Objectif: COURIR DÉTENDU!

Courir tout en étant détendu est essentiel pour accroître la performance, diminuer la fatigue, les tensions musculaires et, au bout du compte, réduire le risque de blessures. Ça vous semble contradictoire? Suivez le guide!

Plusieurs défauts de technique de course proviennent du fait que certains muscles travaillent quand ils ne le devraient pas, ou travaillent trop, ce qui provoque notamment une dépense d'énergie superflue. La technique de course perd de son efficacité, la performance est diminuée et les coureurs, qui adoptent souvent diverses postures types, ont le corps pétri de tensions musculaires. Par ailleurs, avec toutes ces raideurs, le risque de se blesser augmente à la longue. Observez les meilleurs coureurs et vous verrez qu'ils ont l'air de survoler le bitume sans effort, sans tension. Seulement à la fin d'une compétition apparaissent des tensions musculaires, alors qu'ils déploient leurs dernières ressources et repoussent leurs limites.

Comment arriver à se détendre?

Une bonne détente musculaire demande une bonne conscience corporelle. On ne peut pas relâcher des muscles si on ne les sent pas. Vous devez en quelque sorte être à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps. On ne parle pas ici de douleurs; on parle de tensions superflues qui doivent être décelées et ensuite relâchées, précisément afin d'éviter que des signaux de douleur n'apparaissent. Le coureur qui a une bonne détente arrive à balayer, ou à «scanner», tout son corps et à le réajuster au quart de seconde près.

Une bonne détente musculaire dépend aussi de l'état d'esprit. Un coureur qui a vécu une journée éprouvante au bureau et qui trimballe ses problèmes avec lui jusque sur son parcours de course aura de la difficulté à courir bien détendu, même en étant à l'écoute de son corps. Cependant, certains coureurs peuvent subir tout le stress du monde et arriver à courir détendus sans problème. C'est pour plusieurs la meilleure façon de se relaxer et d'évacuer le stress, plus efficace encore que la méditation et le yoga.

Pour arriver à courir détendu, faites en courant l'autobalayage suggéré dans l'encadré. Une fois qu'on y est bien exercé, cela ne prend que quelques secondes. Si vous avez de la difficulté à y arriver, concentrez-vous davantage sur des exercices de flexibilité et de respiration.

PHOTO: SHUTTERSTOCK/JC

«La course me procure de nombreux bienfaits. En plus d'être en meilleure santé, la course m'apporte une certaine liberté d'esprit. Étrangement, ça me repose...»

— Patrice Godin, coureur depuis 8 ans

L'AUTOBALAYAGE DU COUREUR

Zone	Quoi faire
Front	Éviter de plisser le front, le laisser s'ouvrir.
Espace entre les yeux	Éviter d'avoir un pli entre les deux yeux, laisser cet espace s'ouvrir.
Muscles des orbites oculaires	Éviter de plisser les yeux, laissez les yeux détendus et focalisés.
Joues	Garder les joues molles.
Lèvres	Éviter de serrer les lèvres, les garder molles et détendues.
Mâchoire	Éviter de serrer les dents. Garder la mâchoire relâchée, bouche semi-ouverte.
Nuque	Garder la nuque longue, relâchée.
Épaules	Éviter de les garder hautes, avancées ou trop reculées, les garder basses et relâchées.
Bras	Éviter de trop contracter les biceps; les garder relâchés et les coudes, stables.
Mains	Éviter de serrer les poings, garder tous les doigts relâchés.
Mollets	Éviter de trop contracter les mollets. Imaginer qu'ils forment un ressort bien flexible.
Pieds	Garder les muscles des pieds détendus et éveillés à la fois, en les laissant caresser le sol.

Pour en savoir plus...
Courir mieux,
de Jean-François Harvey
(Les Éditions de l'Homme)

BIEN RESPIRER EN COURANT, ça s'apprend!

Faut-il respirer différemment en courant? Si oui, quelle technique doit-on adopter? Ça peut paraître simpliste, mais plusieurs coureurs débutants se posent la question, et d'autres, plus aguerris, n'ont toujours pas trouvé la bonne technique. Petite leçon de base sur le sujet!

La respiration, ou le fait d'inspirer et d'expirer, peut sembler évidente, mais elle peut être plus compliquée qu'il n'y paraît, surtout lorsqu'on court. Comme il s'agit d'une action innée que nous effectuons depuis notre naissance, bien peu de coureurs s'en préoccupent. Pourtant, la respiration est un élément de base de la course à pied, d'où l'importance de lui prêter toute l'attention qu'elle mérite! Cela est d'autant plus nécessaire que nombreux sont les coureurs qui respirent mal pendant l'effort. «Bien des coureurs respirent du haut du thorax au lieu de respirer par le ventre», explique Richard Chouinard, enseignant au Département de kinésiologie, entraîneur du club de course à pied de l'Université Laval et coauteur du livre *Course à pied – Le guide d'entraînement et de nutrition*. Or, cette respiration dite thoracique est beaucoup moins efficace que la respiration abdominale. «Comme elle est plus courte, plus haute et plus superficielle, la respiration thoracique peut provoquer le fameux point de côté qui affecte bien des coureurs», indique M. Chouinard.

4 CONSEILS PRATIQUES POUR BIEN RESPIRER

1. On laisse l'air entrer par la bouche et le nez en même temps lorsqu'on court. Nos muscles ont besoin d'oxygène pour fonctionner et notre nez ne peut fournir à lui seul l'air nécessaire.
2. On garde une respiration détendue, profonde, rythmée et en harmonie avec notre foulée.
3. On fait le «test de la parole» pour voir si on court au bon rythme. Pour un jogging confortable, on devrait être capable de faire des phrases complètes sans manquer d'air.
4. En cas de point de côté, on ralentit le rythme — et, au besoin, on masse le point avec la main —, le problème devrait se régler par lui-même.

