

Conseils pour la course à pied



Peut-être faites-vous partie de ces "dégoûtés" de la course à pied, persuadés que courir est un calvaire ou que vous n'avez "aucun souffle" ? *"Pendant longtemps, moi aussi j'ai eu horreur de la course à pied ! raconte Evelyne Lecouturier. Je m'y suis mise seulement vers l'âge de 40 ans, après le décès de ma mère. Aujourd'hui, je considère la course à pied comme un véritable médicament, qui peut notamment aider en cas de dépression, de burn-out... C'est devenu ma passion."* Cette ancienne opposante au jogging est même devenue coach au sein de l'[asbl Promusport](#), qui propose des programmes de 18 semaines (à raison de 3 séances par semaine), à destination des personnes qui veulent se (re)mettre à la course à pied (lire notre article [Bouger +, remettre sa santé en mouvement](#)). *"Nous avons beaucoup de femmes et de mères de famille parmi les participants : dans un quotidien chargé, c'est un moment qu'elles parviennent malgré tout à s'accorder"*, poursuit Evelyne Lecouturier.

L'un des grands atouts de la course à pied reste en effet sa flexibilité : on peut pratiquer à n'importe quel moment de la journée et à n'importe quel endroit, y compris en vacances, aux abords de son travail... *"Tout le monde peut trouver 30 minutes dans une journée : il suffit de regarder le temps qu'on perd à scroller sur son téléphone"*, commente la coach.

La course à pied peut être un moment pour soi, mais aussi se vivre en groupe, comme le propose Promusport. *"Quand on rentre du boulot et qu'il fait noir, ce n'est pas toujours évident de se motiver pour ressortir courir. Le fait de pouvoir rejoindre d'autres personnes, c'est un incitant, d'autant plus si la météo est exécrable..."*

Une école de patience

"Il est possible de commencer la course à pied à tout âge et à n'importe quel moment de la vie, rappelle de son côté Marion Raballand, kinésithérapeute et spécialiste de la course à pied. La clé, c'est de respecter le principe de progression, qui permet aux tissus, au système cardiovasculaire et au système neuromusculaire de s'adapter sans se surcharger. Idéalement, ce démarrage se fait avec l'accompagnement d'un professionnel formé à la course à pied, ou au minimum au sein d'une structure compétente, afin d'adapter la pratique aux contraintes et aux capacités propres à chaque personne." Car le coureur qui se lance "à corps perdu"... court surtout le risque de se blesser ! Des pathologies peuvent par ailleurs se développer au niveau

des pieds, des genoux, des hanches... *"Aller trop vite est le meilleur moyen de se faire mal et de se décourager, commente Evelyne Lecouturier. Nous vivons dans une société où l'on s' imagine que les choses s'obtiennent en un claquement de doigts. Or, la course est une école de patience... l'école de la vie."*

Concrètement, pour les débutants comme pour ceux qui reprennent la course après un arrêt prolongé (plus de six mois), il est conseillé de suivre la règle des 10 % : soit une augmentation maximale de 10 % du temps d'entraînement ou de la distance parcourue par semaine. Par exemple, si vous commencez par courir 20 minutes, vous pouvez essayer de courir 22 minutes la semaine suivante, et 24 minutes la troisième semaine. En respectant cette progression, vous pourrez courir en moyenne 30 minutes au bout de cinq semaines. *"Une reprise comprenant au minimum trois à quatre séances par semaine est souvent plus efficace et plus sûre qu'un nombre réduit de séances longues"*, précise Marion Raballand. Lorsqu'on n'a jamais couru, il est aussi possible de commencer l'entraînement par une alternance marche-course, qui permet de ne pas s'essouffler trop vite.

Aller trop vite est le meilleur moyen de se faire mal

Evelyne Lecouturier

Il est inutile d'acheter des chaussures de marque coûteuses, surtout quand on débute.

Evelyne Lecouturier

Des baskets simples pour démarrer

Autre question qui se pose au coureur débutant : l'équipement. Les rayons "running" des magasins de sport regorgent d'articles en tout genre, des plus basiques aux plus sophistiqués. Comment s'y retrouver ? *"Pour courir, il faut des baskets et de bonnes chaussettes pour éviter les ampoules, explique Evelyne Lecouturier. Au-delà de ça, il est inutile d'acheter des chaussures de marque coûteuses, surtout quand on débute. Pour une cinquantaine d'euros, on a déjà de très bons produits."* L'essentiel est que la basket soit souple, flexible, avec un bon amorti. À éviter : les baskets de loisir, qui pourraient rapidement faire souffrir votre dos. Les coureurs réguliers pourront par la suite acquérir des chaussures présentant des caractéristiques techniques plus pointues. *"Dans certains magasins de sport, on vous propose de courir sur un tapis pour analyser la position de vos pieds pour choisir le produit qui vous convient le mieux. C'est intéressant, mais pas si vous venez de commencer. Attendez d'être un peu aguerri"*, conseille Evelyne Lecouturier.

La technique de l'oignon pour s'habiller

Concernant la tenue, il est conseillé de superposer plusieurs couches, selon la technique dite de l'"oignon", qui permet de rester au chaud tout en évacuant la transpiration. *"Pour la première couche, je recommande un t-shirt de type Lycra et surtout pas un t-shirt en coton, qui aura tendance à absorber et à garder la transpiration, souligne la coach. C'est la meilleure manière d'attraper froid et de tomber malade..."* On lui superposera un t-shirt à manches longues et, surtout en hiver ou par temps pluvieux, un vêtement type "coupe-vent". *"En bas, on peut opter pour un legging, un pantalon de jogging ou un short, détaille encore Evelyne Lecouturier. L'important est de se sentir à l'aise."* Enfin, surtout par fortes chaleurs et/ou si vous

avez prévu une longue sortie, n'oubliez pas d'emporter une petite gourde d'eau. *"Beaucoup de blessures type 'tendinites' sont liées à une mauvaise hydratation. Il faut donc penser à boire, éventuellement pendant la séance, mais surtout avant et après",* conseille la coach.

Faut-il s'échauffer et/ou s'étirer ?

Avant de vous lancer dans vos premières foulées, n'oubliez pas de vous échauffer, en particulier si vous êtes relativement sédentaire ou débutant en course à pied. *"L'échauffement permet de faire la transition entre le repos et l'effort, en préparant progressivement les systèmes cardiovasculaire, neuromusculaire et articulaire, explique Marion Raballand. Une marche active, suivie d'une montée progressive en intensité vers la course, constitue une stratégie simple et efficace."* En revanche, les étirements avant ou après la course ne sont pas indispensables. *"Les étirements relèvent avant tout d'habitudes individuelles et de ressentis personnels : certains coureurs en éprouvent le besoin, d'autres non, sans que cela n'influence directement le risque de blessure ou la récupération",* résume Marion Raballand. Evelyne Lecouturier conseille de son côté de s'étirer plutôt "à froid", les jours où l'on ne court pas. *"Cela permet de conserver une certaine souplesse et participe au bien-être général."*

Mauvais pour le plancher pelvien ?

"De nombreuses croyances persistent au sujet des sports dits 'à impact'", déplore Marion Raballand. Certes, la course consiste en une succession de petits sauts... mais elle ne fragilise pas pour autant le plancher pelvien, pourvu que la progressivité de la pratique soit respectée. *"Elle peut même au contraire contribuer à en améliorer la fonction, poursuit la kinésithérapeute, car les sollicitations répétées du plancher pelvien participent à son entraînement neuromusculaire, au même titre que pour les autres muscles impliqués dans la locomotion. C'est pourquoi la course peut même être pratiquée en période postnatale."*