5) Courir à jeun

Beaucoup d'entre vous, on déjà entendu parler de la course à jeun. Mais qu'est elle exactement? Je vous invite à lire cette rubrique pour découvrir ce qu'est la course à jeun et la pratiquer sans risque.

Un peu d'histoire.

C'est avec l'ancien champion belge Vincent Rousseau que la course à jeun apparaît à l'entraînement. En effet, à partir de 1993, suite aux difficultés qu'il a rencontrées pour terminer son premier marathon, Vincent Rousseau devient le premier à tester les entraînements à jeun. Par ce type d'exercice, il pouvait habituer son organisme à utiliser les graisses, seul "carburant" disponible qui reste aux muscles pour terminer un marathon. Vincent Rousseau, c'est le marathon en 2h 7mn 20s en 1995

Que se passe t il lors de la course à jeun ?

Après une nuit de sommeil, notre stock de glycogène musculaire est au plus bas. Le footing matinal à jeun épuisera cette réserve et l'organisme mettra à contribution "les graisses" pour fournir l'énergie de substitution nécessaire à la poursuite de l'entraînement.

Pourquoi courir à jeun ?

L'intérêt de ce type d'entraînement est la préparation de l'organisme à affronter la fin de course sur marathon. C'est une aide à "l'affûtage" pour les coureurs les plus expérimentés. Cette pratique permet également de réaliser une séance sans problèmes gastriques, de pouvoir courir léger et efficace. De part le déroulement planifié de ces séances, les muscles se réveillent sans risque de traumatisme.

Précautions et méthodes

La course à jeun n'est pas sans risque: hypoglycémie, problèmes rénaux, fatigues, diabète,... Par ailleurs, les diabétiques ne doivent pratiquer ce type de sortie qu'avec l'accord de leur médecin. Pour éviter ces problèmes, il est impératif que:

- 1) Le repas de la veille soit riche en glucides (pâtes, riz, pain complet, légumes secs, fruits, ...)
- 2) Les sorties seront soigneusement planifiées, jamais le lendemain ou la veille d'entraînement de type: résistance dure, sortie longue. Car il vous faut penser à la récupération des autres séances mais aussi de votre sortie à jeun. N'oubliez pas que votre réserve énergétique est à zéro.
- 3) La course à jeun n'est pas compatible avec l'improvisation, le déroulement est préparé avant le départ, que ce soit dans la durée comme pour l'intensité. La sortie débutera toujours par échauffement musculaire léger et des étirements. Puis le footing en endurance durera 30 minutes maxi. Ensuite, étirements et petit déjeuner obligatoires.
- 4) Avoir une alimentation équilibrée afin de compenser les pertes rapidement.

Courir à jeun pour maigrir

Le but de la course à jeun est de bien terminer un marathon, pas de maigrir. Certes la répétition de ce type de sortie a aussi pour effet la "perte" de graisse. D'où la tentation, de privilégier ce type de sortie dans le but de maigrir. C'est là qu'il y a danger car ce type de course est plus éprouvant pour l'organisme qu'il n'y paraît. Vous trouverez facilement des articles ou des personnes vous certifiant que le meilleur moyen de perdre du poids est de courir à jeun. Certains allant jusqu'à prendre Vincent Rousseau en exemple: il réalisait une sortie d'une heure à jeun par jour. Par contre, bien peu vous indiqueront également les risques ou l'évolution de l'entraînement de V. Rousseau. Eh oui! il courait bien à jeun 1 x 1 heure par jour, pour un total de 12 entraînements hebdomadaires. Mais en raison de fatigues trop importantes, il a réduit à 2 séances de 45 minutes par semaine, toujours pour un total de 12 entraînements hebdomadaires.

Je souhaite attirer l'attention sur le fait que la course à jeun peut être pratiquée, même dans le but de maigrir, mais ne le prenez pas à la légère.

Pour conclure, prenons exemple sur notre pionnier V. Rousseau, après optimisation de ces entraînements, il courait 2 fois à jeun par semaine pour 12 sorties au total. Soit un rythme d'une fois sur six, avec une alimentation sous étroite surveillance. Combien de fois courez vous par semaine?

Moi, c'est 3 fois, ce qui correspond à une séance à jeun toutes les 2 semaines et mon alimentation n'est pas suivie par un diététicien....

1.6) Courir après 50 ans

L'activité physique, c'est bon pour la santé, et c'est vrai à tout âge !

Et ne laissez surtout personne vous faire croire que l'activité physique est réservée aux jeunes. De nombreuses études médicales confirment ce que le bon sens nous enseigne: pratiquer une activité sportive après 50 ans permet de vivre plus longtemps et surtout en bien meilleure forme, tout en prenant du bon temps. Plus on se sert de son corps, moins il s'use vite

Chausser ses baskets, quels bienfaits ?

- * Renforcer la densité osseuse: L'activité physique oblige les os à se renforcer progressivement.
- * Augmenter la tonicité musculaire.
- * Protéger le cœur: Le sport est bon pour le système cardio-vasculaire à la condition d'être raisonnable et de pratiquer régulièrement.
- * Réguler la pression artérielle.
- * Améliorer la capacité pulmonaire.
- * Entretenir l'équilibre et les réflexes.
- * Assouplir articulations, tendons et ligaments.
- * Réguler le sommeil.
- * Garder le moral.

Première étape indispensable :

Un bilan de santé médical. Un conseil valable pour les anciens sportifs comme pour les néophytes. Véritable "feu vert" avant de débiter l'activité, cet examen permet d'éviter de graves accidents. Lors de cette visite, prévenez que ce n'est pas un contrôle de routine et exprimez votre désir de courir.

Avant l'exercice, assurez vous d'être bien équipé. Particulièrement pour les chaussures demandez conseil aux professionnels, voir à un podologue. Si débiter seul vous rebute, n'hésitez pas à contacter les clubs et associations proches de chez vous.

Pour être bénéfique, l'activité physique doit être régulière. Pour être en forme, l'idéal étant de pratiquer deux ou trois fois 1/2 heure par semaine, en respectant les périodes de récupération. Si les premiers effets positifs sont très vite perceptibles, trois semaines d'arrêt suffisent pour les annuler...

Comment s'entraîner ?

Après l'échauffement, appliquez les conseils des rubriques ci dessous en fonction de votre niveau:

« Découvrir la course à pied » « Entretien ma forme » « Préparer une course »

En effet que l'on ai 50ans ou 18ans, les règles à respecter sont les mêmes: respect du rythme cardiaque, progressivité, assiduité, etc....

Votre guide, votre repère c'est votre rythme cardiaque et non votre âge.

Afin d'éviter tous problèmes cardiaques, il est préférable de ne plus faire de fractionné, voir de résistance dure. Ces deux types de travail ne sont d'ailleurs utilisés que pour la compétition.

Par conséquent tous les plans d'entraînement pour débutant ou pour conserver la forme sont valables. Pour les plans comprenant des fractionnés ou de la résistance dure, remplacez les par de la résistance douce.

2) Les plans d'entraînement

Voici quelques plans d'entraînement, il vous est indispensable de consulter la rubrique « Courir » pour bien les utiliser.

Bonne préparation et bonne course.

2.1) *Pour découvrir la course à pied*

Ces deux plans ne sont que des exemples, des illustrations de la rubrique « Découvrir la course à pied ».

Il convient à chacun de les adapter à son niveau en fonction de ses sensations.

Puis à modifier ces bases suivant vos progrès pour atteindre votre but: courir sans marcher.

En cas de difficulté, il ne faut pas hésiter à couper une sortie en deux parties avec 3 Minutes de récupération sous forme d'étirements.

Ne faites évoluer le contenu de vos séances que si vous êtes vraiment à l'aise.

L'objectif, au fil des semaines, est de diminuer les séries de 45/15 au profit des autres plus longues.

2-1-1) Découvrir la course à pied, Deux séances par semaine

Semaine 1 :

Mercredi:

20 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

20 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 2 :

Mercredi:

10 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 2 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

10 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 2 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 3 :

Mercredi:

7 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 2 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

7 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 2 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s

de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 4 :

Mercredi:

7 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 3 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

7 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 3 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 5 :

Mercredi:

5 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 3 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

5 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 3 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 6 :

Mercredi:

5 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 4 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

5 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 4 Minutes de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

2-1-2) Découvrir la course à pied, Trois séances par semaine

Semaine 1 :

Mardi:

20 Minutes de: 45 s de course
+ 15 s de marche

Jeudi:

20 Minutes de: 45 s de course
+ 15 s de marche

Dimanche:

20 Minutes de 45 s de course
+ 15 s de marche

Semaine 3 :

Mardi:

10 Mn de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 2 Mn de course en continu avec à chaque
fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Jeudi:

10 Mn de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 2 Mn de course en continu avec à chaque
fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

10 Mn de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 2 Mn de course en continu avec à chaque
fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 2 :

Mardi:

10 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 2 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Jeudi:

10 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 2 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

10 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
4 x 2 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 4 :

Mardi:

7 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 3 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Jeudi:

7 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 3 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

7 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 3 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s
de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 5 :

Mardi:

5 Mn de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
6 x 3 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Jeudi:

5 Mn de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
6 x 3 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

5 Mn de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
6 x 3 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Semaine 6 :

Mardi:

5 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 4 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Jeudi:

5 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 4 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

Dimanche:

5 Minutes de: 45 s de course + 15 s de marche, puis
5 x 4 Mn de course en continu avec à chaque fois 30 s de récupération en marchant, puis
3 Minutes de 45 s de course + 15 s de marche

2.2) Courir pour être en forme

Voici deux exemples de planification dans le but de pratiquer la course à pied pour être en forme. Il est nécessaire de lire « Entretien ma forme » avant de vous lancer. Il n'est pas utile de courir des heures, 1 heure environ par semaine est suffisant.

L'échauffement peut être des séries de 45 s de footing lent + 15 s de marche. La durée de votre sortie (20 à 45 Minutes) sera selon votre niveau ou vos disponibilités.

Je ne fais pas de différence entre une semaine à 2 séances et une à 3 séances car le but est de vous maintenir en forme.

Bien sûr, vous pouvez augmenter la durée des sorties, mais uniquement si vous êtes vraiment à l'aise et toujours de façon très progressive.

Augmentez, par tranche de 5 Minutes, la durée et ne pas prévoir d'autre augmentation avant 2 semaines.

Pour pimenter les sorties, et si seulement vous êtes vraiment à l'aise, vous pouvez chercher un parcours avec des cotes (n'oubliez de ralentir).

Vous pouvez également augmenter le rythme en milieu de séance, par exemple: 1 Minute à une allure très légèrement supérieure.

2-2-1) Deux séances par semaine

Mercredi:

Echauffement, étirements puis 20 à 45 Minutes d'endurance

Dimanche:

Echauffement, étirements puis 20 à 45 Minutes d'endurance

2-2-2) Trois séances par semaine

Mardi:

Echauffement, étirements puis 20 à 45 Minutes d'endurance

Jeudi:

Echauffement, étirements puis 20 à 45 Minutes d'endurance

Dimanche:

Echauffement, étirements puis 20 à 45 Minutes d'endurance

2.3) *Le cinq kilomètres*

Pour suivre ce type d'entraînement, vous courez au moins 2 fois par semaine (lire « Entretien ma forme »).

Votre motivation peut être de « Préparer une course » de cinq kilomètres ou simplement de pimenter vos sorties pour « Entretien votre forme ».

Voici quatre plans, deux pour les débutants et deux pour les plus expérimentés.

2-3-1) Cinq kilomètres, Débutants, deux séances hebdomadaires

Semaine 1 :

Mercredi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 800m en résistance douce, récupération 1 minute
de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Dimanche:

30 à 45 Minutes d'endurance

Semaine 2 :

Mercredi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
4 x 2 minutes en résistance dure, récupération 2 minutes
de footing lent ou marche, puis
5 Minutes de footing lent

Dimanche:

30 à 45 Minutes d'endurance

Semaine 3 :

Mercredi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
2 x 7 minutes en résistance douce, récupération 3 minutes
de footing lent ou marche

Dimanche:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
4 x 3 minutes en résistance dure, récupération 2 minutes
de footing lent ou marche, puis
5 Minutes de footing lent

Semaine 4 :

Mercredi:

30 à 45 Minutes d'endurance, puis
3 accélérations

Les 3 accélérations correspondent à 3 fois 50 foulées.
Ce n'est pas un sprint, il faut partir lentement et accélérer progressivement. Vous ne devez pas être à fond au terme des 50 foulées. Prévoir une récupération d'une minute après chaque série.

Dimanche :

Votre course

2-3-2) Cinq kilomètres, Débutants, trois séances hebdomadaires

Semaine 1 :

Mardi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 800m en résistance douce, récup 1 minute
de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Jeudi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
6 x 2 minutes en résistance dure, récup 2 minutes
de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Dimanche:

30 à 45 Minutes d'endurance

Semaine 3 :

Mardi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
5 x 400m en résistance dure, récupération
2 minutes de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Jeudi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
5 x 3 minutes en résistance douce, récupération
1 minute de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Dimanche:

30 à 45 Minutes d'endurance

Semaine 2 :

Mardi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
2 x 1000m en résistance douce, récup 2 minutes
de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Jeudi:

15 Minutes de footing lent + étirements, puis
6 x 2 Mn en résistance dure, récupération 1 minute
de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Dimanche:

30 à 45 Minutes d'endurance

Semaine 4 :

Mardi:

30 à 45 Minutes d'endurance, puis
3 accélérations

Jeudi:

30 à 45 Minutes d'endurance

Dimanche:

Votre course

Les 3 accélérations correspondent à 3 fois 50 foulées.
Ce n'est pas un sprint, il faut partir lentement et accélérer progressivement.
Vous ne devez pas être à fond au terme des 50 foulées.
Prévoir une récupération d'une minute après chaque série.

