



Courir = mettre un pied devant l'autre? Pas uniquement

- Présentation
- Pourquoi décidez-vous de courir?
 - Quel but?
- La bonne technique de course
- Avant pendant et après
- L'équipement
- La nutrition
- Toutes vos questions



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

2

Courir facilement sans être essoufflé

- **Visite médicale**
 - Test à l'effort: 30 flexions ou test cardio
 - Connaître sa fréquence cardiaque: au repos et 3mn après
- **Commencer progressivement**
 - Alternier course et marche
 - 2 fois 30mn plutôt qu'une fois 1heure
- **Se fixer un objectif**
 - En terme de durée, **Pas la distance parcourue ou à parcourir**
 - Au moins 2 fois par semaine
 - préférez les sols souples

Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

3

Bonne technique de course

- **Regarder vers l'avant**
 - Pas ses pieds, ni le ciel
 - Le sol 5 à 10m devant
- **Une bonne posture**
 - Posture droite, détendue
 - Les mains au niveau des hanches
 - Mouvement des bras, de **haut en bas**, à partir des épaules,
 - angle de 90°
 - Relâchement en descente
 - Tirer sur les bras en montée, raccourcir la foulée

Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

4

La bonne foulée

- appui sur le milieu du pied
 - Sur les talons ou plat du pied
 - et dérouler



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

5

Comment bien courir la respiration

- **Aller au bon rythme**
 - Ne partez pas trop vite
 - Vous devez tenir une conversation
- **Respirez par la bouche**
 - Et par les mains !!!!
 - Pensez à bien expirer



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

6

La séance d'entraînement

- **Suivant votre objectif**
 - 1 à 3 par an
 - **Demander un plan d'entraînement**
 - [plan semi st andré 2h et+.doc](#)
 - [plan marathon Athènes 4h.doc](#)
 - Etre accompagné
- **Test de VMA : Vitesse Maximum Aérobie**
 - À faire sur piste durant 6mn
 - Permet de calculer vos temps de passage lors des fractionnés
 - [VMAtests vma 2017.pdf](#)



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

7

La séance d'entraînement

- **Echauffement**
 - Progressivement,
 - Préparation optimale à l'effort
 - 40 à 50% de la VMA
 - Augmentation du rythme cardiaque
 - Étirements actifs: talons-fesses, – montée de genoux
 - durée 15 à 25mn
 - suivant la température



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

8

La séance d'entraînement

- Endurance
 - 60 à 75% de votre VMA
- Fractionné ou résistance
 - 75 à 88% de la VMA
 - Soit sur piste
 - Distance à répéter plusieurs fois
 - au même rythme
 - 200m à 3000m, ou 30'30'
 - suivant votre objectif
 - Soit fartlek
 - En sous bois, ou sur route
 - Avec profil
 - 30s à 4mn accélération et retour au calme
- Travail en côte



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

9

La séance d'entraînement

- **Fin de la séance**
 - Ne pas finir par un sprint
 - Trottiner pendant 5mn
 - Retour au calme
 - Etirements passifs

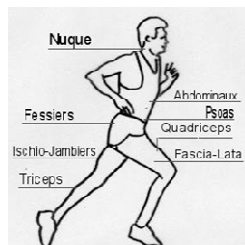


Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

10

Avant et après, les étirements

- Adaptés à chacun, jamais à froid
- En douceur et progressif
- ne forcez pas, pas d'à-coups
- Jamais ressentir de douleur
- Respiration libre,
- non bloquée
 - Insister sur l'expiration



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

11

Etirements actifs

- **A l'échauffement**
 - Association d'une contraction musculaire dynamique et d'un étirement
 - Augmentation de la température
 - Contraction musculaire pendant 6 à 10s
 - Relâchement et on étire le groupe musculaire 6 à 10s
 - Ex: course sur place avec montée de genoux suivie d'un étirement des quadriceps
 - Préparation Physique Générale: montée genoux, talons fesses, pas chassés, accélération sur 30m.....

Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

12

Etirements passifs

- **Retour au calme**
 - Restaurer les capacités élastiques du muscle
 - Adopter la posture progressivement et accentuer durant 10 à 20s
 - Etirer les muscles du dos et la colonne vertébrale.
 - Renforcement de la ceinture abdominale
 - Pour le travail en côte
 - et surtout en descente

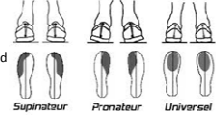


Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

13

Equipement

- **Avoir de bonnes chaussures**
 - Attention à votre posture
 - Pronatrice: usure bord interne de l'avant du pied
 - Universelle: usure milieu de l'avant pied
 - Supinatrice: usure bord externe de l'avant pied
- **Pas d'équipement neuf le jour de la compétition**
- **Ne pas trop mettre de vêtements**
 - On se réchauffe vite
 - 3 couches maximum
 - L'été
 - casquette
 - L'hiver
 - Gants et bonnet
 - Ne pas courir avec un Kway



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

14

Nutrition

- **La semaine avant la compétition**
Faire le plein de carburant
 - Sucre lent, féculent: pâtes, riz
 - Eviter les matières grasses
- **Avant la course ou l'entraînement**
 - 1h30 à 3h avant, dernier repas
 - Ne pas boire sucré
 - De l'eau, surtout s'il fait chaud
- **Pendant l'effort**
 - Habituez-vous à boire (sucré ou non)
 - Tous les 15 à 20mn – ne pas attendre d'avoir soif
 - Ayez avec vous barres de céréales ou autres
 - Fruits secs, pain d'épice....
- **Après l'effort**
 - Boissons sucrées – cola, bière....



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

15



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

16

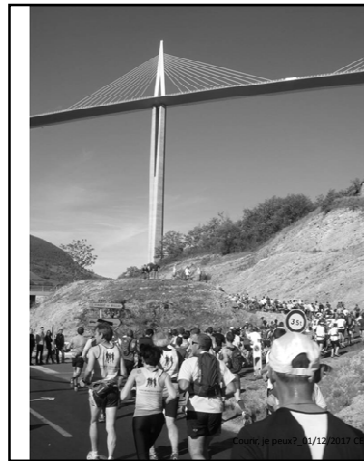
Au départ de la première

- Ne doutez-pas de vos capacités
- Etre prêt dans sa tête
- Etre présent 1h avant pour se mettre dans l'ambiance de la course
- Commencer l'échauffement 30mn avant le départ
- Ne pas se laisser entraîner au départ
- C'est parti...mais nous serons là pour vous accompagner



Courir, je peux?_01/12/2017 CEPCA GB

17



**Ensemble
On peut
vous aider à
réussir
votre
objectif**



COURIR ENSEMBLE
POUR CHÉRI
POUR MAMAN
POUR PAPA

18



MERCI

