

Débuter la course à pied

Un guide simple et efficace
pour le débutant



Copyright 2013 Course à pied.ca

Tous droits réservés

Vous pouvez imprimer ce livre et le partager avec vos amis. Par contre, je vous demande d'éviter de le partager directement par un site web ou par courriel. Merci !

Courseapied.ca

Table des matières

Avant-propos	Erreur ! Signet non défini.
Quoi savoir avant de débiter?	3
Comment me préparer et m'échauffer avant un entraînement?	4
Les étirements	4
Comment devrais-je courir?	5
Quoi manger et boire avant, pendant et après un entraînement?	6
Comment rester motivé?	9
Comment évaluer votre effort?	11
Structurez votre entraînement	Erreur ! Signet non défini.
Comment utiliser le plan d'Entraînement?	13
Comment participer à ma première course organisée?	15
Comment choisir mes chaussures et mon équipement?	17
Comment éviter les blessures?	20

Cet ouvrage est un guide simple et judicieux pour toutes les personnes qui désirent débiter la course à pied ou qui ont commencé depuis moins d'un mois. Voici les raisons pour lesquelles nous vous suggérons ce livre :

- **Vous retrouverez toutes les informations essentielles, mais pas plus;**
- Vous retrouverez toutes les informations essentielles, mais pas moins;
- Nous basons nos conseils sur la science.
- Le livre est facile à lire, sans concept complexe
- Nous abordons des sujets qui sont souvent oubliés par d'autres auteurs, comme la préparation à un premier événement et la motivation.

Quoi savoir avant de débuter?

Tout le monde peut courir

Depuis des millénaires, les humains ont survécu, en partie, grâce à la course. Certaines personnes affirment parfois qu'elles ne sont «pas faites pour courir». C'est faux. Imaginez vos 4 grands-parents. Est-ce qu'une de ces personnes était incapable de courir? J'imagine que la réponse est non. Tout votre matériel génétique provient de vos grands-parents alors s'ils pouvaient tous courir, vous le pouvez aussi. .

Le poids n'est pas un facteur qui peut vous empêcher de courir.

Évidemment, plus vous êtes lourd(e), plus il sera difficile pour vous de courir. Par contre, il n'y a pas de contre-indication à courir, même si votre indice de masse corporel est élevé.

Vous avez toute la vie pour courir

Ce n'est pas nécessaire, pour débuter la course à pied, de vous lancer corps et âme dans l'entraînement demain matin. En fait, je pense qu'il est même préférable de modérer votre entraînement au début afin de garder la motivation plus longtemps. L'objectif n'est pas d'être en mesure de courir un marathon dans la prochaine année, mais plutôt d'être en mesure de courir pendant le plus d'années possible. Ne perdez jamais le long terme de vue, tout en vous fixant des objectifs à court terme.

Appréciez chaque sortie.

À chaque sortie, prenez deux minutes pour prendre conscience de la chance que vous avez d'être en mesure de courir. Ce mécanisme vous aidera à prendre l'habitude de courir. Vous vous rendrez rapidement compte que certaines sorties se déroulent mieux que d'autres. Même les entraînements plus difficiles sont importants et il faut les apprécier. **Vos genoux vous diront merci!**

La course n'est pas mauvaise pour les genoux. En fait, la course à pied est même bénéfique pour la santé des genoux, car elle permet de renforcer graduellement les articulations. Ce qui est mauvais pour les genoux, c'est de faire trop de course, trop rapidement.

Comment me préparer et m'échauffer avant un entraînement?

Les étirements

Il n'est pas nécessaire de vous étirer avant un entraînement. L'étirement ne contribue pas à augmenter la température du muscle, ni à la mise en marche du système d'apport en énergie du muscle. L'étirement n'entraîne pas une hausse de la fréquence cardiaque non plus. Les étirements pourraient même contribuer à augmenter le risque de blessure. Je vous recommande de vous étirer seulement si vous avez des rétractions musculaires spécifiques. Votre physiothérapeute pourra évaluer vos rétractions musculaires.

