



## Course à pied: conseils et astuces pour les débutants

**suvaliv**

Vos loisirs en sécurité



Vous avez déjà une bonne condition physique ou la ferme intention de progresser en pratiquant la course à pied. Avant de vous lancer, faites le point sur vos motivations et prenez les dispositions nécessaires pour être bien préparé. Dans cette brochure, vous découvrirez des conseils et un programme d'entraînement pour courir avec plaisir.

### Remarques préliminaires

- La course à pied convient à tout le monde, à condition d'être en bonne santé.
- Faites-vous préalablement examiner par un médecin du sport, surtout si vous avez plus de 40 ans.
- Évitez de courir lorsque vous avez de la fièvre, si vous souffrez de troubles de l'appareil locomoteur (inflammation du tendon d'Achille, douleurs aux genoux, etc.) ou lorsque vous êtes malade.

# Quels sont les bienfaits de la course à pied?



- Courir régulièrement de façon modérée permet de renforcer le système cardiovasculaire et favorise l'élimination des hormones du stress. Vous cultivez votre forme et vous êtes plus résistant.
- La course à pied exerce des effets positifs sur l'appareil locomoteur actif (musculature) et passif (squelette).
- Les courses de longue distance sont également bénéfiques pour atteindre et conserver un poids idéal.

# Comment débuter?



- Il faut compter env. 10 semaines pour débuter en douceur. Dans les pages qui suivent, vous découvrirez un plan d'entraînement qui vous permettra d'être bien préparé pour participer à une course populaire de 3 à 5 km.
- Composez un programme sur mesure en fonction de vos besoins. Évitez de placer la barre trop haut au début. Votre corps a besoin de temps pour s'habituer et s'adapter à l'effort.
- Lorsque vous courez, dosez le rythme de façon à pouvoir parler avec votre partenaire sans être essoufflé.
- Rejoignez un groupe ou invitez vos amis et connaissances à courir avec vous.
- Choisissez des parcours agréables sans dénivellations importantes. Préférez les sentiers ou les chemins non asphaltés.



# Plan d'entraînement en 10 semaines



## Définitions

- **Étirements et renforcement musculaire du tronc (ERMC).** Vous trouverez des exercices d'étirement, de renforcement et d'équilibre sur notre site [www.suva.ch/mouvement](http://www.suva.ch/mouvement).
- Chaque séance d'entraînement intensif devrait toujours commencer par un **échauffement (warm up)** et se terminer par un **retour au calme (cool down)**.
- **ABC de course:** l'ABC de course est composé d'une série d'exercices permettant d'améliorer sa technique par un entraînement ciblé sur des mouvements clés. Exemples: contact dynamique du pied avec le sol, talons-fessiers, élévation du centre de gravité, utilisation des bras. L'ABC de course se termine par une séquence d'accélération (distance: ~ 40–80 m) avec mise en pratique des mouvements exercés.
- **Gymnastique des pieds:** un programme de base comprenant 24 exercices («Füsse, die Stützen der Leistung») est disponible sur [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) (seulement en allemand).

<b>Semaine 1</b>	<b>Préparation</b>
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	5 x 2 min de course avec 2 min de marche après chaque séquence, 15 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	3 x 3 min de course avec 4 min de marche après chaque séquence
<b>Vendredi</b>	
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	2 x 5 min de course avec 5 min de marche après chaque séquence, 15 min ERM C
<b>Semaine 2</b>	<b>Débuter en douceur</b>
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	5 x 3 min de course avec 2 min de marche après chaque séquence, 15 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	2 x 6 min de course avec 4 min de marche après chaque séquence
<b>Vendredi</b>	
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	3 x 5 min de course avec 5 min de marche après chaque séquence, 15 min ERM C
<b>Semaine 3</b>	<b>Premiers progrès</b>
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	5 x 4 min de course avec 2 min de marche après chaque séquence, 15 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	3 x 6 min de course avec 4 min de marche après chaque séquence
<b>Vendredi</b>	
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	2 x 10 min de course avec 5 min de marche après chaque séquence, 15 min ERM C
<b>Semaine 4</b>	<b>Objectif intermédiaire: courir 15 min sans interruption</b>
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	2 x 6 min de course avec 2 min de marche après chaque séquence, 15 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	2 x 8 min de course avec 4 min de marche après chaque séquence, 10 min ABC de course
<b>Vendredi</b>	
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	15 min de course, 15 min ERM C

<b>Semaine 5</b>	<b>Garder le rythme</b>
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	3 x 6 min de course avec 3 min de marche après chaque séquence, 15 min ERMC
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	2 x 10 min de course avec 5 min de marche après chaque séquence, 10 min ABC de course
<b>Vendredi</b>	10 min gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	20 min de course, 15 min ERMC
<b>Semaine 6</b>	<b>Intensifier l'entraînement: courir 25 min sans interruption</b>
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	4 x 6 min de course avec 3 min de marche après chaque séquence, 15 min ERMC
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	2 x 12 min de course avec 5 min de marche après chaque séquence, 10 min ABC de course
<b>Vendredi</b>	10 min gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	25 min de course, 20 min ERMC
<b>Semaine 7</b>	<b>Alterner les séquences</b>
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	3 x 6 min de course avec 3 min de marche rapide après chaque séquence, 20 min ERMC
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	5 min de course, 3 min de marche, 8 x 1 min de course (à un rythme accéléré) avec 1 min de marche après chaque séquence, 3 min de marche, 1 x 5 min de course, 2 min de marche, 10 min ABC de course
<b>Vendredi</b>	10 min gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	20 min de course, 20 min ERMC
<b>Semaine 8</b>	<b>Intensifier encore l'entraînement: courir 30 min sans interruption</b>
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	4 x 7 min de course avec 3 min de marche après chaque séquence, 20 min ERMC
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	2 x 15 min de course avec 5 min de marche après chaque séquence, 10 min ABC de course
<b>Vendredi</b>	10 min gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	30 min de course, 20 min ERMC

