

Fit en 12 semaines

Conseils et trucs sur la course à pied



DIE POST 



sansan

sansan

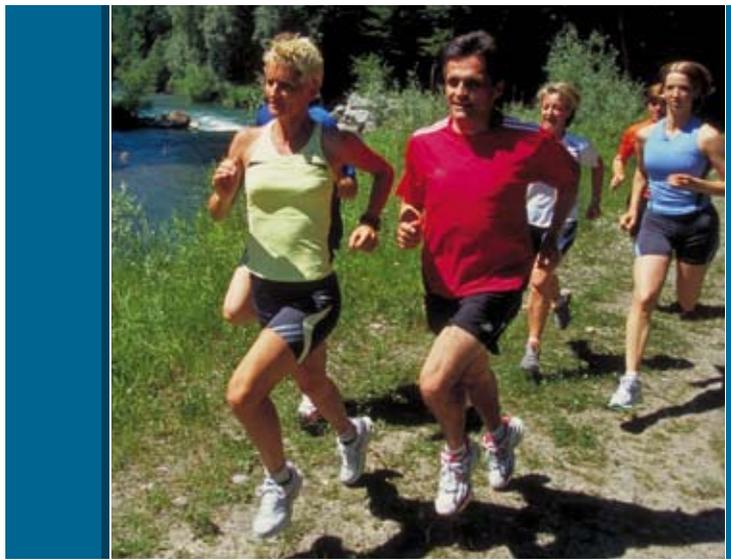
Votre santé, notre préoccupation



Aux petits soins pour nos assurés

sansan – l'assurance-maladie pour les femmes et la famille. Des avantages toujours plus nombreux – à des primes avantageuses! Informez-vous au n° de tél: 0844 726 726 ou sur www.sansan.ch

www.sansan.ch



Sommaire

Quelle chaussure à quel pied?	5
Habillement fonctionnel	7
La technique de course correcte	8
Les 5 facteurs de condition	11
Intensité de l'entraînement	12
Programme d'entraînement de 12 semaines pour débutantes	14
Programme d'entraînement pour avancées	16
Stretching	18
Gymnastique de renforcement	20
Force et coordination avec engins	23
Ecole de course	24
Conseils importants	27
Conseils pour coureuse	28
Alimentation	29
Tout sur l'entraînement et la compétition	31
Y avez-vous pris goût?	34

Impressum

Contenu et texte:

Ryffel Running

Concept visuel:

grafikwerkstatt upart, Bern

Photos: Andreas Gonseth,

Ryffel Running,

Photopress, D. Müller

Copyright: Ryffel Running

Vous recevez cette brochure grâce au soutien de La Poste Suisse et de la caisse maladie sansan.

Cette brochure est écologique, car imprimée sur papier exempt de chlore.

Depuis plus de 20 ans, toujours une longueur d'avance



Tout pour la course avec Ryffel Running

Dans les magasins **Ryffel Running** de Berne et Uster, vous trouverez, en plus de l'équipement approprié, tout ce qui touche à la course à pied. Des workshops spécifiques en passant par des semaines actives et de préparation jusqu'à l'encadrement lors de marathons.



- » Ryffel Running Shop Berne
Münstergasse 14, tél. 031 311 2994
- » Ryffel Running Shop Uster
Seestrasse 96, tél. 044 940 8787
- » Infos sur les cours, workshops et manifestations:
Ryffel Running Kurse GmbH
Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen
tél. 031 952 7552
kurse@ryffel.ch

Shopping «live» sur
www.ryffel.ch



Quelle chaussure à quel pied?

Courir régulièrement prend certes du temps, mais ne coûte que peu d'argent en comparaison avec d'autres sports. Le plus important dont vous avez besoin, c'est une bonne paire de chaussures. Ces dernières années, l'industrie des chaussures de sport a fait de gros efforts. L'offre est devenue énorme, ce qui garantit à chaque coureuse de trouver un modèle à son pied. De quoi faut-il tenir compte lors d'un achat? Le meilleur conseil: allez dans un magasin spécialisé et faites-vous conseiller! Le personnel spécialisé sait quelle chaussure vous convient le mieux.

Les exigences varient fortement d'une personne à l'autre. Tout dépend de la forme de votre pied, de votre statique, de votre style de course, de votre poids, de votre sexe et du terrain sur lequel vous courez le plus souvent. Un «podomètre» (miroir pour le pied) permet d'analyser et d'expertiser votre pied sous toutes les coutures.

Lorsque vous achetez de nouvelles chaussures, prenez les anciennes avec vous. Elles donnent au vendeur avisé d'importantes informations sur votre style de course. Prenez votre temps et rappelez-vous que la chaussure un peu plus lourde et plus stable offre des avantages décisifs à l'entraînement. En règle générale: les chaussures légères et sans soutien ne conviennent qu'aux coureuses légères ne connaissant aucun problème de pied. Portez vos chaussettes de course à l'essayage et faites en sorte que les orteils aient suffisamment de place. (règle générale: pointure de chaussures de ville plus 1 cm). N'achetez pas vos chaussures avec les yeux et n'oubliez pas: les plus chères ne sont pas forcément les meilleures. Dans un bon magasin spécialisé, vous avez la plupart du temps la possibilité de tester les chaussures dans le magasin ou même à l'extérieur.

De nouvelles chaussures doivent être formées lentement, pour que leur mobilité soit maximale. Le mieux est de porter vos nouvelles chaussures quelques heures pendant vos loisirs, avant de commencer à vous entraîner avec. Ne prenez part à une compétition qu'avec des chaussures formées. Vous éviterez ainsi de mauvaises surprises.

Habillement fonctionnel

En course à pied le plus important, c'est les chaussures. Mais les textiles très respirants, adaptés aux conditions atmosphériques le sont presque autant. Ici la règle suivante est valable: pour courir il n'y a pas de mauvaise saison et pas de mauvais temps – il y a tout au plus un mauvais habillement. Même pour un habillement fonctionnel, vous n'êtes pas obligés de renoncer à la mode; vous trouverez vos couleurs préférées, mais tenez en premier lieu compte du matériel. Il existe aujourd'hui une multitude de tissus respirants. On les appelle DryLete, Polypro, Gamex ou GoreTex. Toutes ces fibres empêchent l'humidité et le vent de pénétrer, mais évacuent la transpiration et la chaleur corporelle. Vous restez ainsi bien au sec et le risque d'un refroidissement ou – en été – d'un coup de chaleur est nettement diminué. Par températures fraîches, portez des gants et un couvre-chef.

