

## **ENTREPRENDRE LA COURSE À PIED**

Course-Marche Centraide Ville de  
Montréal

## CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE COMMENCER LA COURSE À PIED

### LE POIDS N'EST PAS UN FACTEUR QUI EMPÈCHE DE COURIR

Évidemment, plus une personne est lourde, plus il sera difficile pour elle de courir. Néanmoins, il n'y a pas de contre-indication à courir, même si votre indice de masse corporel est élevé. **COMMENT ME PRÉPARER AVANT UN ENTRAÎNEMENT?**

### LES ÉTIREMENTS

Il n'est pas nécessaire de vous étirer avant un entraînement. Les étirements ne contribuent pas à augmenter la température des muscles, ni à vous échauffer convenablement. Les étirements pourraient même contribuer à augmenter le risque de blessure, dans certains conditions. Les étirements devraient généralement être effectués suite à l'entraînement, idéalement plus de 60 minutes après la fin de la séance.

### L'ÉCHAUFFEMENT

Si vous faites un entraînement à vitesse constante, voici quelques règles simples à respecter pour vous échauffer :

- Si vous débutez, commencez votre séance en marchant au moins 5 minutes.
- Si vous courez depuis un certain temps, effectuez les 5 premières minutes de votre séance 1 minute par kilomètre plus lentement que le cœur de votre séance. Dans le doute, commencez votre entraînement par au moins 5 minutes de marche.

Si vous faites un entraînement en intervalle et que vous courez déjà de façon régulière, voici une méthode simple pour vous échauffer :

- Commencez par courir 10 à 20 minutes à vitesse constante, à une vitesse confortable.
- Effectuez les exercices A, B et C sur une cinquantaine de mètres pour chaque exercice.
- Faites trois accélérations progressives. La première jusqu'à environ 90 % de la vitesse prévue lors de vos intervalles. La seconde jusqu'à 100 % de la vitesse prévue lors de vos intervalles et la troisième jusqu'à 110 % de la vitesse prévue lors de vos intervalles.
- Commencez votre entraînement par des intervalles.
- Terminez votre entraînement par 5 à 20 minutes de course lente en continu.

## QUELLE TECHNIQUE DEVRAIS-JE UTILISER POUR COURIR?

La technique de course est un sujet polémique dans le monde de la course à pied. Il faut admettre qu'il s'agit d'un domaine de recherche relativement récente et que tout n'est pas encore confirmé par la science. Voici quand même quelques pistes.

### FRÉQUENCE DES PAS

Si vous comptez le nombre de pas que vous faites en une minute, vous devriez idéalement entre 170 et 190 pas. Certains facteurs comme votre grandeur, votre flexibilité et le type de chaussures que vous portez influencent votre fréquence de pas. Avoir une fréquence de foulée relativement élevée comporte quelques avantages, comme une diminution du risque de blessure, une diminution de la vitesse de mise en charge verticale et une amélioration de l'efficacité. Si vous désirez minimiser l'impact sur vos genoux, il est primordial de garder cette fréquence élevée pendant les descentes, même si vous avez envie d'allonger vos pas.

### POSITIONNEMENT DES BRAS

Afin d'être le plus efficace possible, je vous recommande de plier vos coudes à environ 90 degrés. Ensuite, vos bras devraient effectuer un mouvement de balancier d'avant en arrière. Évitez les mouvements de rotation dans le plan horizontal. Lorsque vous courez à grande vitesse, votre main droite devrait passer de votre hanche droite à une zone située devant votre épaule droite. La main gauche devrait faire le même mouvement, mais de la hanche gauche à une zone devant l'épaule gauche. En courant à vitesse plus basse, le mouvement sera le même, toutefois, il sera réalisé avec moins d'amplitude afin d'utiliser moins d'énergie.

### ATTAQUE DU PIED AU SOL

Lorsque votre pied atterri au sol, il devrait être placé pratiquement en dessous de votre centre de masse (vos hanches). La partie de votre pied qui touche le sol en premier n'est pas particulièrement importante. Que votre talon touche légèrement le sol avant le milieu de votre pied n'est pas grave.

Surtout, il faut éviter de vous forcer à atterrir sur le devant de votre pied de façon marquée. Un tel changement dans votre foulée pourrait conduire à une blessure rapide en surchargeant des structures de votre corps qui n'y sont pas habituées.

De toute façon, il y existe tellement de facteurs qui influencent comment votre pied se dépose au sol que ce n'est pas la peine d'essayer de modifier cet aspect de votre technique. Concentrez-vous davantage sur votre fréquence de foulée et tentez de courir de façon « légère », sans faire de bruit.

