

# Course à pied !

## Programme sur 6 semaines pour atteindre son objectif

- C'est le bon moment pour se lancer comme défi de réussir à courir 30' sans s'arrêter pour les débutants ou 1 heure pour les plus avancés. Les beaux jours sont là et cette pandémie vous offre du temps pour vous lancer dans ce projet !
- L'entraînement d'endurance aura une influence sur l'ensemble du « moteur ». La personne qui entraîne son endurance modifie le processus chimique de son corps et brûle plus d'énergie qu'un non-sportif durant l'effort, mais également tout au long de la journée.
- La course à pied aura aussi un effet bénéfique sur votre mental, libérera les tensions et vous procurera un sentiment de satisfaction et de détente grâce à la libération d'endorphines.
- Le plus dur est de vous lancer... mais si vous tenez bon les deux premières semaines, vous serez étonnés des progrès réalisés et du plaisir que vous pouvez avoir.

### Quelques conseils pratiques :

- Fixez-vous un objectif réaliste
  - Courir 30' sans s'arrêter après 6 semaines pour un débutant
  - Courir 1 heure sans s'arrêter pour un sportif moyen
  - Courir 10km en moins d'une heure pour les sportifs ou 50min pour les spécialistes d'endurance.
- Pour obtenir une amélioration de la performance, il faut s'entraîner 2 à 3x par semaine.
- Après un jour d'entraînement, il faut s'accorder au moins une pause de 24 heures (il est possible de faire une séance de renforcement ou de mobilité entre deux). La récupération est primordiale pour progresser. Penser à bien vous nourrir et à vous hydrater pour bien récupérer après l'effort.
- Evitez la monotonie et variez de temps en temps en pratiquant d'autres sports d'endurance comme le vélo ou une séance de cardio-fitness à la maison.
- Le choix des chaussures de course est important. Elles doivent impérativement avoir une bonne semelle pour absorber les chocs et être complètement fermées (pas de baskets ouvertes à l'arrière). Le choix des parcours est aussi déterminant; privilégiez si possible des chemins de terre ou de graviers plus doux pour les articulations.
- Pour progresser, il s'agit d'augmenter chaque semaine soit la durée (nombre de km ou temps d'effort), soit l'intensité des exercices (parcourir la même distance mais en allant plus vite). Vous pouvez aussi augmenter le nombre d'entraînements, passer de 2-3 fois par semaine à 3, 4 ou 5 fois. Attention à ne pas en faire trop au départ et de perdre la motivation ou, pire, de se blesser...(les blessures arrivent le plus souvent sur des muscles fatigués).
- Les jours du planning peuvent bien sûr être modifiés en fonction de vos disponibilités !
- C'est parti pour la semaine 1, on se retrouve en pleine forme dans 6 semaines !