



CONSEILS AUX COUREURS

QUE L'ON SOIT UN DEBUTANT OU UN COUREUR CONFIRME, LE JOGGING, ACTIVITE SPORTIVE NATURELLE PAR EXCELLENCE VOUS APPORTERA DU BIEN-ETRE ET UNE MEILLEURE FORME PHYSIQUE.

VOICI QUELQUES CONSEILS QUI VOUS EVITERONT DE PETITS DESAGREMENTS.

EN PREMIER LIEU IL EST NECESSAIRE DE VERIFIER SON APTITUDE À PRATIQUER UN SPORT D'ENDURANCE. VOTRE MEDECIN VOUS DELIVRERA UN CERTIFICAT MEDICAL APRES AVOIR VERIFIE VOS CAPACITES CARDIOVASCULAIRES.

LE JOGGING OU COURSE A PIED :

C'EST AVANT TOUT UNE ACTIVITE SPORTIVE D'ENDURANCE AU MÊME TITRE QUE LE CYCLISME OU LA NATATION, AYANT POUR BUT D'AMELIORER SES CAPACITES CARDIOVASCULAIRES ET DE SURCROÎT SON BIEN-ETRE. QUELQU'ACTIVE SOIT-ELLE RETARDE LES MALADIES LIEES A LA SEDENTARITE, A CONDITION QU'ELLE SOIT FAITE EN ENDURANCE.

ENTRAINEMENT :

POUR AMELIORER SA CONDITION PHYSIQUE, LE MAITRE -MOT EST : **REGULARITE**. QUAND ON EST UN DEBUTANT, FAIRE LE TOUR DE L'ETANG DE LA BIARDAIS EN COURANT PEUT S'AVERER ÊTRE UN EFFORT DIFFICILE. SI LE JOGGER EST ASSIDU, IL RESSENTIRA TRES RAPIDEMENT LES EFFETS BENEFIQUES SUR SON ORGANISME, ET POURRA ALLONGER PROGRESSIVEMENT SON ENTRAINEMENT.

UNE REGLE DOIT TOUJOURS ÊTRE RESPECTEE, COURIR À L'ALLURE DITE **ENDURANCE**.

LE MEILLEUR MOYEN DE SAVOIR SI ON EST A LA BONNE ALLURE : ON DOIT POUVOIR PARLER EN COURANT.

FAIRE DU SPORT UNE FOIS PAR SEMAINE, C'EST BON POUR LUTTER CONTRE LES EFFETS DE LA SEDENTARITE, MAIS POUR RESSENTIR LES BENEFICES DU SPORT D'ENDURANCE IL FAUT PRATIQUER 3 FOIS PAR SEMAINE SON SPORT FAVORI PENDANT 45 mns.

POUR LES COUREURS CONFIRMES, DESIRANT AMELIORER DE FACON NOTOIRE LEURS CAPACITES PHYSIQUES IL SERA NECESSAIRE DE COURIR UNE FOIS PAR SEMAINE ENTRE 1H15' ET 2H.

PERFORMANCE :

L'UNITE DE MESURE POUR UN COUREUR DE FOND N'EST PAS LA DISTANCE MAIS PLUTOT LE **TEMPS**.

LA VITESSE S'AMELIORE AVEC L'ENDURANCE. C'EST LE SIGNE QUE LA FORME EST LA.

POUR LES COUREURS QUI SOUHAITENT AMELIORER LEUR VITESSE OU FAIRE DE LA COMPETITION ILS DEVRONT FAIRE UNE SEANCE DE QUALITE** UNE FOIS PAR SEMAINE.

AVANT DE FAIRE DES ENTRAINEMENTS DE QUALITE, BIEN SE SOUVENIR QUE LE COUREUR DOIT AVOIR UN FOND D'ENDURANCE DE 2 MOIS MINIMUM..

NE PAS OUBLIER QUE QUELQUE SOIT LE NIVEAU DE L'ATHLETE, SON ENTRAINEMENT SERA EFFECTUE A **80% EN ENDURANCE**.

**** SEANCE DITE DE QUALITE** : l'allure sera l'endurance active ou résistance

Exemple de travail de qualité : 2x10 30/30, 10x400m, 4x1000m, travail de côtes etc....

ATTENTION : quand un athlète fait de la qualité, il sollicite davantage son tonus musculaire et risque de se blesser rapidement s'il n'est pas suffisamment préparé.

