

## INTRODUCTION

La course à pied est un moyen simple et facile pour se maintenir en bonne santé.

C'est une activité physique populaire, pratiquée dans toutes les régions de France et intéressant toutes les classes d'âge. Elle s'est beaucoup développée entre 1980 et 2000, devenant un véritable phénomène de société.

Elle a pour avantage de nécessiter peu de matériel, une paire de runnings en bon état suffit et elle peut se pratiquer quasiment partout.

Courir doit être un plaisir, et s'il ne l'est pas (débutant) il doit le devenir.

Les motivations de la course sont multiples. On court pour se sentir bien, évacuer le stress, garder son poids de forme, partager un moment avec d'autres ou enfin chercher à se dépasser par le biais de la compétition.

Quand on débute, il faut savoir être patient avant de voir apparaître les résultats.

Il ne faut pas chercher à brûler les étapes. Surtout pas de combat au dessus de sa catégorie!



### La pratique de la course sans les risques

Les nouvelles générations étant appelées à vivre très longtemps. Un des objectifs doit être de vivre longtemps en bonne santé. La course à pied est un des moyens permettant d'atteindre cet objectif.

La pratique de la course à pied doit permettre de renforcer son cœur, stabiliser son poids et mieux se sentir dans son corps. Mais cette pratique ne doit pas conduire à la survenue de pathologies : tendinite, lombalgie, souffrance articulaire, etc.

La progressivité, la régularité et le contrôle de l'intensité sont les leviers de la prévention.

Une pratique de trois séances par semaine, avec un jour de repos entre deux jours d'entraînement, avec des séances ne dépassant pas une heure, c'est la garantie de ne jamais se trouver dans l'excès (surmenage). Après 40 ans, bannissez l'esprit de compétition, même si à l'occasion, avec des amis, vous participez à une course locale ou nationale.

## QUE PEUT-ON ATTENDRE DE LA COURSE À PIED?

La course à pied n'augmente pas le volume musculaire. Si vous souhaitez développer le volume de vos quadriceps, ce n'est pas le bon sport.

Les effets de la course à pied se manifestent principalement au niveau cardiaque. C'est en priorité pour avoir un bon cœur que l'on pratique le jogging.

## EN SALLE OU EN EXTÉRIEUR?

Ce sont les circonstances qui déterminent l'un ou l'autre choix. Il n'y a pas véritablement de supériorité de l'un sur l'autre mais cependant il existe quelques petites différences entre la salle et une pratique à l'extérieur.

### La salle

C'est une facilité d'opportunité qui peut aider à se motiver pour démarrer. La facilité d'accès, la présence d'un coach, des programmes adaptés, tout cela aide énormément.

Le coach vous aidera par ses conseils, pour le chaussage, l'échauffement et le choix du programme de démarrage.

La principale différence entre la salle et la course en extérieur, c'est la régularité de l'effort sur un tapis pendant la course.

Le tapis de course nous impose une vitesse à laquelle nous devons nous tenir pendant toute la durée de l'effort. Bien sûr on peut la modifier à convenance et imiter un programme en extérieur mais c'est toujours le tapis qui impose sa loi.



Pour une même vitesse moyenne, sur tapis c'est plus dur qu'en extérieur.

En salle, le coureur confirmé peut évaluer ses progrès de façon très précise. Et avec les appareils modernes, il peut programmer une préparation à la compétition, de façon quasi-scientifique.

En course à l'extérieur, même si on n'en est pas conscient, la vitesse n'est jamais constante. On peut ralentir insidieusement par moments et accélérer à d'autres. Le sol n'étant pas parfaitement plat, on peut se retrouver en légère montée ou en légère descente, ce qui modifiera sensiblement l'intensité de l'effort.

La foulée n'est pas tout à fait la même sur tapis et en extérieur. Le tapis représente une surface stabilisée avec un amorti qui reste le même tout au long de la séance de

course. Cela conduit rapidement à une adaptation de la foulée qui devient régulière et harmonieuse.