Les avantages de la respiration abdominale

Lorsqu'on court, il est important de respirer par le ventre, ce qui permet de prendre plus d'air. Nos muscles ont besoin d'énormément d'oxygène pour fonctionner. «Cette respiration sollicite davantage le diaphragme, un muscle mince en forme de dôme qui sépare le thorax de l'abdomen», raconte M. Chouinard. Quand on inspire, ce muscle se contracte et s'abaisse afin d'agrandir de haut en bas le volume de la cage thoracique. Lors d'une inspiration profonde, le diaphragme peut même descendre d'une dizaine de centimètres! Pendant l'expiration, ce muscle se détend et remonte à la manière d'un élastique tendu qu'on relâche. Ce mouvement de recul permet aux poumons d'expulser efficacement l'air vicié, et ce, sans grand effort.

PHOTOS: DREAMSTIME.IC

Contre les points de côté

«Lorsqu'on utilise la respiration thoracique, le diaphragme ne descend pas suffisamment; c'est ce qui occasionne les fameux points sous les côtes flottantes», explique M. Chouinard. Si on souffre souvent de ces points, on devrait porter une attention particulière à notre respiration. «Une respiration abdominale encore plus efficace devrait être ressentie un peu plus vers la région lombaire que vers le nombril», poursuit Richard Chouinard. Ce dernier recommande aussi d'expirer un peu plus longuement. «L'expiration devrait être un peu plus longue que l'inspiration. À partir du moment où on respire par le ventre, on ne devrait plus trop s'en soucier», conclut l'expert. Le stress n'a rien de bon!

COURIR AVEC LA BONNE TECHNIQUE, ça commence maintenant!

On souhaite tous courir plus vite, plus efficacement et en soumettant notre corps au moins de stress possible. En adoptant la bonne technique et en modifiant certains détails, vous y parviendrez, c'est promis! Allez, on améliore sa technique de course à... go!

On nous le répète, la course à pied a connu une recrudescence phénoménale depuis les 10 dernières années, particulièrement chez les femmes. Sans doute, entre autres, parce que cette activité physique est simple, pratique et peu coûteuse, qu'il suffit d'enfiler ses chaussures de course et de sortir courir. Mais bien que la course consiste en un mouvement assez facile et naturel, il est important de pratiquer la bonne technique, sinon on risque de se blesser. Par ailleurs, un coureur cherchant à améliorer ses temps en course à pied a tout à gagner en perfectionnant sa technique, notamment du point de vue de sa posture, de sa foulée et de ses bras.

La posture: droit devant

«La posture est la première chose qu'un coureur doit corriger ou maîtriser, surtout pour le haut du corps», affirme Pierre Thiffault, entraîneur personnel et entraîneur-chef de Triomphe triathlon. Une bonne posture est en effet essentielle si on veut se déplacer de façon fluide. «En règle générale, il faut garder la tête, le cou, les épaules et le dos bien droits», conseille Jean-Yves Cloutier, président-fondateur du Club Les Vainqueurs et coauteur des livres *Courir au bon rythme*. «Le fait de se tenir bien droit permet de mieux étirer la colonne vertébrale et d'agrandir la cage thoracique, ce qui facilite la respiration», renchérit M. Thiffault. Les yeux devraient regarder vers l'avant et non vers les pieds; on devrait donc regarder le sol à environ 6 à 8 mètres devant soi. Non seulement c'est la bonne façon de faire, mais c'est aussi plus sécuritaire, car on voit ce qui se passe devant. Quant à la poitrine, elle devrait être en avant, un peu comme si on était fier de courir. Cela est d'autant plus important que de nombreux coureurs ont la mauvaise habitude d'arrondir le dos, nuisant ainsi à leur efficacité et diminuant leur capacité pulmonaire. «On doit aussi éviter de basculer les hanches verticalement», ajoute M. Thiffault. Il s'agit d'une erreur de posture très courante chez les coureurs. «On devrait être capable de tracer une ligne droite de l'oreille à la hanche en passant par l'épaule», note-t-il. Lorsque la tête, les épaules et les hanches sont toutes alignées au-dessus des pieds, on peut avancer comme un tout, ce qui demande beaucoup moins d'efforts.

EN RÉSUMÉ

- Garder la tête, le cou, les épaules et le dos bien droits, la poitrine en avant comme si on était fier de courir.
- Aligner la tête, les épaules et les hanches au-dessus des pieds.
- Privilégier une foulée plus courte, plus économique, qui demande moins d'efforts pour se déplacer qu'une longue foulée. On fait plus de pas, mais ce sont de petits pas, ce qui réduit le stress musculaire et l'impact sur les articulations.
- Former un angle de 90 degrés avec les bras et maintenir les mains à la hauteur des hanches, un peu en haut de la ceinture. Les mains ne devraient jamais traverser le centre de la poitrine.

PHOTOS: DREAMSTIME/IC

LES TROIS PHASES DE LA FOULÉE

1. La phase d'impulsion (ou poussée)
2. La phase aérienne (ou suspension)
3. La phase d'amortissement (ou réception)

La foulée: un petit pas à la fois

La foulée est l'un des éléments les plus importants de la course à pied, mais elle est aussi des plus complexes. Pour bien comprendre la foulée, il faut d'abord savoir que celle-ci comporte principalement trois phases: la phase d'impulsion (ou poussée), la phase aérienne (ou suspension) et la phase d'amortissement (ou réception). «Pour les coureurs de tous les jours, je conseille la foulée plus courte, plus économique, qui demande moins d'efforts pour se déplacer que la foulée longue», dit Pierre Thiffault. On fait plus de pas, mais ce sont de petits pas, ce qui réduit le stress musculaire et l'impact sur les articulations. Le corps fait aussi moins de mouvements qu'avec

de longues foulées; on garde ainsi une meilleure posture. «De plus, la foulée courte évite d'aller porter le pied trop loin devant et d'atterrir sur le talon», poursuit-il. La réception du pied sur le talon freine le coureur, gaspillant de l'énergie par une trop grande utilisation des quadriceps et causant surtout des blessures. Lorsqu'on court, il est préférable que l'impact au sol soit absorbé par trois articulations (hanches, genoux et chevilles) au lieu que ce soit uniquement le pied qui encaisse le choc. «La foulée courte permet aussi de réduire les oscillations en sautant moins vers le haut.» Lorsqu'on bondit trop haut au lieu de se propulser vers l'avant, cela cause à chaque pas un effet d'écrasement à l'atterrissage, ce qui n'est pas efficace et augmente le risque de blessures. «Le but finalement est d'essayer de couvrir le plus de distance à chaque pas en utilisant la bonne séquence biomécanique», mentionne M. Thiffault. Bien sûr, un coureur qui a de grandes jambes fera des foulées plus longues qu'un coureur plus petit. «Dans tous les cas, le plus important est d'atterrir sur le centre de gravité situé sous les hanches», souligne-t-il. «Il faut aussi éviter d'attaquer avec la pointe du pied», ajoute Jean-Yves Cloutier.