Température	Température			
	chaud	Temps sec	Temps venteux	Pluie neige
25°C	Casquette Top Singlet	T-Shirt	Veste/Gilet	
20°C	Shorts Tights courts			
15°C	Shorts T-Shirt	Shirt à longues manches Tights courts	Veste/Gilet Veste Gore-Tex	
10°C				
5°C	Tights longs Shirt à longues manches		Veste/Gilet Sous-vêtements	Veste Gore-Tex
0°C				
-5°C	Shirt à longues manches Tights chauds Pull Fleece	Sous-vêtements Veste/Gilet	Bonnet Gants Veste Gore-Tex	Masque facial Pantalons Gore-Tex
froid				Gants

La technique de course correcte

Pour se sentir à l'aise en courant et éviter au maximum les blessures, un déroulement correct du mouvement est déterminant. Le style de course dépend en partie de votre anatomie, mais chaque coureuse peut améliorer son style.

Pour trouver son style de course naturel, il faut s'imaginer que l'on court pieds nus sur un sol naturel (gazon, plage de sable). Le résultat en étonnera plus d'une: la course naturelle n'est pas une course sur les talons, mais sur la balle du pied.

Ce mouvement naturel est également déterminant avec des chaussures. Les mécanismes de ressort et d'amortissement du corps (articulations du pied et de la jambe, musculature contractée) sont utilisés de manière optimale, pour, à chaque foulée, amortir en douceur les forces qui se manifestent – le double, voire le triple du poids du corps). Un tel déroulement du mouvement ménage bien plus qu'une lourde course sur les talons, qui n'est pas appropriée. Celle qui court depuis des années sur les talons et ne ressent pas de douleur, ne doit toutefois pas absolument changer son style de course. Il n'est pas très facile de passer de la course sur les talons à la course sur les balles de pied, car souvent il existe un déséquilibre entre le poids du corps et la force musculaire (surtout au niveau des mollets). Un changement n'est conseillé que sous conduite expérimentée. Un renforcement musculaire préalable est nécessaire ainsi qu'une école de course et surtout beaucoup de patience.

Une technique de course correcte commence à la pointe des cheveux et se termine au bout des pieds. La tête doit être tenue droite et en équilibre sur les épaules. Une musculature faciale détendue empêche les premières crispations. Pendant la course, il ne faut pas tirer les épaules en arrière et la poitrine ne doit pas être poussée vers l'avant. Les épaules doivent rester le plus tranquilles possible. Le haut du bras et l'avant-bras doivent former un angle de 90° pendant le mouvement et ce aussi bien vers l'arrière que vers l'avant. Les bras sont conduits parallèlement le long du buste (ils ne se croisent pas ou ne rament pas devant la poitrine). Les



doigts doivent être décontractés, le pouce reposant légèrement sur l'index. Les poings serrés représentent le début des crispations inutiles. La musculature du dos et des hanches reste également relâchée. La position des pieds est particulièrement importante. Il faut les poser droits en direction de la course. La foulée devrait être fluide, mais pas trop longue. En respectant ces points, vous arriverez toujours à sentir correctement tension et décontraction. Une longueur normale de tous les groupes musculaires concernés est une condition pour une technique de course optimale.

Style de course dans le terrain

A la montée, la foulée est raccourcie et la pression du pied est intensifiée en fonction du degré de la pente; les bras accompagnent vigoureusement le mouvement. Le buste est un peu plus penché vers l'avant que sur terrain plat. A la montée, il est important d'appuyer depuis la cheville, afin de décharger la musculature de la cuisse. On active alors les groupes musculaires qui ont été ménagés en courant à plat et vous aurez ainsi la force de gravir la montée avec succès.

Courir à la descente occasionne souvent des courbatures en raison des charges élevées. A l'entraînement, il faudrait donc courir à un rythme réduit à la descente. Si les conditions du terrain le permettent, on peut «glisser dans la foulée», ou amortir avec la musculature des jambes en roulant par-dessus les talons.





1. Endurance

La capacité d'endurance constitue la base du sport de course. On l'acquiert le plus efficacement avec des courses d'endurance de plus de 30 min à pulsations constantes (ou par d'autres activités sportives d'endurance comme le nordic walking, l'aqua-fit ou le vélo).

2. Mobilité

Pour accélérer la régénération, augmenter la sensation du corps et pour faire progresser la mobilité, il faudrait intégrer à chaque entraînement une séance de stretching. Le stretching régulier après une séance d'endurance en état réchauffé est une partie fixe de l'entraînement d'une coureuse.



Les 5 facteurs de condition

Pour faire des progrès le plus rapidement possible et pour éviter les blessures, vous devriez absolument entraîner tous les facteurs de condition. Le plus important est évidemment l'endurance, mais la mobilité, la force et la coordination sont également déterminants. La vitesse par contre ne joue qu'un rôle secondaire en sport santé.



3. Force

Le renforcement de la musculature du buste et des pieds est extrêmement important pour l'entraînement de course comme pour le quotidien. Si la musculature n'est pas bien formée, la course peut impliquer des surcharges comme la position assise monotone à la place de travail.

Courir régulièrement à pieds nus et le rope skipping renforcent la musculature de la partie inférieure des jambes et des pieds.

Le renforcement du buste dans un centre de fitness ou encore mieux avec son propre poids du corps est un must pour toutes les athlètes d'endurance.

Idéalement on renforce après le Warm Up et avant la partie d'endurance.

4. Coordination

Un entraînement technique ciblé avant la partie d'endurance augmente l'efficacité du mouvement et protège des surcharges et des blessures. Avec des exercices d'école de course qui apportent une variation à l'entraînement et font plaisir, on acquiert la technique de course optimale.

5. Vitesse

La vitesse dans le sens de la capacité de sprint ne joue qu'un rôle minime en sport d'endurance. Pour, à long terme, devenir plus rapide sur des parcours plus longs, des séances courtes, rapides doivent être intégrées dans le plan d'entraînement.

Par ex. accélérations, jeu de course, intervalles etc..



Intensité de l'entraînement

A ce jour, aucune championne n'est encore tombée du ciel, surtout dans un sport d'endurance comme la course à pied. Une débutante ou une sportive qui n'a plus pratiqué de sport pendant un certain temps, a besoin de temps et de patience. Il vaut nettement mieux courir tous les jours 20 minutes ou trois fois par semaine 30-40 minutes, que deux fois une heure pendant le week-end.

On fait une différence entre endurance aérobie (=capacité de rendement continu, production d'énergie avec oxygène) et endurance anaérobie (=résistance, travail musculaire par production d'énergie sans oxygène). Au premier plan d'un entraînement de course, il y a toujours la capacité de rendement continu, c'est-à-dire la capacité de courir longtemps, sans manque d'oxygène. Tenez d'emblée compte du principe suivant: augmenter d'abord la distance et seulement plus tard la vitesse de course. Si après l'entraînement vous avez l'impression, que vous auriez pu tenir plus longtemps, alors votre tempo de course était bien dosé. Si vous n'êtes pas sûre, nous vous conseillons la règle générale: pouls 220 moins votre âge = votre pouls maximal. Choisissez cependant le tempo d'entraînement en fonction de la forme du jour: 60-85% du pouls maximal. Pour surveiller les pulsations à l'entraînement, un cardio-fréquence-mètre peut vous rendre de précieux services.