L'échauffement

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

1. Si vous courez au-delà de 7 minutes par kilomètre, commencez votre séance en marchant au moins 5 minutes.
2. Si vous courez plus vite que 7 minutes par kilomètre, 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 par intervalle (programme de 10km), voici une méthode simple pour vous échauffer :

1. Commencez par courir 10 à 20 minutes à vitesse constante, à une vitesse confortable.
2. Effectuez les exercices **A**, **B** et **C** sur une cinquantaine de mètres pour chaque exercice.
3. 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.
4. Débutez votre entraînement par des intervalles.
5. Terminez votre entraînement par 5 à 20 minutes de course lente en continu.

Comment devrais-je courir?

La technique de course est un sujet très chaud dans le monde de la course à pied en ce moment. 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

Pendant une minute de course, vous devriez normalement faire entre 170 et 190 foulées. Certains facteurs comme votre grandeur et votre raideur musculaire influenceront la fréquence de celles-ci. Avoir une fréquence de foulée relativement élevée comporte quelques avantages, comme une diminution du risque de blessure, une diminution de l'impact au niveau du genou 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 va-et-vient avant-arrière seulement. Évitez les mouvements de rotation horizontaux. En d'autres termes, en courant 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, mais avec une plus petite amplitude et il devra être très «relax» et demander un minimum d'énergie.

Attaque du pied au sol

Lorsque votre pied atterrira 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 si importante que certains vous le feront croire. 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. Si vous désirez améliorer votre technique de course, je vous suggère plutôt la course pieds nus à raison d'une minute la première semaine et ajoutez une minute supplémentaire par semaine, jusqu'à 10 minutes par semaine.

De toute façon, il y a 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 plutôt sur votre fréquence de foulée et tentez de courir de façon «légère», sans faire de bruit.

Quoi manger et boire avant, pendant et après un entraînement?

D'abord et avant tout

Probablement que vous vous demandez quoi manger ou boire avant un entraînement. Pourtant, ce qui est encore plus important, c'est votre façon de manger dans la vie de tous les jours. Vous ne pourrez pas compenser une mauvaise alimentation générale par une alimentation adéquate 1 heure avant votre entraînement. Voici donc quelques recommandations pour bien manger dans la vie de tous les jours :

- Évitez les boissons sucrées, comme le jus, les boissons gazeuses ou les boissons énergisantes. Le sucre dilué dans l'eau est difficilement détecté par votre corps, ce qui fait que les calories ainsi absorbées se retrouvent souvent en surplus dans votre bilan calorique quotidien, ce qui cause généralement un gain de poids.
- Mangez beaucoup de légumes et de fruits. Ils constituaient la base de notre alimentation il y a 10 000 ans.
- Évitez de manger trop de pâtes et de pain. Une portion de pâtes équivaut à 125 ml de pâtes cuites. Mesurez vos portions, vous pourriez être surpris.
- Choisissez des aliments qui favorisent la satiété, soit des aliments qui contiennent beaucoup de [fibres alimentaires](#) ou de [protéines](#).
- Il ne sert à rien de boire des boissons pour le sport en dehors de vos entraînements.

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, attendre 3 heures avant votre course.
- Si vous prenez un repas moyen, attendre 2 heures avant votre course.
- Si vous prenez un repas léger ou une collation, attendre 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. Prévoyez par contre avoir 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

Débuter la course à pied

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 de 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 absolument pas nécessaire de manger. Je vous recommande même d'éviter de manger, afin de ne pas vous causer de malaise au niveau de l'estomac. Lorsque vous serez en mesure de courir plus de 1 heure sans vous arrêter, je vous invite à lire ce dossier que j'ai mis en ligne sur [Course à pied.ca](#) concernant l'ingestion de glucides pendant l'effort : [Comment utiliser les glucides pour courir plus vite](#).

Quoi boire pendant votre entraînement?

Pendant votre entraînement, s'il dure moins de 30 minutes, buvez de l'eau, tout en respectant votre soif, ce qui signifie que vous pourrez fort probablement vous en tirer sans boire d'eau. Si votre entraînement dure entre 30 minutes et une heure, vous pouvez boire, si vous avez soif, une boisson pour sportif qui contient des glucides (sucre) et des électrolytes (sels), mais cela n'est pas absolument nécessaire. Si vous transpirez beaucoup, il peut être préférable de prendre une boisson pour sportif, tout en respectant votre sensation de soif.