En extérieur, la nature du terrain peut varier, de même que sa régularité. Les inégalités de terrain peuvent modifier la foulée et l'amorti. La période d'apprentissage d'une foulée souple sera plus longue en course à l'extérieur.

## LE DÉBUTANT

Le moment le plus difficile de la course à pied ce sont les débuts, lors de l'initiation à la pratique.

Pendant cette période, le plaisir de la course n'est pas encore là. L'essoufflement, fréquent et survenant parfois très vite, laisse penser qu'on n'y arrivera jamais. Mais c'est un phénomène normal, qui s'estompera progressivement, en général après 6 à 8 semaines de pratique régulière.

### Comment débiter?

La course à pied est une activité d'endurance. Elle va donc privilégier la durée de course sur l'intensité de course. Il faut être capable de tenir 15 à 20 minutes, lors des séances de début. Peu importe que l'on soit quasiment en train de marcher, c'est la durée qui compte et il faut le faire en gardant la possibilité de parler en cours d'effort.

Si on a du mal à parler, en raison d'un essoufflement, cela signifie que l'intensité de l'effort est trop élevée.

### On est débutant pendant combien de temps?

On peut situer les étapes à six semaines, trois mois, six mois et un an.

Les six premières semaines sont difficiles car il faut apprendre à courir et tenir la distance.

Les progrès nets, traduisant une amélioration des performances, ne commencent à se manifester qu'après trois mois.

Si la pratique est régulière à deux ou trois séances par semaine, alors, à partir de six mois, le cœur est vraiment devenu plus performant. Et si, pour une raison ou pour une autre on devait arrêter de s'entraîner, il faut se rappeler que ce que l'on a mis six mois à acquérir, se perd en trois mois.

Cependant, si on a la possibilité de se maintenir à une séance de course à pied par semaine au cours de cette période, la perte des acquis sera considérablement réduite et on pourra repartir et progresser plus rapidement lorsque de nouveau on pourra passer à deux ou trois séances par semaine.

Après un an de pratique régulière, on entre dans le club des coureurs réguliers.

### Débuter la course à pied après 40 ans

On peut courir à tout âge mais il faut savoir s'adapter à son âge.

Le quadra qui pratique la course à pied régulièrement et depuis longtemps est un sportif parfaitement averti qui commet peu d'erreurs et n'a pas vraiment besoin de conseils.

Parfois, des circonstances particulières, un changement de domicile, un partenaire qui s'arrête, la survenue d'une blessure, conduisent à l'arrêt plus ou moins prolongé de la pratique. Attention à la reprise! C'est un moment délicat car le reconconditionnement est toujours long et il ne faut pas brûler les étapes au risque de se blesser.



Le déconditionnement à l'effort survient vite et un arrêt d'un mois demandera deux mois pour retrouver le niveau antérieur.

Le quarantenaire (ou plus) qui débute la course à pied doit être prévenu des risques spécifiques à cet âge. Les muscles ont perdu de leur élasticité, les cartilages sont amincis, les tendons sont moins bien hydratés.

La vulnérabilité se localise à 4 secteurs :

La voûte plantaire, le tendon d'Achille, le mollet et le genou.

Les trois premières localisations demandent une prévention qui passe simplement par l'étirement 3 à 5 fois par semaine du mollet, à faire à domicile et non pas seulement lors de la course.

Le genou est le plus souvent le siège de souffrance du cartilage de la rotule mais parfois c'est le tendon qui relie la rotule au tibia qui est irrité.

La prévention des douleurs de genou passe par une pratique régulière, sans période d'interruption prolongée (maintenir au moins une séance par semaine), des chaussures de qualité avec un amorti efficace et une pratique pluri-hebdomadaire d'étirements du quadriceps, le muscle qui se trouve à la face antérieure de la cuisse.

La prise de poids qui accompagne quelquefois la réussite sociale à cet âge, n'est pas toujours appréciée des genoux qui courent.

## L'ENTRAÎNEMENT EN COURSE À PIED



### Entraînement seul

L'entraînement sans partenaire, permet toutes les adaptations nécessaires, lorsque l'on débute, sans être soumis à un rythme forcé, pour éviter dans la mesure du possible, les souffrances musculaires ou articulaires.