Le contrôle de la respiration est une autre possibilité de définir l'intensité. A une intensité moyenne vous pouvez papoter sans autre avec votre partenaire de course ou au moins échanger des phrases complètes. Si vous pouvez à peine échanger quelques mots, vous courez trop vite pour un entraînement d'endurance de base. Le tableau suivant explique un peu plus précisément les différentes intensités.

NIVEAU D'INTENSITÉ

1

GENRE DE DISCUSSION

Papoter

DESCRIPTION

Intensité très importante comme élément fondamental en début de saison et en commençant la course à pied. (Walker, trotter, Long Jog, course d'endurance régénérative)

NIVEAU D'INTENSITÉ

2

GENRE DE DISCUSSION

Parler avec phrases complètes

DESCRIPTION

Tempo moyen, encore toujours séances longues comme pour l'intensité 1. Même pour les coureuses de pointe $\frac{3}{4}$ de l'entraînement global s'effectue aux niveaux 1-3. (Course d'endurance légère)

NIVEAU D'INTENSITÉ

3

GENRE DE DISCUSSION

Phrases

DESCRIPTION

Pour les personnes non entraînées et les débutants ce tempo a, au début, un effet très positif. A la longue, un entraînement effectué à ce niveau uniquement épuise toutefois le corps. (Course d'endurance moyenne)

NIVEAU D'INTENSITÉ

4

GENRE DE DISCUSSION

Echange de mots

DESCRIPTION

Entraînements dans la zone mixte aérobie/anaérobie. L'entraînement est certes pénible, mais aussi très bénéfique. Amélioration de la résistance du tempo. Cette zone d'entraînement ne devrait être utilisée que de manière dosée et nécessite une longue récupération. (Course d'endurance rapide, jeu de course, intervalles, courses de résistance)

NIVEAU D'INTENSITÉ

5

GENRE DE DISCUSSION

Aucun échange de mots

DESCRIPTION

Amélioration de la capacité de performance anaérobie. Ne doit être effectué que brièvement lors d'entraînements très intensifs et pendant les compétitions. Très épuisant et pénible. Un temps de récupération très long est indispensable. Ne convient pas au sport santé. (Entraînement d'intervalles intensif avec efforts brefs)

Programme d'entraînement de 12 semaines pour débutantes

1^È SEMAINE **MARDI** walking énergique; trottiner légèrement 3 x 1 min, entre-deux walking énergique 2 min; renforcement; stretching

JEUDI comme mardi

DIMANCHE walking énergique 10 min; trottiner 3 x 2 min, entre-deux walking 2 min; stretching

2^È SEMAINE **MARDI** walking énergique 10 min; trottiner 3 x 2 min, entre-deux walking 1 min; renforcement, stretching

JEUDI walking énergique 10 min; trottiner 1-2-3-2-1 min, entre-deux walking 1 min; renforcement; stretching

DIMANCHE walking énergique 10 min comme jeudi avec toutefois 30 sec de walking entre-deux

3^È SEMAINE **MARDI** walking énergique 10 min; trottiner 3 x 3 min, entre-deux walking 1-2 min; renforcement; stretching

JEUDI walking 10 min; trottiner 3 x 5 min, entre-deux walking 1-2 min; renforcement; stretching

DIMANCHE comme jeudi

4^È SEMAINE **MARDI** walking énergique 10 min; trottiner 2-3-4-5-4-3-2-min, entre-deux walking 1-2 min; renforcement; stretching

JEUDI walking énergique 10 min; trottiner 5-8-5 min, entre-deux walking 1-2 min; renforcement; stretching

DIMANCHE trottiner ou walking 10-15 min comme jeudi avec toutefois 1 min walking entre-deux; stretching

5^È SEMAINE **MARDI** walking énergique 10 min; trottiner 6-10 x 3 min; entre-deux walking énergique 1 min; renforcement; stretching

JEUDI trottiner ou walking énergique 10 min; trottiner 3 x 10 min, entre-deux walking énergique 2 min; renforcement; stretching

DIMANCHE trottiner ou walking énergique 10-15 min; pendant 30 min courir 2 min, trottiner 1 min en alternant; stretching

6^È SEMAINE **MARDI** trottiner ou walking 10-15 min; courir 3 x 10 min, entre-deux trottiner très lentement 2 min; renforcement; stretching

JEUDI trottiner ou walking 10-15 min; courir 2 x 15 min sans s'arrêter, entre-deux walking 3-5 min; renforcement; stretching

DIMANCHE trottiner ou walking 10-15 min; courir 3 x 10 min, entre-deux walking énergique 1 min; stretching

7^e SEMAINE **MARDI** trottiner ou walking 10–15 min; courir 2 x 15–20 min, entre-deux walking 5 min, renforcement; stretching

JEUDI trottiner ou walking 10–15 min; courir 20 min, trottiner lentement les cinq dernière minutes; renforcement 15 min; stretching

DIMANCHE comme mardi

8^e SEMAINE **MARDI** trottiner/walking 10–15 min; trottiner 3 x 10 min, entre-deux walking énergique 2 min; renforcement; stretching

JEUDI trottiner/walking 10–15 min; courir 20–30 min sur terrain vallonné (évent. marcher énergiquement dans les montées); renforcement; stretching

DIMANCHE trottiner/walking 10–15 min; courir sans s'arrêter 30 min, lentement les 5 dernières minutes; stretching

9^e SEMAINE **MARDI** trottiner/walking 10–15 min; courir 2 x 15 min, entre-deux walking énergique 2 min; renforcement; stretching

JEUDI trottiner/walking 10–15 min; courir de manière fluide 6–10 x 1 min, entre-deux courir très lentement ou walking énergique 1 min; trottiner 5–10 min; renforcement; stretching

DIMANCHE trottiner/walking 10–15 min; courir lentement sans s'arrêter 30–40 min; stretching

10^e SEMAINE **MARDI** trottiner/walking 10–15 min; courir 2 x 20 min, entre-deux walking énergique 2 min, renforcement; stretching

JEUDI trottiner/walking 10–15 min; courir lentement sans s'arrêter 30–40 min; renforcement: stretching

DIMANCHE comme mardi

11^e SEMAINE **MARDI** trottiner/walking 10–15 min; courir en alternant 2–3 min, entre-deux walking énergique 2–3 min (env. 30 min); trottiner/walking 5–10 min; renforcement; stretching

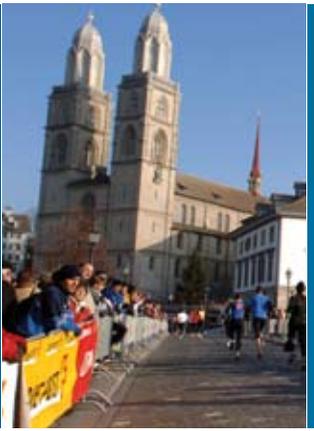
JEUDI trottiner/walking 10–15 min, courir très lentement 2 x 15 min, entre-deux walking énergique; renforcement; stretching