2-3-3) Cinq kilomètres, Expérimentés, objectif 20min

Semaine 1 :

Mardi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
2 x 1000m en résistance douce, récupération
400m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
4 x 500m en résistance dure, récupération
1 minute de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

45 Minutes à 1 Heure d'endurance

Semaine 3 :

Mardi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
2 x 1000m en résistance douce, récupération
400m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
4 x 500m en résistance dure, récupération 1 minute
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

45 Minutes à 1 Heure d'endurance,
puis 3 accélérations

Semaine 2 :

Mardi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 1000m en résistance douce, récupération 400m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
6 x 400m en résistance dure, récupération 1 minute
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

45 Minutes à 1 Heure d'endurance

Semaine 4 :

Mardi:

50 Minutes d'endurance, puis
3 accélérations

Jeudi:

40 Minutes d'endurance

Dimanche:

Votre course

Les 3 accélérations correspondent à 3 fois 50 foulées.
Ce n'est pas un sprint, il faut partir lentement et accélérer progressivement.
Vous ne devez pas être à fond au terme des 50 foulées.
Prévoir une récupération d'une minute après chaque série.

2-3-4) Cinq kilomètres, Expérimentés, objectif 17min

Semaine 1 :

Mardi:

25 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 800m en résistance douce, récupération
400m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

25 Minutes de footing lent + étirements, puis
6 x 400m en résistance dure, récupération
1 minute de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1 Heure d'endurance

Semaine 3 :

Mardi:

25 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 800m en résistance douce, récupération
400m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

25 Minutes de footing lent + étirements, puis
6 x 400m en résistance dure, récupération
1 minute de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1 Heure d'endurance

Semaine 2 :

Mardi:

25 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 1000m en résistance douce, récupération 400m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

25 Minutes de footing lent + étirements, puis
8 x 200m en résistance dure, récup 30 secondes
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1 Heure d'endurance

Semaine 4 :

Mardi:

25 Minutes de footing lent + étirements, puis
1000m en résistance douce, récupération 400m
de footing lent ou marche, puis
500m en résistance douce, récupération 400m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

40 Minutes d'endurance

Dimanche:

Votre course

2.4) Le dix kilomètres

Pour suivre ce type d'entraînement, vous courez au moins 2 fois par semaine pendant 45 minutes minimum.
Lire « Entretien ma forme ».

Votre motivation peut être de « Préparer une course » de dix kilomètres ou simplement de pimenter vos sorties pour « Entretien votre forme ».

Voici quatre plans, deux pour les débutants et deux pour les plus expérimentés.

2-4-1) Le dix kilomètre, Débutants, deux séances hebdomadaires

Semaine 1 :

Mercredi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 1000m en résistance douce, récupération
400 m de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Dimanche:

1 Heure d'endurance

Semaine 2 :

Mercredi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
4 x 2 minutes en résistance dure, récup 2 minutes
de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Dimanche

1 Heure d'endurance, puis 3 accélérations

Semaine 3 :

Mercredi:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
2 x 10 minutes en résistance douce, récupération
3 minutes de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Dimanche:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
4 x 5 minutes en résistance douce, récupération
2 minutes de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Semaine 4 :

Mercredi:

1 Heure d'endurance, puis
3 accélérations

Dimanche:

Votre course

Les 3 accélérations correspondent à 3 fois 50 foulées.

Ce n'est pas un sprint, il faut partir lentement et accélérer progressivement.

Vous ne devez pas être à fond au terme des 50 foulées.

Prévoir une récupération d'une minute après chaque série.

2-4-2) Le dix kilomètre, Débutants, trois séances hebdomadaires

Semaine 1 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 1000m en résistance douce, récupération
400 m de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
6 x 2 minutes en résistance dure, récupération
2 minutes de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Dimanche:

1 Heure d'endurance

Semaine 2 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
2 x 2000m en résistance douce, récupération 400 m
de footing lent ou marche, puis
10 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
10 x 1 minutes en résistance dure, récup 1 minute
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1H10 d'endurance

Semaine 3 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
8 x 400m en résistance dure, récupération 400 m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
5 x 3 minutes en résistance douce, récupération
2 minute de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1 Heure d'endurance

Semaine 4 :

Mardi:

50 Minutes d'endurance, puis
3 accélérations

Jeudi:

40 Minutes d'endurance, puis
3 accélérations

Dimanche:

Votre course

Les 3 accélérations correspondent à 3 fois 50 foulées.
Ce n'est pas un sprint, il faut partir lentement et accélérer progressivement.
Vous ne devez pas être à fond au terme des 50 foulées.
Prévoir une récupération d'une minute après chaque série.

2-4-3) Le dix kilomètre, Expérimentés, objectif 40min

Semaine 1 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
4 x 1000m en résistance douce, récupération
400m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
8 x 500m en résistance dure, récupération 300 m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1H10 d'endurance

Semaine 2 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 2000m en résistance douce, récupération 400m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
10 x 300m en résistance dure, récupération 100 m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1H10 d'endurance

Semaine 3 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
4 x 1000m en résistance douce, récupération
400m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
8 x 500m en résistance dure, récupération
300 m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1H10 d'endurance

Semaine 4 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
2000m en résistance douce, récupération 400m
de footing lent ou marche, puis
1000m en résistance douce, récupération 400m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

50 minutes d'endurance, puis
3 accélérations

Dimanche:

Votre course

Les 3 accélérations correspondent à 3 fois 50 foulées.
Ce n'est pas un sprint, il faut partir lentement et accélérer progressivement.
Vous ne devez pas être à fond au terme des 50 foulées.
Prévoir une récupération d'une minute après chaque série.

2-4-4) Le dix kilomètre, Expérimentés, objectif 35min

Semaine 1 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
5 x 1000m en résistance douce, récupération
400m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
10 x 400m en résistance dure, récupération
200 m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1H15 d'endurance

Semaine 2 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 1500m en résistance douce, récupération
500m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
10 x 200m en résistance dure, récupération
200 m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1H à 1H10 d'endurance avec des cotes

Semaine 3 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
5 x 1000m en résistance douce, récupération
400m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
10 x 400m en résistance dure, récupération
200 m de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Dimanche:

1H15 d'endurance

Semaine 4 :

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis
de footing lent ou marche, puis
1000m en résistance douce, récupération 400m
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Jeudi:

50 minutes d'endurance, puis
3 accélérations

Dimanche:

Votre course

Les 3 accélérations correspondent à 3 fois 50 foulées.

Ce n'est pas un sprint, il faut partir lentement et accélérer progressivement.

Vous ne devez pas être à fond au terme des 50 foulées.

Prévoir une récupération d'une minute après chaque série.

2.5) *Le semi marathon*

Pour suivre ce type d'entraînement, vous pratiquez la course à pied depuis plusieurs mois à raison de trois fois par semaine au minimum.

Votre motivation est de « Préparer une course » d'un peu plus de 21 kilomètres.

Le semi marathon est une distance que je déconseille aux débutants car pour le terminer dans de bonne condition, il faut bien se connaître.

Les plans seront donc détaillés en prenant pour référence la vitesse et non plus le rythme cardiaque. Voici trois plans établis en fonction d'un objectif chronométrique.

2-5-1) Semi marathon, objectif 2 heures

Semaine 1 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
8 x 200m en 58", récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
5000m en 28mn30, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
4Km à 8mn par Km, puis
30mn à allure progressive pour terminer
à 11KM/h, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 3 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
6 x 400m en 2mn, récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
40mn à allure progressive pour terminer
à 11KM/h, puis
5 x 200m en 1mn, récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Course d'environ 15 Kilomètres

Semaine 2 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
10 x 200m en 58", récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
2 x 3000m en 17mn, récupération 1200m, puis
1000m en 5mn25, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
1H10 à 8,5Km/h, puis étirements, puis
6 x 100m en 28"', récupération 100 m
de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 4 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
40mn à 8mn par Km, puis étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
8 x 400m en 2mn, récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
1H20 à 8,5Km/h, puis étirements, puis
8 x 100m en 28"', récupération 100 m
de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 5 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
4000m en 22mn50, récupération 1200m, puis
2 x 1000m en 5mn25, récupération 400m, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
6 x 400m en 2mn, récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
1H à 8,5Km/h, puis étirement

Semaine 6 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
40mn à 8mn par Km, puis étirements
10 x 200m en 58", récupération 200m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
6 x 500m en 2mn30, récupération 300 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Votre semi marathon

2-5-2) Semi marathon, objectif 1 heure 40 min

Semaine 1 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
8 x 200m en 48", récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
5000m en 23mn45, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
50mn à 6mn40 par Km, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
50mn à allure progressive pour terminer
à 13,5KM/h, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 2 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
2 x 3000m en 14mn15, récupération 1200m, puis
2 x 1000m en 4mn35, récupération 400m, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
50mn à 6mn40 par Km, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
30mn à 6mn40 par Km, puis
4 Km en 19mn, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche :

1H10 à 10Km/h

Semaine 3 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
3 x 1000m en 4mn30, récupération 400m
de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
8 x 200m en 48", récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
30mn à 6mn40 par Km, puis
5 x 100m en 24", récupération 100 m
de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Course d'environ 15 Kilomètres

Semaine 5 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
4000m en 19mn, récupération 1200m, puis
2 ou 3 x 1000m en 4mn35, récupération 400m
Puis 5 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
10 x 400m en 1mn35, récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
1H20 à 10Km/h, puis étirements, puis
12 x 100m en 24", récupération 100 m
de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
40mn à allure progressive pour terminer
à 13,5KM/h, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 4 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
40mn à 6mn40 par Km, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
8 x 400m en 1mn35, récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
30mn à 10Km/h, puis étirements, puis
10 x 100m en 24", récupération 100 m
de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
30mn à 6mn40 par Km, puis
5 Km en 23mn45, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 6 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
6 à 8 x 500m en 2mn15, récupération 300 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
50mn à 7mn par Km, puis
étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
30mn à 7mn par Km, puis
5 x 200m en 50", récupération 200 m
de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Votre semi marathon

2-5-3) Semi marathon, objectif 1 heure 20 min

Semaine 1 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
8 x 200m en 39", récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Mercredi:

Echauffement + étirements, puis
50mn à 5mn30 par Km, puis
étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
5000m en 18mn55, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
6 x 400m en 1mn20, récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
50mn à allure progressive pour terminer
à 16KM/h, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 2 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
2 x 3000m en 11mn20, récupération 1200m, puis
2 x 1000m en 3mn40, récupération 400m, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Mercredi:

Echauffement + étirements, puis
50mn à 5mn30 par Km, puis
étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
8 x 400m en 1mn20, récup 200 m de footing lent,
puis 10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
1H à 12Km/h, puis étirements, puis 8 x 100m en 19",
récupération 100 m de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
30mn à 5mn30 par Km, puis
6Km en 23mn, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 3 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis 4 x 1000m en 3mn35, récupération 400m,
Puis 5 Minutes de footing lent + étirements

Mercredi:

Echauffement + étirements, puis 40mn à 5mn30 par Km, puis étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis 6 à 10 x 200m en 40",
récupération 200 m de footing lent,
puis 10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis 30mn à 5mn30 par Km, puis étirements,
puis 10 x 100m en 20", récupération 100 m de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Course d'environ 15 Kilomètres

Semaine 4 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
40mn à 5mn30 par Km, puis
étirements

Mercredi:

Echauffement + étirements, puis
6 Km en 30mn ou repos, puis
étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
50mn à 5mn30 par Km, puis étirements, puis
10 x 100m en 19", récupération 100 m
de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
5000m en 18mn55, récupération 1200m, puis
3 x 1000m en 3mn40, récupération 400m, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
1H10 à 12Km/h, puis étirements

Semaine 5 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis
3 x 1000m en 3mn35, récupération 400m, puis
2 x 500m en 1mn40, récupération 300m, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Mercredi:

Echauffement + étirements, puis
50mn à 5mn30 par Km, puis
étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis
4000m en 15mn15, récupération 200 m
de footing lent, puis
10 Minutes de footing lent + étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis
1H20 à 12Km/h, puis étirements

Dimanche:

Echauffement + étirements, puis
40mn à allure progressive pour terminer
à 16KM/h, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Semaine 6 :

Mardi:

Echauffement + étirements, puis 50mn à 5mn30 par Km, puis étirements

Mercredi:

Echauffement + étirements, puis 6 à 8 x 500m en 1mn50, récupération 300 m
de footing lent, puis 5 Minutes de footing lent + étirements

Jeudi:

Echauffement + étirements, puis 40mn à 10Km/h, puis étirements

Samedi:

Echauffement + étirements, puis 30mn à 10Km/h, puis
5 x 200m en 44", récupération 200 m de footing lent, puis
5 Minutes de footing lent + étirements

Dimanche:

Votre semi marathon

2.6) *Le marathon*

Pour suivre ce type d'entraînement, vous pratiquez la course à pied depuis plusieurs années à raison de trois fois par semaine au minimum. Le marathon est une distance que je déconseille aux débutants car pour le terminer dans de bonne condition, il faut bien se connaître et avoir plusieurs centaines de kilomètres au compteur. Voici quatre plans établis en fonction d'un objectif chronométrique. Ces plans sont volontairement courts (8 semaines) car ils ne sont que la phase terminale d'une préparation marathon. Un marathon ne se prépare pas en 12 semaines, mais est l'aboutissement d'un plan établi pour 6 mois minimum.