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. Par contre, ce n'est pas primordial, surtout si votre entraînement a duré moins de 30 minutes, que vous n'êtes pas exténué et que vous ne vous entraînez pas le lendemain. Voici quelques exemples de collation qui peuvent être adéquats :

- Sandwich au jambon;
- Yogourt;
- Lait au chocolat;
- Fromage avec un fruit, comme une pomme ou des raisins.

Si votre objectif n'est pas de gagner du poids, il faut faire attention à ne pas surévaluer votre dépense d'énergie reliée à la course à pied.

Par exemple, une personne qui court 5km en 30 minutes et qui pèse 60 kg dépense environ 309 kCal. Cela équivaut grosso modo à un demi-muffin commercial.

Débuter la course à pied

Comment rester motivé?

C'est bien de débiter 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 maintenant 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 votre santé? Pour être de meilleure humeur? Parce que vous aimeriez perdre du poids?

Fixez-vous un objectif précis, mesurable et atteignable. Ma suggestion est de vous inscrire, si ce n'est pas déjà fait, à un événement de course. Je vous suggère le [circuit Course à pied.ca](http://circuit.Courseàpied.ca) :

2. Une fois cet objectif fixé, insérez le programme d'entraînement ci-joint 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 extrêmement important, car vous n'aurez pas à vous poser la question «est-ce que je vais courir aujourd'hui ou plus tard?».
3. Mettez votre entourage au courant de vos objectifs. Vos proches vous supporteront probablement 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 vous pouvez créer votre propre blogue.
4. Préparez votre prochain objectif avant d'avoir terminé votre premier objectif. Souvent, après une course, la pression tombe et on tarde à s'inscrire à une autre course et la motivation redescend doucement.
5. Écouter de la musique pourrait vous aider à vous motiver selon certaines études.

Tous ces procédés sont des façons de vous motiver qui sont extérieures à vous. C'est ce que l'on appelle la motivation extrinsèque. La plupart de ceux qui pratiquent la course à pied depuis longtemps sont motivés de façon intrinsèque, ce qui signifie que la motivation vient de l'intérieur d'eux-mêmes. En gros, ils aiment courir, non seulement pour les bénéfices santé que cela leur apporte, mais aussi parce qu'ils aiment être en train de courir. Comment y arriver si l'on n'aime pas l'action de courir à la base?

1. Pendant que vous courez, réalisez que votre accomplissement est grand.
2. Pendant que vous courez, réalisez le chemin parcouru.
3. Utilisez la course à pied comme un moment de détente, sans distraction externe.
4. Faites souvent le même parcours, pour que vous deveniez un(e) expert(e) de ce parcours.

Débuter la course à pied

5. Notez vos améliorations sur un papier ou dans un fichier Excel.

Comment évaluer votre 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 en savoir plus, voici un article qui vous présentera [4 mythes sur la fréquence cardiaque](#).

Pour évaluer votre effort, je vous suggère le tableau ici-bas.

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

Débuter la course à pied

Pendant vos trois premiers mois d'entraînement, vous devriez atteindre un niveau d'effort maximal de 5-6. Pendant votre première course de 5 kilomètres, votre perception de l'effort pourrait atteindre un niveau de 7 sur 10.

Comment utiliser le plan d'entraînement?

Pour télécharger votre programme d'entraînement, [cliquez-ici](#).

Je vous invite à imprimer votre programme d'entraînement et de l'afficher sur votre réfrigérateur. Décortiquons maintenant le programme d'entraînement :

L'entraînement qui vous est proposé dure 3 mois et vous permettra de compléter votre premier 5km, même si vous n'avez aucune expérience en course à pied. Chaque semaine, vous aurez 4 entraînements à compléter. Si pour une raison quelconque, vous devez changer les jours d'entraînement, c'est possible de faire l'entraînement du lundi le mardi ou l'entraînement du vendredi le jeudi. Adaptez l'entraînement à votre horaire, mais une fois que c'est fait, gardez le même horaire de semaine en semaine.