Les bras sont très importants, car ils sont intimement liés à la foulée. Le corps aura une meilleure stabilité si la coordination du bras et de la jambe opposée est adéquate.

«J'aime courir pour faire le vide et m'offrir du temps avec moi-même. J'ai l'habitude d'aller courir le matin d'un rendez-vous ou d'un tournage important pour faire le point et m'oxygéner le cerveau!»

— Sébastien Diaz, coureur depuis 30 ans

Les bras, ces grands oubliés

Les bras sont très importants, car ils sont intimement liés à la foulée. Le corps aura une meilleure stabilité si la coordination du bras et de la jambe opposée est adéquate. «Utiliser les bras en course à pied est un atout, car ceux-ci servent de balancier, mais il faut le faire de la bonne façon», précise M. Cloutier. Les bras devraient donc demeurer près du corps et bouger de l'avant à l'arrière à partir du joint des épaules. «Il faut absolument éviter les mouvements verticaux des bras pour empêcher une rotation du tronc et des épaules à chaque pas», indique Pierre Thiffault. Lorsqu'on court, les mains ne devraient jamais traverser le centre de la poitrine. On veut que notre corps avance et non pas qu'il se balance. «Les épaules doivent rester fixes», renchérit M. Cloutier. Selon ce dernier, plusieurs personnes ont tendance à bouger les épaules lorsqu'elles courent. «Idéalement, les bras forment un angle d'environ 90 degrés et les mains sont maintenues à la hauteur des hanches, un peu en haut de la ceinture», poursuit M. Thiffault. Certains coureurs ont tendance à garder leurs bras hauts jusqu'à leur poitrine, surtout lorsqu'ils sont fatigués. Or, ironiquement, cette position des bras est beaucoup plus fatigante et peut créer des tensions au niveau des épaules et du cou. «On doit aussi éviter la flexion et l'extension du coude ainsi que l'élévation des épaules. Ces dernières ne doivent pas être tendues», conseille Pierre Thiffault. Pour ne pas dépense trop d'énergie, il faut courir tout en étant détendu.

LA COURSE MINIMALISTE: UN MOUVEMENT POUR TOUS?

Depuis quelques années, on entend beaucoup parler de course minimaliste. Celle-ci vise essentiellement à se rapprocher de la course pieds nus. Pour y arriver, on court avec des chaussures minimalistes, c'est-à-dire qui ont la particularité d'être équipées d'une semelle souple relativement fine et sans dénivelé entre le talon et l'avant du soulier. «Comme ces chaussures offrent très peu de protection, le risque de blessures est, pour un coureur néophyte, vraiment élevé», affirme Jean-Yves Cloutier. Si on tient à essayer cette méthode, il est primordial d'y aller très progressivement et de suivre la recette à la lettre pour permettre au corps de s'adapter. «Si on est un coureur récréatif et qu'on n'a pas de problème avec la course à pied, cela ne vaut vraiment pas la peine de prendre le risque d'essayer une nouvelle méthode», assure-t-il.

PHOTO: DREAMSTIME.COM

Après l'entraînement, LA RÉCUPÉRATION!

La récupération est une composante de l'entraînement que les coureurs ne doivent pas négliger. Outre l'adoption d'un mode de vie sain, de nombreuses méthodes visent à accélérer la récupération. Sont-elles toutes efficaces? Découvrez la méthode de récupération qui vous convient le mieux!

PHOTO: DREAMSTIME.COM

La thérapie par le froid

L'immersion en eau froide est la thérapie par le froid (cryothérapie) la plus utilisée pour la récupération. À la suite d'un entraînement intense ou prolongé, le coureur s'immerge dans un bain d'eau froide à une température se situant entre 10 et 15 °C pendant une quinzaine de minutes ou encore, il peut entrecouper deux périodes d'immersion d'une dizaine de minutes par une pause de cinq minutes. Plusieurs études ont montré que cette méthode accélérait la récupération. En effet, la quantité de créatine-kinase, enzyme qui sert à mesurer les dommages musculaires, était plus faible de 24 à 72 heures après l'immersion en eau froide. Il en allait de même pour la quantité de protéine C réactive, qui sert à mesurer l'inflammation.

De plus, certains chercheurs ont observé une diminution des indices subjectifs de fatigue musculaire. Quelques-uns d'entre eux ont même noté une légère amélioration de la performance en course à pied. Notons toutefois que l'efficacité de cette méthode de récupération est plus marquée chez les athlètes que chez les sportifs occasionnels.

DE BONNES HABITUDES

L'adoption de saines habitudes de vie, telles qu'une bonne alimentation, une hydratation adéquate et un sommeil réparateur, demeure le meilleur moyen d'assurer une récupération adéquate à la suite d'un entraînement intense ou prolongé. Enfin, n'oublions pas que les périodes de repos entre les séances d'entraînement sont à la base de la récupération.

Bien qu'elle puisse accélérer la récupération, l'immersion en eau froide nécessite une bonne dose de motivation et de courage. À la maison, il faut remplir le bain d'eau froide et y ajouter une bonne quantité de glaçons. Tous ceux qui en ont fait l'expérience le confirmeront: les désagréments et le stress que provoque l'immersion en eau froide ne sont pas négligeables.