2-6-1) Marathon sans objectif

Semaine 1 :

Mardi: 1 heure d'endurance

Jeudi:

20mn de footing, puis 3 x 12mn en résistance douce, récupération 3mn de footing lent, puis étirements de footing lent, puis étirements

Dimanche:

20mn de footing, puis 10 x 2mn en résistance dure, récupération 2mn de footing lent, puis étirements

Semaine 3 :

Mardi: 1 heure 20 d'endurance

Jeudi:

20mn de footing, puis 2 x 20mn en résistance douce, récupération 5mn de footing lent, puis étirements

Dimanche:

20mn de footing, puis 10 x 1mn en résistance dure, récupération 1mn de footing lent, puis étirements

Semaine 5 :

Mardi: 1 heure 20 d'endurance

Jeudi:

20mn de footing, puis 4 x 10mn en résistance douce, récupération 2mn de footing lent, puis étirements

Dimanche: 1 heure 45 d'endurance

Semaine 7 :

Mardi: 1 heure 30 d'endurance

Jeudi:

20mn de footing, puis 2 x 20mn en résistance douce, récupération 5mn de footing lent, puis étirements

Dimanche: 2 heures d'endurance

Semaine 2 :

Mardi: 1 heure 10 d'endurance

Jeudi:

20mn de footing, puis 2 x 15mn en résistance douce, récupération 2mn de footing lent, puis étirements

Dimanche:

20mn de footing, puis 6 x 3mn en résistance dure, récupération 2mn de footing lent, puis étirements

Semaine 4 :

Mardi: 1 heure d'endurance

Jeudi:

50mn d'endurance

Dimanche:

Semi marathon en course ou test sur 20Km allure marathon

Semaine 6 :

Mardi: 1 heure 20 d'endurance

Jeudi:

20mn de footing, puis 10 x 2mn en résistance dure, récupération 2mn de footing lent, puis étirements

Dimanche: 2 heures 30 d'endurance

Semaine 8 :

Mardi: 1 heure d'endurance

Jeudi:

45mn d'endurance

Dimanche: Votre marathon

2-6-2) Marathon, Objectif 4 heures

Semaine 1 :

Mardi: 1 heure 30 d'endurance

Jeudi:
2 heures d'endurance

Dimanche:
20mn de footing, puis
3 x 15mn à 12Km/h (allure 10Km)
récupération 3mn de footing lent

Semaine 3 :

Mardi:
2 heures 20 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
8 x 5mn à 12Km/h (allure 10Km)
récupération 2mn de footing lent

Dimanche:
2 heures d'endurance

Semaine 5 :

Mardi:
1 heure d'endurance

Jeudi:
1 heure 20 d'endurance

Dimanche:
20mn de footing, puis
10 x 3mn à 13Km/h
récupération 2mn de footing lent

Semaine 7 :

Mardi:
1 heure d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
3 x 20mn allure marathon
récupération 5mn de footing lent

Dimanche: 1 heure 30 d'endurance

Semaine 2 :

Mardi: 2 heures d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
4 x 10mn à 12Km/h (allure 10Km)
récupération 2mn de footing lent

Dimanche:
1 heure 15 d'endurance

Semaine 4 :

Mardi:
1 heure 15 d'endurance

Jeudi:
1 heure d'endurance

Dimanche:
Semi marathon en course ou
test sur 20Km allure marathon

Semaine 6 :

Mardi:
2 heures 30 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
2 x 30mn allure marathon
récupération 5mn de footing lent

Dimanche:
2 heures d'endurance

Semaine 8 :

Mardi:
1 heure d'endurance

Jeudi:
45mn d'endurance

Dimanche: Votre marathon

2-6-3) Marathon, Objectif 3 heures 30 min

Semaine 1 :

Mardi:
1 heure 30 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
4 x 12mn à 13Km/h (allure semi marathon)
récupération 3mn de footing lent

Dimanche:
1 heure 45 d'endurance

Semaine 3 :

Mardi:
1 heure 40 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
6 x 6mn à 14Km/h (allure 10Km)
récupération 2mn de footing lent

Dimanche:
2 heures d'endurance

Semaine 5 :

Mardi: 1 heure d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
10 x 3mn à 14Km/h (allure 10Km)
récupération 2mn de footing lent

Dimanche:
2 heures 30 d'endurance

Semaine 7 :

Mardi: 2 heures 15 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
3 x 20mn allure marathon
récupération 5mn de footing lent

Dimanche: 1 heure 45 d'endurance

Semaine 2 :

Mardi:
1 heure 20 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
5 x 8mn à 13Km/h (allure semi marathon)
récupération 2mn de footing lent

Dimanche:
20mn de footing, puis
10 x 3mn à 14Km/h (allure 10Km)
récupération 2mn de footing lent

Semaine 4 :

Mardi:
1 heure d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
6 x 2mn à 14Km/h (allure 10Km)
récupération 2mn de footing lent

Dimanche:
Semi marathon en course ou
test sur 20Km allure marathon

Semaine 6 :

Mardi: 1 heure 30 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
2 x 30mn allure marathon
récupération 5mn de footing lent

Dimanche:
20mn de footing, puis
5 x 10mn allure semi marathon
récupération 2mn de footing lent

Semaine 8 :

Mardi: 1 heure d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
3 x 3mn allure 10Km
récupération 1mn de footing lent

Dimanche: Votre marathon

2-6-4) Marathon, Objectif 3 heures

Semaine 1 :

Mardi:
1 heure 30 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
3 x 20mn à 14Km/h
récupération 5mn de footing lent

Samedi:
1 heure 45 d'endurance

Dimanche:
20mn de footing, puis
10 x 3mn à 16Km/h
récupération 1mn de footing lent

Semaine 3 :

Mardi:
2 heures 15 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
4 x 15mn à 14Km/h
récupération 5mn de footing lent

Samedi:
1 heure 30 d'endurance

Dimanche:
20mn de footing, puis
10 x 2mn à 17Km/h
récupération 1mn de footing lent

Semaine 2 :

Mardi:
1 heure 45 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
2 x 30mn à 14Km/h
récupération 5mn de footing lent

Samedi:
1 heure 20 d'endurance

Dimanche:
20mn de footing, puis
6 x 6mn à 15Km/h
récupération 2mn de footing lent

Semaine 4 :

Mardi:
1 heure 20 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
3 x 8mn à 15Km/h
récupération 2mn de footing lent

Samedi:
50mn d'endurance

Dimanche:
Semi marathon en course ou
test sur 20Km allure marathon

Semaine 5 :

Mardi:
1 heure 30 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
3 x 20mn à 14Km/h
récupération 5mn de footing lent

Samedi:
1 heure 45 d'endurance

Dimanche:
20mn de footing, puis
10 x 3mn à 16Km/h
récupération 1mn de footing lent

Semaine 7 :

Mardi:
2 heures 15 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
4 x 20mn à 14Km/h
récupération 5mn de footing lent

Samedi:
1 heure d'endurance

Dimanche:
20mn de footing, puis
3 x 10mn à 15Km/h
récupération 5mn de footing lent

Semaine 6 :

Mardi:
2 heures 30 d'endurance

Jeudi:
20mn de footing, puis
2 x 30mn à 14Km/h
récupération 5mn de footing lent

Samedi:
2 heures d'endurance

Dimanche:
20mn de footing, puis
15 x 1mn à 18Km/h
récupération 1mn de footing lent

Semaine 8 :

Mardi:
1 heure 20 d'endurance

Jeudi:
1 heure d'endurance

Samedi:
20mn de footing, puis
5 x 2mn à 15Km/h
récupération 2mn de footing lent

Dimanche:
Votre marathon

2.7) Semaine type

Une semaine type est un bon canevas pour créer vos plans d'entraînement, car elle reprend pratiquement tous les différents exercices à effectuer pour « Préparer une course ».

Vous pouvez ainsi créer vos propres plans d'entraînement à partir d'une semaine type, pensez toujours à intégrer des périodes de repos. En effet il faut penser à la récupération dans la semaine, mais aussi prévoir une semaine de récup entre chaque cycle de préparation.

Vous trouverez des semaines type pour des distances de 5 à 10 Km.

2-7-1) Semaine type, Coureurs confirmés, 3 séances par semaine

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis au choix:

* 2 x 2000m en résistance douce, récupération 400 m de footing lent ou marche.

* 6 x 1000m en résistance douce, récupération 400 m de footing lent ou marche.

* 5 x 800m allure 5KM, récupération 200 m de footing lent ou marche.

* 3000m en résistance douce, récupération 400 m de footing lent ou marche, puis

1500m en résistance douce, récupération 200 m de footing lent ou marche.

Terminer par 10 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis au choix:

* 8 x 500m allure 5KM, récupération 300 m de footing lent ou marche.

* 10 x 250m allure 5KM, récupération 150 m de footing lent ou marche.

* 10 x 400m allure 5KM, récupération 200 m de footing lent ou marche.

Terminer par 10 Minutes de footing lent

Dimanche:

1 Heure d'endurance

2-7-2) Semaine type, Coureurs confirmés, 4 séances par semaine

Séance 1:

1H20 d'endurance,
65 à 75% de votre fréquence cardiaque maximum,
variez vos allure par fractions de 15 minutes.

Séance 2:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis au choix:

* 2 x 2000m en résistance douce, récupération 400 m de footing lent ou marche.

* 6 x 1000m en résistance douce, récupération 400 m de footing lent ou marche.

* 5 x 800m allure 5KM, récupération 200 m de footing lent ou marche.

* 3000m en résistance douce, récupération 400 m de footing lent ou marche, puis

1500m en résistance douce, récupération 200 m de footing lent ou marche.

Terminer par 10 Minutes de footing lent

Séance 3:

1 Heure d'endurance

Séance 4:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis au choix:

* 8 x 500m allure 5KM, récupération 300 m de footing lent ou marche.

* 10 x 250m allure 5KM, récupération 150 m de footing lent ou marche.

* 10 x 400m allure 5KM, récupération 200 m de footing lent ou marche.

Terminer par 10 Minutes de footing lent

2-7-3) Semaine type, Coureurs expérimentés, 3 séances par semaine

Mardi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis au choix:

* 4 x 1000m en résistance douce, récupération 400 m de footing lent ou marche.

* 10 x 500m de l'allure 10KM vers celle du 5Km, récupération 300 m de footing lent ou marche.

* 5 x 800m allure 5KM, récupération 200 m de footing lent ou marche.

* 2000m en résistance douce, récupération 400 m, puis 1500m en résistance douce, récupération 400 m, puis 1000m en résistance dure, récupération 400 m.

* 3000m à l'allure 10KM, récupération 400 m, puis 2000m à l'allure 5KM, récupération 400 m de footing lent ou marche.

Terminer par 10 Minutes de footing lent

Jeudi:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis au choix:

* 10 x 300m en résistance dure, récupération 100 m de footing lent ou marche.

* 10 x 200m en résistance dure, récupération 200 m de footing lent ou marche.

* 6 x 400m en résistance dure, récupération 200 m de footing lent ou marche.

Terminer par 10 Minutes de footing lent

Dimanche:

1H15 d'endurance

2-7-4) Semaine type, Coureurs expérimentés, 4 séances par semaine

Séance 1:

20 Minutes de footing lent + étirements, puis
3 x 10 mn en résistance douce, récupération 3 mn
de footing lent ou marche, puis
15 Minutes de footing lent

Séance 2:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis au choix:

* 4 x 1000m en résistance douce, récupération 400 m
de footing lent ou marche.

* 10 x 500m de l'allure 10KM vers celle du 5Km, récupération
300 m de footing lent ou marche.

* 5 x 800m allure 5KM, récupération 200 m
de footing lent ou marche.

* 2000m en résistance douce, récupération 400 m, puis
1500m en résistance douce, récupération 400 m, puis
1000m en résistance dure, récupération 400 m.

* 3000m à l'allure 10KM, récupération 400 m, puis
2000m à l'allure 5KM, récupération 400 m
de footing lent ou marche.

Terminer par 10 Minutes de footing lent.

Séance 3: 1H15 d'endurance

Séance 4:

30 Minutes de footing lent + étirements, puis au choix:

* 10 x 300m en résistance dure, récupération 100 m
de footing lent ou marche.

* 10 x 200m en résistance dure, récupération 200 m
de footing lent ou marche.

* 6 x 400m en résistance dure, récupération 200 m
de footing lent ou marche.

Terminer par 10 Minutes de footing lent

2.8) Bien courir à jeun

Courir à jeun n'est pas sans danger pour votre santé.

Avant de planifier une séance de ce type dans vos plans d'entraînement, je vous conseille de lire attentivement ce qu'il faut savoir sur la « Course à jeun ».

Vous pourrez ainsi juger de l'utilité de ce type d'exercice pour rapport à vos objectifs.

Déroulement d'une sortie à jeun :

Etirement, échauffement (par exemple: 5 fois 45s de course, 15s de marche).