DIMANCHE trottiner/walking 10–15 min; courir sans s'arrêter 30–40 min sur terrain vallonné (évent. marcher énergiquement dans les montées), trottiner très lentement les 5 dernières minutes; stretching

12^e SEMAINE **MARDI** trottiner/walking 10–15 min; courir 3 x 10 min, entre-deux walking énergique 2 min; renforcement; stretching

JEUDI trottiner/walking 10–15 min; trottiner très lentement 20–30 minutes; renforcement; stretching

DIMANCHE trottiner/walking 10 min; courir 30 min à un bon rythme sans s'arrêter; stretching



Programme d'entraînement pour avancées

Le programme d'entraînement suivant s'adresse à des coureuses qui, jusqu'à maintenant s'entraînaient environ trois fois par semaine et qui peuvent courir sans problème 30 à 50 minutes sans s'arrêter. Que votre but soit une participation au Grand Prix de Berne (16 km) ou à un demi-marathon de 21.1 km (comme par ex. le Greifenseelauf), il faut vous préparer pendant 16 à 18 semaines.

Exemple d'une semaine d'entraînement pendant la phase de mise en condition (env. 6 semaines)

LUNDI	sauna, massage ou bain chaud
MARDI	course d'endurance légère à moyenne 30-50 min; stretching
JEUDI	échauffement 10 min; circuit ou gymnastique de renforcement; 3-5 accélérations sur env. 100 m; retour au calme 5 min
SAMEDI	course d'endurance de régénération 50 à 80 min (commencer par 50 min et augmenter chaque semaine de 5) stretching
DIMANCHE	repos ou vélo, aqua-fit, nordic walking

Exemple d'une semaine d'entraînement pendant la phase de base (env. 7 semaines)

LUNDI	échauffement 10 min; jeu de course*, retour au calme 10 min
MARDI	repos ou course d'endurance de régénération 30-50 min, vélo, natation, aqua-fit, walking
JEUDI	échauffement 10 min; circuit ou gymnastique de renforcement; 3-5 accélérations sur env. 100 m; retour au calme 5-10 min
SAMEDI	course d'endurance de régénération 60-100 min; stretching
DIMANCHE	repos ou vélo, natation, aqua-fit, nordic walking

Exemple d'une semaine d'entraînement pendant la phase de compétition (env. 5 semaines)

LUNDI	échauffement 10 min; jeu de course; retour au calme
MARDI	course d'endurance légère 30 min; gymnastique de renforcement du haut du corps 15 min; 4-5 accélérations; retour au calme
JEUDI	échauffement/stretching 10 min; 5 min au rythme de compétition, 5 min trotter, 5 min au rythme de compétition, 5 min trotter, 5 min au rythme de compétition, 5 min trotter; retour au calme 10 min
SAMEDI	course d'endurance légère** 80-120 min; stretching
DIMANCHE	repos ou vélo léger, natation, aqua-fit, nordic walking

Exemple d'une semaine de compétition:

MARDI	jeu de course
MERCREDI	course d'endurance légère 30-40 min
VENDREDI	course d'endurance légère 30 min, 5 accélérations, stretching
SAMEDI	compétition
DIMANCHE	repos ou vélo, natation, aqua-fit, nordic walking

* exemples de jeux de course:

Jeu de course suédois: courir avec plaisir dans le terrain, la coureuse détermine de manière intuitive volume, intensité et pauses (au feeling).

Volume 30 sec - 5 min, nombre de répétitions 6-8, marcher ou trotter pendant les pauses, selon le terrain.

Jeu de course polonais: les changements de rythme sont déterminés à l'aide du chronomètre, par ex. 30 sec, 60 sec, 90 sec, 2 min, 3 min, 2 min, 90 sec, 60 sec, 30 sec, avec pause simple ou double en walkant ou trotinant.

** Pendant les 5 semaines, essayer de courir au moins une fois plus de 100 min.

Vous trouvez régulièrement des conseils d'entraînement dans le magazine suisse du sport d'endurance Fit for Life, www.fitforlife.ch

Stretching

La mobilité est une condition élémentaire pour une bonne exécution du mouvement du point de vue qualité et quantité. Elle agit de manière positive sur la capacité de rendement physique. Souvent les stagnations de performance proviennent d'un manque de mobilité. A la fin de l'entraînement surtout, il est très important d'étirer la musculature (= stretching), afin d'éviter des raccourcissements.

Le stretching n'est pas seulement le complément idéal d'un programme d'entraînement d'une sportive, c'est aussi une méthode simple permettant de prévenir les contractures et les mauvaises tenues. Le stretching peut se faire partout, sur le lieu de travail, à la maison et même dans le train ou l'avion.

Exécution et dosage

Ne stretchez que lorsque votre musculature est échauffée, c'est-à-dire par ex. après l'échauffement, des sauts à la corde, des montées d'escaliers, une sauna ou un bain chaud. Votre corps atteint ainsi la bonne température et votre organisme est prêt pour l'entraînement.

- _ Adoptez une position correcte au départ.
- _ Étirez les muscles ciblés lentement et de manière continue.
- _ Ne forcez pas, ne faites pas de mouvement de ressort.
- _ Gardez la position au moins 20-30 secondes de chaque côté, pour que la tension musculaire diminue.
- _ Respirez calmement et régulièrement (pas de respiration appuyée).
- _ Concentrez-vous sur le groupe musculaire concerné.



1 **Musculature superficielle du mollet**

Exercice avec partenaire ou contre un arbre ou un mur. Placer la jambe d'appui en avant et la jambe libre en arrière, poids du corps sur le talon de la jambe arrière, genou complètement tendu.

2 **Musculature profonde du mollet**

Poids sur le talon de la jambe arrière, qui est placée un peu plus en avant que lors de l'exercice précédent. L'articulation du genou est fléchie. Pousser le fessier en arrière, fléchir l'articulation de saut au maximum.

3 **Musculature postérieure de la cuisse**

Placer une jambe légèrement fléchie sur un objet, tirer le pied contre soi. Le pied de la jambe d'appui est placé dans la même direction. Pencher le haut du corps en avant, le dos reste plat. Variante: Poser la jambe à étirer, directement sur le sol.

4 **Musculature antérieure de la cuisse**

Debout sur une jambe, tirer lentement le talon de la jambe libre contre le fessier. Les hanches sont en extension totale, le bassin et la colonne vertébrale sont stabilisés par contraction de la musculature abdominale. Fléchir légèrement la jambe d'appui. En s'appuyant (arbre, partenaire) on améliore l'équilibre.

5 **Fléchisseur de la hanche (psoas)**

En position de pas tombé en avant, redresser le corps en s'appuyant légèrement sur la main. En glissant lentement le bassin en avant, on étire le psoas. Le pas tombé en avant doit être grand (angle droit).

