



Photo thinkstock

Près de 6 millions de français pratiquent régulièrement la course à pieds<sup>1</sup>, qui se veut intergénérationnelle et accessible à tous: une simple paire de chaussures de sport et des vêtements adaptés suffisent. **Le running ou jogging** se prête particulièrement bien à la pratique collective, un groupe de coureurs étant une source de motivation supplémentaire pour faire d'un footing une session conviviale.

<sup>1</sup> 15 ans et plus - src: étude 2013 Kantar Sport & Uniteam active

## Intérêts et bienfaits

- Nécessite peu de matériel
- Ne demande pas de lieu spécifique et se pratique sur tous types de sol (route, chemin, herbe, ...)
- Vecteur de bien-être à la fin du footing (*donne du tonus grâce à la sécrétion d'endorphine*)
- Améliore l'endurance
- Propice à la pratique en groupe et intergénérationnelle
- Permet de brûler des calories

## Matériel

- Pour la pratique régulière de la course à pied il est préférable de choisir 1 pointure au-dessus de ses chaussures de ville en essayant les 2 pieds.
- Short ou legging (collant thermolactyl) en fonction de la température extérieure
- Vêtement imperméable / coupe-vent en cas de pluie / Vêtement réfléchissant, lampe torche en cas de pratique nocturne / Chaussettes en coton pour éviter les brûlures ●●●

**Le petit plus :** un smartphone équipé d'une application dédiée au running pour retrouver son parcours (trace GPS), son temps, sa vitesse de course à la fin de la session et suivre ses performances de sortie en sortie !

## Une session running

### • Les échauffements préalables

Avant toutes activités de course, il est indispensable d'effectuer quelques exercices d'échauffements afin d'éviter les risques de blessures durant la session.

Vous pouvez tout simplement courir 8 à 10 minutes à petite allure et alterner les mouvements : « talons-fesses » + « montée de genoux ». Une série de petits sauts et de trottinements vous permettront d'accélérer en douceur votre rythme cardiaque. Échauffer également votre nuque et vos épaules en faisant tourner votre tête de gauche à droite, puis en faisant des rotations amples avec vos bras.

### • Technique de course à pieds

Vos bras doivent former un angle de 90 degrés, avec vos coudes à vos côtes afin que vos mains au niveau de la taille. Gardez votre posture droite et dressée. Votre tête doit être en place, le dos droit, et les épaules de niveau.

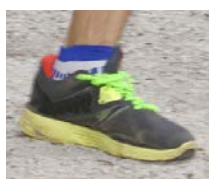
Le contact du pied au sol lors de la foulée doit se faire de manière souple et douce afin d'éviter au maximum les chocs et donc les risques de blessures (tendinites, entorses, fractures).

Exemple :

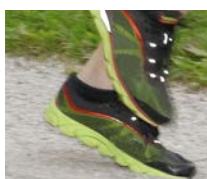
## Le déroulé du pied



Arrière du pied



Milieu du pied



Avant du pied

*Les différentes phases de contact du pied au sol en foulée de course*

### • Sécurité de la pratique

– Pensez à boire pendant et après l'effort (toutes les vingt minutes pendant la course) et éventuellement à utiliser des boissons énergétiques.

– Ne faites que de très courtes sorties au début et observez une progression très lente et bien dosée, sans jamais augmenter de façon soudaine la durée ou le rythme de vos séances de jogging.

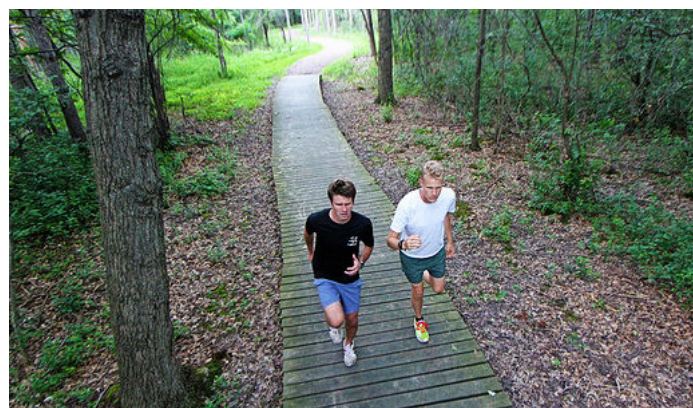
– Il est recommandé de courir à son rythme en maîtrisant son effort : respiration rapide et régulière sans être essoufflé.