30 minutes MAXI en endurance, à diminuer suivant votre niveau.

Etirement.

Petit déjeuner obligatoire.

3) Diététique du sportif

Vous ne trouverez pas ici de recettes miracles, ni de régimes spectaculaires. Car il n'en existe pas, sauf pour ceux qui ont quelque chose à vendre.

3-1) Les bases

Avant toutes choses, ces quelques valeurs vous montrent comment il est facile de prendre des calories inutiles et combien il est difficile de les éliminer.

- 1 Tranche de saucissons ... 50 Calories à éliminer par, pour l'exemple: 20 mn de marche modérée.
- 10 Cacahuètes 100 Calories puis vous monterez les escaliers pendant 25 mn.
- 10 Chips 100 Calories et vous devrez pratiquer 23 mn de marche active
- 1 Croissant 300 Calories voilà un jogging léger de 46 mn en vue.
- 1 Pâtisserie 500 Calories votre prochaine compétition de 50 mn rien que pour une pâtisserie.

En alimentation, il faut éviter tous les excès et les habitudes. Il n'y a pas d'aliments miracles, même dans les commerces de produits "diététiques". En pratique il suffit d'avoir une nourriture variée et de boire beaucoup d'eau.

D'une manière générale :

Une alimentation correcte passe par le respect de quelques principes fondamentaux:

- Boire beaucoup d'eau 1,5 l minimum par jour (2,5 l en été). L'eau évacue les toxines, favorise la récupération,...
- Prendre ses repas à des heures régulières et ne jamais en sauter un. Le rythme est très important, il limite l'effet de stockage de l'organisme.
- Eviter les matières grasses: utilisées pour la cuisson, les sauces, les fromages,...
- La journée est décomposée en 3 repas principaux, ne grignoter pas entre les repas.
- Varier les menus, chaque aliment possède ses propres vertus.

La composition des repas :

Les fruits et les légumes seront nos partenaires privilégiés. Il faut en manger à tous les jours à tous les repas. Cela revient, par exemple, à consommer dans la journée:

- 3 fruits.
- Au moins une crudité en entrée.
- 1 à 2 parts de légumes cuits en accompagnements du plat.
- Sans oublier d'utiliser les herbes aromatiques: ail, oignon, échalote, ciboulette, persil,...

- **Le petit déjeuner** se compose, par exemple : d'une boisson chaude (café ou thé), d'un fruit ou d'un jus de fruit, d'un aliment sucré (barre de céréales, muesli, fruits secs, pain + miel ou confiture, etc...), un laitage (yaourt, lait dans les céréales, ...).

- **Le déjeuner et le dîner** se compose :

- A l'un des repas: riz, pâtes, pommes de terre, blé, etc ...
- Légumes cuits, soupes ou crudités, les légumes devront être toujours présents.
- Thon, jambon, quenelles, oeufs, volaille le midi. Viande maigre, poisson ou volaille le soir.
- Un laitage

- **La collation** : fruits. Et pour les sportifs: jus de fruit, fruits secs, barre de céréales, gâteau de riz, etc...

3-2) Idées menus

Voici quelques idées de menus que j'ai récupérés sur le site « Aprifel ».
Je vous recommande ce site qui traite de l'alimentation sous toutes ses formes. Vous y trouverez d'autres idées et recettes.

Propositions de menus par saison:

Printemps

Petit déjeuner

Thé au jasmin
2 tranches de pain complet
Un fromage blanc nature
Coupe de fruits rouges :
framboises, groseilles

Déjeuner

Asperges vinaigrette
Bavette grillée + échalotes
Jardinière de légumes (carottes
primeurs, petits pois, navets)
Yaourt nature + Fraises

Dîner

Salade d'endives + vinaigrette
Brochette de crevettes + dés de
poivrons rouges et verts
Pomme de terre primeur vapeur
Brie
Poire au vin

Eté

Petit déjeuner

Thé nature
Muëсли
Lait 1/2 écrémé
1 à 2 Abricots

Déjeuner

Tranche de melon au Porto
Filet de rouget grillé + basilic
Tomates Provençales et riz Blanc
Faisselle

Dîner

Sardines + citron
Salade composée :
salade verte, poivrons, tomates
dés de jambon, dés de gruyère
Une tranche de pastèque

Automne

Petit déjeuner

Chocolat chaud
2 à 3 biscottes aux 6 céréales
Pomme

Déjeuner

Poireaux vinaigrette
Dinde au four
Gratin de potimarrons
2 petits suisses
Raisins blanc et noir

Dîner

Caponate : tomates, courgettes,
aubergines
Omelette ciboulette
Choux de Bruxelles
Fromage de chèvre
Tarte aux prunes

Hiver

Petit déjeuner

Café
2 à 3 tranches de pain au son
Emmenthal
Orange pressée

Déjeuner

Salade de chou rouge + chou blanc
Tagliatelles au saumon + oseille
Fromage blanc + Ananas

Dîner

Velouté de courges
Escalope de veau aux champignons
Haricots verts + ail
Gâteau au yaourt + poires

3-3) Idées recettes

Le critère de sélection a été l'originalité. Ne cherchez donc pas ici les milles et une façon de cuisiner les pâtes.

Brochettes de poisson mariné aux citrons

Pour 4 personnes

1 Kg de filets de poisson, 5 citrons verts, 4 citrons jaunes, 1 courgette, 6 petits oignons, 1 cuil. à café d'ail, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à cafés d'herbes de provence, sel, poivre.

Coupez les poissons en morceaux de 2,5cm de côté environ, et versez les dans un plat creux.

Arrosez les d'huile d'olive et du jus pressé de 3 citrons verts et de 3 citrons jaunes.

Ajoutez l'ail et les herbes de Provence, salez, poivrez, mélangez, couvrez et laissez mariner 1 h au réfrigérateur en retournant les poissons à plusieurs reprises.

Coupez en rondelles les citrons restants.

Coupez finement les oignons et la courgette.

Sortez les morceaux de poisson et égouttez les sans jeter la marinade.

Sur 4 brochettes, enfitez le poisson en alternant avec des rondelles de citrons, d'oignons et de courgettes.

Arrosez à nouveau de marinade, laissez encore reposer 1 h au frais et servez avec une salade de pâtes.

Artichauts violets et pesto

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

20 Artichauts violets, 2 carottes, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 litres d'eau minérale, 10 cl de jus de citron, gros sel

Pour le pesto:

1 botte de basilic, 2 gousses d'ail, 20g de fromage de chèvre frais, 5cl d'huile d'olive, sel, poivre

Les artichauts:

Otez les feuilles des artichauts, puis tournez les fonds à l'aide d'un couteau économe en gardant la queue.

Lavez et coupez les carottes en rondelles.

Faites chauffer l'huile d'olive et faites-y sauter les fonds d'artichaut et les carottes 3 min., ajoutez l'eau minérale et le jus de citron.

Salez et laissez cuire les légumes 20 min environ jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Egouttez-les.

Le pesto:

Triez et effeuillez le basilic et ciselez l'équivalent de deux branches pour décorer.

Pelez et hachez les gousses d'ail.

Mixez les feuilles de basilic et d'ail avec du poivre, l'huile d'olive et le fromage de chèvre jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.

Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel.

La présentation:

Roulez les fonds d'artichaut et les rondelles de carottes dans le pesto.

Parsemez un peu de basilic ciselé dans une grande assiette et disposez les artichauts dessus.

Décorez avec des feuilles de basilic.

Grondin au four, artichauts violets

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

8 filets de grondin d'environ 80g chacun, anis en poudre selon le goût, 12 artichauts violets, 50cl d'eau minérale, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 400g de petits calmars, 2 oignons, 4 branches de thym frais, sel, poivre.

Le grondin :

Faites parer les filets de grondin. Saupoudrez les d'anis, salez et poivrez.

Les artichauts:

Coupez le haut des feuilles des artichauts, arasez la base avec un couteau économe et coupez chaque artichaut en deux.

Dans une cocotte chaude, mettez une cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajoutez les artichauts et l'eau minérale, salez et poivrez, couvrez et laissez cuire 15 min.

Réservez le liquide de cuisson.

Les calmars:

Séparez les tentacules des corps en opérant au-dessus d'un plat pour récupérer l'encre.

Réservez celle-ci.

Videz les calmars, ôtez la petite peau et le bec.

Coupez corps et tentacules en rouelles.

Epluchez et émincez les oignons, faites-les revenir à la poêle dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajoutez les rouelles de calmar et le thym, salez, poivrez et laissez cuire 5 min à feu vif.

Réservez le liquide de cuisson.

La cuisson du grondin:

Préchauffez le four à 210°C (th.7).

Disposez dans un plat en terre les artichauts et les calmars, posez dessus les filets de grondin et faites cuire 20 min au four.

La présentation:

Mélangez le liquide de cuisson des artichauts, celui des calmars et l'encre réservée.

Posez dans chaque assiette artichauts et calmars surmontés d'un filet de grondin.

Cernez d'un cordon de sauce à l'encre.

Camarones au saté et à la coriandre

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

12 camarones (grosses crevettes) d'environ 70g chacune, 1 cuil. à café de saté (épicerie asiatiques), 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé, 1 gros oignon, 1 botte de coriandre, 1 cuil. à soupe d'huile, le jus d'un citron vert.

Les camarones:

Décortiquez les crevettes, retirez la tête et le boyau noir, fendez chaque camarone en deux et assaisonnez-les avec le saté et le gingembre râpé.

Epluchez et hachez l'oignon très finement.

Hachez la moitié des feuilles de coriandre et gardez les autres entières.

La cuisson des camarones:

Dans l'huile bien chaude, faites sauter 2 min les camarones à feu vif.

Retirez l'excédant d'huile, ajoutez l'oignon, et faites-le revenir 1 min avant d'ajouter la coriandre hachée et le jus de citron vert.

La présentation:

Dressez les camarones dans un plat et décorez avec les feuilles de coriandre.

Pêches pochées à la verveine

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

4 grosse pêches blanches

Pour le sirop:

24 feuilles de verveine, 1 litre d'eau minérale, 4 cuil. à soupe d'aspartame.

Pour le coulis:

200g de fraises des bois, 4 cuil. à soupe d'aspartame, le jus d'1/2 citron.

Le sirop:

Portez l'eau minérale avec l'aspartame à ébullition, puis faites-y infuser 10 min les feuilles de verveine hors du feu.

Retirez les feuilles, réservez les, et filtrez le sirop.

Le coulis de fraises:

Lavez les fraises des bois, retirez-en le pédoncule et mixez-les avec l'aspartame et le jus de citron.

Conservez ce coulis sur de la glace.

Les pêches:

Portez à ébullition le sirop parfumé à la verveine et pochez-y les pêches 20 min.

Egouttez, pelez et coupez les fruits en deux, retirez le noyau, et laissez-les refroidir.

La présentation:

Versez un peu de coulis de fraises dans chaque coupelle, posez une pêche reconstituée dessus et décorez avec les feuilles de verveine.

Poires poêlées, jus de genépi

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

4 poires williams, 25cl d'eau minérale, 40g de miel, 2 gousses de vanille, 4 cuil. à soupe de liqueur de genépi ou de chartreuse jaune

Les poires:

Epluchez et coupez chaque poire en six quartiers, ôtez-en le coeur.

Faites-les cuire à feu doux dans une poêle à revêtement antiadhésif jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir translucides.

Ecrasez-en une partie dans la poêle.

Le sirop:

Mettez les épluchures et les coeurs des poires dans une étamine.

Dans une casserole, versez l'eau minérale, ajoutez le miel, l'étamine, les gousses de vanille fendues en deux ainsi que l'aspartame et laissez cuire jusqu'à obtenir un sirop assez épais.

Versez alors la liqueur de genépi ou la Chartreuse jaune.

La présentation:

Disposez un peu de purée de poire et quelques quartiers dans chaque assiette et nappez de sirop au genépi.

Mangue aux fruits de la passion

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

2 gousses de vanille,
20cl d'eau minérale,
4 cuil. à soupe d'aspartame,
8 beaux fruits de la passion,
600g de mangues bien mûres

Le sirop vanillé:

Fendez les gousses de vanille en deux.

Portez l'eau minérale à ébullition avec la vanille et l'aspartame.

Laissez refroidir, retirez les gousses de vanille et réservez les.

Le coulis aux fruits de la passion:

Coupez les fruits de la passion en deux, recueillez-en la pulpe à l'aide d'une cuiller et mélangez-la au sirop vanillé.

Les mangues:

Pelez et coupez les mangues en deux, retirez en le noyau et émincez la chair en fines tranches.

La présentation:

Remplissez chaque assiette avec une couche de 1 cm d'épaisseur de coulis aux fruits de la passion, disposez dessus des tranches de mangue et décorez avec une demi gousse de vanille.

3-4) Les fruits secs

Fruits secs, le plein d'énergie

Passé l'automne, les fruits frais se font plus rares. Bien sûr, il est toujours possible de se rabattre sur les fruits exotiques mais on peut préférer les fruits secs ou séchés, intéressants sur le plan gustatif et nutritionnel. A consommer cependant avec modération, en raison de leur pouvoir calorique très élevé et de leur forte teneur en sucres.

