

# OUTILS ET TECHNIQUES



## Comment commencer à courir

La course à pied peut être un excellent moyen d'améliorer votre santé. C'est l'un des moyens les plus efficaces de brûler des calories, de développer l'endurance cardiovasculaire et d'améliorer votre force mentale. Si vous courez en plein air, vous bénéficiez également de l'exposition à la nature, qui peut réduire le stress, soulager l'anxiété et améliorer votre humeur. Mais avant d'enfiler vos chaussures, lisez ces conseils utiles pour les débutants.

### S'habiller pour réussir

Ce que vous portez lorsque vous courez fait une différence. Si vous voulez vraiment courir régulièrement, vous devez investir dans un équipement adéquat.



**Vous avez besoin de chaussures de course** - les espadrilles non spécifiques à la course sont trop lourds et encombrants. Elles doivent être confortables dès la première fois que vous les mettez et avoir un bon amortissement. Achetez des chaussures dans un magasin qui peut évaluer si vous avez une démarche neutre ou si vous avez une supination ou une pronation. La façon dont votre corps bouge naturellement aura un impact important sur le type de chaussures qui vous conviennent.



**Portez des vêtements à séchage rapide.** Le coton absorbe la sueur, ce qui vous alourdit et provoque des irritations. Les vêtements humides peuvent également vous faire refroidir rapidement une fois que vous arrêtez de courir. Le tissu à séchage rapide évacue l'humidité de la peau et vous garde au frais. Si nécessaire, ajoutez une couche extérieure de nylon respirant pour vous protéger du vent et de la pluie. S'il fait vraiment froid, ajoutez une couche intermédiaire en polaire.



Pour les femmes, **un bon soutien-gorge de sport est essentiel.** Il existe de nombreuses options sur le marché, mais ne vous laissez pas distraire par la mode. Le confort est essentiel. Certaines femmes portent deux soutien-gorges de sport (à bretelles classiques et à dos nageur) pour minimiser les mouvements et répartir le soutien des épaules.

### Rendez-le amusant

Lorsque vous commencerez votre programme de course à pied, vous vous sentirez probablement excité(e) et énergisé(e) par votre nouvel engagement. Votre motivation peut rapidement être mise à l'épreuve, mais rendre votre course amusante est une excellente stratégie pour rester inspiré(e) et persévérer. Courir avec un ami peut faire toute la différence, alors trouvez un compagnon de course ou rejoignez un club de course. Écoutez de la musique pour rester énergisé(e) surtout pendant les entraînements de course plus longs. Tirez parti de la technologie comme les médias sociaux et les applications pour partager vos objectifs et suivre vos progrès - une compétition amicale peut être une grande source de motivation !



## Commencez lentement

Attention à ces erreurs des débutants ! Courir trop vite, trop tôt peut entraîner des blessures.



**Commencez par de courts intervalles de course** pour développer votre endurance. Commencez par une minute de course suivie d'une à quatre minutes de marche, en augmentant l'intervalle de course à mesure que vous vous sentez plus à l'aise. Faites-en plus semaine après semaine - courez plus et marchez moins.



**Assurez-vous de faire de l'entraînement croisé.** Votre programme de course à pied ne doit pas se limiter à la course. Les exercices des muscles du tronc, la musculation et les exercices aérobiques complémentaires permettent d'équilibrer les différents groupes musculaires, ce qui favorise la prévention des blessures et améliore la forme de course.



Une **bonne forme de course** permet d'économiser de l'énergie, d'améliorer votre rythme et de réduire le risque de blessure. Gardez la tête levée, les épaules droites mais détendues, et le dos long et droit. Balancer les bras naturellement et garder les mains détendues. Les poings serrés peuvent entraîner des tensions dans les bras, les épaules et le cou.

## La nourriture est un carburant

Manger correctement et s'hydrater peut faire ou défaire vos entraînements de course. Ce que vous mangez avant et après un entraînement de course a un effet important sur vos performances et votre récupération.



**Avant une course, mangez un repas léger**, riche en glucides, mais faible en graisses, en protéines et en fibres. Idéalement, terminez de manger 90 à 120 minutes avant de courir, mais certains coureurs peuvent manger 30 à 60 minutes avant et s'entraîner confortablement. Déterminez la meilleure routine pour vous.

**Après avoir couru, mangez des glucides et des protéines dans les 30 minutes** pour reconstituer le glycogène musculaire. Les protéines saines comme les œufs, les yogourts, les noix et la viande maigre sont de bonnes options. Un bon rapport entre les glucides et les protéines est de 3:1.

### LES MEILLEURS ALIMENTS POUR LES COUREURS

- Céréales complètes (pains, pâtes, quinoa)
- Protéines maigres (œufs, saumon)
- Fruits frais (bananes, baies, oranges)
- Yogourt
- Beurre d'arachides

### QUOI ÉVITER

- Amandes
- Les boissons pleines de sucre (surtout les boissons gazeuses)
- Nourriture épicée
- Légumes à haute teneur en fibres (brocoli)
- Aliments riches en lactose
- Légumineuses

**Sources** [www.verywellfit.com/how-to-start-running-the-absolute-beginners-guide-2911191#citation-](http://www.verywellfit.com/how-to-start-running-the-absolute-beginners-guide-2911191#citation-) | [www.mdpi.com/1660-4601/15/1/31](http://www.mdpi.com/1660-4601/15/1/31)  
[www.verywellfit.com/should-i-eat-before-a-run-2911547](http://www.verywellfit.com/should-i-eat-before-a-run-2911547) | Images de Freepik.com