

Vos premiers pas en course à pied : conseils et planning pour vous lancer !

Pour démarrer la course à pied ou reprendre cette activité après une longue période sans efforts physiques, il faut commencer doucement. Et même marcher d'abord, pour mieux courir ensuite.

Besoin de courir, envie de courir ? Votre médecin vous a confirmé que c'était une bonne idée et que vous y étiez apte. Vous avez envie de finir les 6km de la Course des Héros ? Alors, **on y va, on se prépare !**

- **L'équipement** ? Côté textile, un bon survêtement, ou un ensemble short ou cuissard-tee-shirt peuvent suffire. Il est recommandé de ne pas choisir ses chaussures à la légère. Alors, direction un magasin spécialisé « running » pour disposer des meilleurs conseils. Profitez-en pour vous faire conseiller sur votre tenue tant que vous y êtes, les vendeurs spécialisés sont souvent pratiquants et ils pourront vous éviter quelques erreurs en discutant un peu. Sachez que le textile spécifique, certes un peu coûteux offre un niveau de confort à l'effort sans commune mesure avec celui de la plus confortable de vos tenues « décontractées ».

- Avant de vous lancer, autre conseil : **privilégiez un jour de la semaine et un moment de la journée où vous vous sentez bien**. En effet, quand vous partirez pour votre première séance, il est important que ce soit à un moment où votre organisme est capable d'assumer un effort. Démarrer stressé(e) ou fatigué(e) peut générer des mauvaises sensations que pourriez attribuer trop facilement au seul fait d'aller courir. Ce serait dommage !

- Il ne reste plus qu'à trouver un terrain de course et vous partez. A ce sujet, pensez à **courir sur un terrain souple et plat** pour ne pas trop peiner au début. Si possible choisissez également une surface relativement lisse, peu caillouteuse pour ne pas risquer de vous tordre les chevilles. Bref privilégiez votre confort !

Marcher pour apprendre à courir

Cela en surprendra plus d'un, mais quand on ne pratique pas (ou plus) d'activité physique, il faut réhabituer son corps à l'effort. Et pour courir, il faut commencer par marcher. Savez-vous réellement marcher ? Peu de coureurs débutants ou occasionnels se posent malheureusement cette question ! Pourtant, chez le débutant qui désire se mettre à la course à pied, ce passage par la marche « athlétique » semble déterminant et incontournable. Et ça s'apprend !

Avant d'entrer dans le détail de séances, pour arriver au bout de 4 semaines à courir 30 minutes sans vous arrêter, voyons en quoi la marche est une activité physique et sportive très intéressante lors de vos débuts de futur athlète.

Pour le dos. La marche est d'abord une discipline dans laquelle votre corps, et plus précisément votre dos, ne va pas subir d'impacts. C'est important de souligner ceci car le mal de dos (au niveau lombaire le plus souvent) mais aussi les douleurs au niveau des genoux ou encore des hanches le lendemain de vos premières sorties en course à pieds ne sont pas très agréables, et deviennent vite un facteur limitant. Ces douleurs seront donc moindres si vous passez par le stade de la marche.

Pour le cœur. La marche va vous permettre d'habituer votre cœur à encaisser des montées en régime un peu moins fulgurantes. Il est très rare d'avoir un poing de côté lorsque l'on marche, même de manière soutenue, alors que lors des premiers footings c'est beaucoup plus fréquent.

Pour le poids. Autre point important, notamment chez les personnes ayant un objectif de perte de poids, il faut noter et garder à l'esprit que vous dépenserez plus de calories en marchant à 7 ou 8km/h que si vous courez à la même vitesse ! Avec en plus beaucoup moins de contre-indications et de répercussions sur votre santé. Oui, pour votre santé et pour entretenir le plaisir d'une activité adaptée à votre niveau, vous devez passer par cette étape.

Dans 4 semaines vous courrez 30 minutes !

