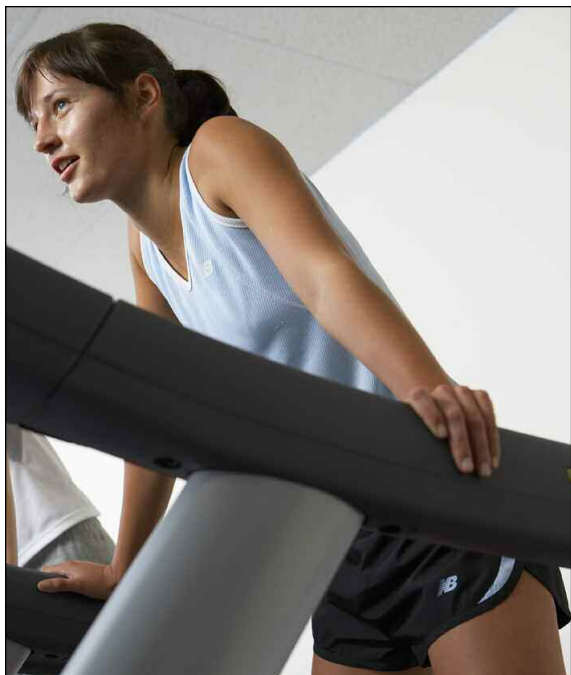


DOSSIER : RECOMMENCER LA COURSE À PIED

Chapitre 2 : la marche à suivre



Que vous ayez fait du sport, un peu, beaucoup, passionnément dans votre jeunesse, ne change rien. Pour recommencer à courir, il faut reprendre à zéro. Voici la marche à suivre pour s'y remettre progressivement, avec toutes les précautions souhaitables.

L'équipement

- Évidemment, **avant tout**, vous devez **bien vous équiper** et trouver les **chaussures qui vous conviennent**. Pour cela vous pouvez consulter dans la partie « expert » du Running Club, les conseils du spécialiste New Balance qui vous explique comment on choisit une bonne paire de chaussures.

Le terrain

- Ensuite, repérez un **terrain d'entraînement adapté à votre reprise**. Ni trop vallonné, ni trop cabossé, vous devez **recommencer sur une surface lisse et sûre** pour ne pas vous tordre les chevilles.
- Une **piste d'athlétisme** ou un **terrain de sport gazonné** feront très bien l'affaire avant de retrouver, dans quelques semaines quand vous serez en meilleure condition, sentiers, sous-bois ou route bitumée.

Cela relève du bon sens, mais il est toujours bon de le rappeler.

RECOMMENCER LA COURSE À PIED

DOSSIER : RECOMMENCER LA COURSE À PIED

Mais l'enjeu est ailleurs : il concerne votre santé car c'est sur ce plan qu'il vous faudra prendre toutes les précautions.

Les tests physiques

- **D'abord, vous devez consulter** un médecin du sport ou un cardiologue pour vérifier qu'il n'y a pas de contre-indications à la pratique de la course à pied, que vous n'avez pas d'antécédents, de faiblesses ou de risques sur le plan cardiaque. Il doit vous faire un électro-cardiogramme, **un examen au repos**, pour vérifier que vous **n'avez pas de contre-indications à la course**.
- **Ensuite**, vous pouvez faire un **test d'effort**, chez un médecin du sport ou un cardiologue du sport pour définir les différents paramètres qui vous serviront pour votre pratique future.
- Ce test en situation d'effort peut se faire sur un vélo ou sur un tapis de course. On peut aussi faire les deux :
 - **un test sur vélo** pour valider que vous ne souffrez pas de problèmes cardiaques
 - **un test sur tapis de course** pour évaluer votre **VO2 Max** et votre **VMA** (Vitesse Maximale Aérobie), qui n'est pas votre vitesse de course maximale mais **la vitesse maximale à partir de laquelle votre VO2 Max n'augmente plus**, la VO2Max étant la quantité maximale d'oxygène que vous êtes capable d'absorber pour alimenter vos muscles à l'effort. L'entraînement permet de l'augmenter.
- Il est important de connaître ces paramètres par le test d'effort car ils sont la base pour fixer un programme de reprise adapté.

Ce test d'effort sert à définir ce que l'on appelle vos "seuils".

