

# Bien courir

Débutant

## Introduction

Courir est une action qui s'effectue relativement naturellement. Néanmoins, si l'on souhaite bien courir, la chose se complique.

Il faut effectivement passer par une phase d'apprentissage et effectuer les bons gestes afin de ne pas se blesser et de se muscler plus efficacement.



**Télécharger et imprimer gratuitement**

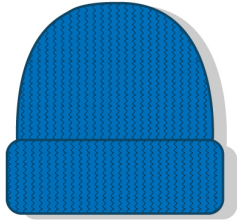
+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://bien-etre.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

# Matériel nécessaire pour bien courir

**Bonnet**



10 €

**Cardiofréquencemètre**



À partir de 20 €

**Chaussures de sport**



130 €

**Chronomètre**



10 €

**Corde à sauter**



5 € environ

**Écharpe**



À partir de 10 €

**Gants de jardinage**

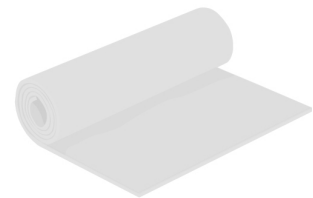
3 € environ

**Manteau**



À partir de 180 €

**Tapis de sol**



10 € environ

# 1. Recommandations de base avant de se mettre au jogging

Se mettre au jogging est une très bonne initiative (il s'agit du sport le plus efficace pour maigrir). Cependant, prenez quelques précautions afin de ne pas vous lancer tête baissée dans une activité que vous risquez d'abandonner rapidement, faute de maîtrise.

## Pensez à vous couvrir

Couvrez-vous si vous décidez de courir lorsqu'il fait froid. N'hésitez pas à mettre :

- des gants respirants ;
- une écharpe ;
- un bonnet ;
- un manteau.

**Remarque :** indépendamment du froid, les femmes pourront porter un soutien-gorge de sport destiné à maintenir correctement la poitrine lors de la course.

## Adoptez de bons réflexes

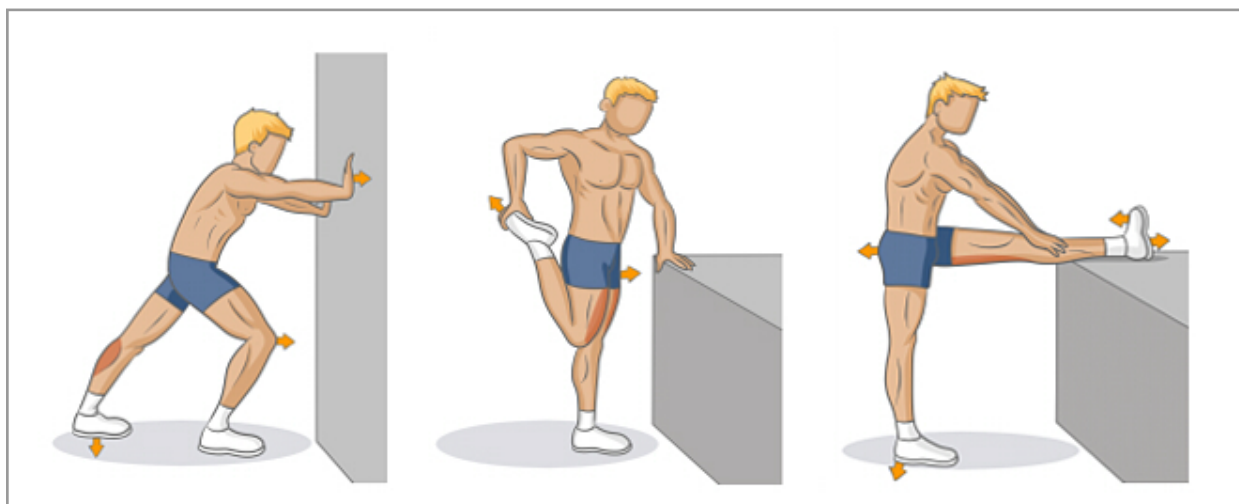
- Prévoyez de courir avec un cardiofréquencemètre (qui enregistre la fréquence cardiaque). Il vous permettra d'évaluer objectivement l'effort que vous aurez fourni et aidera à vous motiver. Dans tous les cas, munissez-vous d'un chronomètre.
- Si vous envisagez de courir avec un partenaire pour vous motiver mutuellement, faites en sorte d'être avec quelqu'un qui a le même rythme que vous.
- De façon générale, ne faites pas plus que vous ne le pouvez. Forcer est contre-productif.
- Envisagez de courir pieds nus (en tout cas, évitez les chaussures possédant un amorti), ou utilisez des chaussures minimalistes.