Les fruits secs sont soit des fruits frais artificiellement ou naturellement séchés soit des fruits à coque. En perdant leur eau, les fruits séchés ont gagné de nombreuses qualités communes. Chacun d'eux a cependant son petit plus qui plaide en faveur d'une consommation variée.

- * **L'abricot sec**, recordman de potassium et de provitamine A, contient aussi de fer ainsi que des vitamines B3 à E.
- * **L'amande**, qui renferme de la vitamine E, du magnésium et des fibres, est bénéfique pour la santé cardiovasculaire.
- * **La banane séchée**, se distingue par sa teneur très élevée en magnésium, complément du potassium au niveau musculaire et cardiaque.
- * **La datte**, riche en potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre zinc et manganèse.
- * **La figue sèche**, contient beaucoup de fibres et de calcium.
- * **La noix**, est un concentré de minéraux notamment potassium, magnésium, calcium et fer, d'oligo-éléments très variés : manganèse, zinc, cuivre, cobalt, nickel, fluor, iode, sélénium... et un complément vitaminique (E, anti-oxydante et B) intéressant. Les acides gras insaturés présents dans la noix préviendraient les risques d'accidents coronariens et d'infarctus.
- * **Le pignon de pin**, contient beaucoup de phosphore et de vitamine B1 favorisant le bon fonctionnement cérébral et nerveux, ainsi que du fer, anti-anémique.
- * la composition spéciale du **pruneau**, davantage d'eau, moins de sucre et beaucoup de fibres, lui confère des propriétés laxatives bien connues.
- * **Les raisins secs**, eux, sont riches en vitamines B2, favorables à la croissance, au bon développement des organes, au bon état de la peau et des muqueuses.

* les fruits secs sont particulièrement intéressants pour les enfants, les adultes actifs, les sportifs et les personnes âgées. Il n'est pas nécessaire d'en consommer de grandes quantités (gare à leur générosité en calories !), une portion de 50 grammes de raisins secs (la valeur de 2 à 3 cuillérées à soupe), 5 à 6 abricots secs, 2 bananes ou 2 figues sèches suffisent amplement au goûter, au petit déjeuner ou au dessert, pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation quotidienne.

Un bon moyen de manger des fruits secs consiste à les associer à des fruits et légumes crus ou cuits. Certains mélanges donnent d'excellents résultats. Les pignons relèvent une salade de mâche, les noix se marient avec les endives, pistaches et chou rouge font bon ménage, les amandes effilées grillées (à la poêle sans matière grasse) se mêlent aux fruits cuits: pommes, poires, abricots..., les pruneaux, dattes, figues et raisin accompagnent une pintade rôtie, un lapin en sauce ou un rôti de porc.

Fruits	Calories aux 100g sur fruits frais	Calories aux 100g sur fruits secs
Abricot.....	47	266
Amande.....	400	575
Banane.....	90	273
Datte.....	118	287
Figue.....	57	250
Noisette.....	385	660
Noix.....	525	660
Pomme.....	54	282
Poire.....	50	271
Pruneau.....	52	200
Raisin.....	72	280

Source: Ariefel (Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais)

3-5) Alimentation pour la course

Le sportif doit être particulièrement attentif à son alimentation. En effet, pas de performance sans entraînement, mais une alimentation inadaptée peut générer une contre performance.

Voici plus de détails concernant la rubrique les «Bases». Ainsi que les modifications à apporter à quelques jours de la course.

La base de l'équilibre alimentaire du sportif :

Le sportif prendra, par jour, pour subvenir à ces besoins:

- 2 portions de viandes, poissons, oeufs (2oeufs = 1 portion de viande ou de poisson). Varier les viandes blanches, les viandes rouges, le poisson, les oeufs (4 à 6 maximums par semaine). Eviter la charcuterie.

- 1 produit laitier à chaque repas (+ collations): lait, yaourt, fromage blanc, crème dessert. Consommer de préférence du lait 1/2 écrémé ou écrémé, yaourt nature, fromage blanc (0 ou 20% mg). Attention aux fromages qui contiennent autant de protéines que de matières grasses.

- 2 grosses portions de légumes crus ou cuits par jour (déjeuner et dîner).

- 3 fruits par jours (repas et collations).

- 1 portion à chaque repas de féculents, légumes secs (aussi céréales).

- 1,5 litre minimum d'eau, à boire par petites gorgées tout au long de la journée.

Avant la course :

Les 2 ou 3 jours précédents la course, il faut penser à augmenter l'apport de sucre lors de la collation (barre énergétique, pain d'épices) et passer à une seule ration de protéine par jour au profit des légumes et des féculents.

Le dernier repas est décisif: il doit être le plus digeste possible. Il sera constitué de crudités, de sucres lents (pâtes, ...) et de fruits: banane ou compote.

Il faut respecter un délai de 3 heures entre la fin du dernier repas et le début de l'effort. ceci afin de limiter les problèmes de digestion.

Pendant la course :

Le corps a besoin d'énergie et d'eau, il est conseillé de prendre tous les ravitaillements. Pour une course de moins d'une heure, boire de l'eau devrait suffire. Au delà, un apport en sucre est nécessaire (sans oublier l'eau). Cette prise en sucre s'effectuera par exemple en buvant de l'eau sucrée, en mangeant un morceau de sucre ou une barre énergétique.

Après la course :

D'abord boire beaucoup d'eau, l'eau gazeuse favorise la récupération. Puis prendre des aliments sucrés: pain d'épices, barre de céréales, fruits secs, ...

Enfin, le premier repas sera comme pendant la préparation: légumes,... en évitant la viande.

3-6) Maigrir en mangeant

Cette partie ne s'adresse qu'aux personnes ayant un réel problème de poids et qui ne sont pas sportives. Pour celles qui souhaitent perdre un kilo ou deux avant l'été, bougez vous et suivez les règles de bases dans la rubrique « LA DIETETIQUE ».

Contrairement aux idées reçues ou que l'on tente de nous en convaincre, il ne faut jamais oublier, que :
Pour maigrir, il faut manger.

Que l'on pratique une activité physique ou non.

Maigrir, ce n'est pas s'affamer, mais choisir.

Dans certain cas, cela s'accompagnera par le traitement médical de la cause.

Les différentes informations ci dessous vous aideront à établir une planification détaillée de vos menus quotidiens, qu'il vous faudra suivre scrupuleusement.

Je ne prétends pas me substituer au vrai professionnel. Par conséquent parlez à votre médecin de votre intention de remédier à votre surpoids. Il vous connaît et saura vous guider. Et pourquoi pas, présentez lui ces pages pour commentaires ou critiques.

- Pourquoi grossit-on, ou maigrir-on?
- Conseils à suivre pour réussir.
- Que consommer?
- Tout ce qui est interdit.
- Une journée par l'exemple.
- Le petit déjeuner en détail.
- Pourquoi pas une collation.
- Comment varier les menus tout en respectant les proportions?
- En panne d'idées?

- Pourquoi grossit-on, ou maigrir-on?

Notre corps doit être en équilibre en permanence, d'un côté les apports énergétiques, de l'autre les dépenses énergétiques. Lorsque que l'on grossit c'est que les apports énergétiques sont supérieurs aux dépenses. Lorsque l'on maigrir, c'est l'inverse.

Manger moins ne signifie pas forcément que l'on va maigrir. Moins vous alimentez votre corps, plus il réduira ces dépenses énergétiques et stockera à la première occasion. Sautez un repas et vous pouvez être sur que lors du prochain repas votre corps va stocker tout ce qui pourra l'être. Donc résultat néant.

Seule une alimentation diversifiées et équilibrées nous permet d'être en forme et mince.

Notre comportement alimentaire est influencé par notre environnement, le stress, ... et notre corps par l'hérédité, troubles hormonaux, ...

Mais rien n'est inéluctable et le destin n'a rien à voir avec ça. Chacun doit se prendre en main et plus particulièrement son alimentation, gommer les mauvaises habitudes et apprendre les règles de l'alimentation équilibrée.

- Conseils à suivre pour réussir.

Ceux sont ici des conseils dont le but est de gérer une alimentation stricte pour les personnes ayant des problèmes de poids.

Il est évident que dans le cadre d'une activité physique, des compléments seront à prévoir par le biais de collations par exemple.

- Prenez trois repas par jour, avec une attention particulière au petit déjeuner.
- Ne sautez jamais un repas.

- Il faut boire au moins un litre et demi d'eau par jour, toujours en dehors des repas, afin d'éviter l'effet de satiété.
- Lors du repas, vous êtes assis, au calme et vous prenez votre temps.
- Le repas du soir sera allégé.
- La viande n'est pas une obligation, limitez là et privilégiez les volailles, les poissons et les crustacés.
- Faites la chasse aux produits gras: graisses ajoutées, graisses naturellement contenues dans les aliments, matières grasses de cuisson. Moins vous en consommerez, mieux ce sera.
Par exemple: pour la cuisson, une cuillère à soupe de matière grasse pour deux personnes par plat cuisiné.
- Consommez des produits laitiers allégés en matières grasses. Attention pas de produits dits "allégés, genre beurre ou vinaigrette", car ils sont pauvres en gras, mais sont généralement épaissis avec des féculents de pomme de terre, ou des amidons, ou de la farine qui sont des féculents.
Seuls sont autorisés les yaourts à 0%, les fromages blancs à 0%, que vous pouvez prendre aux fruits s'ils sont sucrés à l'aspartam, et la crème fraîche à 15 % (genre Bridélice).
- Evitez les boissons sucrées et alcoolisées.
- Etablissez vos menus à l'avance pour vous permettre d'établir votre liste d'achat et pour supprimer les improvisations de dernières minutes qui aboutissent toujours sur un menu "mal bouffe".
- Pour éviter les tentations ne faites pas les courses le ventre vide.
- Votre liste de courses sera établies à l'avance et vous vous efforcerez de la respecter.
- Si vous craquez un jour, ne culpabilisez pas en vous disant que le régime est perdu, allégez vos repas suivants. Mieux vous pouvez vous autoriser un repas récréation par semaine, de l'apéritif au dessert. L'idéal est de choisir un jour où vous êtes invité ou que vous recevez. Vous évitez les réflexions de vos "amis".
Le lendemain, prévoyez une journée végétarienne (fruits, légumes, fromage blanc 0%) pour favoriser l'élimination des stocks de la veille.

Si la perte de poids n'est pas au rendez vous, analysez dans le détail tout ce que vous avez pu manger et boire par rapport à ce que vous auriez dû consommer. Là est la clé.

- Que consommer?

Les légumes pouvant être consommés à volonté : Tomates, Artichauts, Asperges, aubergines, bettes, brocolis, céleris, champignon, citrouille, concombres, chou-fleur, chou rouge, chou vert, cornichons, courges, courgettes, cresson, endives, épinards, fenouil, haricots verts, mâches, navets, oignons, oseille, poireaux, poivrons, radis, salade.

Les légumes les plus riches en sucre, à limiter à 150 g : betteraves, carottes, choux de Bruxelles, salsifis et petits pois.

Les fruits : Une orange, 1/2 pamplemousse, 2 clémentines, 1 tranche d'ananas, 125 g de fraises, 125 g de framboises, 1/2 melon, 1 pomme moyenne, 1 poire moyenne, 3 abricots, 1 pêche moyenne, 3 prunes, 2 kiwis, 12 à 15 grains de raisins (100 g), 1 petite banane (100 g), 12 à 15 cerises (100 g).

Les viandes : Agneau (gigot et côte), lapin, boeuf (rôti, steak, pot-au-feu, langue, rognons, foie), cheval, mouton (gigot et côte), porc (filet et jambon maigre), veau (rôti, côte, escalope, ris, rognons, blanquettes dégraissées, foie), volaille (poulet, dinde, dindonneau, pigeon), gibier (chevreuil, lièvre, faisan, sanglier), poissons (bar, brochet, cabillaud, colin, congre, daurade, lieu, limande, lotte, merlan, maquereau, mullet, plie, raie, roussette, saumon, sole, truite, turbot, thon au naturel, darne fraîche ou grillée).

Les boissons : Il faut boire à sa soif (1.5 litre d'eau mini par jour) de manière répartie tout au long de la journée.

Un verre d'eau au lever, au coucher et au débute des repas, le reste un peu comme l'on veut.

Sont autorisés: eau, lait, café, chicorée, jus de tomate, 2 sodas light par semaine, potage de légumes verts, tisanes, viandox.

Eviter les eaux gazeuses qui font "gonfler", pour agrémenter l'eau plate, pas de sirop bien évidemment, ajouter quelques gouttes de citron pressé.

- Tout ce qui est interdit.

Pas de grignotage entre les repas sauf dans le cadre des collations pour les plus sportif.

Suppression totale du sucre :

- Sucre, confiture, gelée, chocolat, entremets, fruits au sirop, crèmes, bonbons, pâtisseries, glaces.
- Fruits secs (raisins, figues, dattes, pruneaux, abricots, bananes).
- Fruits oléagineux (amandes, noix, noisette, cacahuètes, olives, avocats).
- Fruits amylacés (marron, châtaigne).
- Sirops, jus de fruits, sodas

Suppression totale de l'alcool : Apéritifs, digestifs, vins, bières, cidres, etc...

Suppression des aliments riches en matières grasses : Toutes les sauces, maison ou vendues dans le commerce.

Toutes les charcuteries, conserves de viandes et de poissons cuisinées ou panés.

Diminution, ou mieux, suppression des légumes secs : fèves, haricots, pois, etc...

