

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

1^{re} partie

Chapitre 1 : Quelques règles de base pour progresser



Votre marge de progression est plus ou moins importante, selon votre niveau et vos objectifs. Mais, quel que soit votre niveau, si vous voulez faire mieux que la saison passée, il convient de respecter ces quelques règles fondamentales qui sont la base de toute réussite en course à pied.

Suivez une bonne hygiène de vie au quotidien :

D'abord et avant tout, vous devez mener une vie saine et équilibrée, notamment sur le plan du sommeil (en quantité suffisante), de la diététique (équilibrée) et de l'hydratation (pas d'alcool, boire de l'eau, etc.).

Plus vous prendrez soin de votre organisme au quotidien, plus il vous le rendra en course. Si vous manquez de sommeil ou si vous êtes stressé par le travail, il vous sera difficile de progresser en profondeur.

Faites un test d'effort ou un test VMA :

Rien n'est obligatoire, mais si vous voulez vous donner les moyens de valider votre progression, faites ce test d'effort en laboratoire ou, au minimum, un test VMA sur piste (voir les différents tests possibles dans la partie "tests" du Running Club) pour définir précisément les données de base de votre entraînement (Fréquence Cardiaque Maximale, fréquence au seuil aérobie, Vitesse Maximale Aérobie, etc.).

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

Ces données vous permettront, non seulement de **partir sur des bases précises** pour vos différentes séances, mais également d'**évaluer vos progrès par la suite** en procédant à un test VMA tous les deux mois par exemple.

Voir votre VMA progresser est toujours un signe encourageant que vous êtes dans le vrai.

Respectez les règles d'une bonne préparation :

Il faut **respecter les plans d'entraînement**, les phases de repos en particulier, les cycles de préparation-compétition-récupération, etc. Se fixer des **objectifs réalistes** en rapport avec vos capacités... **Bref, se concocter une programmation cohérente.**

En faire trop est l'ennemi d'un coureur qui croit qu'augmenter la dose de travail débouche automatiquement sur des progrès... Grave erreur !

Respectez l'**agencement des séances**. Là encore, il n'y a pas de mystère, il faut :

- **bien s'échauffer** au début,
- **être appliqué** dans le corps de la séance où s'effectue le travail en respectant les indications de votre plan,
- **bien s'étirer** en fin de séance pour mieux récupérer et ménager vos muscles et articulations pour le futur,
- **bien s'hydrater** pendant et après...

Ensuite, au moment de la course, il faut aussi **respecter certains points fondamentaux** si vous voulez atteindre votre objectif :

- **un échauffement adapté,**
- **une alimentation qui vous convient,**
- **courir à votre allure, etc.**

Nous vous renvoyons pour ces conseils fondamentaux aux différents dossiers présentés dans le Running Club qui vous permettront de (re) faire le point sur ces différents aspects.