6 **Musculature du fessier**

En position assise, poser le pied droite sur le genou gauche. Pousser légèrement le genou droit vers le sol pour renforcer l'étirement des muscles du fessier.





Gymnastique de renforcement

L'exécution d'un programme de renforcement régulier est une condition pour un style de course efficace. La gymnastique de renforcement est en plus un excellent remède contre une mauvaise tenue, fréquente à notre époque. Pour celles qui pratiquent le sport pour la santé, les exercices avec son propre poids du corps conviennent particulièrement bien. Celles qui veulent profiter au maximum, peuvent combiner les exercices avec un programme de stretching, c'est-à-dire-étirer un muscle avant de renforcer le muscle antagoniste.



Exécution et dosage

- _ Il faut toujours effectuer la gymnastique de renforcement après un échauffement ou du stretching.
- _ Il serait idéal de faire 2 à 3 entraînements de force par semaine.
- _ En règle générale on effectue chaque exercice 8 à 12 fois (=1 série). Effectuer 2 à 3 séries par exercice, avec de courtes pauses (20 à 30 secondes).
- _ Veillez à exécuter les exercices correctement et lentement. Dès qu'un exercice n'est plus effectué correctement, il faut interrompre la série.
- _ Pour éliminer plus rapidement les restes de fatigue, il faudrait terminer l'entraînement par un léger retour au calme et quelques exercices de stretching. De cette manière vous améliorez le processus de récupération.
- _ De plus il est possible d'améliorer la régénération par une douche alternative ou un bain chaud.
- _ Importante recommandation pour le programme de renforcement: commencez modérément, mais régulièrement.

1 Abdominaux droits

En position couchée dorsale, jambes fléchies. Bras croisés sur la poitrine. Soulever le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates décollent du sol. Le bas du dos reste au sol.

2 Abdominaux-obliques

En position couchée dorsale, bras et jambes tendus. Amener le coude droite vers le genou gauche fléchi. L'autre jambe et l'autre bras restent tendus. Inverser.

3 Musculature latérale du buste

En position couchée costale, appui sur l'avant-bras. Soulever le bassin autant que possible, puis l'abaisser sans le reposer. Ne pas dévier vers l'arrière avec le fessier.



3a



3b

4 Musculature des bras et de la ceinture scapulaire

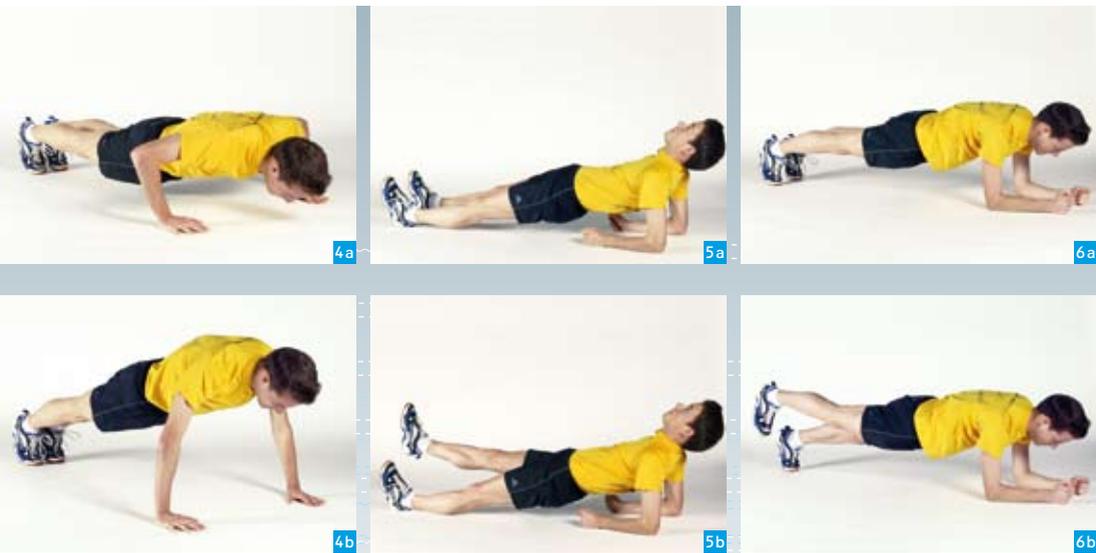
Haut du corps en appui sur les bras. Abaisser le haut du corps et le relever en fléchissant et poussant sur les bras. Ne pas creuser le dos.

5 Musculature postérieure du buste

Couché sur le dos, s'appuyer sur les mains ou les avant-bras et décoller un maximum le fessier du sol. Soulever alternativement une jambe du sol, sans changer la position du buste ou du bassin.

6 Musculature antérieure du buste

Poser les deux avant-bras parallèlement à largeur d'épaules sur le sol, la partie supérieure des bras se trouve en position verticale. Soulever alternativement une jambe du sol, sans changer la position du buste ou du bassin.





Force et coordination avec engins

Divers engins permettent de créer un entraînement plus varié et plus efficace. Utilisés régulièrement ils améliorent souvent force et coordination en même temps. Avec divers exercices, on entraîne d'autres muscles de manière ciblée.

Rope skipping

La corde à sauter améliore la force dans la partie inférieure des jambes et la musculature des pieds, qui est justement très importante pour une coureuse. Les variations de saut développent en plus la capacité de coordination.

Thera-Band

La bande en latex offre des possibilités d'entraînement idéales pour la musculature du haut du corps comme pour celle des jambes.

Chapeau mexicain

Se tenir en équilibre sur un chapeau mexicain exige beaucoup d'équilibre et de coordination. La musculature des pieds et de la partie inférieure des jambes est fortement sollicitée et donc entraînée de manière optimale.

Chaussures spéciales

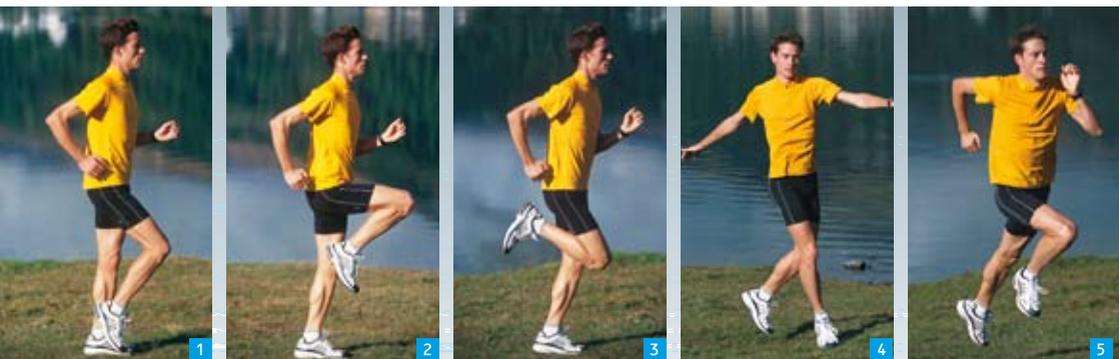
Des chaussures comme les «Nike Free» permettent une sensation de marche et de jogging quasi identique à celle ressentie pieds nus, toutefois par tous les temps et sur tous les sols. La musculature des pieds et de la partie inférieure des jambes est ainsi déjà entraînée au quotidien et pendant l'entraînement de course subit un renforcement supplémentaire par une course similaire à celle pieds nus.