Voici la signification des abréviations dans le programme d'entraînement :

« ' » signifie minute

« C » signifie course, échelle de perception de l'effort entre 3 et 6

« M » signifie marche « 4 x (1'C/3'M) » signifie qu'il faut faire 1 minute de course, puis 3 minutes de marche et répéter ce bloc à 4 reprises.

Pendant votre minute de course, vous devriez courir à une vitesse qui est relativement confortable. Au début de l'entraînement, votre objectif est d'abord et avant tout de développer votre capacité à courir plus longtemps.

Il est important de respecter la progression suggérée afin d'éviter les blessures.

La période d'échauffement est importante puisqu'elle permet de préparer votre corps à l'effort qui s'en vient.

Une fois que vous serez rendu à faire votre premier 10 km, vous trouverez deux nouvelles indications dans les plans d'entraînement :

« R » signifie qu'il faut courir rapidement (échelle de perception de l'effort au-delà de 5)

« L » signifie qu'il faut courir très lentement (échelle de perception de l'effort de 2)

La période de retour au calme vous permet de récupérer doucement après l'effort.

Vous noterez que le samedi, la période de retour au calme sert à faire du renforcement musculaire. Voici les 3 exercices à effectuer :

- [Planche abdominale](#), 30 secondes

Débuter la course à pied

- Fentes avants, 30 secondes
- Stabilisation sur une jambe, 30 secondes

Comment participer à ma première course organisée?

Participer à une course organisée, c'est exactement comme passer un examen à l'école : c'est important d'être bien préparé, mais tout peut arriver le jour venu.

Avant votre course :

Le matin de la course, ce n'est pas le temps d'introduire un nouvel aliment, même si celui-ci est recommandé par votre collègue coureur. Le matin de la course, la règle est de manger ce que vous mangez habituellement. L'idéal est d'avoir fait une, deux ou trois «répétitions générales» :

1. Levez-vous à l'heure que vous prévoyez vous lever le matin de la course.
2. Mangez ce que vous prévoyez manger le matin de la course.
3. Portez les vêtements que vous prévoyez porter le matin de la course.
4. Allez faire une sortie d'entraînement et validez que votre plan tient le coup. Bien sûr, respectez votre plan d'entraînement.

Préparez votre matériel

Si vous participez à une course officielle, vous recevrez de la part de l'organisation au minimum un dossard avec quatre épingles. Certaines organisations remettent aussi une puce que vous attacherez à vos chaussures pour chronométrer votre temps. Le dossard doit être épinglé devant vous, à l'aide des quatre épingles. Je vous suggère d'épingler votre dossard juste en bas de votre poitrine. S'il y a une puce à l'arrière de votre dossard, il est important que celui-ci soit par-dessus vos vêtements, afin de faciliter la lecture de la puce par le capteur. Avant votre course, vérifiez aussi que vos chaussures sont bien attachées. Idéalement, faites deux boucles et entrez l'excès des lacets en dessous de vos autres lacets. Voici une illustration :

À éviter



Bon



Si c'est possible, allez chercher votre matériel la journée précédente votre course et épinglez votre dossard à l'avant de votre t-shirt, à l'avance. Préparez ensuite vos vêtements, assurez-vous que ce sont des vêtements que vous avez portés à l'entraînement. Préparez finalement votre repas d'avant course, comme vous l'avez pratiqué.

Débuter la course à pied

Pendant votre course

Lors de votre première compétition officielle, vous allez probablement vous rendre compte que courir accompagné par des centaines ou des milliers de personnes, c'est assez différent de votre sortie habituelle. Préparez-vous mentalement à rester calme lors du départ. L'erreur numéro un de la plupart des coureurs est de se laisser emporter par la vague et de compléter le premier kilomètre beaucoup trop rapidement.

D'abord, si vous pensez alterner marche et course ou si votre vitesse est relativement lente, placez-vous vers l'arrière du peloton. Ainsi, il sera plus facile pour vous de ne pas vous laisser influencer par les coureurs plus rapides. Si vous devez ralentir pendant la course, placez-vous sur le côté du parcours afin de ne pas bloquer les coureurs derrière vous. Dans une course, le respect des autres est extrêmement important afin que tout se déroule bien.

