

DOSSIER : COURIR POUR LE PLAISIR

Chapitre 2 : Courir pour façonner votre silhouette



Une fois que vous avez retrouvé une condition physique suffisante, vous pouvez envisager de faire des séances plus complètes axées sur la mise en forme. Voici quelques exemples de séances mêlant course et exercices de renforcement musculaire pour modeler votre silhouette.

Vous avez entendu parler de **gainage musculaire**, d'**abdominaux** ou de **fessiers** sans savoir forcément comment les travailler car **ce sont ces muscles ou groupes musculaires qui modèlent vos formes**.

1. Des séances pour une reprise en douceur

- Une fois que vous êtes à l'aise à la course, vous pouvez **compléter les séances** par des exercices de musculation légère.
- Pour une séance d'une demi-heure, vous pouvez, par exemple, **vous échauffer pendant 10-15 minutes** avec un **footing** à votre allure endurance, puis faites **10 à 15 minutes de renforcement musculaire** (voir les exercices ci-après) et, enfin, finir par **5-10 minutes de retour au calme** avec quelques étirements pour mieux récupérer.

COURIR POUR LE PLAISIR

COURIR POUR LE PLAISIR

- Vous pouvez **suivre ce programme pendant 4 semaines** puis, les deux semaines suivantes, vous diminuez légèrement la durée de la course, mais en variant les allures selon ce que l'on appelle la technique du **fartlek**, c'est-à-dire que vous courez à des **allures variées selon vos sensations**, en alternant tronçons de course lente et phase plus rythmées, avec changement d'allure toutes les 3 à 5 minutes. Attention, il ne s'agit pas de se mettre dans le rouge mais de garder toujours une marge par rapport à l'essoufflement.
- **Cet exercice est plus sollicitant**, c'est pour cela que l'on raccourcit la durée à 10-15 minutes auxquelles vous ajoutez 10 à 15 minutes de renforcement musculaire.
- Ensuite, vous pouvez alterner **4 semaines de travail en continu** avec 2 semaines de travail de fartlek, 6 semaines constituant un cycle de référence pour un travail de qualité en course à pied.
- **Au bout de ce cycle**, vous pourrez en entamer un autre avec les mêmes ingrédients mais en **modifiant les durées selon vos sensations**.
- Vous pouvez, par exemple, faire des **séances de 40-45 minutes** en allongeant le temps de course.
- L'objectif est d'**alterner** des semaines de **travail foncier en continu** avec des semaines de **travail de fartlek**.
- C'est le **cheminement naturel vers des plans d'entraînement à la course à pied** qui alternent les deux types de travail dans la même semaine sur des cycles de 6 à 12 semaines.
- Mais là, c'est une autre histoire, celle de l'entraînement en vue de la compétition....

2. Des exercices type de renforcement musculaire

Les abdominaux

- Outre qu'il est toujours agréable esthétiquement d'avoir un ventre plat, la **ceinture abdominale** est **très importante en course à pied** car elle assure un bon maintien du tronc, ce qui influe sur la foulée.
- Pour travailler les abdominaux, il existe **plusieurs exercices** :
 - A. Position** : allongée sur le dos, dos bien à plat (vérifiez que les lombaires touchent le sol), jambes pliées, donc pieds bien à plat aussi.
 - Principe** : mains sur le ventre, vous remontez le buste sans lever les pieds et vous contrôlez la descente.
 - Quantité** : faites des séries de 10 avec 1 minute pour reprendre votre souffle entre chaque série ; l'objectif est de faire 2 ou 3 séries de 10 par séance puis de monter progressivement à 3 x 15 avec 1 minute de repos entre chaque série.

COURIR POUR LE PLAISIR

Variantes : Il existe une variante de cet exercice avec les mains derrière la tête au lieu de les poser sur le ventre.

Vous pouvez aussi, au bout de quelques semaines, remonter le buste en allant chercher avec le coude le genou opposé, ce qui fait une légère rotation.

A terme, vous pourrez aussi décoller les talons du sol et faire les mêmes exercices en extension (mais il faut déjà avoir quelques abdos...)

B. Position : allongée sur le dos, en maintien sur les coudes.

Principe : pédalez avec les pieds en l'air;

Quantité : Vous pouvez faire des séries 3 x 1 minute de pédalage en alternant avant et arrière et en variant les vitesses de pédalage ; 3 séries dans une séance est très bien.

Les muscles fessiers

- La course à pied permet aussi de **se muscler les fesses**, ce qui a un double avantage, esthétique d'abord mais également pour une meilleure efficacité de la foulée. Voici donc quelques exercices pour travailler les muscles fessiers.

A. Position : 4 pattes, dos bien à plat, 1 jambe tendue pointe vers l'arrière.

Principe : ramenez la jambe à l'équerre sur le côté.

Quantité : alternez des séries de 15 avec l'une et l'autre jambe , 4 x 15 par séance.

B. Position : A 4 pattes, dos bien à plat, jambe tendu pointe vers l'arrière.

Principe : levez légèrement la jambe vers le haut, en douceur pour ne pas se faire mal.

Quantité : 4 séries de 15 en alternant l'une puis l'autre jambe.

C. Position : debout

Principe : descendez doucement en position fléchie, restez 5 secondes puis remontez et restez 5 secondes en position debout.

Quantité : 3 à 5 séries d'1 minute.

Le gainage musculaire

- Ce que l'on appelle gainage est un renforcement général des muscles du corps, de la ceinture abdominale mais aussi des muscles du dos. En voici 3 pour un renforcement complet.

A. Position : position ventrale, en appui sur les coudes et sur les pointes des pieds, ventre décollé du sol.

Principe : tenir 15 secondes minimum, puis jusqu'à 45 après quelques séances.

COURIR POUR LE PLAISIR

- B.** Position : vous tournez d'un quart de tour par rapport à l'exercice précédent pour vous retrouver sur le côté, vous reposez sur le coude, corps bien droit.
Principe : levez le pied pendant 15 à 45 secondes.
 - C.** Position : tournez d'un quart de tour pour arriver sur le dos, en appui sur les coudes.
Principe : tenir 15 à 45 secondes.
 - D.** Position : tournez d'un quart de tour pour arriver sur le côté opposé au précédent, en appui sur le coude, corps bien droit.
Principe : levez la jambe, tenir 15 à 45 secondes.
- Faites 3 séries d'une minute (4 x 15') des 4 positions.
 - Vous pouvez alterner dans chaque séance de course des exercices d'abdos, de fessiers et de gainage. Un exercice pour chaque groupe musculaire est un bon équilibre pour varier les plaisirs et le travail...


COURIR POUR LE PLAISIR