Ecole de course

Endurance, mobilité et force sont des termes connus. Il ne sert toutefois à rien de n'entraîner que ces facteurs de condition. La sensation du corps et du mouvement – on entend par là la coordination – fait partie d'un entraînement équilibré. Pour les coureuses, les exercices de coordination particulièrement importants, sont ceux qui améliorent le déroulement du mouvement et que l'on connaît sous le terme école de course. N'oubliez pas: si votre style de course est économique, vous économisez de l'énergie. Des mouvements incorrects provoquent des crispations et une fatigue prématurée.

Exécution et dosage

- _ En règle générale, un programme d'école de course est effectué après une légère course d'endurance ou est intégré à une légère course d'endurance, c'est-à-dire après l'échauffement et le stretching – ou aussi après un entraînement de force. Il est important de ne jamais faire ce programme dans un état de fatigue, car le processus d'apprentissage ne serait pas optimal.
- _ Choisissez un parcours plat avec revêtement lisse et mou, par exemple un sentier de forêt, du gazon ou même une piste en tartan.
- _ En tant que débutante, effectuez chaque exercice sur une distance de 10 à 20 mètres, les avancées sur une distance de 40 mètres. Il est recommandé de répéter chaque exercice 1-3 fois.
- _ Essayez à la fin de chaque exercice d'augmenter la cadence, mais n'oubliez pas: il est tout de même plus important d'effectuer le mouvement correctement.
- _ A la fin d'un programme d'école de course, il serait idéal de conclure avec 3 à 5 accélérations sur environ 100 mètres. Il faut effectuer les accélérations au vrai sens du terme: augmentez votre vitesse pendant la course comme en voiture lorsque vous passez de la première à la deuxième vitesse, etc.





1 Travail des chevilles

Effectuer de petits pas à fréquence élevée, avec une pression consciente à partir des chevilles. Décoller la pointe du pied le moins possible. Le genou de la jambe d'appui reste tendue.

2 Course en levant les genoux (Skipping)

Trotter en position droite. Lever alternativement les genoux jusqu'à l'horizontale, en tendant l'autre jambe. Ne pas pencher le haut du corps en arrière.

3 Talons-fesses

Trotter légèrement, monter les talons vers les fesses, de sorte que les cuisses se trouvent en position verticale. Différentes variantes: alterner gauche-droite ou seulement gauche, puis seulement droite, etc.

4 Courir de côté

En courant de côté, croiser alternativement les jambes devant, derrière: droite devant, droite derrière; au retour, gauche devant, gauche derrière, etc. mouvement de bras à l'opposé.

5 Accélération

Commencer lentement, afin de pouvoir contrôler la position du corps (tenue de la tête et des bras, chevilles, etc). Après environ 25 mètres «passer» la vitesse supérieure. Distance environ 100 mètres. Rester décontractée.



Course Féminine Suisse Bern

Course sur route haute en couleur à Berne

...toujours en juin

***Une course pour les femmes –
une fête pour tous!***

Les highlights:

- Catégorie «mère et fille»
- T-Shirt respirant pour chaque participante
- Garderie d'enfants
- Musique et cantine de fête richement garnie
- «Fit en 12 semaines»
- Billet CFF aller et retour gratuit
- ...et bien plus encore...

Renseignements et inscriptions:
Ryffel Running Veranstaltung GmbH
Tannackerstrasse 7
3073 Gümligen
Tél. 031 954 06 06 Fax 031 954 06 07
e-mail: frauenlauf@ryffel.ch
internet: www.frauenlauf.ch

**Départ et arrivée près du Palais
Fédéral au coeur de la ville de Bern**



Schweizer
Frauenlauf
Bern

Conseils importants

Technique de respiration

La technique de respiration qui convient le mieux, est la technique combinée bouche et nez, qui permet d'inspirer un maximum d'air frais et d'expirer le plus d'air saturé possible. Le rythme respiration-foulée permet à une débutante d'évaluer l'intensité correcte de la course. Exemple: rythme respiration-foulée 4:4, pendant les quatre première foulées on inspire et pendant les quatre suivante, on expire.

Rythme de respiration 4:4 = intensité faible

Rythme de respiration 3:3 = intensité moyenne

Rythme de respiration 2:2 = intensité élevée

Rythme de respiration 1:1 = intensité maximale

Afin de rester en équilibre énergétique (Steady State), commencez au début avec le rythme de respiration 4:4.

Longueur des pas

La longueur optimale des pas ne dépend pas seulement des proportions du corps, mais aussi de l'état de fitness et du terrain de course. Un pas économique est court, mais la fréquence des pas est d'autant plus élevée. Les débutantes ont tendance à faire des pas trop longs, même à la montée, elles choisissent souvent un pas trop long. Ici il faut consciemment choisir un pas court. Celle qui a un pas furtif, trop court, peut y remédier par des exercices de technique de course (spécialement skiping) et des accélérations.

Contrôle du poids

Un «pouls-diminution du poids» n'existe pas. Les deux termes métabolisme adipeux et réduction de graisse suscitent toujours le désarroi. En principe la part du métabolisme adipeux pour le stockage d'énergie est le plus élevé pendant une longue durée à intensité moyenne (donc zone des pulsations 110 à 150 resp. niveaux d'intensité 1 et 2; voir page 13), cela ne signifie toutefois de loin pas que c'est dans cette zone qu'on brûle le plus de calories et de graisse. Au contraire: plus on court vite, plus on brûle de calories et de graisse. Mais comme des séances exclusivement rapides épuisent le corps à long terme et comme le métabolisme adipeux participe de manière importante aux longues séances d'endurance, le plus sensé est un mélange de longues séances, à faible intensité et de séances courtes mais intensives. Un contrôle du poids ou une perte de poids se fait toutefois seulement si l'absorption globale d'énergie (donc ce que nous mangeons) est plus faible que la consommation d'énergie (donc le nombre de calories brûlées). La course ainsi que le renforcement qui accompagne l'entraînement vous permettent d'augmenter l'utilisation d'énergie et il est ainsi plus facile de surveiller le poids, sans devoir faire un régime.



