

Mon premier mois de course

Complétez votre premier
mois d'entraînement à la
course à pied



courseàpied.ca

Table des matières

Quoi savoir avant de débiter?	3
Comment utiliser le plan d'entraînement?	4
Comment éviter les blessures ?	5
Mon premier mois d'entraînement	6
Conclusion	7

Quoi savoir avant de débiter?

Tout le monde peut courir

Depuis des millénaires, les humains ont survécu, en partie, grâce à la course. Certaines personnes affirment parfois qu'elles ne sont «pas faites pour courir». C'est faux. Imaginez vos 4 grands-parents. Est-ce qu'une de ces personnes était incapable de courir? J'imagine que la réponse est non. Tout votre matériel génétique provient de vos grands-parents alors s'ils pouvaient tous courir, vous le pouvez aussi. .

Le poids n'est pas un facteur qui peut vous empêcher de courir.

Évidemment, plus vous êtes lourd(e), plus il sera difficile pour vous de courir. Par contre, il n'y a pas de contre-indication à courir, même si votre indice de masse corporel est élevé.

Vous avez toute la vie pour courir

Ce n'est pas nécessaire, pour débiter la course à pied, de vous lancer corps et âme dans l'entraînement demain matin. En fait, je pense qu'il est même préférable de modérer votre entraînement au début afin de garder la motivation plus longtemps. L'objectif n'est pas d'être en mesure de courir un marathon dans la prochaine année, mais plutôt d'être en mesure de courir pendant le plus d'années **possible**. Ne perdez jamais le long terme de vue, tout en vous fixant des objectifs à court terme.

Appréciez chaque sortie.

À chaque sortie, prenez deux minutes pour prendre conscience de la chance que vous avez d'être en mesure de courir. Ce mécanisme vous aidera à prendre l'habitude de courir. Vous vous rendrez rapidement compte que certaines sorties se déroulent mieux que d'autres. Même les entraînements plus difficiles sont importants et il faut les apprécier. **Vos genoux vous diront merci!**

La course n'est pas mauvaise pour les genoux. En fait, la course à pied est même bénéfique pour la santé des genoux, car elle permet de renforcer graduellement les articulations. Ce qui est mauvais pour les genoux, c'est de faire trop de course, trop rapidement.

Comment utiliser le plan d'entraînement?

Je vous invite à imprimer votre programme d'entraînement et de l'afficher sur votre réfrigérateur. Décortiquons maintenant le programme d'entraînement :

L'entraînement qui vous est proposé dure 3 mois et vous permettra de compléter votre premier 5km, même si vous n'avez aucune expérience en course à pied. Chaque semaine, vous aurez 4 entraînements à compléter. Si pour une raison quelconque, vous devez changer les jours d'entraînement, c'est possible de faire l'entraînement du lundi le mardi ou l'entraînement du vendredi le jeudi. Adaptez l'entraînement à votre horaire, mais une fois que c'est fait, gardez le même horaire de semaine en semaine.

Voici la signification des abréviations dans le programme d'entraînement :

« ' » signifie minute

« C » signifie course, échelle de perception de l'effort entre 3 et 6

« M » signifie marche « 4 x (1'C/3'M) » signifie qu'il faut faire 1 minute de course, puis 3 minutes de marche et répéter ce bloc à 4 reprises.

Pendant votre minute de course, vous devriez courir à une vitesse qui est relativement confortable. Au début de l'entraînement, votre objectif est d'abord et avant tout de développer votre capacité à courir plus longtemps.

Il est important de respecter la progression suggérée afin d'éviter les blessures.

La période d'échauffement est importante puisqu'elle permet de préparer votre corps à l'effort qui s'en vient.

Comment éviter les blessures?

Les blessures sont la raison numéro un pour laquelle certains coureurs sont contraints d'arrêter. Chaque année, environ 50 % des coureurs subissent une blessure. Voici donc quelques concepts qui vous aideront à diminuer votre risque de blessure :

L'adaptation au stress mécanique

Même si présentement, beaucoup d'accents sont mis sur la technique de course et le choix d'une bonne chaussure, environ 80 % des blessures sont causées par une augmentation trop rapide de la durée, de l'intensité ou du volume totale de l'entraînement.

La bonne nouvelle, c'est que le corps humain est extrêmement bien fait et qu'il peut s'adapter aux contraintes qu'on lui impose. Pour s'adapter, le corps humain doit d'abord subir un stress auquel il n'est pas déjà adapté, comme courir. Pendant que vous courez la toute première fois, vous causez des dommages réversibles à votre corps en créant des microdéchirures dans vos muscles et de petites lésions dans vos os. Ne vous inquiétez pas, c'est normal et c'est même bénéfique pour votre corps. En effet, lorsque le corps réalise qu'il a été stressé, il met en place des mécanismes de réparation qui le rendront plus fort.

