

Footing : courir c'est pas si difficile !

Publié le samedi 07 septembre 2013 à 10:00 par Caroline HENRY.

Vie pratique / Forme - Santé



© Chaunu

Courir est bon marché et top pour la santé. Idéal pour un budget étudiant. Alors on dégomme les arguments sans fondement qu'on s'invente en toute mauvaise foi, et on s'y met !

« La course, c'est ennuyeux »

Pas si on agrmente les séances ! « **L'idéal est de courir avec un ou plusieurs partenaires**, assure Olivier Guéry, marathonien et entraîneur en région parisienne (www.pma93.fr). Il est aujourd'hui facile d'en trouver grâce à des réseaux sociaux (goodpeoplerun.com) qui fédèrent les envies et les niveaux, certaines entreprises ou clubs sportifs. »

Solitaire ? On se motive en privilégiant les environnements naturels (bord de mer, forêt...) et en se concoctant une play-list sur mesure. « **Certaines applications, comme Runtastic ou Cruise Control**, synchronisent rythme d'entraînement et musique, et donnent les infos (durée, parcours, allure...) sur la séance. »

« Il faut souffrir avant de se sentir bien »

Non, la souffrance est mauvais signe : « **Pour éviter douleurs, fatigue et essoufflement, il faut se fixer des objectifs adaptés à ses capacités. Ainsi, quand on débute, mieux vaut alterner au début marche et course, 30 s/30 s ou 1 min/1 min en augmentant à chaque fois la durée totale de la séance (10, 15, 20 min...). L'objectif est de courir 30 à 45 min sans s'arrêter.** »

Asphyxié ? On ralentit, quitte à marcher, et on inspire et expire profondément par la bouche. Et contre les courbatures, on s'étire après la séance.

« N'importe quelle paire de baskets fait l'affaire »

Surtout pas ! « **Il faut des chaussures de running qui assurent un bon maintien et offrent un excellent amorti. Sans investir dans un modèle à 200 €, mieux vaut éviter les premiers prix et choisir un produit de moyenne gamme.** »

Pour trouver chaussure à son pied, on s'adresse à un vendeur spécialisé qui guidera vers un modèle adapté au gabarit du coureur, à la morphologie de son pied et à son niveau. On prend une pointure au-dessus de la sienne et on essaye, avec les bonnes chaussettes.

« Comme on transpire beaucoup, on maigrit »

Faux. La transpiration, c'est de l'eau ! Et cette perte hydrique doit être compensée : « **Il faut boire beaucoup d'eau, avant et pendant la séance à raison de 12 cl tous les quarts d'heure environ, et après, 1,5 l, étalé dans la durée.** »

Pour maigrir, pas question donc de s'obliger à davantage transpirer en forçant sur le rythme ou en courant par 35 °C : « **L'idéal pour perdre du gras, c'est de courir longtemps (au moins 45 min), à un rythme modéré, c'est-à-dire en pouvant parler.** »

« Ça démolit le dos »

Seulement si on est mal chaussé, si on court trop sur du bitume ou si on est crispé. « **Avec un bon amorti, une foulée décontractée (bras qui suivent le mouvement le long du corps) et des terrains souples, il n'y a pas de raison d'avoir mal au dos. Si ce n'est un problème plantaire qui nécessitera peut-être des semelles correctrices, à voir avec un podologue.** »