Diminution, ou mieux, suppression des fromages

Diminution, ou mieux, suppression des aliments farineux : Biscottes, céréales, farine, maïzena, riz, semoule, tapioca.

Diminution, ou mieux, suppression de certains poissons : Anchois, hareng fumé, maquereau, sardines à l'huile, saumon fumé, thon à l'huile.

Diminution, ou mieux, suppression de certaines viandes : Canard, oie, foie gras, boudins, lard.

- Une journée par l'exemple.

Le petit déjeuner : 1 bol de café sans sucre, 10g de beurre allégé, 90g de pain complet, 1 yaourt aux fruits 0% (125g).

Le déjeuner : Crudités ou potage (facultatif et à volonté).

240g de féculents cuits + 30g de pain, légumes à volonté, 1 portion de viande ou poisson ou oeufs (130g).

1 yaourt aux fruits 0%.

1 fruit moyen.

le tout ayant été préparé avec 10g d'huile (1 cuillère à soupe).

Un dessert sucré par semaine est autorisé, ainsi qu'une barre de chocolat de temps en temps.

Le dîner : Crudités ou potage (facultatif et à volonté).

150g de féculents cuits, légumes à volonté, 1 portion de viande ou poisson ou oeufs (120g), 1 complément (voir détail).

1 fruit moyen.

le tout ayant été préparé avec 10g d'huile (1 cuillère à soupe).

Les compléments: 1 tranche de jambon, 1 boîte de thon au naturel, du surimi, 2 tranches de saumon fumé, 2 oeufs, un blanc de dinde ou de poulet froid, un morceau de viande froid.

Les féculents: pâtes, riz, semoule, blé (ébly), pain, haricot blanc et rouge, maïs, pomme de terre, petit pois, pois cassés, lentilles.

- Le petit déjeuner en détail.

- Une tranche de jambon ou de jambon de poulet,
- Un oeuf dur ou un oeuf à la coque ou un pot de fromage blanc 0% aux fruits sucrés à l'aspartam ou un yaourt 0% aux fruits sucrés à l'aspartam ou un petit morceau de blanc de poulet froid.
- Pour ceux qui aiment et en remplacement des lignes ci dessus : un oeuf et du jambon cuits dans une poêle téfal (sans matières grasses).

Avec

- un café ou du thé sans sucre (ou sucrettes).

Avec

- 2 tranches de pain de gluten ou de soja ou biscottes de gluten.

Avec

- 1 jus de pamplemousse rose frais, (un demi verre de jus frais achetés tout prêt de type Andros ou similaire, fuir les oasis et autres).

Avec

- de la compote de fruit sans sucre, pour étaler sur le pain si nécessaire.

- Pourquoi pas une collation.

Si vous pratiquez une activité sportive en plus de votre régime alimentaire corrigé, une ou deux collations vous seront sans doute utiles.

Exemples de collations pour les pauses de 10h et 17h:

- Un oeuf dur ou un pot de fromage blanc 0% aux fruits sucrés à l'aspartam ou un yaourt 0% aux fruits sucrés à l'aspartam ou une tranche de jambon ou trois bâtons de surimi.
- avec une ou deux tranches de pain de gluten ou de soja.
- avec un café ou du thé sans sucre (ou sucrettes).
- Possibilité de prendre en plus un fruit, sauf : raisin, banane, ananas.

- Comment varier les menus tout en respectant les proportions?

Pour établir vos menus, il va vous falloir faire des choix et des modifications d'une journée à l'autre afin de varier vos repas.

Il faut respecter l'aspect quantitatif mais aussi qualitatif : vous ne pouvez pas remplacer de la viande par une pâtisserie, mais vous pouvez remplacer de la viande par un oeuf ou du poisson.

Voici quelques exemples pour vous aider :

- Le lait : 1 bol de lait = 1yaourt nature 0% et demi = 4 cuillères à soupe de fromage blanc 20%.

- Le fromage : 30g de camembert = 30g de fromage à pâte molle = 20g de fromage à pâte cuite (gruyère) = 40g de fromage de chèvre = 3 cuillères à soupe de fromage blanc 20%.

- Les légumes verts cuisinés sans matières grasses sont interchangeable.

- Les féculents : 80g pâtes, riz semoule, ébly crus = 240g de pâtes, riz semoule, ébly cuits = 340g de pommes de terre = 100g de pain = 85g de légumes secs crus = 240g de légumes secs cuits.

- Le pain : 1/8 de baguette = 30g de pain = 1 tranche de pain et demi (pain tranché classique) = 30g de pain complet, au son, de campagne = 2 biscottes.

- Les matières grasses : 10g de beurre = une noix = 20g de beurre allégé (2 noix) = 2 cuillères à soupe de crème fraîche = 10g d'huile = 10g de margarine (1 noix) = 20g de margarine allégée (2 noix) = 1 cuillère à soupe rase de mayonnaise = 2 cuillères à soupe de vinaigrette allégée = 1 cuillère à soupe de vinaigrette allégée + 1/2 cuillère à soupe d'huile.

- En panne d'idées?

Quelques menus faciles et courants :

- Pastèque (entrée facultative).
- Escalope, sauce tomate, coquillettes.
- Compotes de pommes.

- Potage (entrée facultative).
- Sauté de porc, petits pois, pommes nature.
- Fruit de saison.

- Crudités (entrée facultative).
- Boeuf, épinards, pommes vapeur persillées.
- Yaourt + fruit.

- Salade (entrée facultative).
- Filet de poisson, citron, Carottes étuvées, pommes échalotes.
- Yaourt + fruit.

- Carottes râpées (entrée facultative).
- Filet de dinde rôti, Haricots verts, pommes noisettes.
- Fruit de saison.

- Potage (entrée facultative).
- Poisson, riz.
- Chausson aux pommes.

- Crudités (entrée facultative).
- Chou rouge, escalope de poulet, courgettes à l'ail, pommes vapeur.
- Yaourt.

- Potage (entrée facultative).
- Tomate farcie, purée aux quatre légumes.
- Fruit de saison.

- Salade maraîchère (entrée facultative).
- Omelette, épinards, pommes vapeur persillées.
- Yaourt + fruit.

4) L'équipement du coureur

La tenue du coureur à pied est choisie en fonction d'un seul critère: le bien-être.

Vous n'aurez que l'embarras du choix car les fabricants ont toute une gamme de produits à vous proposer. Par conséquent, l'équipement sera adapté aux conditions climatiques, au terrain, à ses sensations.

Mais les chaussures sont la partie la plus importante de l'équipement :

Une paire de chaussures mal adaptée peut générer divers désagréments qui gâcheront vos sorties, voir même être à l'origine de blessures.

- Prenez les une demi, voir une pointure plus grande car le pied gonfle en courant.
- Elles posséderont d'excellentes qualités d'amorti pour limiter les effets des chocs sur les articulations, le dos, les genoux, etc...
- Le type de terrain fera parti des critères de sélection (semelles crantées).
- Pensez aux petits renforts de cuir au niveau des gros orteils.
- Etc ...

Les acheter dans un magasin spécialisé est préférable car le choix y est plus important, avec le conseil en plus.

Ne prenez pas le départ d'une épreuve sportive avec vos chaussures neuves, elles pourraient vous causer de petits désagréments, comme les ampoules, qui gâcheraient votre plaisir d'y participer.

En été, sous le soleil, le port de la casquette est fortement recommandé. De même les lunettes de soleil vous protégeront des insectes et de l'éblouissement.

En hiver, le port du bonnet est fortement conseillé, voir les gants pour les plus frileux.

Mesdames, un soutien-gorge adapté à la pratique du sport sera d'un meilleur confort.

Au niveau de la correction des yeux, vous avez le choix entre des lunettes de sport prévues à cet effet, ou des lentilles de contact.

Certaines lentilles sont même équipées d'une protection UV, ce qui peut être utile en fonction des conditions de l'épreuve.

Pour pouvoir en changer facilement et minimiser les frais en cas de perte, il est recommandé d'utiliser des lentilles quotidiennes.

5) Les bienfaits

Les bienfaits de la course à pied ne sont plus à démontrer. En faire l'inventaire serait long et fastidieux, aussi en voici un aperçu:

Tout d'abord le côté physique, avec le renforcement musculaire des jambes, du dos, des abdominaux,... ce qui est toujours appréciable dans la vie de tous les jours. On se sent plus tonique et plus question d'être essoufflé au moindre effort.

La course à pied a une influence bénéfique sur d'autres parties du corps: elle diminue le risque d'accident cardiaque, a une action positive sur le cholestérol. Elle peut aussi faire baisser la tension artérielle ne serait ce qu'en favorisant la perte de poids, etc...

Courir en ayant une alimentation adaptée est le meilleur moyen de perdre du poids naturellement.

C'est aussi un mode de vie. Le sport peut amener les gens à vivre plus sainement, en prenant conscience que le sport n'est qu'un des aspects d'un mode de vie plus sain, qu'il convient aussi de surveiller son alimentation, son poids, d'arrêter de fumer et d'éviter les situations de stress.

L'épanouissement : A force de sorties, de persévérance, ce qui nous était difficile est devenu notre ordinaire.

Sans être essoufflé, ni fatigué, avec en plus ce sentiment de liberté. Quand on court, on se sent libre, libre physiquement, libre mentalement.

Courir présente l'avantage de détourner l'esprit de nos problèmes quotidiens, nous permettant ensuite de les affronter plus sereinement. C'est un moyen de lutter contre le stress.

La course à pied donne le sentiment valorisant de dominer un des aspects de sa vie. On voit son poids diminuer, sa silhouette embellir et son endurance s'affirmer, autant de preuves concrètes de ce qu'on est capable de faire quand on y est décidé.

6) Liens

Les sites des principales Fédérations :

www.fsgt.org Fédération Sportive et Gymnique du Travail

www.athle.org Fédération Française d'Athlétisme

www.afcf.org Association Française des Coureurs de Fond

Ces sites vous proposent des plans, des conseils, des forums, ...

www.courenfrance.com

www.jogging.org Site belge

www.lebipede.com Le carnet du bipède

www.aprifel.com Tout pour bien manger, pour les sportifs, pour les régimes, ...

www.mangerbouger.fr Tout pour bien manger, pour les sportifs, pour les régimes, ...

www.runirina.com

www.domyos.com

www.courseforme.com

www.vo2.fr

www.courseapied.net

7) Blessures et préventions

La course à pied permet d'entretenir sa forme et son capital santé.

Pourtant, un minimum de précautions est impératif. Toute pratique sportive est indissociable du suivi médical, voyez votre médecin au moins une fois par an.

Ensuite, il convient d'être toujours à l'écoute de son corps. En effet, une douleur, même légère, est un signal de votre corps et mieux vaut en tenir compte pour éviter les ennuis.

Il faut aussi appliquer quelques règles élémentaires mais primordiales:

- Boire beaucoup d'eau.
- Ne pas oublier les étirements.
- Planifier correctement ses entraînements, rester progressif.
- Toujours tenir compte de son état de fatigue.
- Posséder un équipement adéquat, principalement les chaussures.

Malgré ces précautions, la douleur ou la blessure nous gâche parfois le plaisir de courir.

Voici un inventaire, classé par ordre alphabétique, des problèmes que tout coureur peut rencontrer. Ils sont accompagnés de conseils pour y remédier ou prévenir.

CRAMPES :

Pour les prévenir, boire beaucoup: avant, pendant et après l'entraînement; pratiquer ces étirements.

Elles peuvent aussi être dues à une augmentation non progressive de l'entraînement. Par exemple, préparer un marathon sans avoir suffisamment de kilomètre dans les jambes.

DECHIRURES :

Elles apparaissent au cours de séances de vitesse à l'entraînement ou en course. Pour les éviter, une bonne hydratation, des étirements, un échauffement adapté et tenir compte de la fatigue.

DIARRHEES :

Souvent dues à un effort intense sur une longue distance, elles seront prévenues par des allures réalistes par rapport à ces capacités. Il convient aussi de ne pas prendre de boissons glacées ou trop fraîches par temps chaud.

DOULEURS AUX REINS : En général, le port de chaussures au bon amorti et au bon maintien est suffisant.

HEMATOME SOUS UNGUEAL (ONGLE BLEU) :

C'est un saignement sous l'ongle lorsqu'il vient buter au fond de la chaussure lors d'une course longue.

Pour ce qui est de la prévention: le port d'une paire de chaussure une pointure au dessus car en course le pied gonfle et s'allonge. Dès l'apparition, voyez votre médecin pour qu'il évacue cette accumulation sanguine. Sinon l'ongle va devenir noir, tomber, laissant apparaître un nouvel ongle.

POINTS DE COTES :

Un entraînement suffisamment éloigné du repas, respecter l'échauffement et être attentif à son souffle devrait diminuer le risque de les subir. Sinon, étirements et respiration profonde vous aideront à les faire passer.

TENDINITES :

Pour ce qui est de la prévention: une parfaite hydratation, une paire de chaussure au bon amorti et les étirements réguliers avant et après l'entraînement. Dès la première douleur, un massage avec un anti-inflammatoire ou un glaçage de la zone douloureuse peut être conseillé. Si la douleur persiste ou augmente, allez voir votre médecin. Plus la tendinite est soignée tôt, plus elle guérit vite. Un peu de repos est toujours préférable à un arrêt important.

TROUBLES DIGESTIFS :

Courir à un moment suffisamment éloigné des repas est généralement suffisant.