Pour que le corps s'adapte, il faut donc lui imposer un certain stress. Les questions les plus importantes sont donc :

1. Combien de stress mon corps peut-il supporter sans être blessé?
2. Quel est le stress minimum que je dois lui imposer pour qu'il s'adapte?

Les réponses à ces questions sont propres à chacun et il n'est pas facile de vous donner une réponse exacte. À la fin de ce livre, vous trouverez des programmes d'entraînement qui permettront à la plupart des débutants de commencer la course à pied sans blessure. Si vous ne l'avez jamais lu, je vous invite à vous procurer le livre «Prévention des blessures en course à pied» :

<https://secure.therunningclinic.ca/fr/informations-coueurs/ebook.php>

Dans ce livre, on vous expliquera que vous avez une résistance au stress maximal qui représente 100 % de votre capacité maximale d'adaptation. Si vous imposez un stress à votre corps qui va au-delà de cette capacité, par exemple en courant trop vite, trop longtemps ou trop fréquemment, vous allez vous blesser. Par contre, si vous ne courez pas assez vite, pas assez souvent ou pas assez longtemps pour être au-delà du seuil minimum pour créer des adaptations, vous perdrez vos adaptations à la course à pied et augmenterez votre risque de blessure. La gestion du risque de blessure repose donc sur vous. Si vous sentez des douleurs pendant la course, après la course ou des

raideurs matinales, c'est signe que vous avez dépassé votre capacité d'adaptation maximale et que vous devez laisser le temps à votre corps de réparer les blessures. Si la douleur persiste, consultez un physiothérapeute accrédité par La Clinique du Coureur.

Autres recommandations :

1. Courez au minimum 4 fois par semaine. Même si vous ne courez que 1 à 3 minutes au début, c'est suffisant pour vous aider à conserver vos adaptations à la course à pied. Si vous ne pouvez pas courir pour quelques raisons, essayez de stimuler vos articulations avec un petit jogging sur place pendant 30 secondes que vous répétez à quelques reprises.

Si vous avez des douleurs après vos entraînements, n'utilisez pas d'anti-inflammatoire comme le Advil (ibuprofène). L'inflammation est nécessaire au processus de réparation de vos muscles et de vos tendons. En plus, la douleur provoquée par l'inflammation vous indique les mouvements que votre corps peut tolérer.

Mon premier mois d'entraînement

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Échauffement	Marcher 10 minutes	Repos	Marche 10 minutes	Repos	Marcher 5 minutes	Marcher 5 minutes	Repos
Séance principale	3 x (1'C/3'M)		4 x (1'C/3'M)		5 x (1'C/3'M)	6 x (1'C/3'M)	
Retour au calme	Marcher 5 minutes		Marcher 5 minutes		Marcher 5 minutes	Renforcement	

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Échauffement	Marcher 15 minutes	Repos	Marcher 10 minutes	Repos	Marcher 10 minutes	Marcher 10 minutes	Repos
Séance principale	3 x (1'C/2'M)		4 x (1'C/2'M)		5 x (1'C/2'M)	6 x (1'C/2'M)	
Retour au calme	Marcher 5 minutes		Marcher 5 minutes		Marcher 5 minutes	Renforcement	

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Échauffement	Marcher 15 minutes	Repos	Marcher 10 minutes	Repos	Marcher 10 minutes	Marcher 10 minutes	Repos
Séance principale	4 x (1'C/1'M)		5 x (1'C/1'M)		6 x (1'C/1'M)	7 x (1'C/1'M)	
Retour au calme	Marcher 5 minutes		Marcher 5 minutes		Marcher 5 minutes	Renforcement	

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Échauffement	Marcher 10 minutes	Repos	Marche 10 minutes	Repos	Marcher 10 minutes	Marcher 10 minutes	Repos
Séance principale	6 x (1'C/1'M)		7 x (1'C/1'M)		8 x (1'C/1'M)	9 x (1'C/1'M)	
Retour au calme	Marcher 10 minutes		Marcher 10 minutes		Marcher 10 minutes	Renforcement	

Conclusion

D'abord, j'espère sincèrement que vous vous sentez maintenant prêt à débiter la course à pied. Voici maintenant deux options pour que vous puissiez continuer votre progression en course à pied :

Ebook : Débutez la course à pied

J'ai écrit un guide complet pour les personnes qui débiter la course à pied comme vous. Ce livre vous aidera certainement à éviter les blessures et à courir l'esprit en paix, puisque toutes les informations essentielles sur la course à pied y sont réunies. Pour en savoir plus, [cliquez-ici](#).

Défi Entreprises

Le Défi Entreprises est un programme d'activité physique conçu pour aider les personnes à devenir plus actives. Si votre entreprise participe au Défi, je vous invite à vous y inscrire, car les participants au Défi reçoivent des plans d'entraînement adaptés et plusieurs conseils sur la course. Pour en savoir plus, [cliquez-ici](#). Si vous aimeriez impliquer votre entreprise dans le Défi, [contactez-moi](#).

Bon début de course à pied!

Daniel Riou, B.Sc. Kinésiologie