> «Quel conseil je donnerais à un coureur débutant? Ne pas brûler les étapes! On veut toujours trop en faire au début et c'est là qu'on se blesse et qu'on se décourage.»
>
> **— Dominic Arpin, coureur depuis 6 ans**

Les bains contrastes

Les bains contrastes consistent à alterner l'immersion du corps dans l'eau chaude à une température de 35 à 40 °C de 60 à 120 secondes, puis dans l'eau froide à une température située entre 10 et 15 °C de 60 à 90 secondes, le tout pendant 10 à 15 minutes. Même si les résultats sont moins convaincants que l'immersion en eau froide seulement, les bains contrastes permettent une légère diminution de la sensation de courbatures après un entraînement difficile. Toutefois, l'amélioration de la performance qui pourrait suivre leur utilisation reste à démontrer.

Les vêtements de compression

Les vêtements de compression sont de plus en plus populaires auprès des coureurs. Certains les portent pendant l'entraînement ou la compétition dans le but d'améliorer leur performance, mais ces vêtements peuvent également être portés après une séance d'exercices dans le but présumé d'accélérer la récupération. Lorsque les vêtements de compression sont portés pendant une période de 12 à 48 heures après un entraînement intense, ils peuvent réduire la perception de courbatures et d'inconfort physique. L'amélioration de la performance qu'ils pourraient procurer reste toutefois à prouver. De plus, la force de compression idéale du vêtement ainsi que la partie du corps qu'il doit comprimer ne sont pas encore clairement définies. Pour le moment, on suggère aux coureurs d'opter pour des vêtements de compression qui couvrent les membres inférieurs.

Le retour au calme actif

Le retour au calme actif, comme un léger jogging de 10 minutes après un entraînement de course intense, est une méthode utilisée par un certain nombre de coureurs qui espèrent accélérer leur récupération en vue de la prochaine séance d'entraînement. Malheureusement, la science n'a pas prouvé l'efficacité de cette technique. Certaines études ont toutefois observé une légère diminution des courbatures.

Les crèmes et les gels

Plusieurs crèmes et gels sont offerts en vente libre et certains coureurs les utilisent dans l'espoir d'accélérer la récupération ou pour soulager les muscles ou les articulations douloureuses. Certaines crèmes contiennent du salicylate de méthyle (Bengay®, RUB-A535 Antiphlogistine®), un composé présent dans l'aspirine qui soulage la douleur et l'inflammation lorsqu'il est pris par voie orale. Toutefois, lorsqu'il est appliqué sur la peau, les chercheurs sont catégoriques: il ne produit pas les effets escomptés.

D'autres gels contiennent des substances anti-inflammatoires comme le diclofénac ou le kétoprofène (Voltaren Emulgel®, Ketum®) qui peuvent réduire l'inflammation et soulager la douleur. Par contre, ces gels doivent être réservés aux personnes ayant une blessure musculaire ou articulaire (claquage, entorse, tendinite) ou encore à celles qui souffrent d'arthrose ou d'arthrite. L'utilisation de ces gels peut toutefois comporter des risques sur le plan cardiovasculaire. Ils ne sont pas recommandés ni efficaces pour accélérer la récupération.

PHOTOS: DREAMSTIME/IC, SHUTTERSTOCK/IC

La capsaïcine, le composé qui donne le goût piquant au piment, est présente dans certaines crèmes (Flex-O-Flex capsaïcine®, ArthriCare®). Elle pourrait diminuer la concentration d'une substance chimique, nommée substance P, qui est responsable des signaux de douleur envoyés au cerveau. Appliquer sur la peau une crème ou un gel contenant cette substance peut-il accélérer la récupération? Rien n'est moins sûr: cela peut tout au plus diminuer la sensation de douleur.

Certaines crèmes ou certains gels contiennent également des ingrédients comme du menthol ou de l'huile d'eucalyptus (Tiger Balm®). Ces composants réduisent temporairement la sensation de douleur, mais ils n'accélèrent probablement pas la récupération. De plus, il est bon de rappeler que les gels et les crèmes produisant une sensation de froid ne remplacent en rien l'application de glace.

L'arnica est une plante dont les fleurs sont utilisées dans la fabrication de gels et de crèmes. Selon certaines études, l'utilisation d'un gel ou d'une crème contenant de l'arnica pourrait aider à réduire les douleurs musculaires et celles liées à l'arthrose. À moins d'être courbaturé, il est impossible d'affirmer que l'arnica est efficace pour accélérer la récupération.

LE SAUNA: UNE BONNE IDÉE?

Bien qu'une séance dans un sauna sec ou humide procure une détente musculaire, elle n'accélère pas la récupération. De plus, un moment passé dans un sauna nécessite de bien s'hydrater, surtout après un entraînement qui a provoqué une forte sudation. Si le sauna cause une déshydratation, il peut nuire à la récupération.

ET LES ÉTIREMENTS?

L'efficacité des étirements qui suivent l'entraînement pour accélérer la récupération n'a pas été reconnue. En fait, le pouvoir «anti-courbatures» des étirements exécutés après l'exercice est un mythe. En effet, plusieurs études ont montré que les étirements n'avaient aucun effet ou un effet non significatif sur les douleurs ressenties dans les jours qui suivent. On risque même d'accentuer les courbatures si les étirements après l'entraînement sont prolongés (une minute ou plus pour chacun), d'amplitude maximale et réalisés plusieurs fois sur les mêmes muscles. Cela dit, des étirements peuvent atténuer momentanément l'inconfort ressenti, mais ce soulagement temporaire n'affecte en rien la durée de la récupération.

Les massages

Les massages donnés par des professionnels qualifiés permettraient de diminuer la sensation de raideur des muscles. Bien qu'ils puissent réduire légèrement les courbatures, aucune étude n'a permis de démontrer de façon claire une amélioration de la performance en course. Par contre, un massage profond localisé et de longue durée peut accentuer les courbatures et, par conséquent, affecter les performances qui suivront.