**Semaine 9 Alternier plusieurs séquences****Lundi****Mardi**

3 x 6 min de course avec 3 min de marche rapide après chaque séquence, 20 min ERM C

**Mercredi****Jeudi**

2 x 5 min de course avec 2 min de marche après chaque séquence 5 x 2 min de course (à un rythme accéléré) avec 1 min de marche après chaque séquence, 3 min de marche, 5 min de course, 10 min ABC de course

**Vendredi**

10 min gymnastique des pieds

**Samedi****Dimanche**

25 min de course, 20 min ERM C

**Semaine 10 Bien préparé pour la première course****Lundi****Mardi**

2 x 10 min de course avec 5 min de marche après chaque séquence, 10 min ABC de course

**Mercredi****Jeudi**

15 min de course, 5 min de marche, 3 x 1 min de course (à un rythme accéléré) avec 1 min de marche lente après chaque séquence, 20 min ERM C

**Vendredi****Samedi****Dimanche**

Course populaire (~ 3–5 km)



# Équipement



- Choisissez votre équipement selon la devise «Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements». Ils doivent être fonctionnels, respirants et offrir une protection contre la pluie et le vent.
- Pour être vu dans l'obscurité, portez des matériaux réfléchissants, une petite lampe à LED ou une lampe frontale.
- Demandez conseil auprès du magasin de sport où vous achetez vos vêtements et vos chaussures de jogging.
- Procurez-vous un carnet d'entraînement et respectez le plan et les objectifs que vous vous êtes fixés.

# En forme pour la première compétition



- Après 10 semaines d'entraînement, vous êtes en forme pour votre première compétition.
- Choisissez un parcours réaliste, c.-à-d. une distance de 3 à 5 km si vous courez facilement à un rythme régulier et sans interruption pendant 30 min (infos sur les différentes courses: voir dernière page).
- Faites des séances d'entraînement brèves et légères pendant la semaine qui précède la course.
- Avant la course, renseignez-vous sur le parcours, l'heure du départ, la remise des dossards ainsi que les conditions générales (vestiaires, météo, etc.) et préparez-vous mentalement.
- Faites un dernier repas digeste trois heures au plus tard avant la course.
- Partez suffisamment tôt pour avoir le temps d'aller chercher votre dossard, d'inspecter le parcours et de vous échauffer correctement.
- Portez des vêtements chauds jusqu'au début de la course, surtout s'il fait froid. Préparez-vous en faisant 5 à 10 min de «warm-up» avant la course.
- Prenez le départ en courant de manière détendue en dosant vos efforts.
- Après l'effort, évacuez la fatigue en faisant une petite promenade et faites quelques exercices d'étirement ou accordez-vous un massage.
- Après la course, continuez à vous entraîner normalement ou faites éventuellement une séance d'entraînement de moins la première semaine après la compétition.

# Conseils nutritionnels



- Privilégiez une alimentation complète riche en fruits et légumes pour maximiser l'apport en vitamines et minéraux. Lorsque vous pratiquez un entraînement réduit, il suffit d'adopter une alimentation saine et équilibrée.
- N'absorberez pas plus de calories que vous n'en brûlez dans la vie quotidienne et lorsque vous faites du sport.
- Mettez le paquet sur les hydrates de carbone (céréales, pommes de terre, etc.) pour faire le plein d'énergie.
- Vos muscles ont besoin d'un minimum de protéines (viande, produits laitiers, produits à base de soja, etc.).
- Buvez 1,5 à 2 l de boissons non sucrées par jour (eau, jus de fruit, tisane, etc.).
- Le jour de la course: trois heures avant le départ, prenez un dernier repas riche en hydrates de carbone faciles à digérer (pain blanc, riz, pâtes, miel, etc.) et contenant beaucoup de liquides, mais peu de graisses et de protéines. Évitez les aliments riches en fibres.

# Informations complémentaires

## Technique et entraînement

- Brochure: «Empfohlene Laufstrecken: Die Trails von Helsana halten Sie auf Trab, Tipps und Tricks für Running, Walking und Nordic Walking» (seulement en allemand), disponible auprès de Swiss Athletics ([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)).
- Complétez votre plan d'entraînement par des exercices d'équilibre et de musculation, par exemple ceux de l'un des 500 «Zurich parcoursvita». Renseignements: [www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch).

## Rencontres sportives

- Sur [www.laufguide.ch](http://www.laufguide.ch), vous trouverez de nombreuses informations sur plus de 500 courses populaires en Suisse.

### **Nous vous souhaitons un bon entraînement et une bonne course!**

Cet opuscule a été rédigé en collaboration avec Swiss Athletics.

## **Suva**

Case postale, 6002 Lucerne  
Tél. 041 419 58 51  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

## **Référence**

88257.f

### **Le modèle Suva**

#### **Les quatre piliers de la Suva**

- La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.
- La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée de son Conseil d'administration, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.
- Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.
- La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.