



Conseil  
N°1



## Respecter les règles d'hygiène

Prendre soin de ses pieds, en respectant les **règles de base d'hygiène** est primordial.

Règle d'or : **leur permettre de respirer**, ce qui évitera des problèmes comme les mycoses. Les chaussettes respirantes peuvent aussi aider. Il faut se **couper régulièrement les ongles** et **enlever de temps en temps la corne** qui s'épaissit car cela risque de modifier la morphologie et la pose des pieds, et donc de provoquer des blessures, mettre de la pommade pour **hydrater les pieds secs**.

Le must : se les **masser**, éventuellement en faisant **rouler une balle de tennis** sur le dessous du pied, faire des **exercices d'étirement**.

Par exemple : position allongée sur les avant-bras, genou plié et pied en appui sur le talon, faire plusieurs rotations larges de la cheville dans un sens puis dans l'autre (le genou reste dans l'axe droit).

## Attention aux réactions en chaîne

Il suffit d'une ampoule mal soignée pour **engendrer de nombreux problèmes**.

J'en ai fait les frais au cours de ma carrière, notamment à la suite d'une ampoule derrière le talon mal protégée. Le frottement a provoqué une bursite, c'est-à-dire une **inflammation de la bourse**, ce « petit sac » rempli de fluide et qui sert de coussinet entre le tendon et l'os, et je me suis mis à courir en boitant.

Des **mécanismes de compensation** peuvent causer des **déséquilibres**, ce qui se traduit par des **problèmes au niveau des genoux, du bassin ou même du dos**.

## Avoir des chaussures en bon état

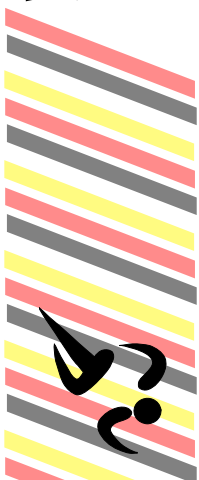
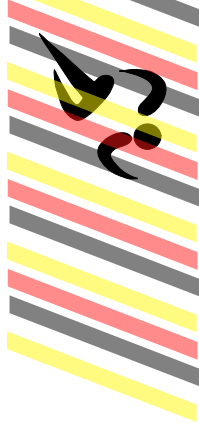
L'idéal est d'avoir **deux paires de running** pour pouvoir en changer quand l'une est humide et les user moins vite. Difficile de donner une règle précise et valable pour tous sur l'usure des chaussures, car cela **dépend du modèle**, de la **pose de pied du coureur** et du **type de terrain emprunté**.

Comme un pneu, regardez la semelle dessous : si vous **courez dans l'axe**, elles doivent être **légèrement usées à l'extérieur arrière et intérieur avant**.





## Alerte canicule



**Attention aux grosses chaleurs** qui **fatiguent l'organisme**, provoquent **déshydratation**, avec **risque de malaise, fatigue musculaire et crampes, tendinites**. Tenez en compte et **adaptez votre allure**.

### Avant

**Augmentez** nettement vos **apports hydriques**, **buvez de l'eau** régulièrement dans la journée (n'attendez pas de courir ou d'avoir soif ...)

### Pendant

Courez aux **heures les moins chaudes**

Privilégiez les **zones ombragées**

**Buvez** souvent et **arrosez-vous**

Portez une **tenue légère, aérée** (qui ne serre pas), **textiles techniques respirants** (le coton absorbe l'humidité mais limite l'évacuation de transpiration et donc une bonne régulation de la température corporelle)

Portez une **casquette légère préalablement mouillée**

**Adaptez votre entraînement**

**Diminuez le temps de séance et l'allure** : si vous faites du fractionné, raccourcir le footing d'échauffement et remplacez par du **travail dynamique** (montée de genou, talons fesses, etc....)

La chaleur va faire **augmenter la fréquence cardiaque** : si vous utilisez un cardio fréquence mètre, veillez à ne pas dépasser votre rythme habituel. Sinon, soyez à l'écoute de votre corps : **au moindre trouble, malaise, arrêtez-vous et récupérez**.