Jumeler des méthodes

La science sait très peu de choses sur l'efficacité éventuelle du jumelage de plus d'une méthode de récupération. Par exemple, est-ce que le port de vêtements de compression après avoir fait une séance d'immersion en eau froide serait efficace pour accélérer la récupération? Ce type de question demeure pour le moment sans réponse.

Pour en savoir plus... ***Mythes et réalités sur la course à pied***, de Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint (Les Éditions de l'Homme)

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT SUR MESURE

Débutant, 5 km, 10 km, 21,1 km

C'est décidé: vous souhaitez commencer à courir. Bonne nouvelle! Après tout, il n'est jamais trop tard pour adopter de bonnes habitudes de vie. Mais avant de se lancer sur la route et d'avaler des kilomètres d'asphalte, il est essentiel de faire quelques exercices et de suivre un programme d'entraînement sur mesure. Notre kinésiologue vous a concocté quatre programmes: un pour s'initier et les autres, pour courir un 5, un 10 ou un 21,1 km, peu importe votre niveau!

Par Jean-Denis Thomson, B.Sc. Kinésiologue, Directeur du département d'entraînement chez Énergie Cardio

PHOTO: DREAMSTIME/C

Progresser efficacement... sans blessures!

Le programme d'entraînement est un outil incontournable qui établit le chemin à prendre afin d'atteindre son objectif. Il tient compte de la condition physique, des blessures, du temps alloué à l'entraînement et de la fréquence et, bien sûr, des objectifs de course.

L'objectif d'un programme de course est de faire progresser le coureur efficacement et de façon sécuritaire. Cette progression se mesure par l'amélioration de la distance parcourue ou par la vitesse de course. Afin de prévenir les blessures, de progresser efficacement et de maintenir sa motivation, consulter un kinésiologue ou un entraîneur demeure la meilleure solution. On peut également faire confiance aux programmes d'entraînement proposés ici.

À chacun son programme

On vous propose quatre programmes de course d'une durée variant entre 25 minutes et 2 h 20 minutes: un pour se familiariser avec la course, un pour courir 5 km, un autre pour en courir 10 et un dernier pour arriver à faire 21,1 km, soit un demi-marathon. Pour y arriver, il faudra faire entre trois et quatre entraînements par semaine durant 12 semaines. Selon la distance choisie, les entraînements de type «intervalles» varieront entre 27 et 37 minutes et ceux de type «continu» dureront entre 35 minutes et 2 h 20 min. Relever un défi de course vous procurera fierté et plaisir!

POINT DE DÉPART: ÉVALUER SA FORME

1. Se fixer un objectif

Cette étape est essentielle au succès. Ne pas se fixer d'objectif d'entraînement, c'est un peu comme prendre un taxi sans mentionner au chauffeur sa destination et espérer arriver à bon port! Alors, que désirez-vous? Simplement parcourir une distance donnée ou performer?

Pour atteindre votre objectif efficacement, il y a certaines règles à respecter. La formule SMART vous aidera à y arriver. Cet acronyme représente les éléments que doit contenir l'objectif que vous vous fixez pour augmenter vos chances de succès.

Formule SMART
Mon objectif doit être:
Spécifique
(exemple: courir 5 km)
Mesurable lors de l'activité
(exemple: courir 5 km pour améliorer sa santé)
Atteignable
(exemple: j'y arriverai si je m'entraîne trois fois par semaine.)
Réaliste
(exemple: augmenter ma distance de course de 400 m par semaine)
Temps
(exemple: je m'accorde 12 semaines pour y arriver.)

2. Déterminer sa condition physique

L'évaluation de la condition physique se fait au début de la période d'entraînement et, idéalement, tous les deux à trois mois par la suite. Ces évaluations permettent au kinésiologue ou à l'entraîneur d'en apprendre plus sur vos performances.

Les résultats des performances analysés serviront à:

- déterminer votre condition physique (VO_2max et VMA);
- établir des objectifs réalistes et motivants;
- effectuer votre prescription d'entraînement en fonction de vos forces et de vos points à améliorer (exemples: la force musculaire, la posture / déséquilibre musculaires, la technique de course et la condition cardiovasculaire);
- suivre votre progression tout au long de votre entraînement.

3. S'entourer de spécialistes

La course à pied peut sembler facile. Toutefois, elle comporte des risques, comme les blessures d'usure ou d'impact, et l'abandon dû à l'accumulation de fatigue causée par des courses trop intenses. Par ailleurs, un niveau de difficulté trop élevé peut affecter la motivation. Afin d'optimiser et de simplifier votre entrée dans le monde de la course et de réduire votre risque de «décrochage», il est préférable de consulter un kinésiologue, un entraîneur spécialisé dans le domaine. Ces professionnels vous guideront tout au long de votre progression vers l'atteinte de votre objectif.

Entraînements continus + Entraînements par intervalles

L'entraînement continu et l'entraînement par intervalles sont les deux méthodes utilisées ici. Une semaine d'entraînement type comprend un entraînement continu et deux ou trois entraînements par intervalles. Les entraînements par intervalles permettent de développer le VO_2max ainsi que la VMA (aussi appelé VAM). Généralement, ceux-ci se font à une intensité élevée. L'entraînement continu permet d'accumuler un volume de course. En d'autres mots, celui-ci vous prépare à courir de longues distances. Il est judicieux de faire les entraînements par intervalles la semaine et de consacrer les week-ends aux entraînements en continu qui demandent plus de temps.

Les entraînements proposés sont conçus pour une personne ayant une VMA de 12 km/h et une endurance moyenne. À titre d'exemple, cette personne courra un 5 km en 35 minutes, un 10 km en 1 h 11 min, et un 21,1 km en 2 h 20 min.

