

# Course à pied :



- 1) Blessures courantes \_\_\_\_\_ 1
- 2) Quelles chaussures ? \_\_\_\_\_ 4
- 3) Échauffements & Exos \_\_\_\_\_ 7
- 4) Circuits Renforcement \_\_\_\_\_ 26
- 5) Étirements \_\_\_\_\_ 34
- 6) Courir à jeun \_\_\_\_\_ 39
- 7) Autres cardios \_\_\_\_\_ 42

# Course à pied



## Causes de blessures :

Le jogging est un sport qui présente certains risques s'il est pratiqué sans prendre les précautions nécessaires ou s'il est trop pratiqué.

Voici les principaux :

- La distance parcourue par semaine : plus le nombre de kilomètres parcouru est élevé, plus le risque est grand.
- La variation des distances, avec un changement brusque représente un risque réel.
- L'augmentation de la distance parcourue ne devrait pas dépasser 10 % par semaine.
- Une mauvaise technique de course est une cause fréquente de blessure.
- Le manque d'étirements
- L'absence d'échauffement. L'échauffement améliore l'élasticité musculaire et l'amplitude des mouvements des articulations concernées. Des mouvements de stretching sont conseillés lors de cet échauffement.
- Des antécédents de blessure surtout si la cause de la première blessure n'a pas été éliminée.
- Un entraînement repris trop rapidement après une blessure.
- Des problèmes au niveau des articulations du genou et de la cheville :
  - Des jambes de longueurs inégales.
  - Un genou valgum (genoux cagneux).
  - Un genou varum (jambes arquées).
  - Un genou recurvation (la jambe peut plier vers l'avant).
  - Des anomalies des doigts de pied.
- Des manifestations diverses traduisant une certaine fragilité.
- Une anémie c'est-à-dire une perte de globules rouges.

4 causes principales de ces pathologies multiples et blessures survenant lors de la pratique du jogging :

- Un surentraînement, des erreurs d'entraînement avec des tendons et des muscles qui sont trop sollicités.
- Des distances de course trop importantes.
- Un équipement mal adapté, notamment le port de chaussures de mauvaise qualité.
- Des accidents survenant lors de la pratique : chutes, accident de la circulation... les pertes d'équilibre, qui peuvent être réduites en s'entraînant avec des poids.

Vos chaussures de course sont-elles la cause du problème ?

Avant d'entamer un programme de course, posez-vous ces questions :

- Vos chaussures sont-elles usées de façon inadéquate ?
- Sont-elles les bonnes chaussures pour vos pieds ?
- Vos chaussures sont-elles trop stables ou trop coussinées ?



## Conséquences :

Voici quelques-unes des blessures les plus fréquentes :

1. **Fasciite plantaire** : une inflammation du tissu conjonctif fibreux de la face plantaire, qui occasionne de la douleur en dessous du talon.
2. **Tendinite du tendon d'Achille** : douleur au talon ou au tendon d'Achille, causée par un surplus de course ou une course en pente. Ceci peut occasionner une douleur et une raideur au mollet.
3. **Syndrome douloureux tibial** (« shin splints ») : souvent en raison d'un déséquilibre dans les muscles du mollet et de la jambe inférieure. La douleur longe le devant de la jambe en inférieure.
4. **Fracture de stress** : un martèlement répété des jambes peut provoquer des fractures de stress, avec douleur locale dans la région de l'os.
5. **Élongation de l'ischio-jambier** (« hamstring » strain) : un excès de course ou d'entraînement en vitesse peut provoquer une élongation des muscles ischio-jambiers.
6. **Douleur patello-fémorale** ou « **genou du coureur** » : une augmentation hâtive de la distance de course peut occasionner une douleur derrière la rotule.

### **7. La fausse sciatique du runner ou syndrome du piriforme.**

Le runner est gêné par une douleur située au niveau de la partie haute de la fesse. Cette douleur est aggravée par les sorties longues, la station debout prolongée, la position assise sur un plan dur ou en voiture. Les irradiations sont descendantes vers la partie postérieure et externe de la cuisse.

*Voilà le type de douleur qui est souvent déclenchée par une asymétrie de force entre les deux jambes du runner. Il est parfois nécessaire d'évaluer et de comparer la force des quadriceps et des ischio-jambiers de la cuisse droite par rapport à celle des muscles de la cuisse gauche.*

### **8. La vraie sciatique du runner.**

La douleur n'est pas très différente de celle décrite dans le cas précédent mais elle s'accompagne de douleurs lombaires et l'irradiation vers la face postérieure de la cuisse est plus importante. La douleur est permanente, aggravée par les changements de position et ne se calme pas au repos la nuit. Le scanner et l'IRM lombaire vont montrer une hernie discale qui comprime le nerf sciatique au niveau du canal de sa sortie vertébrale.

### **9. La pubalgie du runner.**

La pubalgie est une maladie bien connue dans le football et le rugby mais qui n'épargne pas les coureurs à pied. Le runner est gêné par une douleur antérieure, profonde au niveau du bassin ou de l'aîne et qu'il a du mal à localiser parfaitement. Le repos calme en partie les phénomènes douloureux qui réapparaissent pourtant dès la reprise de la course à pied

*Les devoirs de la reprise : étirer consciencieusement les psoas et les droits antérieurs !*

## **Traitement :**

Si vous souffrez d'une de ces blessures, voici quelques conseils pour vous aider à la traiter. Le traitement va comme suit :

- Ménagez la région de la blessure en diminuant le volume et/ou l'intensité de l'entraînement et appliquez-y une compresse froide.
- Étirez les muscles qui sont tendus (par ex : ceux du mollet pour une tendinite du talon d'Achille ; les ischio-jambiers pour une élongation de l'ischio-jambier).
- Faites des exercices de renforcement pour rétablir l'équilibre des muscles.
- Dans certains cas, un bandage prophylactique fonctionne à merveille : parlez-en à votre thérapeute.
- Les orthèses plantaires peuvent aider de façon temporaire à alléger les pressions sur les articulations. Demandez à un thérapeute si cette approche est la meilleure pour vous.
- N'oubliez pas : si ça fait mal, ne le faites pas avant d'en discuter avec un professionnel de la santé. Par exemple, si le fait de courir est douloureux, essayez le jogging. Si le jogging vous fait mal, marchez.

Les chaussures qui sentent mauvais → Les pieds sont infectés par un champignon ou une bactérie qui a contaminé la sueur :

- ✓ Désinfecter ses pieds avec un savon antiseptique.  
Si pas suffisant, voir médecin pour Antimycosique local (crème ou lotion)
- ✓ Traiter ses chaussures avec une poudre antifongique.
- ✓ Privilégier les chaussettes en coton ou fil d'Ecosse.

# CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED

## CHAUSSURE MINIMALISTE

(SIMPLE)



**INDICE  
MINIMALISTE  
>50%**

Chaussure avec grande flexibilité, faible dénivelé, faible poids, faible épaisseur au talon et peu ou pas de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.

## CHAUSSURE MAXIMALISTE

(TRADITIONNELLE)



**INDICE  
MINIMALISTE  
<50%**

Chaussure plus lourde et peu flexible, munie d'un talon surélevé et amortissant ainsi que de diverses technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.



# LA CHAUSSURE MINIMALISTE



## CONFORT

Le «fit anatomique», caractérisé par une forme élargie de l'avant de la chaussure, se retrouve souvent dans les chaussures minimalistes. Cet espace optimal pour l'avant du pied est conçu de telle sorte que les orteils puissent bouger sans restriction et ainsi limiter les déformations possibles.



## FLEXIBILITÉ

La flexibilité (longitudinale et torsionnelle) maximale permet au pied de bouger librement.



## ÉPAISSEUR

Moins il y a d'amorti et d'épaisseur sous le pied, plus les perceptions du pied sont grandes et la foulée, protectrice et efficace.



## POIDS

Le poids dans les pieds est très coûteux en énergie. Plus c'est léger, plus c'est performant!



## DROP

Minimiser l'élévation du talon améliore la position de votre cheville et facilite ainsi une foulée plus naturelle.