L'objectif est donc de vous amener sans violence, à courir 30 minutes sans arrêt dès la 5^{ème} semaine. Si vous respectez ce programme, votre premier 5 km pointe le bout de son nez, et votre objectif en passe d'être atteint, voire dépassé! Et pourtant il y a un mois, vous ne pensiez pas en être capable n'est ce pas ?

Planning d'entraînement

Semaine 1 : 3 séances

Attention, lors des exercices de marche, vous porterez votre attention sur le rôle prépondérant des bras : amplitude, relâchement mais aussi dynamisme afin de favoriser l'allègement de l'ensemble du corps.

Séance 1

- Commencez par 10mn de marche progressivement accélérée.
- Terminez votre échauffement par quelques petites gammes de marche sur 20m :
 - marche en déroulant le pied, c'est-à-dire attaque de pose de pied par le talon puis dérouler le pied jusqu'à l'extension complète de ce dernier afin de finir le mouvement sur la pointe.
 - marche sur la plante des pieds talon décollés du sol et orteils légèrement tirés vers le haut.
 - faire les 2 exercices mais en reculant.
 - faire des pas chassés, quelques montées de genoux et des talons fesses.

A noter qu'il sera intéressant de réaliser ces quelques gammes après chaque échauffement afin d'habituer votre pied à travailler correctement mais aussi à lui redonner un peu de tonus.

- Enchaînez en alternant 1mn de course et 2mn de marche rapide, le tout 4 fois.
- Terminez la séance par 10mn de marche.

A la fin de chaque séance, toujours consacrer 15 à 20 min pour le retour au calme et les étirements et également quelques mouvements de renforcement abdominaux - lombaires.

Séance 2

- Faire une sortie longue de 1h de marche, ou marche nordique de préférence à allure moyenne, soit 6 ou 7 km/h,

Séance 3

- 10' de marche progressivement accélérée
- Sur terrain vallonné, marcher à bonne allure sur le plat et dans les côtes et courir dans les descentes pendant 30'
- Marcher 10'

Semaine 2 : 2 séances

Séance 1

- 10mn de marche progressivement accélérée
- 6 x (2mn de course + 2mn' de récupération en marche active)
- Marcher 10mn' à allure soutenue

Séance 2

- 10' de marche progressivement accélérée
- 5 x (3mn de course + 1mn30 de récupération marche active)
- Marcher 10mn à allure soutenue

Semaine 3 : 3 séances

Séance 1

- 5mn' de course lente
- Courir 8mn, puis 6mn, puis 4mn, puis 4mn, en récupérant 2mn en marche à faible allure entre chaque course.
- Marcher 6mn à allure soutenue

Séance 2

- Sortie longue de 1h15 en marche active en essayant de maintenir son allure quel que soit le relief.

Séance 3

- 10mn de course lente
- Courir 10mn en aisance respiratoire puis 3 x 4mn un peu plus rapides avec 1mn de récupération en marche active entre chaque course.

Semaine 4 : 3 séances

Séance 1

- 15mn de course progressivement accélérée
- 3 x 5mn de course, avec récupération 1mn en marche entre chaque course
- 10mn de marche active

Séance 2

- Sortie de 1h30 en marche active

Séance 3 :

- 5mn de marche
- 20mn de course progressivement accélérée + récupération 2mn
- 10mn de course à la même allure + récupération 1mn
- 2 x 5mn de course, avec récupération 1mn

Et Voilà, votre 1^{er} cycle de découverte de la course à pieds grâce à des séances incluant la marche est maintenant terminé ! La semaine suivante, c'est le moment de franchir «le pas » !

Après un échauffement de 10mn, lancez-vous et partez pour votre 1^{er} footing de 30mn sans pause mais en gardant une vitesse à laquelle vous êtes en aisance respiratoire. C'est réalisable et vous vous apercevrez que votre progression est mesurable. Ceci s'explique grâce à différents points : la fonction cardiaque est celle qui s'acclimate le plus rapidement à l'effort lors des efforts de type aérobie. Votre tonus musculaire commence à s'améliorer, votre foulée est devenue plus aérienne.

Bravo à vous et bon courage pour la suite de vos entrainements !