Conseils pour une bonne préparation

La course et la marche de loisir restent des activités physiques accessibles à toutes et à tous pour peu que l'on sache se préparer afin d'acquérir l'endurance nécessaire pour prendre du plaisir lors de ces activités.

Si vous n'êtes pas un coureur ou un marcheur régulier, cela suppose au préalable que vous soyez en bonne santé et que vous pratiquiez régulièrement une activité physique pour votre santé, pour vous sentir bien, en un mot pour être en forme.

Cela peut être le vélo, le VTT, la marche ou la marche nordique, la randonnée, la natation, le fitness en salle ou bien du sport d'équipe (foot corpo...).

Si pour la marche de loisir, une pratique régulière de l'activité est suffisante, car le groupe se met en règle générale au rythme des nouveaux arrivants, en ce qui concerne la course, une préparation foncière personnelle est nécessaire.

Même si comme les marcheurs, les coureurs adaptent leur foulées en fonction des nouveaux arrivants, progressivement l'effort deviendra plus soutenu et une préparation personnelle vous fera prendre plus de plaisir lors des sorties de groupe car votre effort vous amènera à souffrir de moins en moins pour suivre le rythme.

Pour vous aider dans votre préparation, suivez les quelques règles ci-dessous.

REGLE 1

le check up médical

Avant de débuter, il est donc opportun de réaliser un check up médical auprès d'un médecin du sport qui vous donnera le feu vert pour que vous puissiez vous lancer dans une préparation susceptible de vous amener vers un état physique satisfaisant.

REGLE 2

s'équiper

Une seule chose est important à acquérir : une bonne paire de chaussures dédiée à vos sorties de groupe en prenant conseils auprès d'un spécialiste dans un magasin dédié à la course à pied ou à la marche et qui sera en mesure de vous proposer le modèle adapté à votre foulée, à votre poids, à votre morphologie, à votre budget.

Il est également possible d'acquérir :

- Un tee-shirt ou sweat-shirt manches longues respirant pour plus de confort afin d'évacuer la sueur.
- Une paire de socquettes techniques.
- Une casquette.
- Un collant court ou short de course à pied.
- Un blouson de pluie de préférence respirant.
- Une montre chrono (éventuellement faisant Cardio).

REGLE 3

Ne pas brûler les étapes

La règle de base pour bien vous préparer est la progression tout au long de vos sorties, pour ne pas brûler les étapes et pour progresser tranquillement en assimilant cette préparation. Elle doit s'intégrer dans votre rythme de vie quotidien. La seule devise est "doucement mais sûrement".

REGLE 4

La régularité

Ce qui est primordiale dans toute préparation c'est la régularité dans ce que l'on fait. Plus vous serez en mesure d'effectuer les différentes sorties proposées par l'association plus votre progression s'en ressentira. Notre groupe est composé de personnes habituées aux courses à pieds et ayant de nombreuses années de pratique derrière elles. Cet encadrement sera à même à vous conseiller pendant ces séances.

REGLE 5

La récupération

Après une sortie de groupe ou une course, la récupération doit être progressive. La course ne s'arrête pas une fois la ligne d'arrivée passée. Comme on s'échauffe avant de prendre le départ, il est indispensable de ramener le corps au repos en effectuant des longueurs en petites foulées pour que les muscles qui ont été sollicités pendant l'effort se décontractent progressivement et pour que votre rythme cardiaque revienne petit à petit à la normale. Ensuite quelques mouvements d'étirements finiront la remise au repos.
Ces quelques mesures vous permettront de moins ressentir les courbatures dues à un excès d'acide lactique, consécutif au travail musculaire intensif pendant une course ou un entraînement.

Pour information quelques titres qui peuvent également vous aider à progresser.

LES LIVRES UTILES :

8 semaines pour apprendre à courir.
Le Guide de la course à pied : du plaisir à la compétition.
Le plaisir de courir au féminin.
Courir au Naturel.