## TECHNOLOGIE DE STABILITÉ

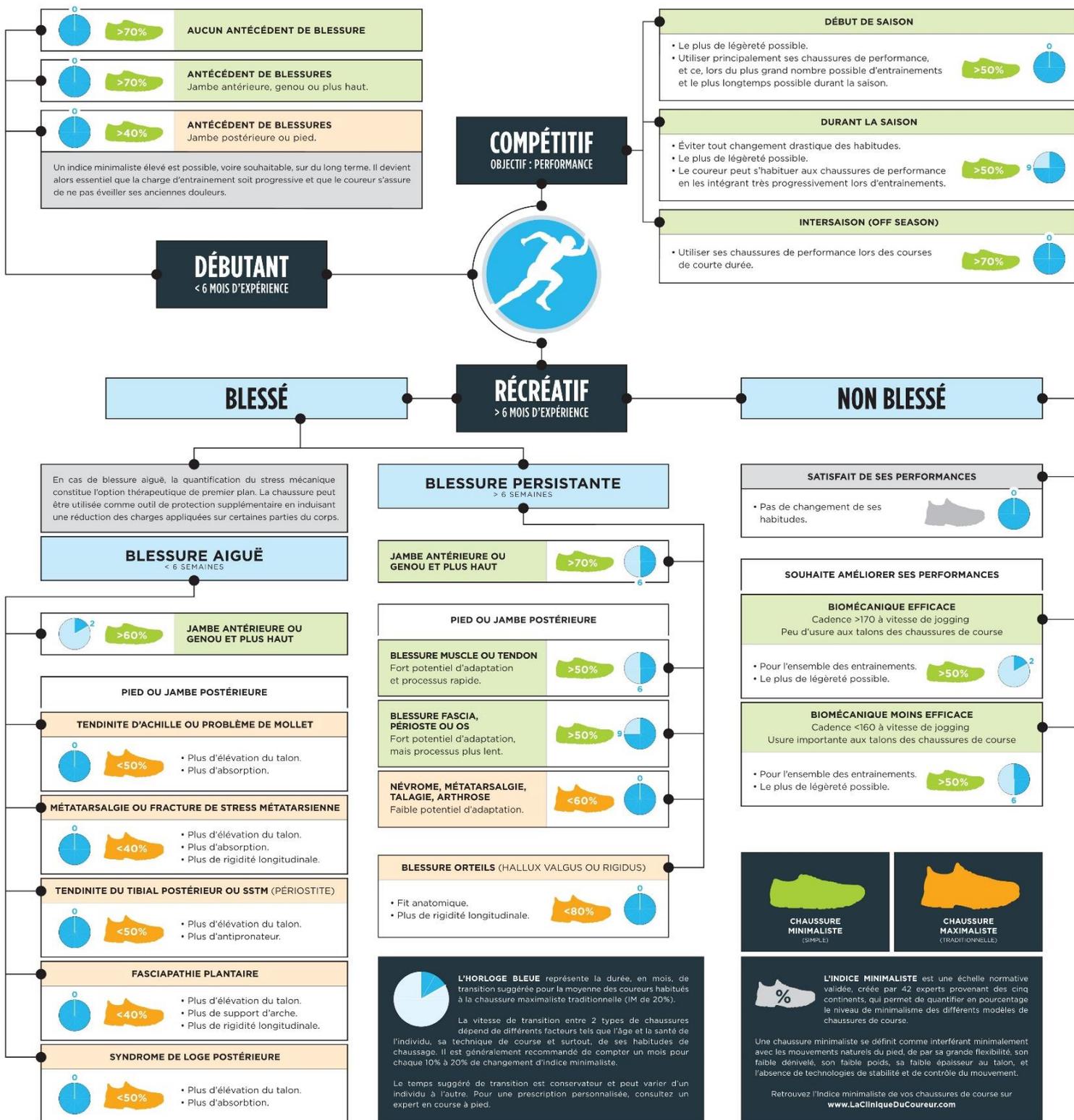
Éviter les éléments de soutien visant à contrôler la pronation permet à votre pied de s'adapter plus librement au terrain.

Opposée à la chaussure moderne maximaliste de course à pied dite traditionnelle, la chaussure minimaliste se définit comme étant une chaussure interférant minimalement avec les mouvements naturels du pied, de par sa grande flexibilité, son faible dénivelé, son faible poids, sa faible épaisseur au talon et l'absence de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.\*

La chaussure peut être classée à travers un continuum, appelé Indice minimaliste, qui s'appuie sur 5 caractéristiques : l'ÉPAISSEUR de la semelle, le dénivelé (DROP), la FLEXIBILITÉ, le POIDS et les TECHNOLOGIES STABILISATRICES.

\* Définition approuvée par 42 experts provenant de 11 pays dans le cadre d'une étude Delphi (consensus d'expert) Esculier JF, Dubois B, Dionne C, Leblond J, Roy JS. A consensus definition and rating scale for minimalist shoes. J Foot Ankle Res 2015. 8:42

# CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED



### 3) Prévention :

Plusieurs règles sont à respecter pour se prévenir des blessures :

- ✓ Faire un échauffement suffisant.
- ✓ Les étirements ne seront pas à négliger après l'effort.
- ✓ Renforcer des zones musculaires stratégiques pour une meilleure posture.

#### Échauffements :

Les intérêts de la pratique d'un bon échauffement avant de courir sont les suivants :

- Prévenir les risques de blessures.
- Préparer le corps à l'intensité et la spécificité de l'effort, pouvant améliorer ainsi la performance.
- Améliorer vos sensations à la course, en vous sentant échauffé et tonique dès vos premières foulées.

Pour savoir quel échauffement réaliser avant une compétition, il convient de suivre les 2 règles suivantes :

- Si votre compétition est courte (5, 10 km ou semi-marathon), l'échauffement est important et sa durée sera plus longue (15 à 20 minutes).
- Si votre compétition est longue (marathon ou ultra, route ou trail), échauffement le plus court possible pour ne pas entamer le stock d'énergie (moins de 15 minutes).

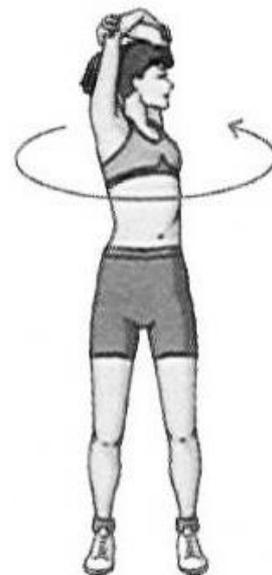
Pour ces raisons, la durée de l'échauffement, ainsi que son intensité, doit s'adapter à l'effort requis.

Faut-il s'échauffer avant un footing ?

Avant un footing, ou un entraînement d'endurance, il n'est pas nécessaire de réaliser un échauffement spécifique. En effet, l'intensité de l'effort étant faible à modérée, vous n'êtes pas obligé de vous échauffer.

Par contre, utilisez les 10 premières minutes de votre footing pour un échauffement de terrain. Partez plus doucement que la vitesse prévue pendant votre séance. Augmentez très progressivement votre vitesse pour atteindre celle souhaitée, à la fin des 10 minutes. Cependant, il est intéressant de profiter d'un footing récupération ou d'une séance d'endurance pour faire des exercices de renforcement musculaire, afin de prévenir les blessures courantes du coureur à pied.

C'est le moment idéal pour placer ce type d'exercices, sans pour autant diminuer la qualité de votre entraînement par la suite. Cette séance pourra vous servir d'échauffement également.



Pour avoir un effet sur la prévention des blessures, votre échauffement doit suivre les recommandations suivantes :

- ✓ L'échauffement doit comprendre des exercices d'étirements actifs, de renforcement et d'équilibre, des exercices d'agilité spécifiques au sport et des sauts (plyométrie).
- ✓ Cette stratégie doit être maintenue pendant au moins 3 mois.
- ✓ L'échauffement doit être intégré à toutes les séances d'entraînement pour être efficace.

Pour améliorer la performance, il semblerait que l'élément le plus important reste la spécificité de l'échauffement, plutôt que sa durée. Ainsi, la pratique d'accélération progressives (longueurs), sur 15 à 20 secondes, permet de préparer au mieux à l'athlète à performer.

## Échauffement running : les exercices

Idéalement, votre séance d'échauffement doit être composée de 3 parties :

- Échauffement articulaire des genoux, des hanches, des chevilles, des pieds et du dos.
- Échauffement musculaire des fessiers, des abdominaux, des cuisses et des mollets.
- Échauffement cardiovasculaire progressif et spécifique.

Ces 3 types d'échauffement sont à enchaîner pour s'échauffer correctement avant de courir.

### 1) Échauffement articulaire.

Pour commencer l'échauffement, vous pouvez préparer vos articulations et vos muscles en travaillant la flexibilité.

Pour cela, il ne faut pas réaliser de mouvements d'étirements passifs, qui sont déconseillés avant un effort.

À la place, vous allez réaliser des étirements et des mouvements dynamiques, dans le but d'échauffer les principales articulations : genoux, hanches, chevilles, pieds, dos, épaules.

#### Assouplissement des hanches et des psoas :



Ce mouvement étire activement vos psoas, vos hanches et vos abdominaux.

Consignes :

- Tout en gardant la jambe arrière tendue, amenez le bassin vers le genou de la jambe avant.
- En même temps que vous avancez, venez tendre les bras vers le haut et l'arrière, jusqu'au maximum de votre flexibilité.
- Ne restez pas dans la position, revenez doucement en arrière dès que vous avez ressenti l'étirement.
- Réalisez 5 à 10 mouvements lents de chaque côté.
- Pensez à inspirer pendant l'étirement, lorsque vous levez les bras, et à souffler sur le mouvement retour.

### Exercice d'échauffement des genoux et des chevilles :



Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des genoux et des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

Consignes :

- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.

### Assouplissements des hanches :



Travailler la mobilité de vos hanches est très important pour prévenir de nombreuses douleurs et blessures.

Consignes :

- Placez-vous au sol dans la position de la photo, avec les cuisses et les genoux au contact du sol (ou le plus proche).
- Ensuite, tournez vos jambes pour faire la même chose de l'autre côté.
- Alternez plusieurs mouvements de chaque côté.

## 2) Échauffement musculaire.

L'objectif de cette étape est de réaliser les exercices permettant de chauffer les muscles les plus importants en course à pied, en les activant.

De plus, c'est aussi l'occasion de réaliser des exercices permettant de prévenir les blessures, en sollicitant les muscles clés : sangle abdominale et dorsale (abdominaux), les fessiers, les mollets...

Exercice de gainage ventral :



Planche dynamique sur une jambe.

Consignes :

- Commencez par tenir 30 secondes sur les 2 jambes.
- Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 5 secondes.
- Reposez-le, puis alternez avec l'autre pied, le tout 3 fois.
- Pour rajouter de la difficulté, vous pouvez ajouter un coussin mou d'équilibre.

Exercice de gainage latéral :



Gainage latéral dynamique avec une jambe levée.

Consignes :

- Commencez par tenir 30 secondes sur les 2 jambes.
  - Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 15 secondes.
  - Reposez-le puis changez de côté.
- Pour rajouter de la difficulté, vous pouvez ajouter un coussin mou d'équilibre.

