

DOSSIER : RECOMMENCER LA COURSE À PIED

Chapitre 3 : l'aqua-jogging, une façon originale de « courir »



Remerciements à la Mairie de Valence (26) et au personnel de la piscine du Polygone.

La course à pied n'est pas sans créer des micro-traumatismes au niveau des articulations. C'est pour cela que nous vous proposons cette activité de plus en plus répandue, idéale pour une reprise en douceur.

- L'aqua-jogging est de plus en plus utilisé, notamment par les sportifs de haut-niveau convalescents qui veulent reprendre après une blessure mais sans pouvoir courir à cause des risques de rechute.
- A fortiori, il est aussi adapté aux personnes qui veulent « courir sans se fouler » sur une piste ou une route, et donc faire de l'exercice physique avant de reprendre la course à pied. C'est un moyen idéal de reprendre sans se blesser.
- D'après les spécialistes, une demi-heure d'aqua-jogging équivaut à une heure de jogging en termes de bienfaits physiques. Vous pouvez donc tester. A condition d'aimer l'eau...

RECOMMENCER LA COURSE À PIED

DOSSIER : RECOMMENCER LA COURSE À PIED

Le principe :

- Soutenu par une ceinture, vous devez vous tenir droit dans l'eau et reproduire le mouvement de la course à pied le mieux possible. En fait, vous « courez » vraiment dans l'eau.
- Au début, l'équilibre est un peu difficile à trouver, mais par la suite, vous vous y habituerez facilement.
- Surtout, vous ne faites pas des mouvements de natation mais vous reproduisez bien la foulée !

Les avantages :

- Le gros avantage de l'aqua-jogging, c'est qu'il permet d'obtenir les mêmes bénéfices que la course, sans les inconvénients, c'est-à-dire les micro-traumatismes dus à la foulée.
- Il faut savoir que pour un runner pesant 80 kg, c'est l'équivalent de 240 kg qui « pèse » sur sa cheville à chaque foulée.
- Pour reprendre une activité physique, l'aqua-jogging est donc tout à fait adapté.

Les séances :

- Comme sur terre, il s'agit dans un premier temps de développer votre endurance foncière. Il faut donc y aller progressivement à votre rythme.
- Ensuite, après quelques séances de 10' à 20', quand vous maîtriserez bien l'élément aquatique, vous pourrez aussi développer votre résistance lors de séances plus soutenues.
- Après 10 à 12 séances, une fois en meilleure forme, vous pouvez envisager de reprendre la course sur la terre ferme. Ce qui ne vous empêche pas d'inclure une séance d'aqua-jogging régulièrement dans votre programme de course.

Mais pour travailler convenablement et progresser, il faut vraiment courir...

RECOMMENCER LA COURSE À PIED

DOSSIER : RECOMMENCER LA COURSE À PIED

CONCLUSION

Pour tous les débutants ou ceux qui reprennent une activité après une interruption de plusieurs années, il faut, au-delà d'un programme adapté à cette période de reprise, appliquer les règles de base qui s'appliquent à tout runner, même le plus confirmé, c'est-à-dire :

- bien s'échauffer avant chaque sortie
- bien s'étirer après chaque sortie pendant une vingtaine de minutes pour prendre soins de vos muscles et tendons
- bien s'hydrater avant, pendant et après un entraînement, et dans la vie quotidienne en général
- bien s'alimenter avec une nourriture saine et équilibrée
- ne pas en faire trop et respecter les périodes de repos entre les entraînements car le surentraînement peut aussi frapper le « débutant » trop motivé et qui ne sait pas s'arrêter...

L'objectif est de se faire plaisir et, comme toute bonne chose, la pratique de la course à pied doit être modérée et adaptée à votre potentiel et votre rythme de vie. Et là, tout se passera très bien...

Ce qui est tout de même le but recherché pour que la course reste...
le pied !

RECOMMENCER LA COURSE À PIED