Conseils pour coureuse

Courir pendant les «règles»

Les règles ne sont pas une raison pour renoncer à courir. Du point de vue hormonal les femmes ont une chute de performance plutôt juste avant les règles, qui évolue en légère hausse pendant et juste après les règles. Cependant chaque femme vit ses «jours» autrement. Il est par conséquent important de tenir compte de son propre bien-être pendant cette période. Une course décontractée détend souvent les crampes abdominales. Souvent le mouvement aide à remonter le moral. D'autre part il existe des femmes qui trouvent les secousses désagréables pendant leurs règles. Elles devraient essayer le walking. Les femmes qui portent des bandes hygiéniques au lieu de tampons, ne doivent pas renoncer à la course pour cette raison: Les produits modernes fins ne se remarquent pas, même sous des tights étroits de course.

Courir pendant la grossesse

En principe courir pendant la grossesse ne présente aucun inconvénient et est même recommandable, car les futures mamans qui bougent beaucoup, se sentent mieux et sont plus fit. Cela ne signifie toutefois pas, que celles qui n'ont pas l'habitude devraient commencer à courir juste pendant la grossesse. Pendant la grossesse il est particulièrement important d'écouter les signes du corps. Certaines femmes courent encore quelques jours avant d'accoucher. D'autres, même entraînées, arrêtent de courir après quelques semaines de grossesse déjà. Avec le ventre toujours plus gros, la capacité de rendement diminue et la respiration devient difficile. Tout surmenage est tabou. Les femmes enceintes devraient pouvoir s'entretenir facilement pendant qu'elles courent. Les femmes qui ont déjà fait une fausse couche ou qui ont plus de 35 ans devraient discuter avec leur médecin pour savoir si courir pendant la grossesse leur convient.

Les soutiens-gorge de sport protègent les tissus de la poitrine

En courant, les femmes devraient toujours porter un soutien-gorge de sport – même si au quotidien elles n'en portent jamais. Les secousses sollicitent démesurément les tissus de la poitrine. Les soutiens-gorge de sport sont généralement plus chers et taillent souvent différemment que les soutiens-gorge normaux; il est donc important de les essayer avant de les acheter. Pour que le soutien-gorge soutienne suffisamment la poitrine, il doit être très moulant. Les coutures et la fermeture ne doivent ni frotter, ni appuyer. Des soutiens-gorge avec baleines ne conviennent pas pour courir. Les bretelles devraient être larges pour ne pas scier la peau. La bande doit être seyante, mais ne doit pas gêner quand on inspire profondément. A partir d'une certaine taille de poitrine, les tops n'offrent plus suffisamment de soutien. Les femmes qui ont une grosse poitrine devraient par conséquent porter un soutien-gorge sous le top.

Vieillir avec plaisir grâce à la course

Les femmes qui courent régulièrement, peuvent davantage profiter de l'âge: Elles ont une densité osseuse nettement plus élevée et donc un risque plus faible de dépérissement osseux (ostéoporose) et de fracture. Il est également scientifiquement prouvé que les femmes qui courent deux à quatre fois par semaine se sentent mieux pendant la ménopause: Elles souffrent nettement moins de bouffées de chaleur, de sautes d'humeur, de prise de poids, de troubles du sommeil et de migraines. Il est toutefois important de ne pas viser des objectifs élevés en sport et de ne pas vouloir toujours être la première et la plus rapide. L'équilibre et le bien-être que l'on peut atteindre en courant devraient être primordiaux.

Alimentation

Ce n'est pas en mangeant beaucoup que l'on améliore sa performance, mais en mangeant correctement. Qu'est-ce que cela veut dire? Plus on utilise de groupes musculaires de manière intensive et longtemps, plus on a besoin de calories pour la production d'énergie. Alors qu'en moyenne une femme brûle 1500 calories resp. 6300 kilojoules par jour (un homme environ 2000 kcal resp. 8400 kJ), un coureur cycliste utilise par exemple jusqu'à 8000 calories (33 600 kJ) pendant une étape pénible du Tour de France. Pour une coureuse, la règle générale suivante est valable: 10,8 calories par kilo du poids du corps et par heure de course pour une vitesse de 5 minutes au kilomètre. Une femme pesant 55 kg court pendant une heure, elle brûle donc 600 calories et un homme de 70 kg en brûle 750. Comment ces calories doivent-elles être consommées?

Alimentation variée

Faites de préférence cinq petits repas plutôt que deux ou trois grands. Il est idéal de déjeuner comme une reine et de ne pas trop charger l'estomac pour la nuit. Mangez sainement et variez vos aliments. Le fournisseur d'énergie le plus important, pour ainsi dire l'essence des sportives (d'endurance), sont les hydrates de carbone. Les hydrates de carbone devraient représenter deux tiers de l'alimentation quotidienne. Mais attention: tous les hydrates de carbone ne sont pas recommandés de la même manière. Il faut faire preuve de retenue avec le sucre (également «caché» dans le chocolat, les gâteaux, les confitures...). Une alimentation équilibrée, saine comprend surtout beaucoup de fruits et légumes, si possible crus et de saison, enrichis de germes. Il faut en général cuire les pommes de terre et les légumineuses (haricots, lentilles, graines de soja). Les produits complets doivent aussi trouver place sur la table du sportif: différentes sortes de pain, muesli, mets à base de blé, riz et nouilles. Le lait et les produits laitiers sont des fournisseurs de calcium précieux. La viande maigre, le poisson et le tofu fournissent avant tout des protéines.

Manger avant la compétition

Ne mangez jamais peu de temps avant l'entraînement. Après le dernier repas (léger), il faudrait au moins attendre 1 à 2 heures. N'allez cependant jamais courir l'estomac vide. Avant une compétition, prenez votre repas au moins 3 à 4 heures avant. Faites attention à manger de la nourriture facile à digérer, comme des spaghettis ou du pain blanc avec du miel.

Boire en courant

Il est également important de boire suffisamment. En s'entraînant, on perd du liquide qu'il faut redonner au corps. Préférez le thé, l'eau minérale, les jus de fruit, le lait, les boissons spéciales pour sportifs (isotoniques ou hypotoniques) telles Isostar, Rivella, Marathon, Alcofit ou Gatorade aux limonades à forte teneur en sucre et souvent «enrichies» chimiquement.



Tout sur l'entraînement et la compétition

La multiplicité conduit au but

- _ Courez régulièrement (deux à trois fois par semaine) et si possible pas des jours de suite – pendant toute l'année.
- _ Commencez chaque entraînement par un échauffement (par exemple tempo de course lent).
- _ Courez à cadence régulière. Si à la fin de l'entraînement vous avez l'impression de pouvoir continuer, alors votre tempo était correct.
- _ La pluie ou le mauvais temps ne sont pas une raison pour repousser un entraînement. Ce sont justement de telles conditions atmosphériques qui permettent de faire de riches expériences.
- _ Ne courez pas toujours sur le même parcours et pratiquez des activités sportives alternatives (par exemple vélo, natation, aqua-fit ou walking).
- _ L'entraînement à deux ou en groupe fait plaisir et est motivant.