Exercice de gainage dorsal :



Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.

### Échauffement des mollets :

Avant de courir, il est important d'échauffer vos mollets et de travailler leur souplesse. En effet, beaucoup de coureurs à pied se plaignent de raideurs des mollets, de tendinite d'Achille ou d'aponévrosite plantaire.

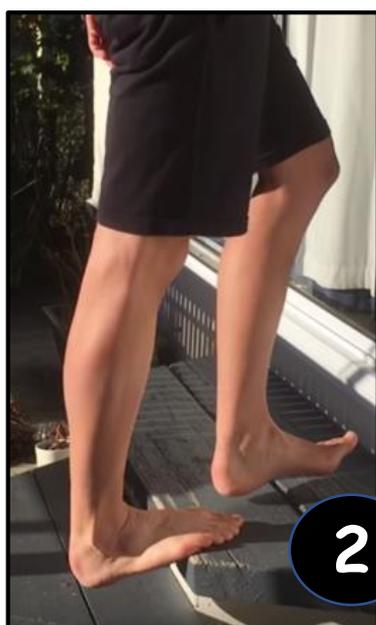
En travaillant un exercice spécifique en excentrique, pendant votre échauffement, vous pouvez prévenir ce type de douleurs et de blessures.



#### Position de départ de l'exercice de Stanish pour la tendinite d'Achille.

Consignes :

- Commencez par vous mettre sur la pointe des pieds, avec les deux jambes.
- Ensuite, mettez-vous sur une jambe uniquement, toujours sur la pointe des pieds.



#### Position finale de l'exercice de Stanish pour la tendinite d'Achille.

Consignes :

- Retenez le mouvement de descente du talon, jusqu'au plus bas, sans plier le genou.
- La descente doit durer 3 secondes.
- Reposez l'autre pied sur la marche puis montez à nouveau sur la pointe des pieds avec les 2 jambes.
- À faire 8 fois de chaque côté.

## Échauffement des fessiers :



### Les montées de chaise sur le côté.

Consignes :

- Décalez-vous sur le côté, au-dessus du pied posé sur le support, en décollant progressivement le pied du sol pour être sur la pointe de pied.
- Sans vous aider avec le pied au sol, poussez sur la chaise pour vous mettre debout.
- Amenez ensuite le genou de l'autre jambe vers votre buste.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- À faire 8 fois de chaque côté.

## Échauffement des jambes :

Pour échauffer les jambes avant d'aller courir, il est utile de travailler à la fois la force musculaire et la stabilité.



### Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

Consignes :

- Réalisez un squat sur une jambe, jusqu'ou vous pouvez, l'essentiel étant de contrôler le mouvement sans rebondir en bas pour se relever.
- L'exercice est à faire des deux côtés, 8 fois sur chaque jambe.

### Exercice de sauts (plyométrie) :

Pour préparer vos muscles à encaisser les chocs provoqués par la course à pied, il est important de travailler quelques mouvements de sauts (plyométrie).



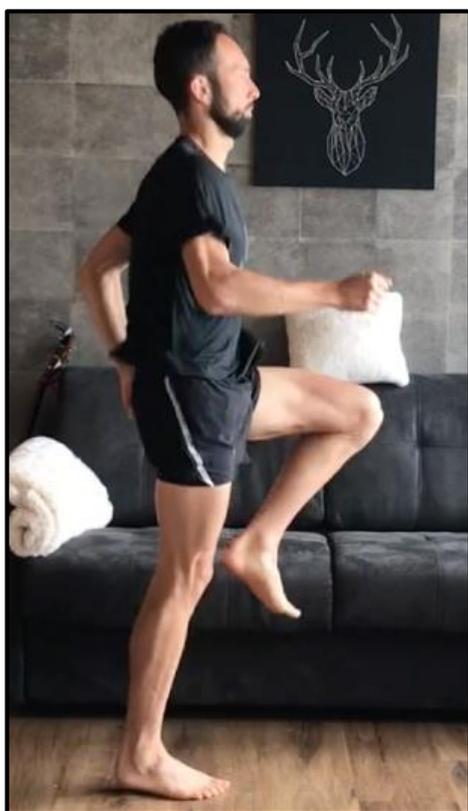
#### Sauts latéraux (droite / gauche).

##### Consignes :

- Réalisez des sauts sur une jambe, avant/arrière, puis latéraux (gauche/droite).
- Faites 10 sauts à chaque fois et sur chaque jambe.

### Exercice de montée de genoux :

Pour conclure l'échauffement, rien de mieux que d'effectuer un mouvement de montée de genoux, se rapprochant de la gestuelle de la course à pied.



##### Consignes :

- Montez vos genoux successivement à hauteur de vos hanches, devant vous, comme pour courir sur place.
- Bougez les bras pour accompagner le mouvement de la course.
- Soyez tonique pour enchaîner les montées de genou le plus rapidement possible, sur 30 secondes.

### 3) Échauffement cardiovasculaire en footing

Pour conclure votre échauffement, vous devez démarrer votre footing par 10 minutes d'échauffement progressif.

Cela signifie que durant les 10 premières minutes, vous allez démarrer très cool, avec une intensité de l'effort faible, puis augmenter progressivement votre vitesse, jusqu'à atteindre votre vitesse d'endurance à la fin de ces 10 minutes.

Idéalement, surtout avant un entraînement intensif ou une compétition, il convient d'ajouter, après ces 10 minutes d'échauffement, quelques accélérations progressives : 3 fois 60m ou 15 s, espacées de 2 minutes de footing lent.

## 7 conseils si vous êtes débutant dans la pratique de la course à pied :

### **Conseil 1 : Alternier marche et course.**

Ne mettez pas la charrue avant les boeufs. Si vous n'êtes pas habitué à courir, sachez que la course à pied est très traumatisante. Je vous conseille donc d'être :

- ✓ Progressif au démarrage.
- ✓ Commencez par des séances courtes (20 minutes) en alternant marche et course. Surtout courez lentement. Tant que vous avez des courbatures, attendez avant d'augmenter la durée !
- ✓ Ne commencez pas de suite par des exercices intensifs. Votre corps doit développer ses capacités d'endurance, travailler la foulée, s'adapter à votre nouvelle activité.
- ✓ Alors courez très lentement. Vous devez pouvoir parler.
- ✓ Vous aurez tout le temps par la suite de faire des exercices variés si vous le souhaitez. Mais pour votre santé et votre corps, ne brûlez pas les étapes. Je n'ai pas envie de vous voir dans un cabinet de consultation !
- ✓ Vous allez progressivement diminuer le temps de marche durant vos séances jusqu'à être capable de courir 45 minutes non-stop.
- ✓ Une fois que vous avez atteint cet objectif, vous pourrez vous intéresser aux accélérations et aux intensités.

### **Conseil 2 : Faire du renforcement musculaire.**

- ✓ Ajoutez à ce programme des exercices de renforcement musculaire (Voir dans ce guide, pages « prévention » de chaque membre que vous souhaitez renforcer). C'est l'élément clé pour ne pas vous blesser.
- ✓ Une fois par semaine, faites une séance de musculation avec seulement le poids de votre corps.
- ✓ Faites du gainage au moins 2 à 3 fois par semaine, c'est le minimum. Le gainage permet de renforcer votre sangle abdominale, votre dos et vos muscles profonds. C'est le meilleur exercice de prévention des douleurs pour votre corps.

### **Conseil 3 : Choisir les bonnes chaussures.**

Pour commencer à courir, inutile de vous ruiner en achetant le dernier modèle hors de prix de chaussures.

Vous avez choisi la course à pied car c'est simple d'accès. Il faut juste une paire de basket et c'est parti ! Toutefois, le choix du modèle de chaussures peut avoir de lourdes conséquences. Je vous conseille de suivre le guide suivant :

1. Privilégiez le confort. Vous devez vous sentir bien dans votre chaussure. Vérifiez qu'il n'y ait pas de zone d'hyper appui qui risque de provoquer des échauffements et des ampoules.
2. Choisissez un modèle universel. Les corrections en pronation ou en supination viennent perturber la bonne mobilité de votre pied. Si vous en avez besoin, il faudra surtout prendre rendez-vous avec un podologue.
3. Évitez les modèles maximalistes, avec un drop et un amorti trop important. Ils ne sont pas conseillés et peuvent augmenter les contraintes sur l'articulation des genoux.
4. Choisissez un modèle souple, pour laisser un maximum de liberté à votre pied. L'avant de votre pied ne doit pas être trop serré et doit pouvoir s'étaler sur la semelle sans être "boudiné".

### **Conseil 4 : Prendre le temps de récupérer pour progresser.**

- ✓ Ce n'est pas pendant l'entraînement que vous allez progresser, mais plutôt pendant le temps de repos entre chaque séance. Ainsi, si vous ne donnez pas assez de temps à votre corps pour récupérer, vous ne parviendrez pas à améliorer votre forme.
- ✓ Il est difficile de vous donner un rythme d'entraînement car cela est très aléatoire. Au démarrage, les courbatures risquent de vous handicaper et c'est normal !
- ✓ Tant que vous êtes trop courbaturés, ne retournez pas courir. Les courbatures sont des microlésions musculaires. Forcer dessus peut vous conduire rapidement vers la blessure.
- ✓ Au début, il est donc primordial de ne pas courir tous les jours. Même par la suite, il est conseillé d'avoir un jour sans course à pied par semaine.
- ✓ Si vous êtes impatient, faites du vélo, du renforcement musculaire ou un autre sport !