– Lors de sortie nocturne ou semi-nocturne, pensez à ce que plusieurs coureurs portent des vêtements lumineux et réfléchissants afin que le groupe soit identifiable par les autres usagers de la route.

– Il est conseillé de privilégier les sols souples (chemin, herbes) et de réduire les parcours sur le bitume car cela est traumatisant pour les articulations.

## Différentes situations pour le plaisir de courir

Nous vous proposons plusieurs situations qui préservent le plaisir et le côté ludique de faire du jogging



### Situation n°1 Alternance marche/ course

(adaptée pour les premières séances et coureurs débutants)

**Objectifs :** Adapter progressivement son corps à ce nouvel effort.

**Organisation :** la première séance peut varier entre 30 min. et 1h selon les niveaux des participants.

**Consignes :** commencez par 10 minutes de marche rapide pour vous échauffer.

Enchaînez 4 fois : 2 minutes de course + 3 minutes de marche Marchez un peu pour terminer.

**Variantes :** au fur et à mesure des séances, vous pouvez augmenter le nombre de répétition et/ou le temps de course pouvant aller jusqu'à 10 minutes.

**Evolution :** au fur et à mesure des séances, vous alternerez marche/course jusqu'à ce que la course prenne le dessus sur toute la durée d'une séance.



## Situation n°2 Sortie classique

Si vous avez repéré un parcours qui vous intéresse ou que vous vous êtes fixé un temps maximum de course, un nombre de kilomètres à effectuer, prenez ces indications pour votre sortie afin d'avoir votre objectif de course (ex : 10 km en 1 heure).

Vous pourrez ensuite ajuster votre objectif, soit en diminuant la durée de votre sortie si cela vous a paru trop long, soit en augmentant le nombre de kilomètres si vous vous êtes sentis à l'aise.

**Variante :** le fait d'emprunter des chemins balisés (GR, PR, ...) permet de sécuriser la sortie et d'optimiser la relation avec le milieu naturel.

## Situation n°3 Jouer avec l'environnement urbain

Si vous souhaitez sortir de la course à pied classique, vous pouvez opter pour une session « urbaine » avec des jeux autour du mobilier à disposition. En effet, de nombreuses villes mettent en place des parcours sportifs ou de santé avec différents ateliers faisant travailler la force, la résistance, l'endurance...

Si votre ville ne propose pas ce type de parcours, vous pouvez tout aussi bien créer le vôtre avec le mobilier urbain (escalier, muret, banc, etc).

### Exemple de sortie urbaine :

- Course à pied petite allure de 8 à 10 min.
- Sur un banc, enchaînez 15 montées de genoux (à droite puis à gauche) avec un claquement de main au plus haut du mouvement.
- Reprenez la course à pied quelques minutes...
- Repérez des rambardes ou barrières qui vous permettront d'effectuer des bondissements. 2 séries de 10 bondissements.
- Trottinez de nouveau puis attaquez vous à la montée d'escaliers. Plusieurs choix s'offrent à vous, montez les marches 2 à 2 ou, 1 à 1 sur un pied et alternez avec le 2<sup>e</sup> pied.
- Enfin, terminez la séance en slalomant entre des potelets. Essayez de tourner au plus près des potelets pour renforcer les chevilles, l'articulation des genoux et développer votre motricité.

## Situation n°4 Courir et découvrir

Pour progresser, rien de mieux que d'effectuer des changements de rythme durant votre séance, dès lors, vous pouvez mettre en place des jeux de course.

L'objectif de la séance est de découvrir l'environnement qui vous entoure. Partez avec des indices pour découvrir des lieux ou objets spécifiques.

Cela peut s'apparenter à une « chasse au trésor », où l'objectif est de découvrir des indices, objets, énigmes, ... dans des lieux répertoriés. Allez surfer sur le site [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) pour trouver des éléments autour de vous ou faites votre propre parcours.



## Situation n°5 Courir connecté

Vous avez une montre GPS? Un bracelet connecté ou simplement un smartphone relié à internet?

Partez courir avec votre équipement et motivez-

vous avec les objectifs pré-programmés dessus. Par exemple, parcourez le plus de kilomètres en 1 heure ou encore, connectez-vous avec votre application favorite<sup>1</sup> pour partager vos courses sur les réseaux sociaux pour encourager vos amis à partager votre séance la prochaine fois !

1 - L'UFOLEP présentera au 1er trimestre 2015 un application smartphone dédiée aux rendez-vous sportifs.

