

## Conseils pour les personnes qui désirent entreprendre un programme de course à pied

### Source

Interview pour le magazine *Châtelaine*; Marie-Ève Cousineau.

Le plus important, c'est de suivre une progression extrêmement lente sur une très longue période. Il faut augmenter tout doucement la durée des sorties, leur degré de difficulté et leur fréquence hebdomadaire. C'est la condition pour éviter de se blesser. Les coureurs et les coureuses qui tiennent à faire dès le début un grand volume d'entraînement devraient miser plutôt sur l'entraînement cardio complémentaire (vélo, patin à roues alignées, natation) que sur la course à pied uniquement.

Les débutants et les débutantes devraient se donner au moins un mois avant de courir 30 min d'affilée, et deux ou trois mois avant de courir plus de 45 min. Le secret des athlètes qui ne se blessent pratiquement jamais, c'est de suspendre l'entraînement environ un mois par année, et de reprendre en ne courant qu'un jour sur deux, 5 minutes le premier jour, puis 10 minutes et ainsi de suite, de sorte qu'après quelques semaines, ils font de belles et longues sorties, sans se blesser.

Il est important de résister à la tentation de s'épuiser à chaque sortie et de s'allouer des journées de repos entre les séances plus intensives ou plus longues. Et il faut amorcer chaque séance par un jogging très lent, puis enchaîner avec quelques exercices d'étirement en insistant sur les membres inférieurs et le bas du dos, avant d'entamer le corps de la séance.

Pour améliorer sa condition physique sur le plan cardiorespiratoire, il faut miser sur l'entraînement par intervalles (EPI), où l'on fait des répétitions de course à vitesse élevée (mais non maximale), entrecoupées de périodes de récupération passive ou de marche. Les séances d'EPI améliorent davantage l'aptitude cardiorespiratoire que les séances continues de même degré de difficulté, parce qu'elles permettent d'accumuler un plus grand volume global d'exercice à intensité élevée que les séances d'entraînement de type continu, et ce, sans nécessairement s'accompagner d'une plus grande fatigue. Et, qui dit volume accru de sollicitation, dit améliorations plus marquées. C'est la raison pour laquelle l'EPI est l'élément clé de l'entraînement d'aujourd'hui.

Guy Thibault