### **Conseil 5 : Varier les terrains et les circuits.**

- ✓ C'est un des meilleurs moyens d'éviter les blessures. Ne faites pas que du bitume ! Vous avez forcément à côté de chez vous un parc avec des chemins en graviers, de l'herbe... Vous avez peut-être aussi une piste d'athlétisme ? Ou si vous êtes proche de la campagne vous pouvez trouver des sentiers de randonnées !
- ✓ Bref, l'objectif c'est de varier les terrains, le dénivelé (un peu de côte et de descente), les virages. C'est très traumatisant pour votre corps de courir constamment sur du bitume, en ligne droite et toujours à la même vitesse.
- ✓ En variant les terrains, vous variez les contraintes exercées sur votre corps. Il va donc se renforcer de manière plus globale et complète.

## Conseil 6 : Adopter une alimentation équilibrée et variée.

Pour commencer à courir, une bonne alimentation est primordiale.

- ✓ Elle vous procure de l'énergie de qualité.
- ✓ Elle va vous permettre de correctement récupérer donc de ne pas vous blesser.
- ✓ Le corps reconstruit les dommages musculaires après vos entraînements. Bon nombre de blessures sont aussi liées à de mauvaises habitudes alimentaires.

Le meilleur conseil que j'ai à vous donner : manger des fruits, des légumes frais, des céréales complètes. Evitez au maximum les produits transformés du commerce bourrés de sucre et d'additifs.

## Conseil 7 : Boire de l'eau pour rester bien hydraté

- ✓ Pour commencer à courir, pas besoin de boisson de l'effort hors de prix, ni de soda. Buvez de l'eau ! C'est le top pour votre porte-monnaie et pour votre santé.
- ✓ Si vous mangez des fruits et légumes frais, cela fait un bel apport hydrique.
- ✓ Si vous avez soif, écoutez votre corps !

## Vous êtes coureur régulier et vous voulez progresser !

### Entraînement fractionné course à pied : progresser avec la haute intensité.

L'entraînement préconisé par le chercheur *Stephen Seiler* consiste à **répéter des efforts intenses, d'une durée inférieure à 8 minutes et entrecoupés de périodes de récupération**. Après chaque effort, vous devez effectuer une période de récupération incomplète avant de réaliser l'effort suivant. **Le concept du 30/30** (30 secondes d'effort intense puis 30 secondes de récupération active) prend ici tout son sens et reste un excellent début pour ceux qui souhaitent tester ce type de séances à haute intensité.

Voici quelques raisons qui peuvent vous aider à mettre le pied à l'étrier et tester l'entraînement fractionné :

- **Vous faire gagner du temps.** Plus la peine d'enchaîner les séances de plus d'une heure de sport régulièrement, qui sont souvent difficiles à inclure dans votre planning.
  - ✓ Augmentation de l'utilisation des lipides à l'effort au détriment des glucides,
  - ✓ Augmentation du nombre de mitochondries (*nos centrales d'énergie cellulaires*).
- **Brûlez plus de calories !** La haute intensité pourrait vous faire consommer autant de calories qu'une séance longue. Certes, durant la séance, vous consommez moins que si vous faites 1h ou plus de sport, mais **vous brûlez beaucoup plus de calories après**.
- **Pour une meilleure progression.** Ceux qui ont l'habitude de faire du sport finissent par stagner et ne plus voir d'évolution. Pour progresser, il faut solliciter l'organisme afin qu'il mette en place des adaptations pour performer à l'effort.

## Composez vos séances à haute intensité

Le concept est simple : inclure des efforts courts et répétés entrecoupés de périodes de récupération.

- ✓ Commencez par vous **échauffer tranquillement durant 10 minutes**
- ✓ Puis testez les séries de **30/30, 45/45, 1min/1min, 2min/1 min, 4min/ 2min, 5min/2min... jusqu'à 8min/4min**. Le premier chiffre correspond au temps de travail, le second au temps de repos. Il va donc falloir enchaîner les séries.
- ✓ Pour débiter, je vous conseille le 30/30 : faites 10 fois 30 secondes très vite puis 30 secondes de récupération active (*en trottinant par exemple*).
- ✓ **Terminez par 10 min de travail pour la récupération**. En 30 minutes, vous avez fait une séance efficace et utile pour progresser.

Au fur et à mesure de la progression, vous allez d'abord augmenter le nombre de répétitions en incluant des blocs de travail : 6 séries de 30/30 puis 2 minutes de récupération active puis 6 séries de 30/30... Ensuite, vous pourrez augmenter la durée de l'effort jusqu'à atteindre les séries de 8 minutes.

## Renforcement musculaire en course à pied : 13 exercices

L'objectif de ce programme est de vous permettre de travailler l'ensemble du corps. Vous allez ainsi pouvoir renforcer les cuisses, les fessiers, les mollets, le dos, les abdos...

Vous avez simplement besoin d'un tapis de sol et de d'une chaise ou un tabouret solide, éventuellement d'un coussin mou d'équilibre et d'une bande élastique (optionnel).

Au préalable, vous pouvez effectuer un échauffement articulaire et musculaire de quelques minutes. Voir page 243.

Enfin, je vous conseille de réaliser les exercices de musculation pieds nus ou en chaussettes.

## Quels renforcements musculaires pour la course à pied ?

En course à pied, le renforcement musculaire doit faire travailler les muscles les plus sollicités durant la course :

- Les fessiers.
- Les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers).
- Les mollets.
- La sangle abdominale.
- Le dos.

Un programme de renforcement, comprenant des exercices de résistance de faible à haute intensité et des exercices de pliométrie, effectués 2 à 3 fois par semaine, pendant 8 à 12 semaines, peut vous permettre d'améliorer vos performances et de prévenir les blessures.

Il est préférable de commencer par des exercices de renforcement musculaire à poids de corps, sans ajout de poids.

Ces exercices doivent être progressifs et peuvent évoluer, après plusieurs semaines de pratique, vers des exercices de musculation en salle avec charge importante.

## Quand faire du renforcement musculaire ?

Le renforcement musculaire peut être pratiqué 2 à 3 fois par semaine, sur des séances de 20 à 30 minutes. Idéalement, ne faites pas de renforcement musculaire tous les jours, mais plutôt tous les 2 ou 3 jours.

Ainsi, il est possible de réaliser un tour de circuit de renforcement (1 fois chaque exercice) avant votre entraînement running, en échauffement.

Par contre, il est préférable d'éviter de faire de la musculation avant une séance intense ou longue, car elle peut vous fatiguer musculairement.

Attention toutefois, si vous faites du renforcement musculaire les jours de repos, ce n'est plus du repos total. Il faut donc s'adapter à la planification de vos entraînements, à votre volume et vos objectifs.

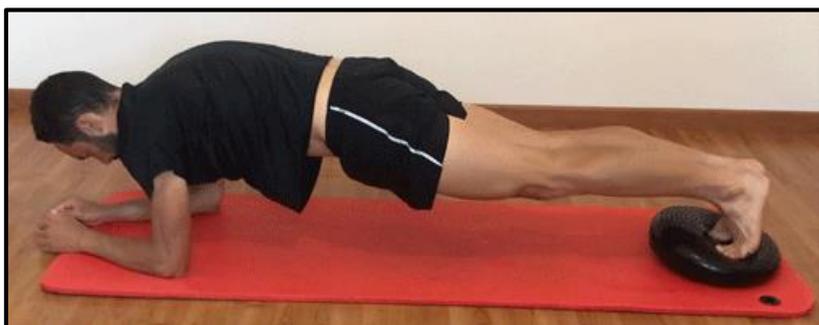
### Exercice 1 : gainage antérieur

Avoir une sangle abdominale solide et un bassin stable sont indispensables à la pratique du sport, de la course à pied et du trail.

Le meilleur moyen de renforcer ses abdos et son dos sera de pratiquer du gainage. Il constitue un excellent renforcement musculaire des muscles squelettiques profonds, indispensables au maintien d'une bonne posture et d'une bonne foulée à la course.

Le gainage doit être varié, en associant gainage statique et dynamique, et en variant les positions ventrales, latérales et dorsales.

#### Planche dynamique sur une jambe.



#### Consignes :

- Commencez par tenir 30 secondes sur les 2 jambes.
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 5 secondes.
- Reposez-le, puis alternez avec l'autre pied, le tout 3 fois.
- Pour rajouter de la difficulté, vous pouvez ajouter un coussin mou d'équilibre.

## Exercice 2 : gainage latéral



### Gainage latéral ciseaux.

Consignes :

- Commencez par tenir 20 à 30 secondes sur les 2 jambes.
- Ensuite, levez la jambe vers le plafond pendant 10 secondes.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Le ballon est en option, vous pouvez faire l'exercice directement au sol.

## Exercice 3 : gainage dorsal



### Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière à avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.

## Exercice 4 : squats sur une jambe

En musculation pour la course à pied, lorsque l'objectif est de prévenir les blessures, il est préférable de travailler avec le poids du corps.

De plus, je vous conseille de privilégier les exercices sur une jambe. Ils ont l'avantage de contrer les éventuels déséquilibres, mais aussi de travailler la proprioception.

Les principaux muscles renforcés : les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers), les fessiers (petit, moyen et grand fessier).



### Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

Consignes :

- Réalisez un squat sur une jambe, jusqu'où vous pouvez, l'essentiel étant de contrôler le mouvement sans rebondir en bas pour se relever.
- Contrôlez la descente en freinant le mouvement sans vous laissez tomber et en gardant les fesses en arrière puis remontez de manière tonique.
- Si vous débutez, ne descendez pas trop bas au début puis augmentez la descente progressivement par la suite.
- Faites 8 à 12 mouvements sur chaque jambe.

## Exercice 5 : les fentes avant.

Dans cet exercice, vous renforcez vos cuisses et vos fessiers.



