

## Fiche conseil pour une pratique modérée de la course à pied chez le débutant :

Avec le confinement, nous avons vu fleurir un grand nombre de joggers. Nous pouvons nous réjouir de voir autant de coureurs qui se découvrent, dans le strict respect des règles édictées par le gouvernement, mais considérée comme naturelle, la course peut comme toute activité physique amener des blessures si quelques grands principes ne sont pas respectés.

A chaque pose d'appui, de micro chocs se produisent et la force verticale d'impact au sol peut-être responsable principalement de tendinopathies : syndrome de la bandelette ilio-tibiale, tendinite rotulienne, d'Achille ou encore fasciite plantaire mais aussi mal de dos, voir plus...

En plus des précautions liées à l'équipement et à une hydratation suffisante, il faudra procéder de manière progressive en réalisant en parallèle de la course des exercices de préventions pouvant être placés en fin d'échauffement ou en fin de séance.

Les conseils ci-dessous sont utilisés par des professionnels, pour vous apprendre à « bien courir », mais surtout pour vous aider à minimiser les pathologies du jogger débutant.

### 1) Exercices de prévention :

- \* Gainage = cf séances proposées dans le cadre du SUAPSE
- \* Renforcement-proprioception = exercices d'équilibre
- \* La corde à sauter = possibilité de remplacer 5min de course en fin d'échauffement par des séries allant de 10 à 30sec en fonction de votre niveau, permet de renforcer le pied
- \* Renforcer les muscles fessiers latéraux : exemples d'exercices ci-dessous :

### Renforcement des fessiers latéraux



2) Biomécanique de course : (Manière de courir)

- \* Courir sans bruit : essayer de faire le moins de bruit possible au sol lors de vos poses d'appuis
- \* Augmenter sa cadence de course : en diminuant sa longueur de foulée et en augmentant le nombre de pas par minute.
- \* Réaliser des éducatifs ou gammes athlétiques inclus dans l'échauffement : talons fesses / pas chassés / jambe de pirate / montée de genoux / course en arrière

3) Connaître son allure : un footing d'entretien doit se réaliser majoritairement en secteur Bas.

## Les secteurs d'allures



Les principes d'entraînement généraux à respecter sont les suivants :

- ✓ Alternance Course et Marche
- ✓ Efforts maîtrisés (pas d'épuisement en fin séance)
- ✓ Augmentation progressive des durées de course
- ✓ Diminution progressive des durées de récupération
- ✓ Initiation aux exercices d'étirements de base
- ✓ Initiation aux exercices de gammes athlétiques

L'exemple d'évolution de séances ci-dessous vous donnera un aperçu d'une progression à respecter pour un objectif consistant à courir 30min en aisance respiratoire, hors échauffement et prévention.

Elle ne constitue en rien une vérité et/ou une obligation, et doit quoiqu'il arrive être adaptée en fonction de ses capacités personnelles. Respectez les préconisations de la société française de cardiologie et de médecine du sport.

10' marche progressivement accélérée / course 6x2' récup 1'+ étirements 10'

10' marche progressivement accélérée / course 5x3' récup 1'+ étirements 10'

10' marche progressivement accélérée / course 4x4' récup 1'+ étirements 10'

10' marche progressivement accélérée / course 4x5' récup 1'+ étirements 10'

course (8' + 6' + 4' + 4') récup 1' + étirements 10'

course 2x8' + 3x4', récup 1' + étirements 10'

course 12' + 8' + 3x4', récup 1' + étirements 10'

course 15' + 8' + 3x4', récup 1' + étirements 10'

course 15' + 10' + 3x4', récup 1' + étirements 10'

course 20' + 4x5', récup 1' + étirements 10'

course 20' + 10' + 2x5', récup 1' + étirements 10'

course 2x15' + 2x5', récup 1' et étirements 10'

course 25' + 3x5', récup 1' et étirements 10'

Enfin dernier conseil, il est préférable de ne pas forcer sur des douleurs naissantes au risque d'avoir une blessure chronique qui s'installe. Soyez à l'écoute de votre corps et sachez perdre 1 jour ou 2 pour éviter d'être à l'arrêt une semaine ou plus pour laisser passer ces « petites alertes. »



La pratique de la course à pied n'est pas sans risque, restez prudents !!!

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/coronavirus-covid-19-avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est>