L'apprentissage de la course demande d'acquiescer une foulée harmonieuse, régulière, fluide et non heurtée.

Courir sur l'avant-pied ou l'arrière-pied?

Dans l'optique d'une pratique de la course à pied pour simplement être dans un meilleur état de santé, il est préférable de courir avec une attaque du sol par le talon ou le pied à plat. Cela permet d'absorber le choc initial avec l'amorti de la chaussure et ensuite pouvoir dérouler le pied pour diminuer les impacts sur le pied et le genou.

Il est important de "s'écouter" courir. On ne doit pas

entendre un pas qui "cogne" le sol mais le bruit plus doux d'une foulée amortie.

Il faut courir en allongeant la foulée pour chercher la réception du pied au sol le plus loin possible vers l'avant. Cette attitude facilitera la réception sur le talon et l'amortissement du choc initial.

Pendant la course, le genou ne doit pas s'élever ou alors le moins possible. Il faut glisser le pied le long du sol et non monter le genou. Moins on retombe de haut et moins il y a de micro-chocs sur les muscles et les tendons.

L'apprentissage de cette bonne gestuelle de la course peut être long à se mettre en place, pouvant nécessiter parfois plusieurs mois. Mais une fois ces automatismes intégrés, vos tendons vous remercieront.

La course avec réception sur l'avant-pied, voire même la pointe du pied comme elle se pratique chez certains coureurs de compétition, permet de bénéficier de l'effet pliométrique. Lors de l'impact du pied au sol, une partie de l'énergie est absorbée par le tendon d'Achille et le mollet puis est restituée à l'impulsion suivante, au moment où le pied quitte le sol. Cela permet d'optimiser la vitesse de course, grâce à cette énergie "gratuite" supplémentaire mais peut conduire à la longue à une détérioration du tendon. C'est une des causes de tendinite et de rupture de tendon que l'on voit survenir vers la trentaine chez certains sportifs de haut niveau.

### La durée de course

Le débutant doit se fixer comme premier objectif de courir, sans s'arrêter pendant vingt à trente minutes. Il doit privilégier la durée sur l'intensité. Même si l'intensité est très faible, cela n'a pas d'importance. Il faut d'abord s'entraîner pour devenir à l'aise en course. Si à la limite la course c'est de la marche rapide, c'est très bien quand même. Il faut que l'effort sans être confortable, soit tout de même supportable.

Au début, deux à trois séances de course à pied, de 20 à 30 minutes, serait l'idéal. Une séance par semaine c'est insuffisant pour progresser, mais cela demeure d'une certaine efficacité, si la régularité est là.

### Est-il nécessaire, à ce stade de courir avec un cardiofréquencemètre?

Il n'est pas nécessaire de posséder un cardiofréquencemètre pour débiter, mais cela peut motiver et permettre de mieux voir sa propre progression.

Les prix sont maintenant très abordables pour les cardiofréquencemètres d'entrée de gamme. Il en est de même pour les montres connectées et les podomètres. Dans les salles de sport tous les tapis de course sont pourvus de cardiofréquencemètre et il faut prendre l'habitude de les utiliser.

Dans l'optique d'une simple amélioration de son système cardiovasculaire, sans ambition de compétition, les repères pour apprécier sa progression sont très souples.

La sensation d'une plus grande aisance à l'effort ou une diminution de la fréquence cardiaque le matin au réveil sont de bons indicateurs de progression.

### Entraînement en groupe

Les conseils qui suivent ne concernent que les coureurs à pied ayant une pratique de loisir, plutôt débutants, sans objectif de compétition, dans un groupe avec des niveaux multiples.

Les principes de base :

- en course à plusieurs : c'est le plus faible qui donne le ton (les autres le suivent)
- si le niveau du groupe est très disparate, il n'existe que deux solutions:
- soit chacun pour soi dès le départ
- soit course en groupe pendant trente minutes puis chacun pour soi.