### Exercice en fente avant.

Avec ce mouvement, vous allez renforcer les muscles de votre cuisse et les fessiers.

Consignes :

- Placez un pied posé sur un tabouret en arrière et l'autre pied au sol loin devant, en fente.
- Alternez les descentes lentes contrôlées, puis des montées "explosives".
- Répétez le mouvement 8 à 10 fois sur chaque jambe.

## Exercice 6 : les montées de chaise.

Ici, l'objectif est de cibler le travail des fessiers, un muscle qui doit être fort pour être performant en course à pied.



Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, poussez sur la chaise en avançant votre buste puis en amenant le genou vers le haut.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

*NB : Lorsque le psoas est trop douloureux, il n'est pas utile de ramener le genou vers soi en fin de mouvement.*

Progressivement, ces exercices doivent évoluer vers du gainage dynamique, des exercices de stabilité, et de pliométrie.

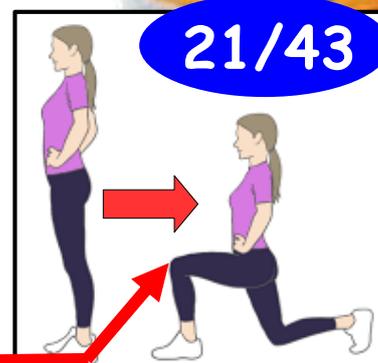
Si les "fentes avant" vous font mal,  
faites des "fentes arrière" !!!



**À éviter : Leg extension**  
**A privilégier : Fente inversée**

**EXPLICATION** Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contre poids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

**EXÉCUTION** En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.



**Veillez à ce que la pointe du genou ne se déplace pas vers l'avant du pied mais toujours vers l'arrière !!!**

## Exercice 7 : les sauts avant / arrière.

C'est un exercice de pliométrie très efficace pour renforcer vos muscles et vos tendons, ainsi qu'habituer votre corps aux chocs répétés. C'est un excellent moyen de prévenir les blessures. Tous les muscles du pied, des mollets, des cuisses, des fesses et de la sangle abdominale sont sollicités.



### Consignes :

- Sur une marche, un step ou directement au sol si vous n'en avez pas, enchaînez les sauts vers l'avant puis vers l'arrière, sans vous retourner.
- Attention à ne pas taper fort avec le talon sur le sol. Soyez léger et tonique.
- Faites 10 répétitions sur chaque jambe.
- Pour faire varier l'exercice, vous pouvez augmenter la distance entre chaque saut. Par exemple, alternez des sauts de 30cm de long (donc très dynamique) jusqu'à 1m50 (plus lents) à la série suivante.

## Exercice 8 : les sauts latéraux.



### Sauts latéraux (droite / gauche).

#### Consignes :

- Sur une marche, un step ou directement au sol si vous n'en avez pas, enchaînez les sauts latéraux (droite/gauche).
- Attention à ne pas taper fort avec le talon sur le sol. Soyez léger et tonique.
- Faites 10 répétitions sur chaque jambe.

## Exercice 9 : les montées latérales de chaise.

Il s'agit d'un excellent exercice pour faire travailler les muscles stabilisateurs de vos hanches, notamment l'ensemble de vos fessiers et vos adducteurs.



### Les montées de chaise sur le côté.

Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, venez pousser sur la chaise en décalant votre buste au-dessus de la chaise.
- En fin de mouvement, venez ramener le genou de l'autre jambe en direction de votre poitrine.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

## Exercice 10 : renforcement des ischio-jambiers.

Les muscles ischio-jambiers, situés à l'arrière des cuisses, sont très sollicités en course à pied. Ils sont souvent le lieu de douleurs et blessures du coureur.

Pour ces raisons, il est intéressant de travailler un exercice spécifique pour renforcer ces muscles



### Pont dynamique fessiers et ischio-jambiers.

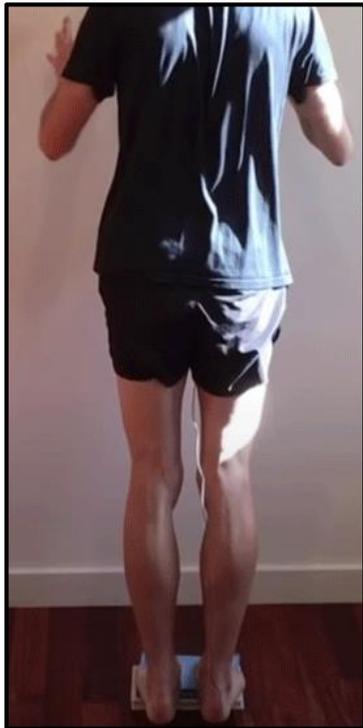
Consignes :

- Placez-vous en position de gainage pont sur une jambe.
- Sans bouger la jambe tendue vers l'avant, descendez le bassin vers le sol, en le gardant horizontal.
- Lorsque les fesses effleurent légèrement le sol, poussez fort pour remonter le bassin le plus haut possible.
- Recommencez le mouvement 8 fois, avant de changer de jambes.

## Exercice 11 : renforcement des mollets.

Les mollets et les tendons d'Achille sont eux aussi souvent atteints par des douleurs et des blessures spécifiques du coureur à pied.

En pratiquant cet exercice simple, vous pourrez à la fois renforcer vos mollets, soulager les douleurs et les raideurs, et prévenir les tendinites d'Achille.



### Renforcement des mollets.

Consignes :

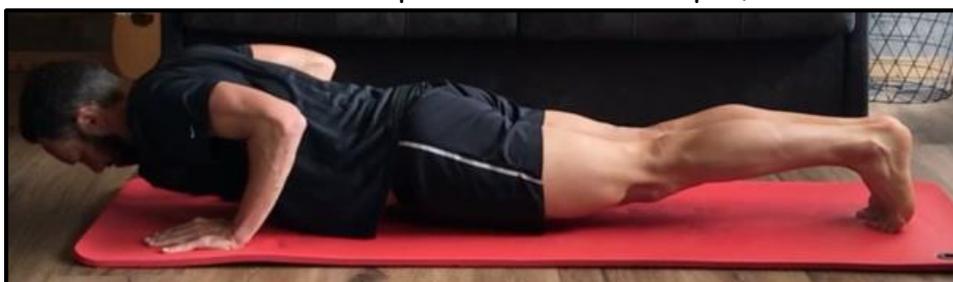
- Commencez par vous mettre sur la pointe des pieds, avec les deux jambes.
- Ensuite, placez-vous sur une seule jambe, toujours sur la pointe des pieds.
- Retenez le mouvement de descente du talon, jusqu'au plus bas. La descente doit durer 3 secondes.
- Reposez l'autre pied sur la marche puis montez à nouveau sur la pointe des pieds avec les 2 jambes.
- À faire 8 fois sur chaque jambe.

## Exercice 12 : les pompes.

Même si le haut du corps n'est pas toujours la priorité du coureur à pied, il faut garder un équilibre musculaire global. Pour cela, il est conseillé de faire un minimum de renforcement musculaire du haut du corps.

Il est préférable de travailler des mouvements poly articulaires, avec poids du corps. Cela vous aidera à prendre de la force, être plus tonique, sans pour autant prendre de la masse musculaire.

Les principaux muscles travaillés sont : les pectoraux, les triceps (*arrière des bras*) et la ceinture abdominale.



### Les pompes.

Consignes :

- Placez vos mains dans le prolongement des épaules, contrôlez bien la descente en la freinant jusqu'à ce que votre poitrine effleure le sol et remontez en poussant fort sur vos mains.
- Contractez la sangle abdominale et les fessiers, pour garder le tronc et le dos les plus stables possibles durant le mouvement.
- Faites 5 à 15 répétitions, en fonction de votre niveau.

Vous pouvez faire varier les exercices de pompe en faisant varier la position de vos mains d'un tour à l'autre : prise large, prise serrée, jambes surélevées de 10cm, mains surélevées de 10 cm.

### Exercice 13 : Le tirage horizontal avec élastique.

C'est un exercice bonus car il nécessite l'utilisation d'un élastique.

Pour maintenir une bonne posture du tronc, vous devez avoir des muscles du dos suffisamment costauds. Les rhomboïdes et les rotateurs externes des épaules sont là pour cela.

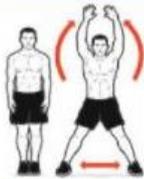


### Travail des muscles postérieurs avec un élastique.

Consignes :

- Avec un élastique, tirez pour ramener les épaules vers l'arrière et les mains vers les côtés, de manière à ouvrir la cage thoracique et resserrer les omoplates.
- Bloquez la position pendant 5 secondes puis relâchez.
- Faites 15 mouvements.