## Situation n°6 Courses fractionnées

Rien de mieux que la course fractionnée pour progresser rapidement et augmenter sa résistance et son endurance. Cependant, cela doit être fait en fonction de son niveau pour ne pas s'épuiser inutilement.

Munissez-vous d'une montre avec trotteuse ou d'un chronomètre pour pouvoir effectuer la séance.

Une séance de fractionnée simple à mettre en place et pour tous les niveaux peut se décomposer ainsi :

- 8 min de course à petite allure
- 30 secondes à grande allure
- 45 secondes de récupération en trottinant

Il faut alterner petite et grande allure et les périodes de récupération le plus de fois possible. Pour la première séance, fixez un minimum de 4 répétitions.

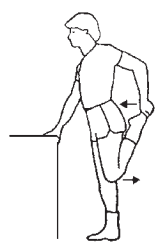


## Conseils pratiques / les étirements

Vous pouvez utiliser le mobilier urbain pour faire des étirements en vous aidant par exemple du dossier d'un banc pour étirer votre dos en écartant vos deux jambes à distance égale de vos 2 épaules.

### Intérêts des étirements :

- avant l'entraînement, permet de solliciter la tonicité du muscle.
- après l'entraînement, permet de travailler la souplesse et l'élasticité de ses chaînes musculaires.



### Principaux muscles à étirer :

#### Quadriceps (devant de la cuisse)

Attrapez votre pied droit avec la main droite et tirez légèrement vers vous. Gardez la position une dizaine de secondes puis changez de jambe. Répétez l'exercice 5 fois.



#### Ischio-jambiers (arrière de la cuisse)

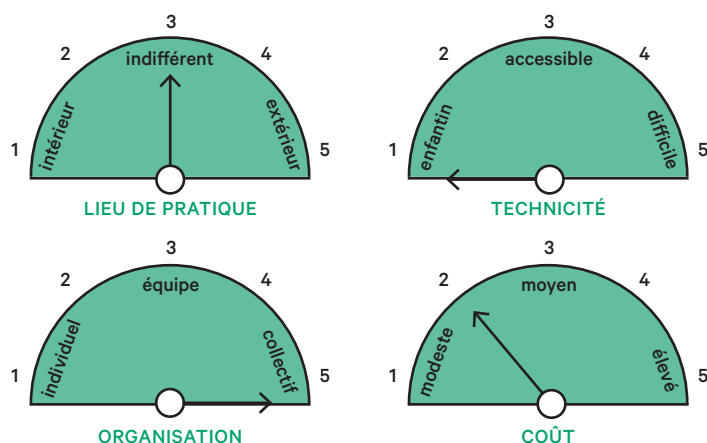
Au sol en position de passeur de haie la jambe à étirer doit être tendue, l'autre jambe repliée en arrière. Tournez votre buste vers la jambe tendue, bras dans le dos, et penchez-vous vers la jambe tendue.



#### Adducteurs (entre-jambes)

Asseyez-vous en tailleur, les plantes de pieds se font face. Attrapez vos pieds avec les mains et repoussez vos genoux vers le bas avec ses coudes. Le bas du dos doit rester droit et ne pas s'arrondir. L'étirement se fait pendant le temps expiratoire (en soufflant)

### BAROMÈTRE PLURISPORT



## L'animation

- Faire évoluer les itinéraires empruntés
- La pratique du jogging peut être associée à d'autres formes de pratique itinérantes d'endurance comme la course d'orientation (cf. fiche plurisport n°6), le run and bike (deux personnes qui se relaient entre une qui court et une qui fait du vélo/VTT en même temps) ou encore les épreuves combinées (duathlon, triathlon, course et canoë, ...). Pour les plus motivés et créer un peu d'effervescence, des membres de votre association peuvent s'inscrire aux nombreuses manifestations de running (sur route ou course de nature: trail) ouvertes à tous qui sont organisées avec des distances très variées selon les niveaux (5 kms, 10 kms, semi-marathon, 30 kms, marathon, ...).

## L'alimentation

- Prendre une collation 1h30 minimum avant votre départ pour faciliter la digestion des aliments
- Privilégier des fruits source d'énergie (banane, orange, mangue...)
- Boire de l'eau et/ou une boisson à base de caféine afin d'être bien réveillé!

## Ressources

Les ressources suivantes pourront être mises à profit dans le cadre d'une initiation au running puis d'un perfectionnement.

### Site internet

- <http://www.u-run.fr/>
- <http://www.runnosphere.org/> (ensemble de blogs de runners)
- <http://www.conseils-courseapied.com/>