## QUOI MANGER ET BOIRE : AVANT/PENDANT/APRÈS UN ENTRAÎNEMENT?

Ce qui est le plus important, c'est de respecter votre façon de manger au quotidien. Vous ne pourrez pas compenser une mauvaise alimentation générale par une alimentation adéquate 1 heure avant votre entraînement. Voici donc quelques recommandations tirées du [nouveau Guide alimentaire Canadien](#) pour bien manger dans la vie de tous les jours :

- Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.
- Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.
- Faites de l'eau votre boisson de choix
- Utilisez les étiquettes des aliments
- Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.
- Cuisinez plus souvent
- Savourez vos aliments
- Prenez vos repas en bonne compagnie

## QUOI MANGER AVANT MON ENTRAÎNEMENT?

Malheureusement, dans le domaine de l'alimentation, il n'existe pas de recette miracle qui convient à tout le monde. Vous devrez probablement faire des tests pour déterminer ce qui vous convient le mieux. En règle générale, essayez de vous laisser du temps pour digérer.

- Si vous prenez un gros repas, mangez 3 heures avant votre course.
- Si vous prenez un repas moyen, mangez 2 heures avant votre course.
- Si vous prenez un repas léger ou une collation, mangez 1 heure avant votre entraînement.
- Si vous courez le matin, vous pouvez prendre une très légère collation juste avant de partir. Sauf si vous avez des problèmes de santé connue, comme le diabète, il n'y a pas de contre-indication à courir à jeun. Je vous conseille néanmoins d'envisager de courir à une vitesse plus basse que lorsque vous avez mangé auparavant.

## QUOI BOIRE AVANT MON ENTRAÎNEMENT?

Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas obligatoire de boire de l'eau ou une boisson avant d'aller courir. L'idéal est d'avoir un niveau d'hydratation adéquat dans votre vie en général. La soif est un excellent signal qui vous permet d'éviter de vous déshydrater. Le plus important est d'être toujours à l'écoute de votre signal de soif.

C'est vrai qu'il faut ingérer environ 2,5 litres d'eau par jour, mais cela inclut l'eau que vous absorbez lorsque vous mangez des fruits, du pain, des pâtes, etc. Avant votre entraînement, tant que vous courez moins d'une heure consécutive, il n'est pas nécessaire de vous hydrater d'une façon « spéciale ». Assurez-vous seulement de ne pas démarrer votre entraînement alors que vous êtes déshydraté.

## QUOI MANGER PENDANT VOTRE ENTRAÎNEMENT?

Pour un entraînement de moins d'une heure, il n'est pas nécessaire de manger. Lorsque vous serez en mesure de courir plus de 1 heure sans vous arrêter, je vous invite à lire ce dossier sur l'utilisation des glucides pendant la course. [Comment utiliser les glucides pour courir plus vite.](#)

## QUOI BOIRE PENDANT VOTRE ENTRAÎNEMENT?

Pendant votre entraînement, s'il dure moins de 60 minutes, buvez de l'eau, tout en respectant votre soif. Si votre entraînement dure plus de 60 minutes et une heure, vous pouvez boire, si vous avez soif, une boisson pour sportif qui contient des glucides (sucre) et des électrolytes (sels).

## QUOI MANGER APRÈS VOTRE ENTRAÎNEMENT?

Pour favoriser une bonne récupération, il est recommandé de manger des glucides et des protéines dans les 30 minutes qui suivent votre entraînement. C'est surtout important si votre entraînement a été long, que vous êtes fatigué et que vous avez un autre entraînement dans les prochains 24 h. En général, on suggère la prise d'environ 15 g de protéines et 60 g de glucides à la suite de l'entraînement.

Attention, il faut faire attention à ne pas surévaluer votre dépense d'énergie. Par exemple, une personne qui court 5 km en 30 minutes et qui pèse 60 kg dépense environ 309 kcal au cours de l'entraînement. Cela équivaut à un demi-muffin commercial.

## COMMENT GARDER SA MOTIVATION

C'est bien de commencer la course à pied, mais c'est encore mieux d'être capable de pratiquer ce sport de façon durable. Afin de vous donner toutes les chances de réussir, je vous conseille de prendre cinq minutes afin de faire le point sur vos débuts en course à pied.

1. Déterminez pourquoi vous aimeriez commencer la course à pied. Est-ce pour une meilleure santé? Une meilleure humeur? Pour entreprendre une perte de poids?

---

**NB.** Fixez-vous un objectif précis, mesurable et atteignable. Par exemple, réussir votre 15 km relié à la Course-Marche Centraide en maximum 3 sorties. Ou encore réaliser 15 km en une seule sortie en un temps de moins de 1 h 30.