# Circuit Cardio-Explosivité & Renfo Musculaires

N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; text-align: center;">1   4   7</p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">JUMPING-JACK</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">1 7 14</p>		1'
	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">GENOUX POITRINE</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">2 8 15</p>		1'
	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">TALONS FESSES</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">3 9 16</p>		1'
	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">BOXING STEPPING</p> <p>De face ou vers le haut</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">4 10 17</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: red;">OU</p> <p style="color: red;">Mvts rapides</p> <p>Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p>  	1'
<p>Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">2 BURPEES</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">5</p> <p style="font-size: 12px; background-color: red; color: white; padding: 2px;">COMPLET</p>		20
	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">3 COURIR</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">6</p>		10'
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">5</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">11</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">POMPES</p>	<p style="font-size: 18px; color: red;">OU</p>  	20	
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">Triceps sur DIPS</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">12</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20	
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">6</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">13</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">COURIR</p>		10'	
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">8</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">18</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">CLIMBERS</p>		20	
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">8</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">19</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">BURPEES</p> <p style="font-size: 12px; background-color: red; color: white; padding: 2px;">COMPLET</p>		20	
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">9</p> <p style="font-size: 18px; color: red;">20</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">COURIR</p>		10'	

### Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

**La course à pied :** Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons.

Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

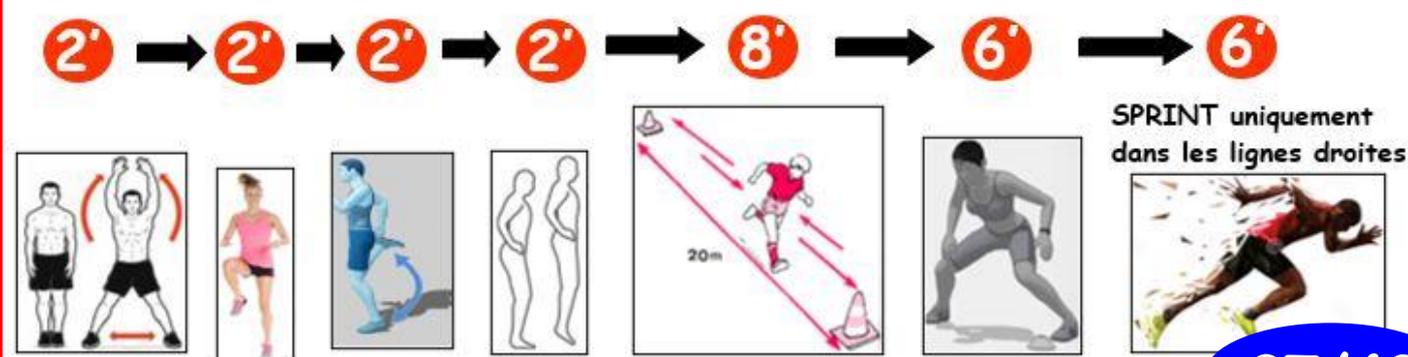
### Quelques solutions palliatives :

- \* Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- \* Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- \* Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

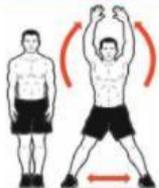
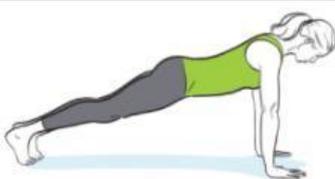
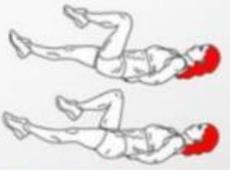
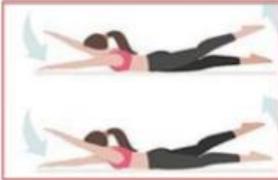
Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

- \* Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautillerment façon corde à sauter pour vous échauffer.
- \* 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- \* 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- \* Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

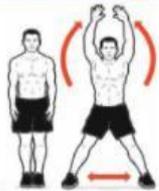
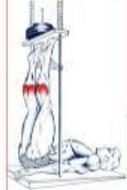
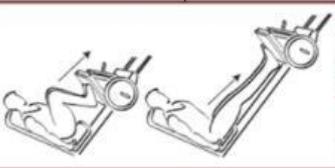
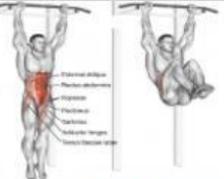
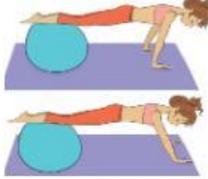
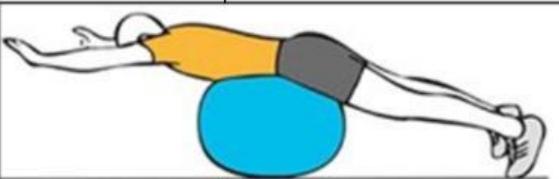
Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...



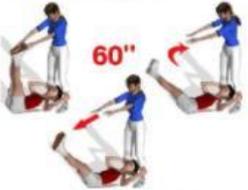
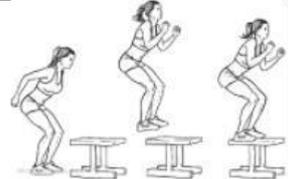
# Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <small>CARDIO</small>		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	<b>SQUAT</b> Chassés		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
4	<b>GAINAGE</b> Break-dance			8 4 2
5	<b>SQUAT</b> Saut	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	<b>Des minis sauts</b>	16 8 4
6	<b>ABDOS</b> Vélo	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
7	<b>Lombaires</b>		  Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) Alignement parfait de la tête avec le torse	20 12 6
8	<b>SQUAT JUMP</b>	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	<b>Minis-Sauts</b>	15 10 5
9	<b>ABDOS</b> Ciseaux	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
10	<b>FENTES</b>	<b>OU</b>  <small>Met devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small> <b>Fentes croisées</b>  <b>OU</b> 	<b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	20 10 5

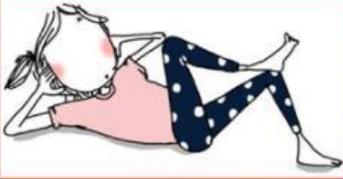
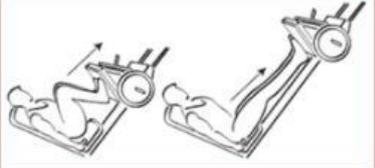
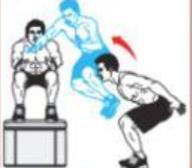
# Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'	
1	<b>JUMPING-JACK</b> <small>CARDIO</small>				40 30 20	
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds				30 20 10	
3	<b>Fessiers</b>				16 8 4	
4	<b>ABDOS</b> Ciseaux	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b></li> </ul>			30 20 10	
5	<b>Ischios</b>			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
6	<b>Bas Du DOS</b>	 <p style="font-size: 2em; color: red; margin: 0;"><b>Avec TRX</b></p>			20 10 5	
7	<b>ABDOS</b> Barre ou Chaise		<p style="color: red; margin: 0;"><b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b></p>		20 10 4	
8	<b>Impulsions</b> Pointes de pieds	 <p style="color: red; margin: 0;"><b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b></p>		 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10	
9	<b>GAINAGE</b>	 			20 12 6	
10	<b>FENTES</b>	<p style="color: red; font-size: 1.5em; margin: 0;"><b>OU</b></p>  <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">ou d'insérer un petit banc. Tenir-vous sur le banc derrière vous.</p>	<p style="color: red; font-size: 1.5em; margin: 0;"><b>Fentes croisées</b></p> 	<p style="color: red; font-size: 1.5em; margin: 0;"><b>OU</b></p> 	<p style="margin: 0;"><b>Si pb Genoux :</b> Fentes Arrières</p> 	18 12 6

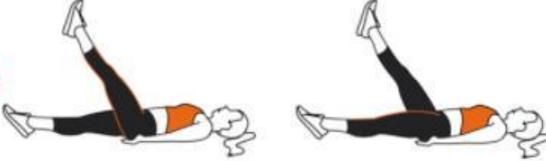
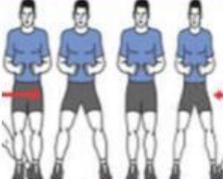
# Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</span>	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<b>Montées de genoux</b> 	30
				20
				10
2	ABDOS en Binôme 	 <p style="text-align: center; color: red;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		20
				12
				6
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		<b>Moins Fléchir</b>	20
				12
				6
4	SAUT Sur Muret 	 <p style="text-align: center; color: red;">Saut sur le muret du terre-plein</p>	<b>Très dur</b> 	16
				8
				4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20
				12
				6
6	CHAISE 	<p style="text-align: center; color: red;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>  	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	30
				20
				10
7	PONT 	<p style="text-align: center;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="text-align: center;"><b>OU</b></p> <p style="text-align: center;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	20
				12
				6
8	Saut En Étoile <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</span>			16
				8
				4
9	SQUAT 	 <p style="text-align: center; color: red;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	20
				10
				5
10	CLIMBERS 	<p style="text-align: center;"><b>OU</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>OU</b></p> 	30
				20
				10

## Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels		REP'	
1	GENOUX POITRINE	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p style="color: red;">Montées de genoux</p> 	30 20 10
2	ABDOS en Binôme		 <p style="color: red; text-align: center;">60" Coude genou opposé en alternance.</p>		20 12 6
3	Presse Quadri			<p style="color: red;">Minis-Sauts</p>	15 10 5
4	GENOUX POITRINE				16 8 4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste				16 8 4
6	SQUAT Sauts Step		<p style="color: red;">3 SQUAT POP-OVER</p>  <p style="color: red; text-align: center;">Garder le dos bien droit !</p>		20 12 6
7	PONT		<p style="color: red; text-align: center;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="color: red; text-align: center;"><u>OU</u> Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	20 12 6
8	Saut En Étoile	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		16 8 4
9	SQUAT Box		 <p style="color: red; text-align: center;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; text-align: center;">Attention aux risques de chutes</p> 	15 10 5
10	CLIMBERS		<p style="color: red; text-align: center;"><u>OU</u></p> 	<p style="color: red; text-align: center;"><u>OU</u></p> 	30 20 10

# Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30
					20
					10
2	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30
					20
					10
3	SQUAT SUMO			<b>Moins Fléchir</b>	20
					12
					6
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 <b>En progressant</b>	<b>Moins Fléchir</b>	16
					8
					4
5	ABDOS Battements jambes			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30
					20
					10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret			<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>	30
					20
					10
7	GAINAGE				20
					10
					5
8	Pas Chassés	CARDIO		<b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>	3
					2
					1
9	SQUAT Heisman				16
					8
					4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés			<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	20
					10
					6

32/43



# Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels			REP'
1	TALONS FESSES 	CARDIO			30
					20
					10
2	ABDOS 		<b>Avec Medecine-Ball</b>		30
					20
					10
3	Fentes en progression Front- Kick 		<b>2ème fente Front Kick</b> 		16
					8
					4
4	FENTES Alternées Sautées 	CARDIO	 <b>En progressant</b>	<b>Moins Fléchir</b>	16
					8
					4
5	ABDOS Battements jambes 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30
					20
					10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 		 <b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>		30
					20
					10
7	GAINAGE 				20
					10
					5
8	Pas Chassés 	CARDIO	 <b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>		3
					2
					1
9	SQUAT Heisman 				16
					8
					4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 		 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	<div style="background-color: #000080; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; font-weight: bold;">33/43</div> 	20
					10
					6

## 5) 8 Étirements après la course à pied.

A exécuter au moins 1 heure après l'effort !

