

# Vivre une réussite en course à pied



Débuter la course à pied ou s'y remettre à la suite d'un dur hiver n'est pas chose facile. Voici différents outils qui peuvent vous aider à mettre une routine en place et des conseils techniques pour réussir votre défi avec plaisir.

## Un calendrier pour intégrer une fréquence de course



Planifiez vos sorties de course dans votre calendrier. Rien de mieux que des rendez-vous avec soi-même pour respecter la fréquence optimale des sorties de course pour ne pas se blesser. N'hésitez pas à y ajouter vos entraînements musculaires. Plus nous pratiquons la course à pied et moins nous risquons de se blesser. Il est recommandé de faire 4 à 6 sorties par semaine. Attention! L'augmentation de la fréquence ne rime pas nécessairement avec le temps de la sortie. Commencer par 3 ou 4 sorties de 15 à 20 minutes en course fractionnée (alternance entre la marche rapide et le jogging lent) est tout à fait efficace si vous débutez. Ceci permet de créer des adaptations pour votre corps de manière graduelle pour ensuite augmenter vos performances. Gardons en tête cet adage adapté : Souvent, lentement, mais sûrement!

## Un métronome ou une montre pour calculer la cadence



Faites le test! Prenez un métronome (application gratuite sur cellulaire) ou bien calculez vos pas sur une minute (calculez le nombre de fois que votre pied droit touche le sol, puis, à la fin de la minute, multipliez par 2 pour obtenir votre total). En course à pied, la cadence à laquelle nous courons est importante. Plus nos pas sont grands, moins nous en faisons. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, nous devons diminuer la longueur de nos pas pour en faire de 160 à 180 par minute. L'objectif de raccourcir votre longueur de pas étant d'encourager l'attaque mi-pied et ainsi diminuer la force de l'impact.

## Une application, une montre ou un outil pour la course fractionnée



À la suite de votre échauffement d'environ 10 minutes, débutez votre entraînement fractionné (marche - course lente). Plusieurs applications d'intervalles gratuites sont disponibles pour ceux qui ont des téléphones intelligents. Certaines montres intelligentes vous fournissent aussi ces options. Toutefois, si vous n'avez aucun de ces outils ou que vous préférez être déconnecté lors de vos sorties, vous avez la possibilité d'utiliser *Gymboss*. Celui-ci sonne ou vibre lorsque vos intervalles, préalablement réglés, débutent. Courir de manière fractionnée permet à votre corps de s'adapter graduellement pour réduire les risques de blessure. Il est approprié de les utiliser si vous débutez, recommencez, changez de chaussures, de surface ou de technique de course, ou si vous êtes blessé (selon les recommandations d'un professionnel de la santé). Modulez vos intervalles de course selon votre progression en alternant le jogging léger et la marche, si vous n'avez pas de condition particulière. Si vous avez une condition particulière ou si vous êtes blessé, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé qui saura vous guider.

## Un groupe de course pour la motivation



Qu'il soit officiel, gratuit ou petit, le groupe est une bonne option pour garder la motivation. N'hésitez pas à vous donner un horaire et à vous rassembler pour courir entre collègues, amis ou famille. Si vous avez envie d'intégrer des groupes de course, sachez qu'ils existent. Certains sont plutôt communautaires et gratuits (Facebook) alors que d'autres sont payants, avec plusieurs niveaux de coureurs et munis d'un entraîneur. Faites vos recherches et n'hésitez pas à choisir l'option qui vous convient le mieux.

**Bonne course!**