

# LES SEPT FONDAMENTAUX DU COUREUR

---

I. ETRE SUIVI MEDICALEMENT

II. BOIRE BEAUCOUP

III. AVOIR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

IV. BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES

V. PLANIFIER CORRECTEMENT SES  
ENTRAINEMENTS, RESTER PROGRESSIF

VI. FAIRE DES ETIREMENTS

VII. AVOIR UNE HYGIENE DU CORPS

# I. ETRE SUIVI MEDICALEMENT

La course à pied apporte de nombreux bénéfices pour le corps. Pourtant, un minimum de précautions est impératif. Toute pratique sportive est indissociable du suivi médical, voyez votre médecin au moins une fois par an.

Comment imaginer se lancer dans une nouvelle activité physique sans prendre un certain nombre de précautions ? Un examen médical pratiqué par son médecin traitant nous semble un minimum.

En fonction de votre âge, de votre passé sportif, de votre hygiène de vie et de vos antécédents familiaux, il est recommandé de passer un examen médical complet comprenant un électrocardiogramme avant, pendant et après un test d'effort.

(pour plus d'infos, consulter le site du club).

# II. BOIRE BEAUCOUP

Une alimentation correcte passe par le respect de quelques principes fondamentaux:

- Boire beaucoup d'eau : 1,5 l minimum par jour (2,5 l en été). L'eau évacue les toxines, favorise la récupération,...

# III. AVOIR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Vous ne trouverez pas ici de recettes miracles, ni de régimes spectaculaires. Car il n'en existe pas, sauf pour ceux qui ont quelque chose à vendre. Avant toutes choses, ces quelques valeurs vous montrent comment il est facile de prendre des calories inutiles et combien il est difficile de les éliminer.

- 1 Tranche de saucissons ... 50 Calories à éliminer par, pour l'exemple: 20 mn de marche modérée.

- 10 Cacahuètes ..... 100 Calories puis vous monterez les escaliers pendant 25 mn.

- 10 Chips ..... 100 Calories et vous devrez pratiquer 23 mn de marche active

- 1 Croissant ..... 300 Calories voilà un jogging léger de 46 mn en vue.

- 1 Pâtisserie ..... 500 Calories votre prochaine compétition de 50 mn rien que pour une pâtisserie.

En alimentation, il faut éviter tous les excès et les habitudes. Il n'y a pas d'aliments miracles, même dans les commerces de produits "diététiques". En pratique il suffit d'avoir une nourriture variée et de boire beaucoup d'eau.

D'une manière générale :

Une alimentation correcte passe par le respect de quelques principes fondamentaux:

- Boire beaucoup d'eau 1,5 l minimum par jour (2,5 l en été). L'eau évacue les toxines, favorise la récupération,...

- Prendre ses repas à des heures régulières et ne jamais en sauter un. Le rythme est très important, il limite l'effet de stockage de l'organisme.

- Eviter les matières grasses: utilisées pour la cuisson, les sauces, les fromages,...

- La journée est décomposée en 3 repas principaux, ne grignoter pas entre les repas.

- Varier les menus, chaque aliment possède ses propres vertus.

## IV. BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES

La tenue du coureur à pied est choisie en fonction d'un seul critère: le bien-être. Vous n'aurez que l'embarras du choix car les fabricants ont toute une gamme de produits à vous proposer. Par conséquent, l'équipement sera adapté aux conditions climatiques, au terrain, à ses sensations. Mais les chaussures sont la partie la plus importante de l'équipement : Une paire de chaussures mal adaptée peut générer divers désagréments qui gâcheront vos sorties, voir même être à l'origine de blessures. Prenez les une demi, voir une pointure plus grande car le pied gonfle en courant. Elles posséderont d'excellentes qualités d'amorti pour limiter les effets des chocs sur les articulations, le dos, les genoux, etc.

- Le type de terrain fera parti des critères de sélection (semelles crantées).
- Pensez aux petits renforts de cuir au niveau des gros orteils.

Les acheter dans un magasin spécialisé est préférable car le choix y est plus important, avec le conseil en plus.

Ne prenez pas le départ d'une épreuve sportive avec vos chaussures neuves, elles pourraient vous causer de petits désagréments, comme les ampoules, qui gâcheraient votre plaisir d'y participer.