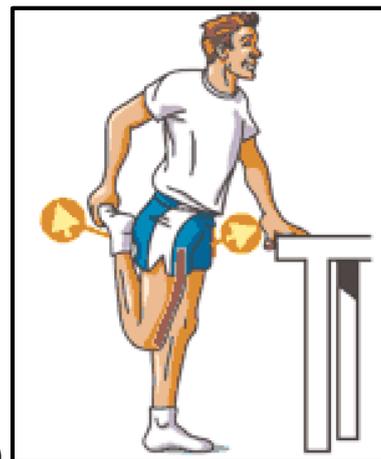
### Étirement 1 : avant de la cuisse (quadriceps)



### Étirement de la cuisse (quadriceps).

Consignes :

- Prenez votre pied avec une main, au-dessus de l'articulation de la cheville.
- Gardez le dos droit et tirez le pied vers la fesse à l'aide de votre main.
- Maintenez la position 30 secondes, avant de relâcher.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.



### Étirement 2 : le psoas

Il existe différents moyens d'étirer le muscle psoas. Celui présenté ici est le plus simple. Je vous conseille de tester les autres étirements du psoas que je propose ici :



Consignes :

- Installez-vous au sol, sur un tapis, en respectant la position de départ suivante (possibilité de placer un coussin sous votre genou si douleur).
- Amenez ensuite le bassin vers l'avant, tout en tractant votre bras tendu vers le plafond et le côté opposé.
- Arrêtez-vous lorsque vous sentez l'étirement du psoas dans le bas de votre abdomen et l'avant de votre hanche.
- Maintenez la position 30 secondes, avant de relâcher.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.

Étirement maximal du Psoas



Psoas et tenseur du fascia lata



### Étirement 3 : arrière de la cuisse (ischio-jambiers)



#### Étirement de l'arrière de la cuisse.

##### Consignes :

- ✓ Placez vos 2 mains sur votre cuisse et maintenez le genou tendu.
- ✓ Avancez votre tête et votre menton vers l'avant, sans arrondir le dos.
- ✓ Dès que vous sentez la tension derrière la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes.
- ✓ Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.

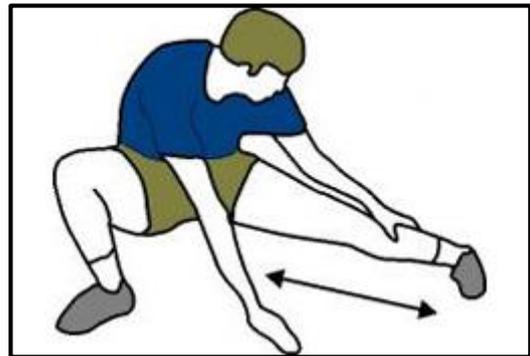
## Étirement 4 : les adducteurs



### Étirement des adducteurs en position debout.

#### Consignes :

- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.
- Ne pas forcer sur cet étirement. Légère douleur, pas plus.



## Étirement 5 : la bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL)



#### Consignes :

- Placez le pied (genou tendu le plus possible) sur un tabouret, l'accoudoir d'un canapé ou une chaise.
- Sans plier le genou, tournez votre buste à l'opposé en vous appuyant sur un dossier de chaise pour l'équilibre.
- Maintenez la position sur 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

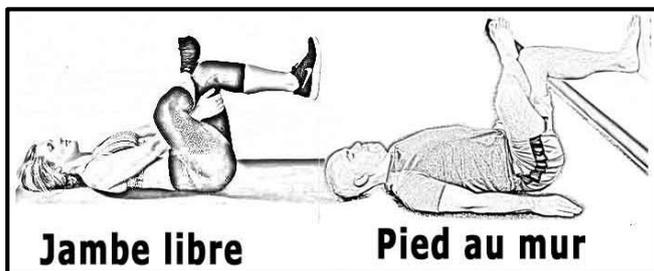
## Étirement 6 : les fessiers

Étirements spécifiques des fessiers et du muscle pyramidal ou piriforme.

Le pyramidal fait partie des muscles pelvi-trochantériens. Ces 2 étirements peuvent être préventifs d'une sciatique en course à pied

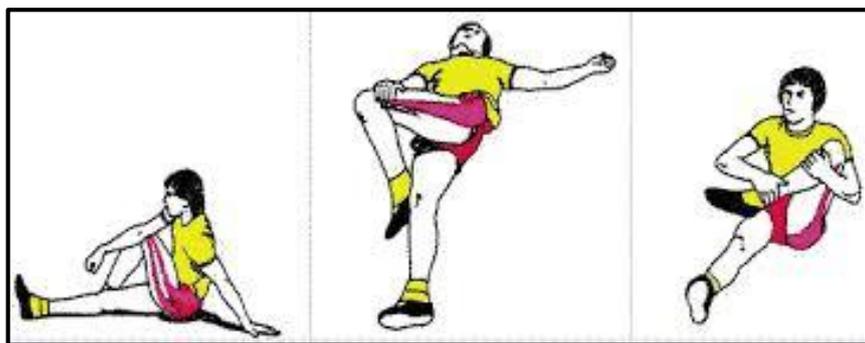
### Assouplissement des muscles fessiers

Peut prévenir un risque de sciatique.



Consignes :

- Allongé au sol, placez un pied sur la cuisse opposée.
- Si besoin, placez un coussin sous votre tête si celle-ci ne peut pas reposer au sol.
- Avec vos mains, venez saisir l'avant ou l'arrière de votre genou pour le ramener vers vous.
- Dès que vous sentez l'étirement sur la fesse opposée, maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.



## Étirement 7 : les mollets



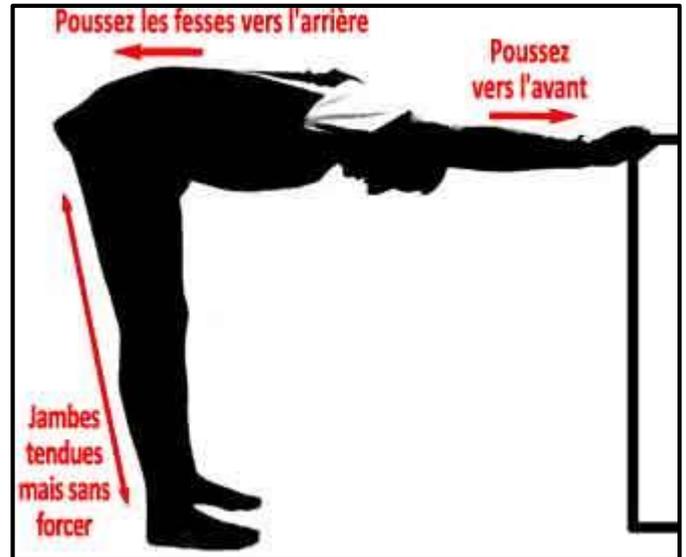
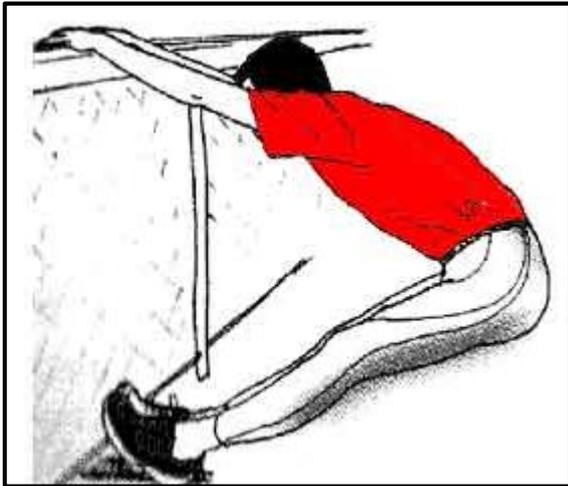
### Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

Consignes :

- Idéalement, trouvez une marche ou empilez des livres, et placez l'avant de votre pied dessus, le talon étant dans le vide.
- Pour l'étirement du mollet dans son ensemble, gardez le genou de la jambe étirée tendu et avancez le bassin vers le mur.
- Maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

## Étirement 8 : le dos.

Étirer le dos constitue la principale riposte face au mal de dos. Les étirements permettent d'éviter une raideur limitant la flexion de la hanche et obligeant la colonne vertébrale à compenser au niveau des vertèbres lombaires. C'est cette compensation qui provoque lombalgie et sciatique.



## 6) Courir à jeun le matin, les principes :

Courir à jeun, le matin, consiste à partir s'entraîner avant de prendre un petit-déjeuner, ou un quelconque apport alimentaire ou énergétique (liquide ou solide). Vous ne devez pas avoir mangé depuis 10 à 14 heures après votre diner.

Après une nuit sans manger, l'organisme a utilisé une partie des réserves de glycogène. Bien que les niveaux de glycogène musculaire ne s'épuisent pas de manière significative pendant la nuit, la demande du cerveau en glycogène comme carburant puise dans le glycogène hépatique.