Aqua-fit comme complément

Un entraînement varié n'est pas seulement bénéfique pour votre motivation, il vous permet également d'éviter les blessures et les surcharges. L'aqua-fit est une bonne variante. Aucune crainte: même les coureuses de pointe s'entraînent régulièrement dans l'eau et augmentent ainsi leur capacité de rendement.

L'aqua-fit est une gymnastique dans l'eau efficace avec un entraînement de course intégré (dans l'eau), qui améliore le bien-être général. La mobilité, la force et la coordination sont également entraînés. Les exercices de gymnastique et de stretching dans l'eau ne sont pas vraiment différents de ceux effectués hors de l'eau. La force de portance et la résistance de l'eau offrent toutefois des avantages, qui peuvent être utilisés à bon escient.

Renseignements: tél. 031 952 75 52, kurse@ryffel.ch

... ou le walking/nordic walking comme alternative

Le walking est une marche rapide, décontractée et rythmée. Il ne faut pas confondre le walking avec la randonnée, la promenade ou la marche sportive. Le nordic walking, le walking avec bâtons spéciaux, transforme le traditionnel walking en entraînement physique complet.

Avec l'utilisation de bâtons, on met à contribution, on renforce et on travaille consciemment la musculature du ventre, des épaules, de la poitrine, des bras et du dos. En walkant avec des bâtons, on ménage en plus le dos, les genoux et les chevilles. Le walking et le nordic walking conviennent à tout le monde – jeune ou vieux, sportif ou non. Pour les personnes connaissant des problèmes de condition, de poids ou d'articulation, le walking et le nordic walking représentent une bonne manière pour débiter, resp. une bonne alternative d'entraînement pour les coureuses.

Mesures favorisant la récupération

L'entraînement ne signifie pas seulement effort, mais aussi détente – donc récupération. La récupération est une part très importante de l'entraînement. Le retour au calme et le stretching après l'entraînement ou une compétition diminuent le temps de régénération! Il existe différentes mesures favorisant la récupération.

Le sommeil représente la source de récupération la plus importante. Il ne contribue pas seulement à la récupération physique, mais aussi à la récupération psychique et intellectuelle. Avant chaque entraînement, il faudrait échauffer la musculature en marchant ou trottinant pendant 5 à 10 minutes. Avec des exercices de gymnastique conventionnels et un stretching ciblé, on assouplit la musculature et les articulations. Le retour au calme après l'entraînement est tout aussi important: marcher ou trotter au moins à nouveau 5 à 10 minutes et effectuer quelques exercices de stretching appropriés.

Le sauna est un ancien moyen de récupération très connu, qui a fait ses preuves. Il est avant tout important de se rendre régulièrement au sauna (tous les 10 à 15 jours), mais jamais après un entraînement de course. Prenez le temps nécessaire au sauna – cela en vaut la peine!

Vous obtiendrez les meilleurs progrès en course à pied lorsque entraînement et récupération seront harmonieusement répartis. Courez toujours en décontraction, avec entrain et plaisir!

Préparation d'une compétition

Facilitez votre ultime préparation à une compétition en utilisant une checkliste. Une telle liste est très individuelle et devrait être adaptée de temps en temps en fonction de vos expériences. En voici un exemple:

A emporter:

- _ év. 2 paires de chaussures de compétition (humidité), lacets
- _ chaussettes (év. n'utiliser que des chaussettes déjà portées)
- _ soutien-gorge de sport
- _ cycliste, tights ou leggings
- _ maillots (court, moyen et long)
- _ bandeau, casquette ou protection solaire
- _ év. ravitaillement spécial, personnel
- _ habits de rechange secs, articles de toilette et de douche, linge
- _ év. chronomètre
- _ sparadraps, vaseline, crème protectrice pour les zones de frottement
- _ monnaie
- _ dossard
- _ papier de toilette

A la maison:

- _ quand expire le délai d'inscription?
- _ comment vais-je m'y rendre et revenir?
- _ dois-je réserver un logement?
- _ est-ce que mes chaussures de compétition sont formées?
- _ mes ongles des pieds sont-ils coupés?
- _ quand est-ce que je prends mon dernier repas important?
- _ quel but est réalisable?

Avant le départ:

- _ fixer dossard et chip
- _ év. protéger les mamelons
- _ dernier ravitaillement
- _ échauffement/stretching
- _ mettre le chrono à zéro

Après la course:

- _ s'habiller tout de suite chaudement
- _ retour au calme/stretching
- _ manger riche en hydrates de carbone et boire
- _ douche
- _ cérémonie protocolaire (même comme spectatrice)

Une ultime préparation réfléchie de la compétition, qui se déroule souvent selon un rituel précis (par exemple échauffement, gymnastique et accélérations), peut avoir un effet positif. Il ne faut toutefois pas croire que seule une préparation bornée apporte succès et satisfaction. Plaisir et amusement constituent les piliers de votre événement de course!

L'après compétition

Après avoir franchi l'arrivée, la compétition n'est pas encore terminée. Après avoir passé l'arrivée, ne vous arrêtez pas et ne restez pas dans vos habits mouillés (transpiration). Continuez à marcher et reprenez votre souffle, jusqu'à ce que votre pouls se soit calmé. Buvez. Enfilez des habits secs (par exemple un survêtement). Commencez maintenant votre retour au calme. Trottinez et marchez en alternant (faites év. quelques exercices de gymnastique). Puis faites «votre» programme de stretching. A condition que vous soyez habillée chaudement, il est recommandé de ne se doucher qu'à la maison. Vous aurez plus de temps et plus de place et à coup sûr de l'eau chaude. Il est temps, maintenant de vous ravitailler. Savourez l'agréable sensation de fatigue et réjouissez-vous de la performance accomplie!



Y avez-vous pris goût?

Si vous y avez pris goût et aimeriez en savoir encore davantage sur le running, l'aqua-fit et le walking, les références suivantes vous seront utiles:

Helsana running et walking trail

Les trails appréciés avec parcours balisés et indications des distances ainsi que des infos sur l'endurance, la mobilité, la force et la coordination existent dans toute la Suisse
www.helsana.ch/trail

Manifestations de course

Toutes les informations sur les plus belles manifestations de course dans toute la Suisse
www.swissrunners.ch

Workshops Running

Workshops de 3 heures comprenant théorie et pratique dans les domaines de la technique de course, de la mobilité et de la force.
www.ryffel.ch/running

Fit et en santé avec La Poste

Courir en théorie et pratique pour débutants et avancés
www.laufseminar.ch

Semaines actives

Les vacances actives appréciées de Ryffel Running conviennent aussi bien aux débutants qu'au professionnels
www.ryffel.ch/aktivferien

Swiss Walking Event Solothurn

La grande rencontre des amateurs de walking et de nordic walking
www.swisswalking.ch

Insérer et c'est parti...





Nous faisons bouger la Suisse.

LA POSTE 