**Consultez un médecin.**

Évidemment, si vous avez des **problèmes cardiaques** avérés, attendez des **jours meilleurs !**

### Après

Prenez une **douche/bain froid** ou frais, **attention au choc thermique**.  
**Hydratez-vous** avec des boissons de récupération

## Conseil N°3

# Prévention des blessures



Outre les règles de progressivité du volume et d'intensité des entraînements, les règles de progressivité dans votre échauffement ou encore le choix des chaussures, il existe des **exercices très simples à faire chez soi** et qui permettent de **renforcer et protéger les articulations sensibles sollicitées lors de la course** comme le tendon d'Achille ou le genou.

## Renforcement excentrique du mollet

Préventions des tendinites du tendon d'Achille.

Exercice à faire sur un **trottoir, une marche ou un stepper...**

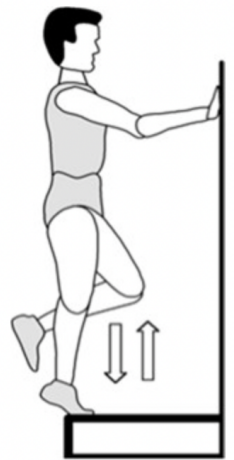
Positionnez-vous **sur la marche**, les **2 talons dans le vide**.

Monter sur les deux pointes de pied et redescendre doucement sur une jambe (schéma 1) en alternant la jambe qui travaille.

Vous devez **revenir à la position initiale** : pied horizontal. Le talon ne doit pas descendre en dessous de la marche, l'arche du pied reste soutenue.

Pensez à **varier la position du genou** (droit ou fléchi).

**Variez la vitesse de freinage**



## Répétition

Prévention: 3 séries de 10 répétitions 1 fois / jour

En curatif: 3 séries de 10 répétitions 2 fois / jour

Assouplissement: 30''

## Progression

**Changez de jambe**, travaillez les **séries à tour de rôle**

**Variez la force** exercée,

**Augmentez la vitesse** de l'exercice





## Les étirements



Controversés, indispensables, mal-aimés ou négligés, les étirements peuvent faire débat.

Pourtant, s'ils sont bien faits, ils sont un **atout pour votre entraînement**.

Pour moi, ils sont un élément indispensable de ma préparation car ils permettent d'avoir le **bon équilibre tonicité-élasticité du muscle**.

Néanmoins, ils peuvent être **néfastes s'ils sont mal faits**, posture et intention, et au mauvais moment, juste après un effort intense.

Les **étirements passifs**, décrits ci-dessous, permettent souvent d'**éviter les blessures et d'améliorer la récupération** grâce à une **action de pompage et de drainage lymphatique**.

### Bonnes pratiques

Je vois de nombreux coureurs, de tous niveaux, qui montent très haut la jambe pour étirer l'ischio : attention, il y a risque de blessure ! Pour y arriver, souvent ils tordent le buste et peuvent paraître souple en déformant certaines parties du corps.

Mais, contrairement à ce qu'induit son nom, **il ne faut pas « tirer » sur le muscle**, il faut prendre la **bonne posture pour sentir le muscle visé**, puis **souffler lentement en se relâchant**.

N'oubliez pas de bien **positionner le bassin dans l'axe vertical** du corps en « rentrant les fesses ».

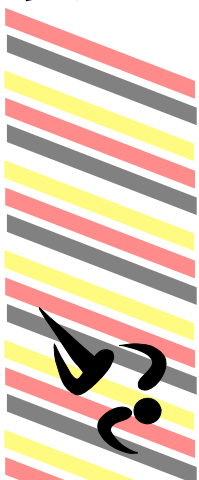
Appliquez-vous en **respectant le placement correct** de tous les niveaux du corps : **pieds dans l'axe, buste droit, bassin maintenu en avant**.

**Soyez-doux avec votre corps** : un muscle réagit à un étirement violent par une contraction (réflexe myotatique), vous obtiendrez donc l'effet inverse de celui recherché...

Vous ne devez **pas forcer sur une douleur** et **maintenir une pression** si vous sentez que le muscle ne se relâche pas.

**Synchronisez mouvement et respiration** : soufflez profondément, vous **gagnez en souplesse**.

C'est un moment de détente grâce auquel vous récupérez déjà une bonne partie de votre séance d'entraînement !



Voici quelques **règles essentielles** pour être performant au quotidien

### Règle 1

Une alimentation équilibrée dans une préparation sportive est composée environ de **55 % de Glucide, 15% de protéines, 30 % de lipides**.

### Règle 2

Misez sur les **glucides complexes** (riz, pommes de terre, pâtes) et les **glucides simples**, de préférence ceux issus des fruits.