TABLEAU DE PRÉDICTION DU TEMPS DE COURSE EN FONCTION DE LA VITESSE MOYENNE DE COURSE

vitesse (km/h)	rythme (min/km)	5 km	10 km	21,1 km
18	00:03:20	00:16:40	00:33:20	01:10:20
17	00:03:32	00:17:39	00:35:18	01:14:28
16	00:03:45	00:18:45	00:37:30	01:19:08
15	00:04:00	00:20:00	00:40:00	01:24:24
14	00:04:17	00:21:26	00:42:51	01:30:26
13	00:04:37	00:23:05	00:46:09	01:37:23
12	00:05:00	00:25:00	00:50:00	01:45:30
11	00:05:27	00:27:16	00:54:33	01:55:05
10	00:06:00	00:30:00	01:00:00	02:06:36
9	00:06:40	00:33:20	01:06:40	02:20:40
8	00:07:30	00:37:30	01:15:00	02:38:15

UN PROGRAMME ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX

Afin d'adapter les programmes à votre niveau, vous devez connaître votre vitesse maximale aérobie (VMA). Vous pourrez calculer votre vitesse de course à l'aide de cette donnée. Voici un protocole de détermination de la VMA sur tapis roulant ou sur une piste d'athlétisme:

Calculez votre VMA

- **Effectuer un échauffement d'environ 10 minutes.** Il est important de faire quelques accélérations
- **Courir la plus grande distance possible en 6 minutes**, idéalement, sur une piste d'athlétisme
- **Une fois le test fini, noter la distance parcourue en mètres et ensuite diviser celle-ci par 100 pour obtenir la VAM.** Par exemple, si vous avez parcouru 1200 mètres, votre VAM est estimée à 12 km/h.

À noter qu'il s'agit d'un test maximal.

COMMENT LIRE LES TABLEAUX

Il est important de maîtriser les informations que vous trouverez dans les programmes d'entraînement. Voici le descriptif:

- Le nombre d'entraînements par semaine;
- La durée totale de l'entraînement (il faut ajouter à cela le temps d'échauffement et de retour au calme, c'est-à-dire entre 10 et 20 minutes);
- L'intensité et la durée des intervalles d'effort qui ont pour objectif de développer la qualité physique préalablement déterminée (puissance anaérobie, VO_2max, capacité aérobie, etc.)
- L'intensité et la durée des intervalles de récupération. Ceux-ci représentent un temps de récupération entre les intervalles d'effort. L'intensité est donc inférieure à celle de l'intervalle d'effort. Une bonne récupération permet de refaire le plein d'énergie afin d'effectuer le prochain intervalle d'effort à l'intensité exigée. Il faut alterner l'intervalle d'effort avec l'intervalle de récupération.
- Le terme min/km correspond au nombre de minutes prévues pour parcourir un kilomètre. Le terme «pace» est aussi couramment utilisé.

Programme d'initiation

Le programme de course idéal pour les débutants!

À raison de trois entraînements par semaine, en huit semaines, vous aurez la piqûre! Go!

Entraînement par intervalles											Entraînement continu		
			séries										
			intervalles d'effort		intervalles de récupération								
PHASES	SEMAINE	FOIS PAR SEMAINE	INTENSITÉ	DURÉE (MIN)	INTENSITÉ	DURÉE (MIN)		RÉPÉTITION	DURÉE TOTALE		FOIS PAR SEMAINE	INTENSITÉ	DURÉE (MIN)
préparation	1	2	course	00:30	+ marche	04:30	x	4	20:00		1	marche	30:00
	2	2	course	01:00	+ marche	04:00	x	4	20:00		1	marche	30:00
	3	2	course	01:30	+ marche	03:30	x	4	20:00		1	marche	30:00
	4	2	course	02:00	+ marche	03:00	x	6	30:00		1	marche	30:00
progression	5	3	course	02:30	+ marche	02:30	x	4	20:00				
	6	3	course	03:00	+ marche	02:00	x	6	30:00				
	7	3	course	03:30	+ marche	01:30	x	6	30:00				
	8	3	course	04:00	+ marche	01:00	x	6 à	30:00				

«Quand on commence à courir, il faut y aller progressivement, un pas à la fois. Il ne faut pas chercher la performance dès les premières semaines.»

— Patrice Godin, coureur depuis 8 ans

LES CONSEILS DE NOTRE ENTRAÎNEUR POUR DÉBUTER

- **Commencer votre «carrière» de coureur par de courtes distances à faible intensité. Cela réduira les courbatures et les risques de blessures, tout en favorisant votre progression.**
- **Alterner les entraînements faciles et difficiles.**
- **Tenir un carnet d'entraînement quotidien afin de pouvoir visualiser vos progrès.**
- **Progresser graduellement. Entraînez-vous à une intensité confortable et insérez quelques entraînements à plus haute intensité. C'est une excellente façon de maximiser le plaisir à l'entraînement. À noter que nos programmes suivent une progression: un coureur débutant ne devrait pas commencer par un programme de 21,1 km.**
- **S'offrir l'encadrement d'un entraîneur personnel. Il vous aidera à vous améliorer plus rapidement et plus efficacement!**

Programme 5 km

Courir 5 km? Il vous suffit de vous entraîner trois fois par semaine pendant 12 semaines pour y parvenir!