Pour mieux contrôler vos pensées lors de l'événement, divisez votre course en trois tiers. Le premier tiers de la course devrait être facile, le deuxième tiers devrait être challengeant, mais pas souffrant et donnez tout ce qu'il vous reste dans le 3^e tiers.

Après votre course

Même si la tentation est forte, ne vous arrêtez pas en dessous de l'arche d'arrivée. Passez l'arrivée, marchez doucement. Si l'organisation remet des médailles, vous en recevrez-une. Continuez à marcher doucement et dirigez-vous sans tarder vers la sortie de la zone d'arrivée. Prenez ensuite quelques jours de repos avant de vous entraîner de nouveau.

Comment choisir mes chaussures et mon équipement?

Je sais que c'est un peu stressant de courir pour la première fois. Plusieurs personnes m'ont fait part qu'elles désiraient courir sans avoir l'air de débiter et sans attirer trop l'attention non plus. Voici mes recommandations au niveau des vêtements.

Bien sûr, dans toutes les boutiques de course à pied on vous recommandera de vous procurer un t-shirt, des shorts et des cuissards en tissu synthétique qui évacuent la transpiration rapidement. Ce n'est pas une nécessité absolue. Je connais même des gens qui préfèrent le coton. Dites-vous que les coureurs depuis l'antiquité n'ont jamais couru avec des vêtements synthétiques haute performance. À mon avis, il est préférable d'investir votre temps dans la lecture de ce livre que dans l'achat de vêtements, surtout si vous n'avez pas encore débuté. Lorsque vous aurez débuté depuis 2-3 mois, vous saurez mieux ce que vous recherchez comme vêtements et ce sera alors plus facile de trouver des vêtements adaptés. En résumé, courez avant de vous habiller et non l'inverse.

Pour courir l'hiver, à l'extérieur, c'est différent. Dans ce contexte, je suis d'accord que des vêtements en tissus synthétiques peuvent être plus adéquats, surtout pour vous éviter des engelures. En effet, puisqu'ils évacuent mieux la transpiration, ces tissus vous gardent plus frais lorsque vous avez chaud et vous refroidissent moins lorsque vous avez froid.

Les vêtements généralement recommandés pour le haut du corps pour l'hiver sont les suivants :

- a. Première couche : faite de tissu mince, cette couche sert à évacuer la transpiration le plus rapidement possible.
- b. Deuxième couche : Cette couche sert d'isolation. Elle est souvent fabriquée de tissu de type «polar» ou encore de laine. Cette couche sert à garder une couche d'air chaud entre vous et l'extérieur.
- c. Troisième couche : Cette couche sert de barrière contre les éléments. Elle a pour objectif d'empêcher le vent, la pluie et la neige de vous refroidir. Elle est souvent composée de polyester ou d'un tissu appelé softshell, particulièrement apprécié, car il résiste au vent à la pluie et à la neige tout en laissant passer la transpiration.

Pour le bas du corps, lorsque la température est en dessous de 10 degrés Celsius, la plupart des coureurs portent des collants. Ils permettent de garder les jambes au chaud, tout en évitant les frottements. Des collants de différentes épaisseurs sont offerts en fonction de la température.

Débuter la course à pied

Lorsque vous courez et qu'il fait noir, assurez-vous d'être **VISIBLE**. Vous pouvez utiliser une [lampe frontale](#), des [rubans réfléchissants](#), une [petite lumière clignotante](#), une lampe [Vizibl](#), des vêtements réfléchissants, etc. Ces produits sont disponibles dans la plupart des magasins de course à pied.

d. Les chaussures

Premièrement, je pense qu'on accorde souvent trop d'importance aux chaussures de course alors qu'elles ne sont qu'une partie de la prévention des blessures.

Les chaussures peuvent être évaluées par une échelle objective développée par la Clinique du Coureur, la cote TRC (The Running Clinic). Cette échelle sert à évaluer l'influence qu'a la chaussure sur votre course. Plus le chiffre est grand, plus la chaussure est minimale, près du sol et légère, donc elle a moins d'influence sur votre biomécanique naturelle.