- Le premier (seuil 1)** est la vitesse que vous pouvez tenir longtemps sans trop vous fatiguer. On dit que c'est la vitesse de course que vous pouvez tenir en parlant.
- Il faut savoir que **plus vous êtes sédentaire, plus vous atteignez rapidement**, après le début de l'effort, **votre seuil d'endurance**. Et donc, plus vite votre effort devient difficilement supportable.
 - **Le deuxième (seuil 2)** est celui qui définit votre VMA et qui va vous permettre de la développer.
 - Il va donc falloir vous entraîner pour le faire reculer de façon à rendre l'effort supportable sur des durées de plus en plus longues, donc devenir plus endurant et profiter pleinement de sorties qui doivent atteindre 40 minutes pour être encore plus efficaces pour votre forme.

RECOMMENCER LA COURSE À PIED

DOSSIER : RECOMMENCER LA COURSE À PIED

L'entraînement pour une bonne reprise

Les bases d'une bonne reprise sont :

- **des séances d'une demi-heure maximum** les deux premières semaines pour habituer votre organisme et, en particulier, le système ostéo-articulaire (tendons et articulations mais aussi colonne vertébrale) qui supporte le poids du corps

Vous pouvez faire des sorties de 2 x 25 minutes en alternant course et marche.

Vous commencez doucement de façon à vous échauffer pendant une dizaine de minutes.

Ensuite, vous pouvez par exemple enchaîner 2 minutes de course et 3 minutes de marche active (exercice à répéter cinq fois).

- **Semaines 1 et 2** : 2 x 25 minutes à votre rythme et en alternant marche et course.
- **Semaines 3 et 4** : augmentez de 5 minutes la durée des séances pour faire 2 x 30 minutes en augmentant la durée de course.
- **Semaines 5 et 6** : vous pouvez monter à 3 séances par semaine, 3 x 25 minutes ou 3 x 30 minutes selon vos sensations. Normalement, vous pouvez courir les trente minutes sans vous arrêter.

Après 6 semaines, vous avez effectué la reprise proprement dite.

Vous pouvez :

- **soit continuer à faire des sorties pour améliorer votre forme** en allongeant leur durée de 10 minutes chaque semaine pour atteindre 40 minutes, 50 minutes puis 1 heure au bout de 10 à 12 semaines d'entraînement, ce qui constitue une bonne durée et déjà de quoi entretenir votre forme de belle façon. Il n'y a aucune obligation d'aller jusqu'à une heure, mais il faut courir au moins 40 minutes pour que les séances soient bénéfiques.
- **soit commencer à faire des séances d'entraînement plus poussées** au rythme de 3 par semaine si vous envisagez de faire une compétition :

Dans ce cas vous faites :

- **2 séances pour travailler l'endurance**, à votre allure endurance ou juste au-dessus (60 à 70 % de votre VMA).
- **1 séance pour travailler la résistance au seuil**, c'est-à-dire proche de votre VMA voire juste un peu au-dessus (100 à 110 % de votre VMA).

RECOMMENCER LA COURSE À PIED

DOSSIER : RECOMMENCER LA COURSE À PIED

Voici des exercices destinés à développer votre Vitesse Maximale Aérobie (VMA) pour supporter un effort plus intense sur une période plus longue.

- Vous pouvez pour cela **utiliser la technique de l'intervalle-training**, qui consiste à alterner allure rapide et allure lente, par exemple 5 secondes rapides et 25 secondes lentes ou le fameux 30"-30", où vous alternez 30 secondes de course au-dessus de votre VMA et 30 secondes de récupération en dessous (allure endurance).
- Vous pouvez aussi **avoir recours au « fartlek »** qui est un nom d'origine suédoise et reprend le même principe d'alternance course rapide et course lente de façon plus aléatoire en fonction de vos sensations, de votre rythme ou des courbes du terrain. Par exemple, vous accélérez dans une petite côte et vous relâchez en descente.
- Pour ces aspects **« entraînement »** nous vous renvoyons à la **partie « experts »** où des dossiers avec des plans d'entraînement vous sont proposés. Car à ce stade vous avez dépassé le niveau du coureur qui débute pour devenir un runner averti du Running Club.
- Vous pouvez aussi **refaire un nouveau test d'effort** pour actualiser vos paramètres car il y a fort à parier que vous êtes en bien meilleure forme qu'au début et donc que vous pouvez réajuster vos doses de travail pour vous concocter un plan adapté à vos nouveaux objectifs.

RECOMMENCER LA COURSE À PIED