### La compétition

L'envie de participer à une compétition chez un coureur qui a une pratique régulière est compréhensible car c'est un puissant facteur de motivation. Mais attention car le passage à la compétition est une étape supplémentaire, plus risquée et plus contraignante et demande une préparation soignée avec une planification des objectifs.

Le risque est d'augmenter les temps d'entraînement de façon excessive, au détriment des temps de récupération. En pratique loisir, trois sorties "dures" par semaine est le maximum raisonnable.



### Le fractionné

L'entraînement fractionné, sensé transformer une rossinante en cheval de course, doit être réservé aux sujets très bien entraînés, jeunes (moins de 40 ans) avec des objectifs de performance. Pour les autres, attention au cœur, aux tendons et aux muscles!

## LA DIÉTÉTIQUE : quelle place occupe-t-elle dans la course à pied?

Une des vertus de la course à pied régulièrement pratiquée est de conduire à une meilleure hygiène de vie. Meilleur sommeil, moins d'alcool et de tabac et tout naturellement une plus grande attention à son alimentation.

Les grandes règles de la diététique du sportif restent vraies pour la course à pied:

1. La règle des trois heures : idéalement, le dernier repas doit se situer trois heures avant la course.
2. Ce repas doit être complet mais avec des aliments digestes (pas de graisses cuites) et il doit rester léger (on sort de table sans être rassasié).
3. Dans la demi-heure qui précède la course, seules les prises liquides sont autorisées; soit de l'eau, soit une boisson énergétique d'effort que l'on a l'habitude de prendre, à raison d'un verre tous les quarts d'heure.
4. En cours d'effort, l'hydratation se fait par apport régulier, en quantité modérée, l'équivalent d'un grand verre d'eau, toutes les 15 à 30 minutes.

Si l'effort dure moins d'une heure, il n'est pas absolument nécessaire de s'hydrater en cours d'effort.

## LES ÉTIREMENTS et la course à pied

On ne peut pratiquer régulièrement la course à pied, sans étirer régulièrement et surtout efficacement trois des groupes musculaires des membres inférieurs : le triceps sural (le mollet), les ischio-jambiers à l'arrière de la cuisse et le quadriceps (à l'avant de la cuisse).

Si la pratique de la course à pied déclenche chez vous des douleurs lombaires, même modérées, il faudra adjoindre aux trois groupes musculaires précédents un quatrième, le psoas, situé en avant de la cuisse, au niveau du pli de l'aîne.

## LA CHAUSSURE

Le jogging est une activité physique économique, qui peut être pratiquée partout, en toutes saisons, sans tenue spéciale.

La chaussure de jogging représente le poste budgétaire le plus important.

Mais, faut-il casser sa tirelire pour se chausser?

Choisir sa chaussure de course à pied la première fois n'est pas facile. Il y a profusion de marques, de modèles et de prix. Mais il ne faut pas se tromper.

D'abord on se limite aux grandes marques établies. Le choix d'une marque connue assure la qualité dans la sécurité. Ces firmes disposent de laboratoires de pointe où la recherche d'améliorations des matériels est permanente.

Ensuite, fuyez le bas de gamme, même dans une marque reconnue. Une bonne chaussure se situe dans la gamme de prix intermédiaire.

Les modèles dernier cri, les plus chers, n'apporte pas forcément un plus technologique. Ne vous laissez pas abuser par le marketing.

Les modèles destinés spécialement à la compétition sont souvent plus légers, conçus dans des matériaux innovants mais plus fragiles car le gain de poids se fait au détriment de la solidité. Si vous n'êtes pas marathonien, ce modèle n'est pas pour vous.

Donc un modèle de gamme intermédiaire, robuste, et en vous référant à la fiche technique, adapté au sol sur lequel vous allez vous entraîner et adapté aussi à votre poids.

Le gel a la réputation d'être bien adapté aux sujets de moins de 75 kilos.

La dernière étape, la plus importante est votre ressenti.

Cela demande un peu de temps passé dans le magasin de sport.

Tout d'abord, il faut acheter ses chaussures l'après-midi, quand le pied est à ses dimensions maximales.

