

10 CONSEILS AVANT DE REPENDRE LA COURSE A PIED

1. Faites le point avec votre médecin !



Être à jour de sa visite médicale pour s'assurer que vous êtes apte à l'activité physique et sportive et plus spécifiquement la course à pied. Dans le même esprit, les Indicateurs de la condition physique (ICP) pourront vous donner un état de votre condition physique et pourront servir de point de départ pour organiser vos futurs entraînements.

2. Bien s'équiper !



Le choix des chaussures est très important car c'est le lien entre vos pieds et le sol. Dans la mesure du possible, rendez-vous chez un spécialiste qui saura identifier votre type de foulée et vous conseiller sur le choix de chaussures adaptées à votre morphologie et à votre entraînement. Pour compléter votre équipement, si possible dotez-vous d'un cardio-fréquencemètre et/ou GPS afin de contrôler votre entraînement (votre smartphone pourra très bien faire l'affaire).

3. Le maître mot : progressivité !



Pour progresser, il faut s'entraîner mais il faut aussi se reposer. Si vous voulez progresser sans vous blesser, il faut s'entraîner progressivement. Mettre en place un plan d'entraînement vous aidera pour organiser et suivre votre préparation.

4. Variez les entraînements

Au départ, un parcours étalonné ou bien connu est fort utile pour avoir des points de repère sur vos premières séances. Un parcours pas trop long ou un circuit proche de chez vous sera idéal. De préférence un parcours plat sans dénivelé trop important.



Par la suite il faudra, comme pour votre entraînement, diversifier vos parcours pour progresser. Le parcours pourra être alors un peu plus vallonné ou sur piste pour travailler en intensité.

5. Ré apprivoisez la notion d'effort !

La course à pied est, du point de vue physiologique, l'activité qui sollicite le plus l'ensemble de vos muscles. Au début se sera l'essoufflement des premières foulées puis les douleurs musculaires qui deviendront des courbatures. Comme pour toute activité physique, c'est une réaction normale de votre corps qui va devoir s'adapter. No pain, no gain ! Pas de résultats sans travail !

6. Soyez patient !



Les premiers entraînements seront durs mais très vite votre organisme va s'adapter à ce changement et vos séances seront plus faciles voir même vous prendrez du plaisir dans vos entraînements. Ne dépassez pas les étapes fixées dans votre préparation.

7. Organisez-vous !



Prévoir des créneaux dans la semaine pour répartir vos entraînements. Pour commencer, une à deux séances par semaine, puis trois séances bien calibrées par la suite pour progresser (cf. plan d'entraînement suivant).

8. Fixez-vous un objectif !



Cette année, ce sera les ICP comme point de départ pour notre période d'entraînement. L'objectif secondaire par la suite pourra être le CROSS départemental ou une compétition locale.

9. Faites-vous conseiller !



Les encadrants sportifs (EAP) du département ou de votre centre de proximité sont là pour vous guider et vous orienter sur vos entraînements, notamment sur une reprise d'activité pour éviter les erreurs qui mènent trop souvent à la blessure. N'hésitez surtout pas à les solliciter pour les interrogations et l'encadrement de vos séances.

10. Commencer à vous entraîner avant de dire je ne sais pas ou je n'y arriverais pas !



Comme toute activité physique la reprise ou les débuts sont parfois difficiles mais il faut bien commencer un jour alors pourquoi pas maintenant.

**Alors à vous de jouer et bon courage
pour vos entraînements !**