## Bien muscler ses cuisses

**Remarque :** si vous souhaitez affiner vos cuisses, réduisez au maximum votre temps d'appui au sol en utilisant des chaussures à semelles fines et en accélérant votre geste chaque fois que le pied touche le sol (les foulées doivent être raccourcies).

## 2. Étirez-vous



Ne négligez pas les étirements des jambes, des cuisses et du dos avant et après votre entraînement.

Voici les exercices à privilégier (à réaliser des deux côtés) et à maintenir au moins dix secondes chacun :

- l'étirement des mollets : face à un mur et en prenant appui dessus des deux mains, tendez une jambe en arrière et mettez le talon bien à plat sur le sol de façon à sentir l'étirement dans le mollet ;
- l'étirement des cuisses : placez le talon d'une jambe contre la fesse, genou fléchi et en gardant le tronc droit, tractez alors le pied vers le haut de façon à étirer le quadriceps, muscle de la cuisse ;
- l'étirement des muscles situés à l'arrière de la cuisse : avec une jambe en appui en hauteur (sur une haie, une table...), ramenez la pointe du pied vers soi et cherchez à toucher les orteils avec les mains en gardant le bassin bien droit ;
- l'étirement des adducteurs : écartez les jambes puis fléchissez une jambe en décalant l'appui du corps dessus et en conservant l'autre jambe tenue, pied au sol de façon à étirer la partie intérieure de la cuisse ;
- l'étirement des muscles fessiers : assis au sol, une jambe tendue (la gauche par exemple), l'autre fléchie de façon à placer le pied droit sur l'extérieur du genou gauche. Cherchez alors à amener le genou droit vers la gauche à l'aide du coude gauche en poussant du dehors vers le dedans et en tournant le tronc de façon à regarder derrière soi par-dessus son épaule droite.

Enchaînez avec un échauffement plus dynamique sur une trentaine de mètres, faites de petites courses :

- en montant les genoux très haut devant vous ;
- en touchant vos fesses avec vos talons à chaque pas ;
- en bondissant à chaque foulée.

**Note** : les étirements doivent être pratiqués de façon lente et progressive. Ceux qui précèdent la course doivent être de 10 secondes tandis que ceux qui suivent la course seront de 30 secondes (arrêtez-vous avant le seuil douloureux).

Étirer ses mollets

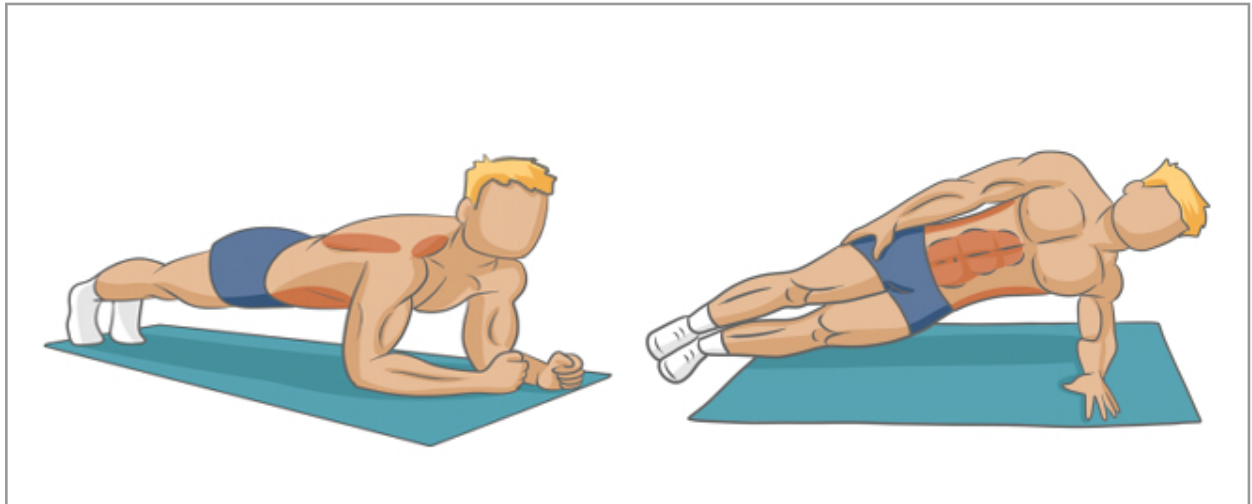


Bien étirer ses cuisses



Étirer son dos

### 3. Musclez-vous



Faites quelques exercices de gainage qui vous permettront d'échapper aux douleurs lombaires les premières fois. Cela consiste à muscler votre dos et vos abdominaux.

