

Les conseils de René SCHAUBER pour la course en relais

du dimanche 25 septembre 2016

Fiche conseils n° 1 – Mars 2016

La nouveauté 2016 du Lion sera l'épreuve d'un semi-marathon en relais par 4 personnes.

Nous partirons de l'hypothèse que vous n'êtes pas un coureur régulier, voir même pas coureur du tout. Qu'à cela ne tienne, en six mois vous aurez largement le temps de vous préparer. Je vous propose de vous accompagner et vous conseiller afin que vous preniez le départ dans les meilleures conditions possibles.

Tous les mois je vous proposerai un plan d'entraînement ainsi que des conseils dans les domaines de la diététique, du matériel, des préparatifs d'avant course, des étirements ...

L'objectif de ces entraînements sera de vous permettre de courir vos 5km²⁷⁴ dans le temps de 30 minutes, soit à environ 10km à l'heure.

Pour ceux qui ne voudraient pas courir seuls ou qui souhaiteraient bénéficier de conseils et plans d'entraînement personnalisés, ils peuvent intégrer la section loisirs du FCSM : pour 85€ par an ils bénéficient d'une piste éclairée, d'un entraîneur à disposition, de vestiaires et douches. Les entraînements se déroulent au stade Jacky Boxberger, au Pied des Gouttes à Montbéliard les mardis et jeudis, entre 16h30 et 19h30.

Avant de commencer à courir, le premier impératif sera de consulter votre médecin pour vérifier que vous n'avez pas de contre-indication à la pratique de la course à pied et obtenir un certificat médical de non contre-indication à la course à pied.

Pour ce mois de mars l'objectif sera d'arriver à courir quinze minutes en endurance sans vous arrêter.

C'est quoi courir en endurance ? Il s'agit de courir en étant capable de tenir une conversation. Ce critère est important et facile à vérifier.

Commencez par alterner course et marche, par exemple 300 m de course, 100 mètres de marche, 300 m de course ...

Progressivement vous augmenterez les séquences de course et réduirez les récupérations. L'idéal serait de réaliser trois séances par semaine. A ce rythme-là vous arriveriez facilement à l'objectif de quinze minutes de course en endurance.

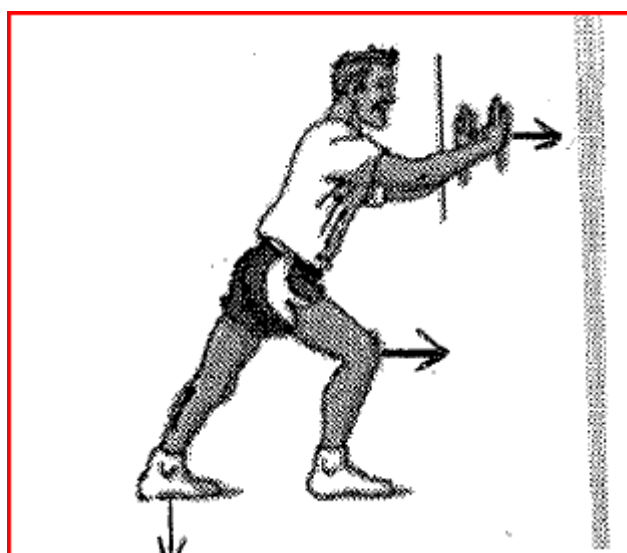
Très important : après chaque séance impérativement pratiquer des étirements.

Les étirements sont indispensables pour éviter les courbatures, permettre aux muscles de retrouver leur amplitude normale et aussi éviter les blessures. Chaque mois je vais vous présenter un étirement.

Généralités sur les étirements : les étirements doivent être pratiqués dans le calme, en étant à l'écoute de son corps, en pensant à ce que l'on fait. « Un bon étirement se fait autant avec sa tête qu'avec son corps » En aucun cas un étirement ne doit être douloureux.

Un étirement comporte trois phases : mise en tension en douceur, étirement sur l'expiration pendant trente secondes, relâchement. Une bonne séance d'étirement dure environ dix à quinze minutes.

L'étirement du mois : étirement du mollet (muscle face postérieure de la jambe)



En appui avec les deux mains contre un mur, l'étirement comporte trois phases :

- Mise en tension : une jambe arrière tendue, l'autre fléchie, pousser contre le mur en pliant légèrement les bras et la jambe fléchie et en appuyant le talon au sol, jusqu'à sentir l'étirement.
- Etirement pendant trente secondes.
- Relâchement.

Répétez l'exercice trois fois sur chaque jambe.