Il faut toujours bien sûr essayer les deux cotés, mais en commençant par le pied dominant habituellement le plus grand (gauche chez le gaucher).

Il faut passer au moins cinq minutes à marcher avec les chaussures au pied (sans énerver le vendeur). Vous devez, d'emblée ressentir un confort maximal, aucune zone qui frotte ou serre, une épaisseur de doigt entre le bout de la chaussure et vos orteils, pas de conflit entre le contrefort et votre tendon d'Achille.

S'il y a le moindre problème avec le modèle choisi, le confort doit primer sur le look! Il ne faut pas hésiter à abandonner le modèle à joli look pour le modèle qui est le plus confortable.

La pointure : le confort en longueur certes, mais aussi en largeur. Si le pied butte au fond de la chaussure il y a un risque de traumatisme des ongles des orteils. Si la chaussure n'est pas assez large, les orteils seront serrés et vont souffrir. La pointure de la chaussure de jogging correspond toujours à une ou deux pointures de plus que la pointure de la chaussure de ville. Après une heure de course, le pied a grandi d'une pointure et sur un marathon, il n'est pas rare de voir augmenter la taille du pied de deux pointures. Enfin, il faut se rappeler que à chaque décennie supplémentaire le pied augmente de taille.

La durée de vie de la chaussure dépend, du modèle, training ou compétition et de la fréquence des entraînements. En moyenne une année voire plus pour un entraînement régulier à trois fois par semaine.

La chaussure de jogging ne doit servir que pour le jogging.



### Pronateur, supinateur?

Laissons cette étape du choix aux pieds à problème, qui font souffrir malgré tout le soin apporté au choix de la chaussure de course et qui souvent nécessitent la confection d'une semelle orthopédique. Dans ce cas il faut se faire aider par un spécialiste, soit une boutique spécialisée, soit en consultant un podologue spécialisé dans le sport.

La semelle thermoformée est une solution qui optimise la répartition des charges sur le pied. Cela permet de soulager le pied et le genou.

Les talonnettes en silicone. Elles amortissent l'impact au niveau du talon. Elles sont intéressantes en cas de talalgie, de tendinite d'Achille, de surpoids ou plus simplement de foulée très agressive.

Ne vous dispersez pas. Une fois, le bon modèle trouvé, restez toujours sur le même. Je ne suis pas un adepte de la diversité des modèles pour une même personne.



## LES CHAUSSETTES

Très important. C'est l'interface entre le pied et la chaussure.

Il ne faut pas lésiner sur ce poste budgétaire et acheter des chaussettes de qualité qui seront réservées uniquement au jogging.

La chaussette doit absorber la transpiration pour prévenir la macération du pied, source de mycose.

Elle doit compléter l'espace entre le pied et la chaussure afin d'éviter tout jeu ou toute zone de frottement à l'origine d'ampoules (très invalidant pendant une course).

## LES MANCHONS DE COMPRESSION

Ceux qui les utilisent disent qu'ils apportent un plus, par la contrepression externe qu'ils exercent en cours d'effort, favorisant le retour veineux et accélérant de ce fait la récupération. On pourrait penser qu'en été leur tolérance serait moins bonne, comme c'est le cas pour les bas de compression pour les varices, mais ce n'est pas le cas.

## LA VISITE MÉDICALE

Est-elle bien nécessaire avant de pratiquer la course à pied?

La pratique sportive est avant tout une démarche de bonne santé.

Le cœur est la cible de la pratique de la course à pied. C'est l'organe à renforcer en priorité. Passé 40 ans, le contrôle cardiaque est recommandé chaque année.

La survenue pendant une course d'un essoufflement anormal ou de douleurs thoraciques doivent conduire à l'arrêt de la course et à bilan cardiologique.

### EN CONCLUSION

Ne vous arrêtez pas!

Une fois l'habitude de courir prise, il ne faut plus jamais s'arrêter. Les semaines où on ne peut s'entraîner librement, il faut malgré tout conserver un minimum d'une séance de course à pied dans la semaine.