Plus le chiffre est petit, plus la chaussure est épaisse et lourde et plus son influence sur votre biomécanique est grande.

Il y a deux caractéristiques principales sur une chaussure :

1. Le dénivelé.

Le dénivelé, c'est la différence de hauteur entre la semelle, mesurée sous le talon et la hauteur de la semelle, mesurée sous le devant du pied. Plus le dénivelé (aussi appelé «drop» en anglais) est grand, plus la différence de hauteur entre l'arrière et l'avant de la chaussure est grande. Par exemple, des talons hauts peuvent avoir un dénivelé de plus de 50 mm, alors que des gougounes ont souvent un dénivelé de 0 mm. Plus le dénivelé est grand, plus la chaussure modifiera votre biomécanique vers une attaque talon.

2. Le poids

Plus une chaussure est lourde, plus elle vous prendra d'énergie lorsque vous courez. Plus la chaussure est légère, moins elle vous prendra d'énergie et moins elle modifiera votre biomécanique.

3. La hauteur totale de la semelle, au talon

Souvent nommée «stack height» en anglais, cette mesure exprime la hauteur totale de la chaussure, en dessous du talon. En général, cette mesure reflète bien le niveau général de coussinage de la chaussure. Certaines études récentes suggèrent qu'une épaisseur de chaussure entre 10 mm et 20 mm serait préférable pour améliorer la performance.

Le minimalisme

Débuter la course à pied

Que vous couriez ou non, vous avez probablement entendu parler du minimalisme. Le minimalisme est un courant de pensée, basée sur la science, qui implique que nous avons évolué pour courir de façon efficace, sans chaussures. Les adeptes du minimalisme proposent donc de courir avec la chaussure la plus minimale que vous pouvez porter de façon sécuritaire en ce moment.

Les études ne sont pas encore assez claires pour qu'on puisse affirmer si vraiment les chaussures minimalistes permettent de diminuer le risque de blessure, mais voici quelques points qui sont validés par la science :

1. Plus une chaussure est minimale, plus le stress mécanique sera grand sur les os du pied, le tendon d'Achille et les muscles du mollet. Plus une chaussure est coussinée, plus le stress mécanique sera grand sur les genoux, les hanches et le bas du dos.
2. Généralement, le tendon d'Achille et les muscles des mollets s'adaptent plus facilement et rapidement au stress mécanique que les genoux, les hanches et le bas du dos.
3. Certains magasins et certaines compagnies de chaussures pensent encore qu'il faut choisir votre chaussure en fonction de votre type de pied (pronateur/supinateur/neutre). C'est absolument faux.

Comment faire le bon choix?

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

L'adaptation au stress mécanique

Même si présentement, beaucoup d'accents sont 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 totale 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 réversibles 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. Combien 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. Si vous ne l'avez jamais lu, je vous invite à vous procurer le livre [«Prévention des blessures en course à pied»](#).

Dans ce livre, on vous expliquera 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. 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. 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

Débuter la course à pied

la douleur persiste, consultez un physiothérapeute accrédité par La Clinique du Coureur.

Autres recommandations :

1. Courez au minimum 4 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 répétez à quelques reprises.

Si vous avez des douleurs après vos entraînements, n'utilisez pas d'anti-inflammatoire comme le Advil (ibuprofène). L'inflammation est nécessaire au processus de réparation de vos muscles et de vos tendons. En plus, la douleur provoquée par l'inflammation vous indique les mouvements que votre corps peut tolérer.

Débuter la course à pied

Conclusion

D'abord, j'espère sincèrement que vous vous sentez maintenant prêt à débiter la course à pied. Le plus important est de toujours garder en tête qu'on a toute la vie pour courir.

Si vous n'êtes pas satisfait€ par ce livre, envoyez simplement un courriel à daniel@courseapied.ca et je vous rembourserai immédiatement, sans vous poser de question.

Finalement, si vous aimeriez participer à un événement de course à pied, je vous suggère de participer à une des courses du Circuit Course à pied.ca, soit :

[Défi Entreprises à Québec](#)

[Défi Entreprises à Montréal](#)

[Demi-marathon de la Côte-de-Beaupré](#)

[Course de la Cité-Limoilou](#)