2. Une fois cet objectif fixé, inscrivez-le dans votre horaire. Si vous avez un agenda ou un téléphone intelligent, entrez les entraînements dans une case horaire précise, idéalement à des heures constantes de semaine en semaine. Ce point est important, car vous n'aurez pas à vous poser la question « *est-ce que je vais courir aujourd'hui ou plus tard?* ».
3. Informez votre entourage de vos objectifs. Vos proches vous soutiendront davantage dans l'atteinte de votre objectif, ce qui est très encourageant. Vous pouvez aussi annoncer votre participation à un événement sur vos réseaux sociaux ou encore créer votre propre blogue.
4. Préparez votre prochain objectif avant d'avoir terminé votre premier objectif. Souvent, après une course, la pression tombe et l'on tarde à s'inscrire à une autre course. C'est ainsi que la motivation redescend.
5. Écouter de la musique pourrait vous aider à vous motiver selon certaines études.

Ces procédés sont ce que l'on appelle la motivation extrinsèque. La plupart des gens qui pratiquent la course à pied depuis longtemps sont motivés de façon intrinsèque. Comment y arriver si l'on n'aime pas la course?

- Pendant que vous courez, réalisez le chemin parcouru.
- Utilisez la course à pied comme un moment de détente, sans distraction externe.
- Faites souvent le même parcours afin de devenir un(e) expert(e) de ce parcours.
- Notez vos améliorations sur un papier, dans une application comme Strava ou Runkeeper ou dans un fichier Excel.

## COMMENT ÉVALUER SON EFFORT

Plusieurs personnes vont vous suggérer d'utiliser la fréquence cardiaque pour évaluer votre effort. Ce n'est pas mon cas pour les raisons suivantes : la fréquence cardiaque varie trop entre les personnes pour pouvoir donner des barèmes précis. La fréquence cardiaque varie trop selon la période de la journée et ce que vous avez mangé. La fréquence cardiaque est beaucoup moins importante que votre perception de l'effort. En effet, dans les dernières années, nous avons découvert que la fatigue est causée par des signaux que le corps détecte et qui vous font ressentir de la fatigue. Il est possible d'être exténué et d'avoir des fréquences cardiaques basses.

Pour évaluer votre effort, je vous suggère le tableau ci-dessous :

PERCEPTION DE L'EFFORT			
ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT	DESCRIPTION	CAPABLE DE MAINTENIR L'EFFORT PENDANT...	CONVERSATION
0	Aucun effort	En tout temps	Aucun problème
1	Très faible	Plusieurs heures	Aucun problème
2	Faible	Quelques heures	Pauses nécessaires pendant une conversation
3	Modéré	2 heures	Pause nécessaire entre chaque phrase
4	Un peu difficile	1h	Pause nécessaire entre chaque 10 mots
5	Difficile	30-45 minutes	Pause nécessaire à entre chaque 5 mots
6			
7	Très difficile	Quelques minutes	Impossible
8			
9			
10	Très très difficile	Quelques secondes	Impossible

## QUELLE APPLICATION DE COURSE CHOISIR ?

### Strava

[Strava](#) est une application qui vous permet de mesurer la distance que vous faites à la course et surtout, vous permet de vous mesurer à d'autres coureurs, par un système de segment. Les segments sont des trajets de course qui sont créés par les utilisateurs et pour lesquels il y a des classements. Strava convient mieux aux coureurs plus compétitifs.

### Runkeeper

[Runkeeper](#) est une des applications les plus populaires pour la course. Vous pourrez vous fixer des objectifs dans l'application. Des plans d'entraînement sont aussi offerts dans l'application.

### Mapmyrun

[Mapmyrun](#) est probablement l'application que vous devriez utiliser si vous désirez trouver des nouveaux trajets à parcourir près de chez vous. Évidemment, Mapmyrun vous permet aussi de mesurer la distance parcourue, votre vitesse et de comptabiliser vos kilomètres.

## COMMENT BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES DE COURSE?

D'abord, la première chose à faire avec une paire de chaussures que vous essayez dans un magasin est de courir avec. Vous allez mettre ces chaussures pour courir alors les tester de façon statique ne servira à rien.

Le premier critère pour choisir votre chaussure devrait être le confort. Lorsque vous allez essayer vos chaussures, posez-vous les questions suivantes :

1. Est-ce que je me sens stable dans cette chaussure?
2. Est-ce que mes orteils sont comprimés?
3. Est-ce que je ressens des points de pression ou des frottements pendant que je cours?

## 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 quelques concepts qui vous aideront à diminuer votre risque de blessure :

## L'ADAPTATION AU STRESS MÉCANIQUE

Même si beaucoup d'accent est 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 total 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 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. Quelle quantité 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. La Clinique du Coureur a d'ailleurs publié [un excellent document](#) au sujet du stress mécanique. Dans ce document, on vous explique 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 (ligne rouge). 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 (ligne verte). 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. Soyez actif au minimum 3 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 répéterez à quelques reprises.

## CONCLUSION

Finalement, j'espère que ce guide vous a été utile et qu'il vous a donné envie de courir longtemps, sans blessures, pour le plaisir !