Ainsi, trois fois par semaine :

- Munissez-vous d'un tapis de sol.
- Prenez appui sur le sol avec vos avant-bras et la pointe des pieds (plus vous les écarterez, plus l'exercice sera facile).
- Maintenez la position de 30 secondes à une minute.
- Reposez-vous 30 secondes puis répétez quatre fois de plus cet exercice.

Faites de même en ne vous appuyant que d'un côté, sur un seul coude :

- Tendez les jambes et placez vos pieds l'un sur l'autre.
- Un avant-bras (le gauche par exemple) repose sur le sol, le coude fléchi à 90°.
- L'autre bras (le droit) est placé le long du corps.
- Le dos est droit, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Restez en appui complet sur la tranche du pied gauche et l'avant-bras gauche de 30 secondes à une minute.
- Faites cinq séries de 5 fois 30 secondes (jusqu'à une minute, si vous le pouvez) entrecoupées de 30 secondes de récupération en alternant côté droit et côté gauche.

Bien muscler ses abdominaux



Vous pouvez aussi utiliser la corde à sauter :

- Commencez par en faire 5 minutes.
- Puis, augmentez progressivement la durée des séances jusqu'à 20 minutes, trois fois par semaine.

## 4. Surveillez votre foulée



Surveiller votre foulée vous permettra de mieux progresser et de ne pas vous blesser.

- Faites attention à bien reculer vos pieds dans les chaussures lorsqu'ils attaquent le sol. Cela réduit les chocs et rend votre course plus efficace.
- Faites en sorte de prendre appui avec le centre du pied (ni le talon, ni la pointe) pour réduire le plus possible les traumatismes.
- Plus important encore, le mouvement global du membre inférieur doit être contrôlé. Il faut bannir le cycle arrière (imaginez une ligne verticale qui part du buste et descend jusqu'à vos pieds, l'ensemble de la jambe passe derrière cette ligne). Préférez le cycle avant :
  - Dans ce cas, le mouvement de la jambe qui n'est pas en appui va se faire en avant de cette ligne verticale, ce qui va alléger la course. En cycle avant, l'appui au sol s'effectue vers le bas et l'arrière (contrairement au cycle arrière où le pied arrive de l'arrière et va gêner la course en faisant avancer le pied dans la chaussure).
  - Concrètement, après l'appui au sol, lorsque le pied se soulève, veillez à le ramener rapidement sous la fesse puis vers l'avant.

## 5. Contrôlez votre souffle

Lorsque vous courez, assurez-vous de respirer correctement. Si c'est le cas, vous devriez pouvoir parler en courant sans être essoufflé.

- Inspirez simultanément par le nez et la bouche pour correctement alimenter vos muscles en oxygène.
- La respiration doit être profonde et doit donc se faire davantage au niveau du ventre et du diaphragme que de la poitrine.

- L'expiration, elle, se fait par la bouche et doit être profonde.
- Vous pouvez stabiliser votre respiration en la calant sur votre course : en inspirant par exemple sur trois pas et en expirant sur deux.
- Si vous manquez d'air, ralentissez voire arrêtez vous de courir quelques instants avant de repartir.

## 6. Organisez votre footing

### Footing d'entretien

- Adaptez votre plan d'entraînement pour que celui-ci reste compatible avec vos obligations professionnelles et familiales et avec vos objectifs.
- Il faudra vous lancer progressivement dans ce nouvel exercice. Ce sera davantage la régularité que l'intensité ponctuelle qui sera payante.
- Pour débiter, il faudra que vous alterniez la course et la marche.