VOMISSEMENTS :

Courir à un moment suffisamment éloigné des repas est généralement suffisant. Lors d'efforts intenses, la digestion est impossible. La prise d'aliments solides sera à l'origine de vomissements.

8) Bibliographie

Magazines :

Jogging International : ...Revue la mieux adaptée aux débutants et amateurs.

Running Attitude :De bons reportages.

Marathon VO2 :Pour les grands événements de l'athlétisme.

Livres:

Il existe de nombreux ouvrages sur la course à pied. Toutefois, en voici un particulièrement intéressant pour les personnes qui découvrent la course à pied. Ce livre plaira à ceux et celles qui veulent progresser.

JEAN-PAUL MATHISS

"Découvrir et pratiquer"

"LA COURSE A PIED"

ulisséditions

9) Mais encore ...

Ce site vous plait, vous souhaitez apporter vos commentaires, obtenir des précisions ou pourquoi pas un conseil spécifique ?

Contactez moi :

courseapied@aliceadsl.fr

Vos remarques seront prises en compte et participeront à la vie des différentes rubriques.

Les statistiques de fréquentation du site sont disponibles, demandez les, un fichier EXCEL vous sera envoyé.

Mon parcours :

Je pratique la course à pied depuis 1986. J'ai débuté par le cross country l'hiver avec un peu d'athlétisme le printemps au sein d'un club F.S.G.T.

Puis trouvant la compétition pour un club trop contraignante, je me suis orienté vers les courses sur route " hors stade " en individuel et exclusivement sur 10Kms.

Depuis 1999, je tente d'autres distances : de 5 Kms à 25 Kms et le marathon depuis peu.

Mes meilleurs chronos 2002:

5 Kms : 18mn 50s Le 19.05.2002

10 Kms : 39mn 23 Le 02.06.2002

Mon premier marathon: Marathon du Hainaut : 3h 35mn 30s Le 14.04.2002

Oui cela date un peu, tout est de 2002, y compris la photo, mais je ne cours plus pour le chrono.

10) Lexique

AEROBIE :

L'entraînement aérobie est réservé à l'amélioration de l'endurance.

L'aérobie, c'est une action se déroulant en présence d'oxygène.

Pour la course cette action est l'exercice musculaire.

Pour se mettre en mouvement vos muscles ont besoin d'oxygène et plus vous courez vite, plus ils en consomment.

Un footing reste en aérobie lorsque l'oxygène apporté aux muscles, via la respiration, est suffisant (on parle d'endurance fondamentale).

L'aérobie c'est ne pas être en manque d'oxygène pour nos muscles.

Lorsque l'effort réclame plus d'oxygène que vous ne pouvez en fournir, on parle alors d'anaérobie.

Nous avons donc tous une consommation d'oxygène maximum, elle peut aller du simple au double entre une personne non sportive et un athlète de haut niveau.

Nous pouvons donc l'améliorer en particulier en travaillant sa VMA.

ANAEROBIE :

Voir aérobie,

L'anaérobie, c'est une action se déroulant en manque d'oxygène.

Un entraînement anaérobie est constitué d'exercices répétés relativement intenses (type sprint plus ou moins long!), réalisés dans le but de préparer l'organisme à mieux tolérer un effort proche du maximum.

CARDIOFREQUENCEMETRE :

La pratique de la course à pied programmée est l'objet d'un vrai engouement.

De l'approche approximative basée sur les sensations, nous courons suivant des plans d'entraînements personnalisés, rationnels, efficace grâce à la possibilité de surveiller l'intensité de l'effort par l'utilisation d'un Cardiofréquencemètre.

Le cardiofréquencemètre nous permet de mesurer notre rythme cardiaque pendant un exercice et ainsi de gérer notre effort.

L'utilisation correcte du cardiofréquencemètre passe par la connaissance de son rythme cardiaque maximum.

CLAQUAGE :

Les claquages, véritables ruptures, surviennent le plus souvent sur des muscles extrêmement développés.

Ce type de blessure est trop souvent sous-estimé et l'articulation n'est pas ménagée suffisamment, ce qui retarde la guérison.

Etirements et échauffements, avant toute activité, sont d'excellents moyens de prévention.

CONTRACTURE :

Une contracture est une contraction musculaire involontaire.

Le muscle contracturé se raccourcit de façon prolongée, ce qui entraîne une douleur avec impotence et maintient une tension permanente sur ses tendons, ce qui peut entraîner des tendinites.

Elle se différencie de la crampe par sa durée plus prolongée.

La contracture se produit le plus souvent au niveau des mollets, des cuisses, des fesses, des gouttières vertébrales et du cou.

Si le muscle continue à être sollicité, il peut se produire une élongation ou un Claquage.

Le traitement est le suivant :

- Repos.
- Application de chaud sur la contracture.

COURIR A JEUN :

Pour de nombreux sportifs, issus également du haut niveau, cette pratique est une opportunité intéressante pour retrouver un poids de forme dans un délai assez court période que l'on appelle "affûtage" (boxe, judo, marathon etc...).

Mais courir à jeun n'est pas sans risque: fatigue, hypoglycémie....

COURBATURE :

Les courbatures sont des douleurs musculaires sans gravité suite à un effort important ou inhabituel.

Les courbatures apparaissent entre 24 et 76 heures après l'effort et peuvent durer 2 à 3 jours.

La durée et l'intensité des douleurs sont liées à l'effort produit, il est fréquent qu'un marathonien n'arrive pas à marcher normalement avant quelques jours.

Astuces pour éviter ou limiter les courbatures :

- s'échauffer avant l'entraînement
- adapter l'entraînement à son niveau
- étirements après l'entraînement

CRAMPES :

Une crampe est une Contracture violente, involontaire, passagère et douloureuse d'un muscle.

Astuce pour y remédier :

- étendre le muscle concerné sur un sol froid.
- échauffement avant les efforts.
- Hydratation.

DECHIRURE :

Voir Claquage.

DOPAGE :

Le dopage est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux afin d'augmenter artificiellement ses capacités.

La définition du dopage n'est pas aussi évidente qu'il y paraît. Quelques exemples permettent de s'en convaincre :

- La consommation de stimulants comme le café, le thé, la feuille de coca, etc. est une tradition générale chez les humains, justement en raison de l'amélioration des capacités.
- La consommation de vitamines, de nourritures riches, de boissons étudiées a un effet direct sur la performance.
- Le simple entraînement sportif est bien un artifice visant à une meilleure performance.

Soyons vigilant!!

EKIDEN :

Le Relais Ekiden est une épreuve d'athlétisme dans différentes compétitions internationales.

Cette épreuve d'origine japonaise consiste à la succession de relais sur route pour six compétiteurs.

La distance globale est le marathon (42.195 km). Les six coureurs ont des distances imposées à parcourir dans l'ordre suivant: 5 km, 10 km, 5 km, 10 km et 7,195 km. Ils se transmettent un témoin plus léger que le témoin des 4x100 m, pour ne pas entraver le coureur.

Il est fréquent que les organisateurs d'Ekiden changent les distances de chaque relais, mais l'esprit reste le même.

ELECTROSTIMULATION :

L'électrostimulation est, au départ, une technique d'entraînement intégrée à la préparation des athlètes. Elle permet d'améliorer la performance musculaire grâce au travail des muscles soumis à une stimulation électrique.

La technique est simple. Des électrodes sont placées à des endroits stratégiques, puis des micros impulsions électriques, réglées avec une intensité précise, sont envoyées au niveau des nerfs pour déclencher des contractions musculaires.

ELONGATION :

L'élongation est une douleur qui apparaît spontanément, lors d'un effort violent.

L'on ressent une douleur soudaine à un endroit précis du muscle, le plus souvent à la cuisse.

On s'arrête immédiatement, la douleur diminue et disparaît totalement quand l'on marche lentement.

Mais si on appuie, la pression du doigt réveille à nouveau la douleur. On peut appuyer en d'autres points du muscle avec le doigt, on ne provoquera pas d'autre sensation douloureuse.

Quand les muscles seront refroidis, un peu plus tard, la totalité de la cuisse pourra être douloureuse de façon diffuse, sans point sensible particulier, avec un muscle qui est légèrement contracturé si on le palpe dans sa masse. Mais il peut ne pas y avoir de Contracture si l'élongation est minime.

ENDURANCE :

L'endurance est la capacité de maintenir dans le temps un certain niveau d'intensité exigée.

Courir longtemps sans être essoufflé.

L'endurance est le compromis, et l'équilibre parfait, entre le coeur et la respiration. Ainsi ils sont à même de fournir en quantité suffisante l'oxygène nécessaire pour maintenir une allure modérée longtemps et sans fatigue.

L'endurance correspond à courir avec un rythme cardiaque entre 65 et 75% de sa fréquence cardiaque maximale.

ENTORSE :

Une entorse ou foulure, c'est une action exagérée de l'articulation.

Le ligament est étiré ou distendu mais peut être également déchiré (entorse grave) avec des complications liées à des arrachements osseux.

Les symptômes sont une douleur vive à l'articulation, gonflement autour de l'articulation et éventuellement l'apparition d'un hématome.

Suite à une entorse, il est souvent recommandé de mettre de la glace pour éviter l'apparition de l'hématome, et le traitement local par anti-inflammatoire.

ENTRAINEMENT :

C'est votre moyen de préparation et d'amélioration à la course à pied, ou simplement de s'entretenir.

Il est important de planifier l'entraînement :

Pour les amateurs, ce sera le garant de régularité et progressivité.

Pour les compétiteurs, le but est d'être au sommet de sa forme le jour de la course.

ETIREMENTS :

Les étirements font partie intégrante de l'entraînement et viennent après un échauffement préalable, avant les exercices spécifiques et après l'entraînement pour la récupération.

Le but des étirements est de : augmenter la souplesse, réveiller les muscles et tendons, prévenir les accidents musculaires et tendineux.

FARTLEK :

Il est aussi appelé jeu de course car c'est un entraînement réalisé principalement au feeling.

Le fartlek s'effectue en nature idéalement sur terrain varié : plat, côtes, ... et sera à allures variées par succession de sprint Anaérobie et de phase de course plus calme aérobie. La durée des phases varie, elle aussi.

FOOTING :

Le footing se pratique souvent à l'échauffement ou en phase de récupération.

Le footing correspond à effectuer un exercice avec un rythme cardiaque inférieur ou égal à 70% de sa fréquence cardiaque maximale (FCM).

Selon le niveau de chacun, il convient de courir ou de marcher pour respecter cette limite.

FRACTIONNE :

Le but de ce type d'exercice est de courir à des allures intenses avec le minimum de dépenses physiques.

Comme il est difficile de courir 1Km presque à fond sans trop se fatiguer.

Cela consiste à diviser la distance en plusieurs fractions.

Exemple : courir 10 fois 100 m. Une période de récupération s'intercale entre chaque phase de course.

Sa durée est déterminée en fonction de la distance qui vient d'être couru.

Le 30/30 fait parti du fractionné: 30s de course pour 30s de récupération.

FRACTURE DE FATIGUE :

C'est une fissure des os qui supportent le poids du corps.

Le repos est la seule façon de guérir cette fracture lorsqu'elle est diagnostiquée suffisamment tôt.

FREQUENCE CARDIAQUE DE REPOS :

La fréquence cardiaque de repos correspond à la fréquence cardiaque relevée après un repos complet en position allongée (environ 10 mn d'inactivité).

Avec un entraînement régulier, la capacité du coeur s'accroît et la fréquence cardiaque de repos diminue.

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (FCM) :

C'est le rythme cardiaque maximal que l'on peut atteindre. Pour le connaître, il y a les tests ou le calcul théorique.

Le calcul théorique :

En 1954 Astrand et Ryming ont établi la formule classique $FCM = 220 - \text{âge}$ à partir d'une étude statistique sur l'ensemble de la population étudiée.

Pour les femmes, la FCM est égale à $(225 - \text{votre âge})$.

Exemple pour une femme de 30ans, la FCM théorique est de $225 - 30 = 195$ ppm.

Pour les hommes, la FCM est égale à $(220 - \text{votre âge})$.

Exemple pour un homme de 30ans, la FCM théorique est de $220 - 30 = 190$ ppm.

Les tests :

Avant d'effectuer un test, il faut avoir consulté votre médecin et lui avoir indiqué votre souhait de pratiquer la course à pied. Le test est assez violent pour le coeur.

Le plus fiable est le test d'effort en laboratoire.

Sinon, il y a les tests de terrain. Ces tests sont déconseillés aux débutants, car il est nécessaire de bien connaître ses capacités.

En voici un parmi plusieurs possibilités :

Ce test est effectué sur un parcours en côtes.

Choisissez une côte que vous pouvez effectuer en environ deux minutes.

Après l'échauffement préparatoire à un entraînement intensif, lancez-vous pour la première montée.

Votre vitesse augmentera progressivement jusqu' à une allure que vous pourriez tenir 20 mn.

Redescendez, en footing.

Lancez-vous par la seconde montée.

Comme pour la première, votre vitesse augmentera progressivement jusqu' à une allure que vous pourriez tenir 10 mn.

Visualisez votre rythme cardiaque.

Redescendez au point de départ.

Durant cette descente, votre rythme cardiaque ne doit pas baisser de plus de 30 à 40 pulsations par rapport à celui que vous aurez visualisé à la fin de votre deuxième montée.

