

Conseils pour la course à pied



Les personnes qui pratiquent une activité physique sont en meilleure santé, supportent mieux le stress et ont un risque d'accident moins élevé. La Suva s'engage en faveur de la promotion de l'exercice physique et propose de nombreux outils dans ce domaine. L'accent est mis sur les sports à faible risque de blessure.

Etre en forme

- Evitez de courir si vous n'êtes pas en pleine forme. Après une grippe, il faut prévoir un délai de convalescence deux fois plus long que la durée de la maladie. Il ne faut jamais recommencer à courir plus tôt.
- Evitez de courir si vous souffrez de troubles de l'appareil locomoteur (inflammation du tendon d'Achille, douleurs aux genoux, etc.).
- Un check-up préalable est conseillé aux débutants, en particulier à partir de 40 ans.

Doser l'effort

- Le secret réside dans le dosage de l'effort. Les débutants doivent prévoir le temps nécessaire pour que leur corps puisse s'habituer à l'effort (c.-à-d. au moins dix semaines d'entraînement pour une course de 3 à 5 km). La règle d'or: augmenter progressivement la fréquence (c.-à-d. le nombre de séquences), puis la durée et enfin l'intensité de l'entraînement.
- Les débutants ont souvent tendance à courir trop vite. Si vous êtes capable de parler en courant, votre cadence est bonne.
- Les coureurs ambitieux doivent écouter leur corps. Si vous constatez une baisse de performances, ralentissez.

Ménager ses articulations

- Variez les terrains: les sentiers forestiers et les chemins de campagne vous permettront de ménager vos articulations et de mieux entraîner votre coordination.

Style idéal

- Le style idéal consiste à faire de petites foulées. Selon la cadence et le terrain, l'appui peut se prendre en attaquant le sol par le talon, le milieu ou l'avant du pied.
- Le coureur redresse le dos et regarde droit devant lui.
- Il fléchit les coudes à 90° au minimum et balance les bras d'avant en arrière, ce qui lui permet d'atteindre une cadence rapide optimale.

Echauffement et récupération

- Chaque séance d'entraînement intensif devrait toujours commencer par un échauffement (warm up) et se terminer par un retour au calme (cool down).
- De manière générale, on recommande d'intercaler une journée de repos entre chaque séquence d'entraînement. Pour les débutants, il est conseillé de prévoir deux à trois jours de récupération sans entraînement et de répartir les séquences sur la semaine. Le niveau de performance augmente pendant les pauses.
- Le mini-rouleau de la Suva est un accessoire idéal pour activer la détente et la récupération musculaires (auto-massage).

Développer la force et l'équilibre

- Les blessures sont souvent dues à des glissades. Un entraînement ciblé sur le développement de la force et de l'équilibre permet d'éviter de tomber.
- La musculature du tronc joue également un rôle important pour l'endurance. La société Vikmotion conseille par exemple de pratiquer une dizaine de minutes d'exercices de renforcement spécifique deux à trois fois par semaine. Nous vous invitons à consulter les exercices proposés.

Bien choisir ses chaussures

- Le choix des chaussures de running varie selon les besoins individuels. N'hésitez pas à demander conseil dans un magasin spécialisé.
- Remplacez régulièrement vos chaussures afin d'éviter des pertes au niveau de la stabilité et de l'amorti. Selon l'usure, le terrain et le poids du coureur, elles ont une durée de vie de 700 à 1200km. Si vous parcourez env. 20km par semaine, vos chaussures ont une durée de vie d'une année.
- Les coureurs qui s'entraînent régulièrement devraient avoir plusieurs paires de chaussures à porter en alternance pour ménager leurs pieds et leurs articulations en évitant une sollicitation unilatérale. Des chaussures usées n'offrent pas le maintien nécessaire.