En été, sous le soleil, le port de la casquette est fortement recommandé. De même les lunettes de soleil vous protégerons des insectes et de l'éblouissement.

En hiver, le port du bonnet est fortement conseillé, voir les gants pour les plus frileux. Mesdames, un soutien-gorge adapté à la pratique du sport sera d'un meilleur confort.

## V. PLANIFIER CORRECTEMENT SES ENTRAÎNEMENTS, RESTER PROGRESSIF

Des entraîneurs sont là pour vous ! Ils vous proposeront des tests de début d'année afin d'évaluer votre niveau et, par la suite, une progression d'entraînement.

## VI. FAIRE DES ETIREMENTS

4 bonnes raisons de faire des étirements !

Pour accroître votre performance :

Une plus grande amplitude facilite l'exécution de mouvements plus efficaces.

En vue de vous préparer à un effort :

Les exercices d'étirement échauffent l'appareil locomoteur, éveillent les différents sensibilités et préviennent les traumatismes.

Pour récupérer mieux et plus vite :

Les étirements produisent un drainage circulatoire, rééquilibrent les tensions musculaires (raideurs localisées) et permettent une baisse du tonus musculaire (détente).

Pour se sentir mieux :

Pratiqué régulièrement, le stretching favorise une plus grande liberté de nos mouvements, permet d'entretenir ou de retrouver un niveau de souplesse général satisfaisant, provoque une sensation de bien-être et laisse une impression de calme, voire même de paix intérieur.

## VII. AVOIR UNE HYGIENE DU CORPS

Prenez soin de vos pieds. Les ongles doivent être coupés régulièrement, pas trop courts et si possible au carré pour éviter les ongles incarnés. La peau de vos pieds doit ressembler à celle des bébés. Sans vous ruiner, pensez à l'entretenir régulièrement. Il existe maintenant des traitements efficaces contre des peaux trop sèches ou au contraire pour lutter contre la transpiration. Consultez un podologue ou un dermatologue en cas de cors, de surépaisseurs, de verrues plantaires ou de mycoses.

Comme un cycliste entretient son vélo, un coureur à pied entretient ses pieds!

## LES BIENFAITS DE LA COURSE A PIED

Les bienfaits de la course à pied ne sont plus à démontrer. En faire l'inventaire serait long et fastidieux, aussi en voici un aperçu: Tout d'abord le côté physique, avec le renforcement musculaire des jambes, du dos, des abdominaux,... ce qui est toujours appréciable dans la vie de tous les jours. On se sent plus tonique et plus question d'être essoufflé au moindre effort.

La course à pied a une influence bénéfique sur d'autres parties du corps: elle diminue le risque d'accident cardiaque, a une action positive sur le cholestérol. Elle peut aussi faire baisser la tension artérielle ne serait-ce qu'en favorisant la perte de poids, etc.

Courir en ayant une alimentation adaptée est le meilleur moyen de perdre du poids naturellement. C'est aussi un mode de vie. Le sport peut amener les gens à vivre plus sainement, en prenant conscience que le sport n'est qu'un des aspects d'un mode de vie plus sain, qu'il convient aussi de surveiller son alimentation, son poids, d'arrêter de fumer et d'éviter les situations de stress.

L'épanouissement : A force de sorties, de persévérance, ce qui nous était difficile est devenu notre ordinaire. Sans être essoufflé, ni fatigué, avec en plus ce sentiment de liberté. Quand on court, on se sent libre, libre physiquement, libre mentalement.

Courir présente l'avantage de détourner l'esprit de nos problèmes quotidiens, nous permettant ensuite de les affronter plus sereinement. C'est un moyen de lutter contre le stress.

La course à pied donne le sentiment valorisant de dominer un des aspects de sa vie. On voit son poids diminuer, sa silhouette embellir et son endurance s'affirmer, autant de preuves concrètes de ce qu'on est capable de faire quand on y est décidé.

Sources internet :

- <http://courseapied.chez-alice.fr/>
- <http://www.fouleedegreasque.fr/>

*(N'hésitez pas à les consulter pour de plus amples renseignements)*