Entraînement continu

Phases	Semaine	Fois par semaine	Séries	Récupération entre les séries	Séries – intervalles d'effort: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)		Séries – intervalles de récupération: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)	Répétitions	Durée totale
préparation endurance moyenne	1	1	-	-	70 %	8,4	1,0	07:09	07:09	+	40 %	4,8	4,0	12:30	50:00	-	57:09
	2	1	-	-	70 %	8,4	1,0	07:09	07:09	+	40 %	4,8	4,0	12:30	50:00	-	57:09
	3	1	-	-	70 %	8,4	1,5	07:09	10:43	+	40 %	4,8	3,4	12:30	42:11	-	52:54
	4	1	-	-	70 %	8,4	2,0	07:09	14:17	+	40 %	4,8	3,0	12:30	37:30	-	51:47
progression endurance moyenne	5	1	-	-	70 %	8,4	2,5	07:09	17:51	+	40 %	4,8	2,5	12:30	31:15	-	49:06
	6	1	-	-	70 %	8,4	2,5	07:09	17:51	+	40 %	4,8	2,5	12:30	31:15	-	49:06
	7	1	-	-	70 %	8,4	3,0	07:09	21:26	+	40 %	4,8	2,3	12:30	28:07	-	49:33
	8	1	-	-	70 %	8,4	3,5	07:09	25:00	+	40 %	4,8	1,8	12:30	21:52	-	46:52
optimisation endurance moyenne	9	1	-	-	70 %	8,4	4,0	07:09	28:34	+	40 %	4,8	1,0	12:30	12:30	-	41:04
	10	1	-	-	70 %	8,4	4,0	07:09	28:34	+	40 %	4,8	1,0	12:30	12:30	-	41:04
	11	1	-	-	70 %	8,4	4,5	07:09	32:09	+	40 %	4,8	1,1	12:30	14:04	-	46:12
semaine de compétition	12	1	-	-	70 %	8,4	5,0	07:09	35:43		-	-	-	-	-	-	35:43

Entraînement par intervalles

Phases	Semaine	Fois par semaine	Séries	Récupération entre les séries	Séries – intervalles d'effort: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)		Séries – intervalles de récupération: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)		Répétitions	Durée totale
préparation endurance courte	1	2	1	-	75 %	9,0	0,8	06:40	05:00	+	40 %	4,8	0,2	12:30	02:30	x	4	30:00
	2	2	1	-	75 %	9,0	0,8	06:40	05:00	+	40 %	4,8	0,2	12:30	02:30	x	4	30:00
	3	2	1	-	75 %	9,0	0,8	06:40	05:00	+	40 %	4,8	0,2	12:30	02:30	x	4	30:00
	4	2	1	-	75 %	9,0	0,8	06:40	05:00	+	40 %	4,8	0,2	12:30	02:30	x	4	30:00
progression endurance courte	5	2	2	05:00	80 %	9,6	0,5	06:15	03:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	3	37:00
	6	2	2	05:00	80 %	9,6	0,5	06:15	03:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	3	37:00
	7	2	2	05:00	80 %	9,6	0,5	06:15	03:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	3	37:00
	8	2	2	05:00	80 %	9,6	0,5	06:15	03:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	3	37:00
optimisation VO_2max	9	2	2	05:00	90 %	10,8	0,2	05:33	01:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:00	x	6	34:00
	10	2	2	05:00	90 %	10,8	0,2	05:33	01:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:00	x	6	34:00
	11	2	2	05:00	90 %	10,8	0,2	05:33	01:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:00	x	6	34:00
semaine de compétition	12	1	2	05:00	85 %	10,2	0,2	05:53	01:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:00	x	6	34:00

Votre programme 5 km en 12 semaines!

Chaque semaine, on fait les deux entraînements proposés: continu ET par intervalles!

«Quand ça me tente moins ou que je souffre un peu, je me rappelle à quel point je suis chanceux de pouvoir courir. C'est un privilège et une chance de pouvoir pratiquer un sport qu'on aime. Le sourire revient assez vite!»

— Dominic Arpin, coureur depuis 6 ans

Note:
Ce programme est conçu pour une femme ayant une VMA de 12 et dont l'objectif est de courir un 5 km en 35 min.

PHOTO: DREAMSTIME/C

Programme 10 km

De 3 à 4 entraînements par semaine pendant 12 semaines vous aideront à franchir le fil d'arrivée d'un 10 km le sourire aux lèvres!

Entraînement continu

Phases	Semaine	Fois par semaine	Séries	Récupération entre les séries	Séries – intervalles d'efforts: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)	Séries – intervalles de récupération: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)	Répétitions	Durée totale
préparation endurance moyenne	1	1	–	–	70 %	8,4	5,0	07:09	00:35:43	–	–	–	–	–	–	00:35:43
	2	1	–	–	70 %	8,4	5,5	07:09	00:39:17	–	–	–	–	–	–	00:39:17
	3	1	–	–	65 %	7,8	6,0	07:42	00:46:09	–	–	–	–	–	–	00:46:09
	4	1	–	–	70 %	8,4	6,5	07:09	00:46:26	–	–	–	–	–	–	00:46:26
progression endurance moyenne	5	1	–	–	70 %	8,4	7,0	07:09	00:50:00	–	–	–	–	–	–	00:50:00
	6	1	–	–	70 %	8,4	7,5	07:09	00:53:34	–	–	–	–	–	–	00:53:34
	7	1	–	–	65 %	7,8	8,0	07:42	01:01:32	–	–	–	–	–	–	01:01:32
	8	1	–	–	70 %	8,4	8,5	07:09	01:00:43	–	–	–	–	–	–	01:00:43
optimisation endurance moyenne	9	1	–	–	70 %	8,4	8,5	07:09	01:00:43	–	–	–	–	–	–	01:00:43
	10	1	–	–	70 %	8,4	9,0	07:09	01:04:17	–	–	–	–	–	–	01:04:17
	11	1	–	–	65 %	7,8	9,5	07:42	01:13:05	–	–	–	–	–	–	01:13:05
semaine de compétition	12	1	–	–	70 %	8,4	10,0	07:09	01:11:26	–	–	–	–	–	–	01:11:26

Entraînement par intervalles

Phases	Semaine	Fois par semaine	Séries	Récupération entre les séries	Séries – intervalles d'efforts: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)		Séries – intervalles de récupération: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)		Répétitions	Durée totale
préparation endurance courte	1	2	1	–	80 %	9,6	0,5	06:15	03:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	6	27:00
	2	2	1	–	80 %	9,6	0,5	06:15	03:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	6	27:00
	3	2	1	–	85 %	10,2	0,5	05:53	03:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	6	27:00
	4	2	1	–	80 %	9,6	0,5	06:15	03:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	6	27:00
progression endurance courte	5	3	2	05:00	85 %	10,2	0,3	05:53	01:30	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	4	34:00
	6	2	2	05:00	85 %	10,2	0,3	05:53	01:30	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	4	34:00
	7	2	2	05:00	90 %	10,8	0,3	05:33	01:30	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	4	34:00
	8	3	2	05:00	85 %	10,2	0,3	05:53		+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:30	x	4	34:00
optimisation VO_2max	9	2	2	05:00	90 %	10,8	0,2	05:33	01:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:00	x	5	30:00
	10	2	2	05:00	90 %	10,8	0,2	05:33	01:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:00	x	5	30:00
	11	2	2	05:00	95 %	11,4	0,2	05:16	01:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:00	x	5	30:00
semaine de compétition	12	1	1	05:00	90 %	10,8	0,2	05:33	01:00	+	40 %	4,8	0,1	12:30	01:00	x	5	15:00

Votre programme 10 km en 12 semaines!