Lancez-vous par la dernière montée.

Cette fois vous allez courir à une allure que vous pourriez tenir une minute.

Notez la valeur la plus élevée de fréquence cardiaque obtenue.

Cette valeur devrait être proche de votre FCMax.

Bien évidemment, cette séance particulière se termine par un footing de 10/15mn pour le retour au calme.

Sans oublier, les étirements et exercices de récupération.

HYPOGLYCEMIE :

C'est un manque de sucre.

L'hypoglycémie, c'est lorsque que le taux de glucose dans le sang est trop bas, l'organisme ne peut plus fonctionner normalement.

Les causes les plus fréquentes sont :

- L'alcool
- Alimentation insuffisante, jeûne
- L'effort

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) :

L'indice de masse corporelle permet d'évaluer la matière grasse d'une personne, de déterminer sa corpulence.

La formule n'est valable que pour un adulte de 18 à 65 ans.

Cet indice, inventé par Lambert Adolphe Jacques Quételet, se calcule en fonction de la taille (en mètres) et de la masse (en kilogrammes). Il constitue une indication et intervient dans le calcul de l'indice de masse grasse (IMG).

L'indice de masse corporelle ne s'applique pas aux personnes très jeunes ou très âgées, aux sportifs de haut niveau, aux pratiquants de musculation ou bodybuilding et aux personnes géantes, naines ou amputées.

Indice de masse grasse (IMG)

L' indice de masse grasse (IMG) rend compte de la disproportion entre la masse de graisse et celles des muscles.

La formule tient compte de l'indice de masse corporelle (IMC), de l'âge (en années) et du sexe (S = 0 pour la femme et S = 1 pour l'homme) :

$$\text{IMG} = 1,2 \times \text{IMC} + 0,23 \times \text{âge} - 10,8 \times \text{S} - 5,4$$

Le résultat est exprimé en % s' effectue à l' aide des tableaux suivants :

Femmes :

- < 25 % : trop maigre ;
- 25-30 % : normal ;
- > 30 % : trop de graisse.

Hommes :

- < 15 % : trop maigre ;

15-20 %: normal ;
> 20 % : trop de graisse.

Exemple : femme de 40 ans, 1,75 m et 50 kg : IMG = 23.3 % ;

Tout comme l'indice de masse corporelle (IMC), cet indice ne s'applique pas aux personnes très jeunes ou très âgées, aux sportifs de haut niveau, aux pratiquants de musculation ou bodybuilding et aux personnes géantes, naines ou amputées.

JOGGING :

Voir footing.

MARATHON :

Le marathon est une course d'endurance sur route d'une distance de 42,195 Km.

Le nom vient de l'histoire assez confuse de Phidippidès (et non "PhiLippidès", confusion probablement due à une trop rapide lecture du nom), un messenger grec qui aurait couru de Marathon à Athènes pour annoncer la victoire contre les Perses à l'issue de la bataille de Marathon lors de la première guerre Médique en -490.

Arrivé à bout de souffle sur l'Aréopage, il y serait mort après avoir délivré son message.

L'historien grec Hérodote rapporte une légende différente : lors du débarquement des Perses à Marathon, les Grecs auraient envoyé un messenger, Phidippidès, chercher de l'aide à Sparte, à plus de 200 km.

Alors que les Spartiates ne répondaient pas, les Athéniens combattirent seuls, avec les Platéens, et c'est un certain Euklès qui aurait parcouru au prix de sa vie la distance entre Marathon et Athènes pour annoncer la victoire.

Il semblerait donc que la tradition, qui attribue la course Marathon-Athènes à Phidippidès soit erronée, si Hérodote dit la vérité.

PERIOSTITE :

La périostite est une inflammation de la membrane de l'os, le périoste. Cette membrane est la liaison du tendon sur l'os.

Chez le coureur à pied c'est le tibia qui est la zone la plus souvent touchée. L'arrêt complet, en complément du traitement est inévitable, la guérison est beaucoup plus longue que pour une tendinite.

POINT DE COTE :

Le point de côté est une douleur abdominale se situant sur le côté du corps.

Les origines les plus fréquentes sont :

- le manque d'oxygénation pendant l'effort.
- La digestion.

PREPARATION FONCIERE :

C'est une étape fondamentale de l'entraînement visant à développer la capacité aérobie par la planification de sorties longues en endurance lente (70 à 75% de la FCM).

Avec l'énorme avantage de faire du kilomètre.

C'est à mon sens le passage obligatoire pour tout débutant, ou aussi pour les plus expérimentés en prévision d'un entraînement spécifique.

PREPARATION PHYSIQUE GENERALISEE (PPG) :

La préparation physique généralisée consiste à effectuer une série d'exercices complémentaires aux entraînements habituels.

Les buts recherchés sont le renforcement musculaire, la tonicité. Ainsi, la foulée (en particulier), la course (en général) sera plus efficace.

Exercices les plus connus : talon fesse, montée des genoux, abdominaux, foulées bondissantes, ...

RECUPERATION :

La récupération pendant un entraînement est une période de marche ou de course très lente pour baisser le rythme cardiaque.

Elle peut aussi correspondre à l'inter saison ou se situer entre deux cycles d'entraînement pour permettre à l'organisme de se régénérer.

Elle se traduit par un arrêt complet ou le plus souvent par une période d'activité réduite (quantité, intensité).

RESISTANCE DOUCE :

La résistance douce correspond à courir avec un rythme cardiaque entre 80 et 85% de sa fréquence cardiaque maximale.

RESISTANCE DURE :

La résistance dure correspond à courir avec un rythme cardiaque entre 85 et 90% de sa fréquence cardiaque maximale.

RUFFIER-DICKSON (TEST) :

Ce test permet d'évaluer l'aptitude à l'effort d'une personne.

Il existe deux formules de calcul. Certains appellent l'une des formules : l'indice de Ruffier, l'autre l'indice de Ruffier-Dickson. Il n'est pas prouvé que l'une soit meilleure que l'autre.

Par contre, pour le suivi, il faut conserver la même formule.

Le test se déroule en 3 étapes :

- Après être resté allongé environ 5 minutes au calme: prendre son pouls (P1).

- Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes.

Prendre son pouls juste après (P2)

- Se rallonger et reprendre son pouls 1 minute après la fin de l'exercice (P3).

Indice de Ruffier :

$$\text{Indice Ruffier} = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

L'indice Ruffier s'interprète ensuite ainsi :

Indice < 0 : excellent

Entre 0 et 5 : Très bon

Entre 5 et 10 : Bon

Entre 10 et 15 : Moyen

15 < indice : bilan complémentaire nécessaire

Indice de Ruffier-Dickson :

$$\text{Indice Ruffier-Dickson} = [(P2 - 70) + 2 \times (\text{différence } P3 - P1)] / 10$$

L'indice Ruffier-Dickson s'interprète ensuite ainsi :

Indice < 0 : excellent

Entre 0 et 2 : très bon

Entre 2 et 4 : bon

Entre 4 et 6 : moyen

Entre 6 et 8 : faible

Entre 8 et 10 : très faible

10 < indice : bilan complémentaire nécessaire.

RYTHME CARDIAQUE :

C'est le rythme auquel bat votre cœur, c'est votre unique référence, votre métronome.

Tout bon plan d'entraînement définira les allures de course en fonction du rythme cardiaque et non pas par rapport à une vitesse à respecter.

SEMI MARATHON :

Le semi marathon est une course sur route d'une distance de 21,0975 Km, la moitié d'un marathon.

La distance est arrondie à 21,1 Km.

SEUIL AEROBIE / ANAEROBIE :

C'est la limite qui sépare un effort effectué en garantissant un apport suffisant en oxygène aux muscles et un effort effectué alors que l'apport en oxygène aux muscles est insuffisant.

Voir aérobie / Anaérobie

STRETCHING :

C'est un ensemble d'exercices d'étirements dont le but est d'améliorer la souplesse musculaire et la mobilité des articulations.

TENDINITE :

Une tendinite est une inflammation douloureuse du tendon.

La douleur peut être ressentie par palpation, ou par mise en tension du muscle sur lequel est relié le tendon concerné.

Les traitements les plus fréquents sont : le repos, l'immobilisation, les anti-inflammatoires.

TEST DE COOPER :

Le test de Cooper est un test de terrain qui permet notamment d'estimer le VO2 Max.

Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes.

K.H. Cooper est un médecin militaire de l'armée de l'air américaine. Ce test lui permettait d'évaluer la "forme" des soldats.

Courir sur une piste d'athlétisme la plus grande distance possible en 12 minutes.

Ce test comporte des risques pour les sujets pas assez entraînés ou ayant des problèmes de santé (notamment cardiaque). Comme pour tout exercice physique, il faut le faire précéder d'un échauffement. Ce test donne une approximation de la VO2 Max selon l'entraînement du coureur (capacité à convertir l'oxygène consommé en vitesse).

Cette méthode n'est pas très précise, notamment parce qu'il est difficile de maintenir une vitesse constante sur 12 minutes.

Une étude statistique réalisée sur 800 000 sujets permet de fournir un indice de forme physique.

Il dépend du sexe et de l'âge du sujet.

Hommes

Indice de Forme	Moins de 30 ans	De 30 à 39 ans	De 40 à 49 ans	Plus de 50 ans
Très faible	- de 1 600 m	- de 1 520 m	- de 1 360 m	- de 1 280 m
Faible	1600 à 2000 m	1520 à 1835 m	1360 à 1675 m	1280 à 1599 m
Moyen	2000 à 2400 m	1840 à 2235 m	1680 à 2075 m	1600 à 1995 m
Bon	2400 à 2800 m	2240 à 2640 m	2080 à 2480 m	2000 à 2400 m
Très Bon	+ de 2800 m	+ de 2640 m	+ de 2480 m	+ de 2400 m

Femmes

Indice de Forme	Moins de 30 ans	De 30 à 39 ans	De 40 à 49 ans	Plus de 50 ans
Très faible	- de 1520 m	- de 1360 m	- de 1200 m	- de 1120 m
Faible	1520 à 1835 m	1360 à 1675 m	1200 à 1515 m	1120 à 1335 m
Moyen	1840 à 2155 m	1680 à 1999 m	1520 à 1835 m	1360 à 1675 m
Bon	2160 à 2640 m	2000 à 2480 m	1840 à 2320 m	1680 à 2160 m
Très Bon	+ de 2640 m	+ de 2480 m	+ de 2320 m	+ de 2160 m

Certains entraîneurs ont modifié le Test de Cooper, le trouvant inapte à évaluer la VO2 Max.

En effet, plusieurs études (dont celles de Véronique Billat), ont évalué la V.M.A. (Vitesse correspondant à la VO2 Max) comme étant une vitesse qu'un individu peut maintenir durant 6 à 8 minutes.

Il a été démontré qu'il est humainement impossible de courir à VO2 Max durant plus de 10 minutes.

Le Test de Cooper est donc imprécis, car l'individu doit gérer sa course et courir à une allure inférieure à V.M.A. C'est pour cela qu'il existe le Demi-Cooper qui se déroule sur 6 minutes qui est un test plus précis.

SOURCE : WIKIPEDIA

TEST DE LUC LEGER :

Il s'agit d'un test de terrain qui permet d'évaluer le VO2 Max.

Il existe plusieurs variantes de ce test.

Voici celui à effectuer sur piste (400m) :

D'abord, il faut disposer des repères tous les 50 mètres sur une piste d'athlétisme.

Il faut aussi connaître approximativement sa VMA (par le Test de Cooper par exemple).

On commence à courir à sa VMA (approximative) moins 4 km/h pendant 2 minutes. Une fois cette " échauffement " effectué, le test consiste à courir sur la piste et à passer devant chaque repère à un rythme précis.

Ce rythme est donné par une personne ou un magnétophone avec une cassette de test (en vente dans les magasins spécialisés), voir avec un lecteur mp3.

La vitesse de départ est de 8km/h, cette allure augmente toutes les deux minutes de 0,5Km/h.

Le sujet doit donc accélérer légèrement toutes les 2 minutes. Lorsqu'il n'y parvient plus, c'est-à-dire lorsque le signal est émis avant qu'il n'a atteint le repère, on considère qu'il a atteint sa VMA.

Il faut s'arrêter et noter le palier qui est atteint et cela donne une indication du VO2 Max.

La durée du test peut durer entre 15 et 20 minutes.

Si vous êtes tentez pas ce test, vous pouvez télécharger facilement un fichier mp3 sur le web.

TRAIL :

C'est un type de course relativement longue qui se déroule sur terrain accidenté en montagne, en forêt, en campagne.

Les spécificités de ces courses en nature sont de présenter de nombreux dénivelés et d'être en nature, pas de bitume.

VITESSE MAXIMALE AEROBIE :

C'est la vitesse de course maximale qu'un coureur peut supporter en aérobie.

Cette vitesse ne peut être tenue qu'entre 6 et 8 minutes.

Elle se détermine en laboratoire par un test d'effort ou sur le terrain (voir les tests de Cooper ou de Luc Léger).

La VMA devrait être appelée : vitesse à VO2 Max.

VO2 Max :

Le VO2 Max est la capacité maximale d'une personne à absorber l'oxygène, à le transporter vers les muscles et à ceux-ci de l'utiliser.

Le VO2 Max se détermine en laboratoire par un test d'effort ou sur le terrain (voir les tests de Cooper ou de Luc Léger).