

# **Défi Je Bouge**

## **Astuces pour courir votre première course**

Plusieurs défis vous seront offerts lors du Défi Je Bouge. Que ce soit pour la marche ou pour la course à pied, Actiforme vous présente des conseils et des plans d'entraînements qui vous permettront de fixer et d'atteindre votre objectif pour le défi, et ce, en respectant vos capacités ainsi que votre niveau de condition physique. Bonne préparation !!!

### **Le secret pour réussir**

Il est possible d'initier un programme de jogging à tout âge : le secret est d'être chaussé adéquatement et de bien planifier la charge d'entraînement. En passant, pour ceux qui pensent toujours que la course à pied est dommageable pour les articulations, c'est un mythe. Les études scientifiques sont claires : il n'y a pas plus d'affections dégénératives du système musculo-squelettique chez les adeptes de la course à pied que chez les individus sédentaires ou qui pratiquent un autre sport. Tout est une question de technique de course, de densité et de préparation!

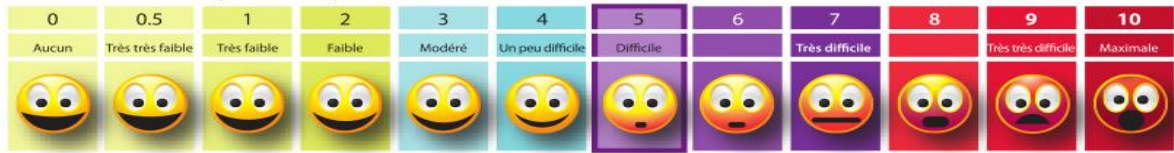
### **La densité**

Le concept clé est l'utilisation de l'entraînement par intervalle. L'utilisation de l'entraînement par intervalle permet de passer de la marche à vitesse normale à la marche rapide, pour finalement accéder au jogging. L'idée de l'entraînement par intervalle est d'alterner des périodes de travail à intensité relativement haute avec des périodes d'intensité plus faible. De cette façon le corps a le temps de s'adapter en évitant le surentraînement. Nous vous proposons donc un programme de transition (sur 4 semaines) qui vous fera passer d'un entraînement de marche à vitesse normale à un entraînement de marche rapide.

### **L'intensité**

Notez que, autant pour la marche à vitesse normale que pour la marche rapide, on ne doit pas se sentir trop essoufflé. Le truc est de pouvoir encore maintenir une conversation avec un partenaire. Si ce n'est pas le cas, ralentissez. Il faut comprendre que c'est la distance qui compte et non l'intensité. La différence entre la marche à vitesse normale et la marche rapide est que, lors de la marche rapide, on a l'impression de "presser le pas". Pour ceux qui sont familiers avec l'échelle de perception de l'effort de Borg, la marche à vitesse lente correspond à environ 2(faible), la marche à vitesse normale se situe à environ 3(modérée) alors que la marche rapide requiert une intensité d'au moins 4 sur l'échelle (un peu difficile).

## Échelle de perception



### La fréquence

La fréquence correspond au nombre d'entraînements au cours d'une semaine. Essayez de respecter les trois séances d'entraînement. L'idéal serait de faire les séances prescrites tous les deux ou trois jours. Par exemple, une bonne planification serait de faire les séances le lundi, le mercredi et le samedi. Si votre corps réagit et récupère bien aux séances d'entraînement, il serait bénéfique de rester actif les autres jours de la semaine. Allez-y avec des activités physiques qui vous plaisent comme, le vélo, le canot, la marche le conditionnement physique avec un programme d'entraînement conçu par un kinésologue, etc.

### La chaussure

La fonction la plus importante d'un soulier de jogging est d'amortir le choc de la course et d'offrir un bon support pour le pied, car, à la course, le poids du corps au moment de l'impact peut être augmenté de 3 à 8 fois. La chaussure doit être choisie en fonction de la morphologie de votre pied et de l'utilisation que vous allez en faire. Adressez-vous de préférence à une boutique spécialisée qui vous aidera à choisir la chaussure qui vous convient le mieux, en fonction de votre poids, de votre technique, de vos habitudes et des distances que vous parcourez chaque semaine. Par exemple, *Le Coureur Urbain* à St-Jean-sur-Richelieu est une boutique spécialisée qui saura vous guider l'achat d'une chaussure adapté selon vos besoins.

Il est important de mentionner que la chaussure de jogging ne fait pas l'unanimité de la communauté scientifique. En effet, des études révèlent un nombre moins important de blessures (reliées à la course) chez les gens portant des souliers avec semelles minces. On observe également moins de blessures chez les populations à pieds nus. Plusieurs éléments portent à croire que les chaussures minimalistes sont une bonne idée: leur conception favorise un mouvement plus naturel du pied, leur poids plus léger amène une économie d'énergie, le rapprochement du pied au sol est avantageux au niveau biomécanique et entraîne une activation des muscles profonds des pieds et des propriocepteurs. Toutefois, la pratique nous démontre que plusieurs coureurs n'ont pas la capacité de courir avec ces chaussures, ou ont besoin d'une longue période d'adaptation afin de minimiser les risques de blessures musculo-squelettiques. Il faut donc y penser deux fois avant de faire un changement de chaussures, et y aller très graduellement.

Une bonne chaussure seule est donc inefficace pour réduire le risque de blessure. Une augmentation judicieuse de la quantité d'impacts (volume d'entraînement) doit être respectée afin de laisser le temps au système musculo-squelettique (os, tendons, muscles, ligaments) de s'adapter.

Pour toutes questions au sujet de cet article ou pour d'autres renseignements, veuillez consulter un kinésologue, spécialiste du mouvement et l'activité physique. Par leur expertise et leurs connaissances dans le domaine de l'entraînement, les consultants du centre Actiforme seront en mesure de répondre à toutes vos questions.

### **Alexandre Clark**

*B. Sc. kinésologue Actiforme*

### **Julien Laflamme**

*B. Sc. kinésologue Actiforme*

### Références

Siff, M.(2003). Fact and fallacies of fitness 6th edition (ISBN 1-868-183-8)

Harvey, J., 1973. (2013). Courir mieux: Technique de course, 90 exercices adaptés, programmes d'entraînement, guide des blessures. Montréal: Les Éditions de l'Homme.

Roselyne Trudeau, Boutique Le Coureur Urbain, 450-376-2599  
[www.lecoureururbain.com](http://www.lecoureururbain.com)