

Courir sans se blesser : Votre programme progressif pour débuter

10 bienfaits de la course à pied

- Amélioration de la santé cardiovasculaire et renforcement du cœur
- Gestion et contrôle du poids corporel
- Renforcement de la densité osseuse
- Réduction du stress et amélioration de l'humeur grâce aux endorphines
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Augmentation de l'endurance et de la capacité pulmonaire
- Renforcement du système immunitaire
- Amélioration de la confiance en soi et de la discipline personnelle
- Tonification musculaire globale
- Prévention de nombreuses maladies chroniques

Les règles d'or pour débuter en toute sécurité

- Fréquence recommandée : 3 séances par semaine pour instaurer une habitude sans surcharger l'organisme.
- Récupération : Espacez vos séances d'au moins 48 heures pour permettre la régénération musculaire et articulaire.
- Rythme de course : Adoptez le rythme de la 'discussion' ; vous devez être capable de parler sans être essoufflé.
- Progression : Ne jamais augmenter le volume total (temps ou distance) de plus de 10 % par semaine.
- Écoute de soi : En cas de douleur vive persistante, stoppez immédiatement l'effort.
- Équipement : Utilisez des chaussures de running adaptées et changez-les tous les 600 à 800 km.

Votre programme d'entraînement sur 4 semaines

- Semaine 1 : Alternance de 1 minute de course et 2 minutes de marche sur 20 minutes.
- Semaine 2 : Alternance de 2 minutes de course et 2 minutes de marche sur 20 minutes.
- Semaine 3 : Alternance de 3 minutes de course et 1 minute de marche sur 20 minutes.
- Semaine 4 : Course continue pendant 15 à 20 minutes.

Structure type d'une séance

- Échauffement (10 min) : Marche active ou rotations articulaires pour préparer le corps.
- Corps de séance : Alternance course/marche selon la semaine en cours.
- Retour au calme (5 à 10 min) : Marche lente suivie d'étirements légers pour favoriser la récupération.