*** il est plus prudent de courir avec un cardiofréquencemètre**

EQUIPEMENTS :

CHAUSSURES : IL EST PREFERABLE D'EN AVOIR 2 PAIRES, SURTOUT SI L'ON COURT SUR LA ROUTE. L'USURE DES CHAUSSURES SERA MOINDRE SI L'ON ALTERNE LES PAIRES, MAIS SURTOUT VOUS SOLLICITEREZ VOS TENDONS ET MUSCLES DIFFEREMMENT.

CHOISIR AU MOINS UNE DEMI POINTURE SUPERIEURE AFIN D'EVITER DES BLESSURES AUX ONGLES DES PIEDS .VOUS DEVEZ AVOIR L'IMPRESSION D' AVOIR DES CHAUSSONS AUX PIEDS .LES DOIGTS DE PIED NE DOIVENT PAS TOUCHER LE BOUT DE LA CHAUSSURE

SHORT : NE DOIT PAS ETRE TROP SERRE

CYCLISTE : PRATIQUE POUR LES ATHLETES AYANT DES IRRITATIONS A L' INTERIEUR DES CUISSSES.

COLLANT : A UTILISER PAR TEMPS DE PLUIE ET QUAND IL FAIT FRISQUET !

- CHOISIR PLUTOT UN COLLANT QU'UN PANTALON DE SURVETEMENT ,SURTOUT PAR TEMPS DE PLUIE. LE COLLANT HUMIDE SE RECHAUFFERA AU CONTACT DE LA PEAU ET VOUS N'AUREZ PAS FROID AUX JAMBES.
- L'HIVER , QUAND LA TEMPERATURE EST INFERIEURE A 0 , IL FAUT COURIR BIEN COUVERT (GANTS, BONNET ET VETEMENT IMPERMEABLE).

SOINS & RECUPERATION :

APRES CHAQUE ENTRAINEMENT FAIRE 5 à 10 mn D'ETIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS, TENDONS D'ACHILLE ET DU DOS. (CELA PEUT VOUS EVITER BIEN DES BLESSURES). BIEN SE REHYDRATER (L'HIVER ON SE DESHYDRATE AUTANT QUE L'ETE , PAR LES VOIES RESPIRATOIRES)

SOUS LA PLUIE IL EST PREFERABLE DE COURIR JAMBES COUVERTES.

BLESSURES : DANS TOUS LES CAS STOPPER L'ENTRAINEMENT DES L'APPARITION D'UNE DOULEUR VIVE (POUR LES INFAMMATIONS TENDINEUSES LE REPOS EST PRIMORDIAL, VOUS POUVEZ FROTTER LA ZONE DOULOUREUSE QQ Mns AVEC UN GLACON 2 FOIS PAR JOUR).

DOULEURS BENIGNES : PAR EXEMPLE, MICRO DOULEURS DANS LES ISCHIOS ,MAL DE DOS, VOUS POUVEZ APPLIQUER UNE SOURCE DE CHALEUR, GENRE BOUILLOTE DE NOS GRAND-MERES, PENDANT 30mns. VOUS REMARQUEREZ QUE LA CHALEUR DE L'ETE ATTENUER LES DOULEURS !!

CONSULTER VOTRE DENTISTE, LES INFECTIONS DENTAIRE ETANT GENERATRICES D'INFLAMMATIONS DIVERSES.

LES PIEDS : AFIN D'EVITER LES AMPOULES ET TRANSPIRATION ON PEUT UTILISER UNE POUDRE ANTI-MICCOBIQUE : le **DAKTARIN** (3 ou 4€ en pharmacie)

FATIGUE : SI VOUS AVEZ L'IMPRESSION DE REGRESSER, VOUS ETES PEUT-ETRE VICTIME DU SURENTRAINEMENT. DANS CE CAS UNE SOLUTION : EN FAIRE MOINS.

SI VOUS ETES ESSOUFFLE DE FACON ANORMALE EN ENDURANCE VOUS POUVEZ ETRE ANEMIE PROVISoireMENT. (LE MANQUE DE FER EST FREQUENT CHEZ LES COUREURS, SURTOUT CHEZ LES FEMMES).LES SIGNES DE CARENCE SONT : ESSOUFLEMENT,FATIGABILITE A L'EFFORT,TEINT PALE, ONGLES MOUS OU CASSANTS .