Il est courant que le jeûne nocturne utilise 20 à 90 grammes de glycogène stocké dans le foie, due à l'utilisation du glucose par le cerveau et le maintien des fonctions vitales.

Courir à jeun permet donc de s'entraîner avec des réserves de glycogène plus basses, ce qui provoque certains effets sur l'organisme, différents de ceux d'un entraînement réalisé après avoir mangé.

Dans ces conditions, l'organisme va privilégier les graisses comme source d'énergie. Un des principaux effets de courir à jeun sera donc de brûler plus de graisses pendant l'effort.

### Courir à jeun : les résultats.

Courir à jeun le matin présente des avantages et des inconvénients qu'il convient de connaître pour savoir si cette pratique peut vous apporter des résultats.

#### **Les avantages potentiels :**

- Augmenter l'oxydation des graisses, pouvant favoriser la perte de graisse.
- Augmenter le déficit énergétique sur 24h, pouvant avoir un effet sur la perte de poids.
- Pourrait améliorer les capacités d'endurance, en habituant l'organisme à utiliser les graisses comme source d'énergie.
- Limiter les problèmes intestinaux, certaines personnes ayant des difficultés à courir après un repas.
- Être certain de ne pas manquer votre séance de sport, en vous entraînant le matin au réveil pour bien démarrer la journée.

*NB : Il est important de préciser que seul l'effet de l'entraînement à jeun sur l'augmentation de l'oxydation des graisses est clairement établi dans la littérature scientifique.*

#### **Les inconvénients :**

- Diminue l'intensité de l'entraînement, les performances étant moins bonnes lorsque les réserves de glycogène sont plus faibles.
- Augmente les risques de fringale, principalement chez les sujets qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner à jeun.
- Possibilité de perturber le fonctionnement immunitaire et hormonal, lorsque l'entraînement à jeun, avec des réserves de glycogène faibles, est effectué trop régulièrement.
- Peut entraîner une diminution de la force musculaire, une diminution des performances, un risque accru de blessures et une diminution de la réponse à l'entraînement, à long terme (déficit énergétique relatif dans le sport).

Si vous souhaitez vous entraîner à jeun, il faudra donc utiliser la bonne méthode afin de bénéficier des avantages en minimisant les inconvénients.

## Courir à jeun pour maigrir.

Pour maigrir, avant de faire du sport à jeun, il faut commencer par respecter la stratégie suivante :

- Consommer moins de calories que vous n'en brûlez tous les jours (déficit d'énergie).
- Limiter son apport alimentaire et ses calories consommées pour créer ce déficit.
- Faire du sport régulièrement pour améliorer sa forme et dépenser plus d'énergie.

Personnellement et selon mon expérience et mes connaissances, je ne suis pas du tout certain que courir à jeun fasse perdre du poids car d'après moi faire subir à son corps :

- Des efforts physiques sans trop de réserve d'énergie va faire stresser notre métabolisme.
- Notre corps se met en « alerte », en mode « famine ».
- Après ces 10~14 heures sans nutriment et avec en plus ces efforts physiques subis, notre organisme va vouloir stocker de manière plus importante la nourriture que vous allez enfin lui apporter afin d'éviter de revivre un autre état de stress.
- Et les réserves qui ne vont pas toutes être stockées dans notre foie ou nos muscles, le seront dans le tissu adipeux, c'est-à-dire en gros, notre épaisseur de peau. D'où ma réserve sur ces principes de faire un effort physique à jeun pour maigrir.

## Comment courir à jeun ? Mode d'emploi.

Si vous souhaitez courir à jeun, il faut commencer par définir votre objectif : dans quel but souhaitez-vous utiliser ce type d'entraînement ? Est-ce dans un objectif de perte de poids ou pour l'amélioration de vos performances ?

Si cette pratique répond à vos objectifs, vous pouvez alors suivre les recommandations suivantes pour s'entraîner à jeun le matin :

- Ne consommer aucune calorie (liquide ou solide), avant ou pendant votre entraînement.
- Ne pas dépasser 30 à 45 minutes d'entraînement chez le coureur débutant, 1h à 1h30 chez le confirmé.
- S'entraîner à une intensité modérée (en-dessous du seuil aérobie).
- Éviter les entraînements intenses ou longs à jeun.
- Prévoir de l'eau pendant votre séance, pour vous hydrater.
- Consommer un repas équilibré juste après votre entraînement.
- Ne pas courir à jeun tous les jours, probablement 1 à 2 fois par semaine maximum.

## Conclusion :

- ❖ Courir à jeun n'est pas anodin et vous devez utiliser ce type d'entraînement en le planifiant, et dans un but précis.
- ❖ Les effets diffèrent fortement entre la femme et l'homme, et sont souvent plus bénéfiques chez ce dernier.
- ❖ Si vous souhaitez courir à jeun pour maigrir et que vous appréciez vous entraîner le ventre vide, il n'y a pas de raison de ne pas le faire régulièrement. Il faut simplement respecter les consignes précédentes, à savoir s'entraîner à la bonne intensité. Maintenant, encore une fois, personnellement je ne suis pas du tout certain qu'on puisse vraiment maigrir (voir explications plus haut).
- ❖ Si vous êtes un coureur en quête de performance, vous pouvez vous entraîner à jeun de temps en temps, dans le but de travailler une autre filière énergétique.
- ❖ Actuellement, faire du sport à jeun tous les jours ne semble pas recommandé pour améliorer les performances.
- ❖ C'est avant tout un choix personnel qui dépend de vos objectifs et de l'évolution de vos performances.

## 7) Quand on ne peut plus courir aussi fréquemment.

Vous pratiquez la course à pied, mais vous trouvez que la course est rude sur votre corps. Vous aimeriez maintenir votre entraînement et continuer de progresser, mais vous vous demandez quels sports pratiquer. Voici les meilleurs sports complémentaires à la course à pied pour éviter les blessures.

### Pourquoi faire des sports complémentaires ?

Peu importe votre niveau, il est important de pratiquer des sports complémentaires à la course à pied, car cela vous permet de diversifier votre pratique sportive et de maintenir votre motivation pour la course en plus de renforcer vos muscles. De plus, si vous avez un physique fragile et que vous avez tendance à vous blesser, la pratique de sports complémentaires aide à soulager vos muscles, vos tendons et vos articulations.

### Les sports complémentaires et leurs avantages.

#### **La natation**

Elle permet d'améliorer votre respiration et la synchronisation de vos mouvements en plus de favoriser la musculature du haut de votre corps. De plus, si vous sentez le besoin de récupérer après vos courses, mais que vous désirez rester active, la natation est le sport complémentaire idéal pour maintenir votre entraînement, car elle n'est pas dommageable pour vos articulations et ne crée pas de fatigue musculaire. Comme elle peut se pratiquer à l'intérieur, la natation vous permet de poursuivre votre entraînement lors des jours de pluie ou l'hiver. Sachez qu'une séance de 30 à 40 minutes de crawl est l'équivalent d'une sortie d'une heure de course.

#### **Le yoga**

Lorsque vous courez, vos jambes sont davantage sollicitées, alors que le yoga utilise l'ensemble du corps, en particulier les muscles stabilisateurs, qui sont souvent négligés. Comme le yoga renforce vos articulations et développe votre musculature notamment au niveau de l'abdomen, du bas du dos et des fessiers en plus de vous permettre de bien étirer et assouplir vos muscles, cela peut aider à réduire les blessures liées à la course à pied. La pratique du yoga comme sport complémentaire vous permet également d'améliorer votre mouvement de course, votre puissance, votre capacité aérobie et le fonctionnement de vos poumons. Enfin, sachez que tenir une posture de yoga est physiquement exigeant et cela vous permet de développer votre endurance.

## **Le vélo**

La course à pied est très exigeante pour votre corps. Il est d'ailleurs difficile de s'entraîner plus de deux heures d'affilées, car la fatigue musculaire devient trop importante. Ce sport permet des séances d'entraînement plus longues sans que vos articulations soient trop sollicitées. De plus, le vélo est excellent pour développer la puissance de vos jambes. Après une longue course, le vélo est un excellent moyen d'accélérer la récupération et d'éliminer l'acide lactique dans vos muscles. Vous pouvez remplacer une séance d'une heure de course à pied par une séance d'une heure et demie à deux heures de vélo.

## **L'aquagym**

Si vous aimez jouer dans l'eau, l'aquagym, l'aqua-jogging ou encore l'aqua-vélo sont des sports aquatiques parfaits pour vous, car comme la natation, ils sont très efficaces, ils favorisent votre travail cardiovasculaire et ne sont pas exigeants pour vos articulations. Ils sont d'ailleurs conseillés si vous devez prendre une pause d'entraînement en raison d'une blessure ou si vous décidez de reprendre votre entraînement en douceur. Pour obtenir les mêmes résultats qu'une heure de course à pied, vous n'avez besoin que d'une séance de 35 à 45 minutes d'aquagym.

## **L'aviron**

Il est complet, ce qui vous permet de développer autant vos jambes que le haut de votre corps, et en faisant des séances intensives, vous augmentez facilement la puissance de vos muscles, ce qui est utile pour la course. Par contre, évitez de pratiquer ce sport si vous êtes en période de récupération. Il vous suffit de 30 minutes d'aviron pour équivaloir à une heure de course à pied, et vous trouverez aisément un rameur dans votre gym, ce qui rend ce sport très accessible.

## **Conclusion :**

En variant vos activités, vous allez progresser plus rapidement. Cette diversité change la routine, augmente votre plaisir lors de vos entraînements et vous permet de solliciter votre musculature différemment.