Chaque semaine, on fait les 2 entraînements proposés: continu ET par intervalles!

«Parmi les bienfaits que je retire de la course, il y a une meilleure estime de moi, une énergie accrue, une plus belle peau et l'impression d'arrêter le temps.»

— Pascale Wilhelmy, coureuse depuis un an et demi

Note:
Ce programme est conçu pour une personne ayant une VMA de 12 et dont l'objectif est de courir un 10 km en 1 h 11 min.

PHOTO: SHUTTERSTOCK/C

Programme 21,1 km

Courir un demi-marathon est à votre portée! Suivez ce programme de 12 semaines.

Entraînement continu

Phases	Semaine	Fois par semaine	Séries	Récupération entre les séries	Séries – intervalles d'efforts: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)	Séries – intervalles de récupération: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)	Répétitions	Durée totale
préparation endurance moyenne	1	1	-	-	70 %	8,4	10,0	07:09	01:11:26	-	-	-	-	-	-	01:11:26
	2	1	-	-	70 %	8,4	11,0	07:09	01:18:34	-	-	-	-	-	-	01:18:34
	3	1	-	-	65 %	7,8	12,0	07:42	01:32:18	-	-	-	-	-	-	01:32:18
	4	1	-	-	75 %	9,0	12,5	06:40	01:23:20	-	-	-	-	-	-	01:23:20
progression endurance moyenne	5	1	-	-	70 %	8,4	14,0	07:09	01:40:00	-	-	-	-	-	-	01:40:00
	6	1	-	-	70 %	8,4	15,0	07:09	01:47:09	-	-	-	-	-	-	01:47:09
	7	1	-	-	65 %	7,8	16,0	07:42	02:03:05	-	-	-	-	-	-	02:03:05
	8	1	-	-	75 %	9,0	16,5	06:40	01:50:00	-	-	-	-	-	-	01:50:00
optimisation endurance moyenne	9	1	-	-	70 %	8,4	17,0	07:09	02:01:26	-	-	-	-	-	-	02:01:26
	10	1	-	-	70 %	8,4	17,5	07:09	02:05:00	-	-	-	-	-	-	02:05:00
	11	1	-	-	65 %	7,8	18,0	07:42	02:18:28	-	-	-	-	-	-	02:18:28
semaine de compétition	12	1	-	-	75 %	9,0	21,1	06:40	02:20:40	-	-	-	-	-	-	02:20:40

Entraînement par intervalles

Phases	Semaine	Fois par semaine	Séries	Récupération entre les séries	Séries – intervalles d'efforts: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km/h)	Rythme (min/km)	Durée (min)		Séries – intervalles de récupération: % de la VMA	Vitesse (km/h)	Distance (km)	Rythme (min/km)	Durée (min)		Répétitions	Durée totale
préparation endurance courte	1	3	1	-	70 %	8,4	1,1	07:09	08:00	+	40 %	4,8	0,3	12:30	04:00	x	3	36:00
	2	2	1	-	80 %	9,6	1,3	06:15	08:00	+	40 %	4,8	0,3	12:30	04:00	x	3	36:00
	3	2	1	-	75 %	9,0	1,2	06:40	08:00	+	40 %	4,8	0,3	12:30	04:00	x	3	36:00
	4	3	1	-	70 %	8,4	1,1	07:09	08:00	+	40 %	4,8	0,3	12:30	04:00	x	3	36:00
progression endurance courte	5	3	1	-	75 %	9,0	0,5	06:40	03:00	+	40 %	4,8	0,12	12:30	01:30	x	7	31:30
	6	2	1	-	85 %	10,2	0,5	05:53	03:00	+	40 %	4,8	0,12	12:30	01:30	x	7	31:30
	7	2	1	-	80 %	9,6	0,5	06:15	03:00	+	40 %	4,8	0,12	12:30	01:30	x	7	31:30
	8	3	1	-	75 %	9,0	0,5	06:40	03:00	+	40 %	4,8	0,12	12:30	01:30	x	7	31:30
optimisation VO_2max	9	3	3	05:00	85 %	10,2	0,1	05:53	00:30	+	40 %	4,8	0,08	12:30	01:00	x	5	37:30
	10	2	3	05:00	95 %	11,4	0,1	05:16	00:30	+	40 %	4,8	0,08	12:30	01:00	x	5	37:30
	11	2	3	05:00	85 %	10,2	0,1	05:53	00:30	+	40 %	4,8	0,08	12:30	01:00	x	5	37:30
semaine de compétition	12	1	2	05:00	85 %	10,2	0,1	05:53	00:30	+	40 %	4,8	0,08	12:30	01:00	x	5	25:00

Votre programme 21,1 km en 12 semaines!

Chaque semaine, on fait les 2 entraînements proposés: continu ET par intervalles!

«Je cours depuis que j'ai quatre ans. Enfant, chez moi, les plus grands coureurs canadiens et québécois faisaient la fête avec mes parents. C'était notre cercle social. Pour moi, la course est quasi génétique. C'est une affaire de famille, une longue tradition.»

— Sébastien Diaz, coureur depuis 30 ans

Note:
Ce programme est conçu pour une personne ayant une VMA de 12 et dont l'objectif est de courir un 21,1 km en 2 h 20 min.

PHOTO: DREAMSTIME/IC