IL FAUT **CONSULTER UN MEDECIN** ET FAIRE UNE ANALYSE SANGUINE.

ALIMENTATION :

REDUIRE LA CONSOMMATION DE : PATISSERIES, CHOCOLAT, ALCOOLS FORTS, CACAHUETTES ET CHARCUTERIES GRASSES ...(REDUIRE NE SIGNIFIE PAS INTERDIRE).

IL EST TOUJOURS PLUS FACILE DIMINUER LA CONSOMMATION DE GRAISSES QUE CELLE DE SUCRES RAPIDES PARCE QUE LE CERVEAU EST UN GRAND CONSOMMATEUR DE GLUCOSE

* **AUTREMENT NE PAS CHANGER SES HABITUDES ALIMENTAIRES.**

NE PAS HESITER DE PRENDRE QQ SUCRES RAPIDES (BONBONS) LORS DES SORTIES LONGUES AFIN D'EVITER L'HYPOGLYCEMIE. NE PAS OUBLIER DE BOIRE : LA PERTE DE 5 % D'EAU REDUIT DE 30% LES CAPACITES PHYSIQUES.

POIDS : LA PRATIQUE D'UN SPORT D'ENDURANCE NE FAIT PAS PERDRE DE POIDS. IL AFFINE LA SILHOUETTE.

PENDANT LES PREMIERES 45 mn LE CORPS PUISE SON ENERGIE DANS LE STOCK DE GLYCOGENE, ENSUITE LE RELAIS EST PRIS PAR LES ACIDES GRAS. VOUS PERDREZ DU POIDS GRACE AUX ENTRAINEMENTS LONGUE DUREE (À CONDITION DE NE PAS MODIFIER SON APPORT ALIMENTAIRE).

IL NE FAUT PAS PERDRE PLUS DE 2Kgs PAR MOIS. PLUS LA PERTE DE POIDS SERA LENTE, MOINDRE SERONT LES CHANCES DE REPENDRE DU POIDS.

DE PLUS SUR LE PLAN PHYSIOLOGIQUE QUAND ON MAIGRIT, ON MODIFIE LES STRUCTURES DU FOIE CELUI -CI EST LE PRINCIPAL ORGANE VITAL DU COUREUR. IL EST LE REGULATEUR DU TAUX DE GLYCOGENE DANS LE SANG.

(POUR INFORMATION UN DEFICIT DE 7700Kcal =1KG DE GRAISSE) POUR UNE PERSONNE DE 70KG

LES ALIMENTS AMIS :

LES SUCRES LENTS OU HYDRATES DE CARBONE (PATES,RIZ,POMMES DE TERRE,PAIN)

LES FRUITS, LES FRUITS SECS ET LEGUMES

L'AIL, LE CITRON, LE PERSIL,L'HUILE D'OLIVE,

LE FOIE DE VEAU OU DE GENISSE , LA VIANDE ROUGE MAIGRE (PROTEINES RICHES EN FER)

LES LAITAGES

DERNIERS CONSEILS

Debutants : on peut avoir des difficultés à courir sans s'arrêter, il ne faut pas hésiter à alterner course et marche (par ex : 30sec de course- 30sec de marche) au fil des entraînements on réduira la marche progressivement jusqu'à être capable de courir sans arrêt pendant 45mns.

Quand on progresse rapidement , un sentiment de plénitude peut vous envahir, il ne faut pas brûler les étapes . L'amélioration doit se faire par paliers , avec régularité.

A tous sportifs :

- * toujours s'échauffer pendant 10mns minimum à une allure moindre
- *courir relâcher (surtout le haut du corps)
- * ne pas faire des étirements avant de courir
- * ne rien manger avant de partir (ex : 1 mars ou une tartine ¼ d'heure avant)
- *vous pouvez boire un verre de boisson sucrée juste avant de démarrer
- *éviter de courir sous la canicule
- *l'été s'habiller avec une tenue légère
- *après l'entraînement : faire les étirements en souplesse
: bien se réhydrater

- Faire du sport, c'est le réveil musculaire de tout notre corps, surtout après un certain âge. Bienvenue au club des **TAMALOUS** .
- Etre à l'écoute de son corps c'est bien . Ne pas trop l'écouter c'est encore mieux.
- Le sport doit vous apporter équilibre physique et psychologique:**l'essentiel est d'être bien dans sa peau**
Tout le reste n'est que littérature !!!

LOÏC SOURIMANT