



# Courir une heure : Quelques conseils

Si vous désirez rester en forme en courant régulièrement ou vous améliorer davantage, voici quelques conseils à suivre pour un entraînement réussi.



## Les outils et l'environnement du coureur

- Les chaussures : Utilisez des bonnes chaussures et prenez rendez-vous chez un podologue pour vérifier la nécessité d'un éventuel renfort de semelles protectrices.
- Les vêtements : Evitez de porter du coton, il n'évacue pas la transpiration. Utilisez des vêtements spéciaux pour la course. Ne vous couvrez pas trop pendant la course, mais bien après la course pour ne pas prendre froid.
- Le parcours : Lors des premières séances, optez pour un parcours plat sur un sol pas trop dur afin de protéger vos articulations. Les parcours en côte vous aideront par la suite à renforcer vos muscles.

## Le plan d'entraînement (pour coureur sachant déjà courir 30 minutes)

Respectez une progression régulière, vous ne pourrez pas courir une heure dès la première course à pied. Habituez votre corps à différents efforts. Apprenez à écouter votre corps et vos sensations.

- Semaine 1 : courir 30 minutes à bonne allure, à la fin du temps vous devez être essoufflé mais pas épuisé. Renouvelez trois fois dans la semaine.
- Semaine 2 : Courir 45 minutes un peu moins vite que pendant la première semaine.
- Semaine 3 : Courez une heure un peu moins vite que pendant la deuxième semaine.

Par la suite, vous devez essayer de maintenir votre rythme de course tout en étant capable de tenir une conversation sans être trop essoufflé. Au fur et à mesure vous devriez avoir une certaine aisance pour courir, et vous pourrez vous fixer des objectifs plus ambitieux à des allures variées.

Il vaut mieux cependant courir trois fois trente minutes dans la semaine plutôt que une fois une heure et demie.

## Quel type de coureur êtes-vous ?

TYPE DE COUREUR	JE VEUX...	JE DOIS...
<b>NOVICE</b>	Courir sans m'arrêter	Alterner course et marche selon mes besoins
<b>DEBUTANT</b>	Arriver rapidement à courir longtemps sans m'arrêter	Augmenter très progressivement les phases de course par rapport aux phases de marche
<b>DEBROUILLE</b>	M'améliorer (régulièrement) sur mon parcours étalon	Varier mes séances pour ne pas bloquer ma progression
<b>CONFIRME</b>	Être performant	Développer mon potentiel aérobie

## Le piège à ne pas éviter : Vouloir courir à tout prix sans s'arrêter

Alterner course et marche permet ne pas être trop essoufflé et de tenir une conversation tout en faisant du sport, c'est essentiel. N'en demandez pas trop à votre corps, il faut avoir une bonne aisance respiratoire. En s'arrêtant pour marcher de temps en temps et reprendre son souffle vous progresserez vite, même si cela peut sembler paradoxal. Pour ne plus ressentir le besoin de marcher, respecter un rythme régulier et pas trop rapide.



Rendez-vous sur [vivezbougez.fr](http://vivezbougez.fr) pour découvrir de nouvelles activités !