### Footing pour sportif

Dans le cadre de la recherche de performances, si vous n'avez jamais couru, vous pouvez suivre le rythme suivant :

	1E SÉANCE	2E SÉANCE	3E SÉANCE
SEMAINE 1 TOUS LES 2 JOURS	20 min en alternant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 sec de course lente (qui ne doit entraîner aucun essoufflement)</li> <li>• et 1 min de marche (14 cycles)</li> </ul>	20 min en alternant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 sec de course lente</li> <li>• et 30 sec de marche (20 cycles)</li> </ul>	30 min en alternant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 sec de course lente</li> <li>• et 30 sec de marche (30 cycles)</li> </ul>
SEMAINE 2 TOUS LES 2 JOURS, 30 MIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min de course lente</li> <li>• 1 min de marche (15 cycles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min de course lente</li> <li>• 30 sec de marche (20 cycles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min de course lente</li> <li>• 90 sec de marche (9 cycles)</li> </ul>
SEMAINE 3 35 MIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min de course lente</li> <li>• 1 min de marche (12 cycles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min de course lente</li> <li>• 90 sec de marche (8 cycles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min de course lente et 90 sec de marche (3 cycles)</li> <li>• puis une course légèrement plus importante que la</li> </ul>

			<p>course lente pendant 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• puis à nouveau une alternance marche/course lente (4 cycles)</li> </ul>
SEMAINE 4 35 MIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min de course lente et 90 sec de marche (3 cycles)</li> <li>• puis 2 courses légèrement plus importantes que la course lente pendant 5 min</li> <li>• puis à nouveau une alternance marche/course lente (4 cycles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min de course lente</li> <li>• 90 sec de marche (7 cycles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min de course lente</li> <li>• 90 sec de marche (6 cycles)</li> </ul>
SEMAINE 5	<p>35 min avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min de course lente et 90 sec de marche (3 cycles)</li> <li>• puis une course légèrement plus importante que la course lente pendant 5 min</li> <li>• puis à nouveau une alternance marche/course lente (4 cycles)</li> </ul>	<p>40 min en alternant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 min de course lente</li> <li>• 90 sec de marche (6 cycles)</li> </ul>	<p>40 min en alternant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 min de course lente</li> <li>• 90 sec de marche (5 cycles)</li> </ul>
SEMAINE 6	<p>40 min comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 × 3 min de course lente et marche de 90 sec</li> <li>• Puis trois fois 5 min de course légèrement plus importante alternées avec 2 min de marche</li> <li>• 3 marches de 90 sec en alternance avec des courses lentes de 3 min</li> </ul>	<p>45 min en alternant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min de course lente</li> <li>• 90 sec de marche</li> </ul>	<p>45 min en alternant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min de course lente</li> <li>• 90 sec de marche</li> </ul>



<p>SEMAINE 7 50 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 × 3 min de course lente et marche de 90 sec</li> <li>• 2 × 10 min de courses légèrement augmentées entrecoupées de 3 min de marche</li> <li>• 4 marches de 90 sec en alternance avec des courses lentes de 3 min</li> </ul>	<p>Alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entre 10 min de courses lentes</li> <li>• et 2 min de marche (4 cycles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min de course lente</li> <li>• 1 min de marche</li> <li>• 5 min de course rapide (gardez tout de même un peu de souffle)</li> <li>• puis alternez entre 1 min de marche et 8 min de courses lentes (× 2)</li> <li>• 1 min de marche puis le 1/4 d'heure restant en course lente</li> </ul>
<p>SEMAINE 8 50 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 × 3 min de course lente et marche de 90 sec</li> <li>• 2 × 12 min de courses légèrement augmentées entrecoupées de 3 min de marche</li> <li>• 4 marches de 90 sec en alternance avec des courses lentes de 3 min</li> </ul>	<p>Alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min de course lente</li> <li>• 2 min de marche (4 cycles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min de course lente</li> <li>• 1 min de marche</li> <li>• 4 min de course rapide</li> <li>• 4 min de marche</li> <li>• 4 min de course rapide</li> <li>• puis 3 cycles avec 1 min de marche et 8 min de course lente</li> </ul>

Pour poursuivre l'entraînement, adaptez le programme à vos capacités sans forcer, mais à la recherche d'un rythme qui vous convient.

Vous pouvez :

- soit continuer à progresser en réduisant progressivement le temps et le nombre des marches jusqu'à les supprimer complètement ;
- soit faire des courses rapides plus longues et plus nombreuses.



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)