

DOSSIER : COURIR POUR LE PLAISIR

Chapitre 1 : Courir pour retrouver une bonne condition physique



Courir c'est facile, pense-t-on. Une paire de chaussures, deux jambes... fastoche ! Pourtant, nombreuses sont les femmes qui, malgré leurs bonnes résolutions, après quelques tentatives plus ou moins fructueuses, abandonnent. Car, si la course est l'activité la plus simple qui soit, s'y adonner régulièrement n'est pas aussi aisé. Voici les clefs pour retrouver plaisir et une condition physique acceptable.

Quel que soit votre passé de sportive, occasionnelle voire carrément sédentaire, si vous voulez que la course vous soit profitable sur le plan de la forme, l'objectif est le même : courir suffisamment longtemps à une allure raisonnable pour que l'effort soit bénéfique pour la santé.

Pour cela, il faut respecter quelques règles élémentaires. Il s'agit d'abord de se construire un « foncier », c'est-à-dire une base solide d'endurance, qui vous permettra d'évoluer le plus longtemps possible à une intensité relativement faible.

La progression doit se faire par paliers successifs. À certains moments, vous aurez le sentiment de stagner. À d'autres, vous serez moins en forme et les séances seront plus dures. Dans tous les cas, ne vous découragez pas car ces périodes délicates font partie de la vie du runner surtout au début, si vous reprenez une activité physique interrompue depuis plusieurs années. Il faut donc le savoir et être patiente car la forme finira par (re)venir.

COURIR POUR LE PLAISIR

L'équipement

- Pour courir, ça tombe sous le sens, il faut des **chaussures de... running** ! On voit trop de femmes qui courent avec des baskets ou des chaussures de fitness aux pieds. Non, non et non ! Votre dos est trop sensible pour ne pas le protéger avec des chaussures dotées des meilleures technologies d'amorti. Nous vous renvoyons donc au site New Balance pour faire votre choix dans la gamme femmes.
- Ensuite, vous devez aussi vous **protéger la poitrine** en portant un soutien-gorge technique conçu pour le sport. Pour le reste de la tenue, nous vous conseillons de choisir un t-shirt ainsi qu'un cuissard ou un short technique, en matière respirante, adapté aux conditions climatiques rencontrées. Vous pouvez retrouver les bénéfices des produits techniques New Balance dans la rubrique équipement du Running Club.

Le terrain

- Choisissez un **terrain assez varié** pour vos entraînements, où vous aurez certains repères en terme de distance ou de nombre de tours effectués, en évitant si possible les surfaces trop dures, plus traumatisantes pour les articulations. Un **stade** avec une piste en tartan et une pelouse est tout à fait adapté.
- Vous pouvez aussi courir en **sous-bois** et sur **sentiers** mais en veillant à ce qu'ils soient praticables et pas trop glissants. Les terrains trop durs sont à déconseiller en phase de reprise car l'organisme n'est pas préparé à encaisser la multitude de petits chocs à chaque foulée. Sur ces terrains, préférez une chaussure de trail qui a une meilleure accroche et plus de renforts. Pour plus d'informations, retrouvez la gamme trail New Balance 2008, présentée dans le dossier "Passer de la route au trail".

La durée des séances

- Les toutes **premières séances** doivent se composer d'une **alternance marche/course à pied** en contrôlant votre rythme cardiaque (c'est-à-dire en veillant à ne pas être trop essoufflé). Vous devez être capable de parler en courant. Le risque – on l'observe trop souvent – est de vouloir reprendre trop vite, avec des séances trop longues qui peuvent déboucher sur des bobos. Il faut donc y aller **progressivement**.
- Au fil du temps, vous allez naturellement constater que vous pourrez **augmenter la durée** des portions de course au détriment des portions de marche. **Avec l'expérience**, vous pourrez ensuite **déterminer la durée totale de votre sortie**, le nombre et la durée de chaque intervalle de course/marche.

COURIR POUR LE PLAISIR

- Pour débuter, des séances de 15-20 minutes, deux fois par semaine ou trois fois tous les quinze jours suffisent pour trouver un bon niveau de forme. Ne cherchez pas, les premiers temps, à courir trop longtemps. Si votre corps vous indique d'arrêter après dix minutes, respectez-le, car il faut être à l'écoute de son organisme.
- Plus que la quantité, recherchez d'abord la qualité d'une séance. Il est admis que trois séances relativement courtes (30 minutes environ) dans la semaine seront largement plus efficaces qu'une seule séance plus longue le samedi ou le dimanche matin.
- À noter que toutes les séances se terminent par quelques étirements et assouplissements pour bien récupérer (il faut détendre vos muscles qui ont travaillé à la course) et prévenir les blessures.
- Après un ou deux mois, selon votre niveau de forme ou selon que vous ayez pratiqué ou pas du sport dans le passé, vous pourrez courir 30-35 minutes sans difficulté à votre rythme.
- Et c'est gagné ! Vous aurez retrouvé une condition physique acceptable qui vous permettra de varier le contenu des séances (il faut notamment varier les allures, faire des petites accélérations pour gagner en autonomie et ne pas être toujours au même rythme) et d'envisager une activité physique plus poussée si vous le souhaitez.


COURIR POUR LE PLAISIR