### Règle 3

Consommez suffisamment de **protéines maigres** et **variez les origines** :

**Protéines animales** (viandes et poissons)

**Protéines végétales** (soja, céréales).

Il existe une **fenêtre métabolique post effort propice à la régénération tissulaire**.

Mangez dans les **30mn à 2h après l'effort**

Attention 1g à 1,5g/Kg/J suffisent !

### Règle 4

**Limitez les aliments gras industriels** (charcuteries ou huiles type tournesol)

Privilégiez plutôt les **omégas 3** (poissons gras 2 fois semaine, noix, amandes, mais aussi mâche, œufs bio, huile lin) et **omégas 6** (préférence pour huile d'olive, de colza et huiles de pépins).

Les omégas 3 sont très **utiles, voire essentiels**, pour les **sports d'endurance**. Les chasser est une grave erreur.



## La nutrition



Voici quelques **règles essentielles** pour être performant au quotidien

### Règle 5

**Hydratez-vous** suffisamment toute la journée par petites gorgées.  
**N'attendez pas d'avoir soif.** Les urines claires sont un indice.

**Variez les eaux**, de sources, minérales, du robinet.

L'**eau pétillante**, riche en bicarbonate, est **parfaite pour la récupération**.

**Ne buvez pas trop juste avant d'aller courir !**

### Règle 6

**Repérez les aliments** que vous tolérez bien avant vos efforts.

Cela est vraiment **propre à chacun** : gluten ou laitage peuvent causer des troubles gastriques.

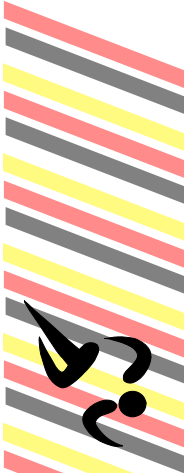
**Evitez tous aliments gras avant de courir.**

Respectez la règle des **3h de digestion est essentiel !**

### Règle 7

Dans vos assiettes, **n'oubliez pas les fruits et les légumes tous les jours !**

Ce sont vos **alliés antioxydants**, votre source de **vitamines** (B, C, D et E), de **minéraux** et d'**eau**.



Voici quelques **règles essentielles** pour être performant au quotidien

### Règle 8

Les **modes de cuisson** sont **essentiels pour garder les vitamines**.

Certaines n'aiment pas la chaleur, le mode cru est préférable.

**Limitez les fritures** et favorisez les **cuissons al dente** pour vos pâtes.

### Règle 9

**Bien associer ses aliments** pour une meilleure assimilation.

**Composez votre assiette** comme suit : **2/3 de légumes, 1/3 de féculents**  
par exemple.

Faites **l'inverse pour vos repas la veille et post effort**.

### Règle 10

**Limitez l'apport de sucre** dans la journée, pour ne pas trop faire varier votre glycémie et engendrer des réactions en chaîne.

Le **sucre est néfaste pour la santé** et nous n'en manquons jamais dans notre société.

Nous le stockons sous forme de graisses !



## Le choix des chaussures



Il y a un tel choix et type de chaussures que parfois on ne sait pas quoi choisir ! Que vous couriez 1 fois par semaine ou de façon intensive, **être bien chaussé(e) est primordial.**

Si vous ne vous connaissez pas suffisamment, je vous conseille d'**aller chez un spécialiste.**

Attirantes, toutes ces couleurs flashy !!! Mais avant de choisir la couleur, priorité à d'autres paramètres.

### Le confort

Le **confort intérieur** est le premier critère.  
Il vous faut choisir un **modèle adapté** à la **largeur** de votre pied et la **souplesse du chausson** selon la forme du pied.

**Selon votre pose de pied** : pronateur (pose à l'intérieur), supinateur (pose du pied à l'extérieur), coureur universel (dans l'axe); (par exemple un modèle spécifique avec renfort intérieur sera utile pour les pronateurs).

### L'amorti

Entre le « trop d'amorti » d'il y a quelques années à la tendance « minimaliste », il y a un juste milieu ! Il va **dépendre aussi de votre poids, du nombre d'entraînements, de la distance** (+ d'amorti pour le marathon) et de votre **façon de courir.**

Afin d'**éviter le mal de mollet et tendon d'Achille**, évitez en tout cas de courir avec une vieille paire de chaussure dont l'amorti s'est affaïssé, gardez-la plutôt pour marcher.

### La pointure

Les tailles ne sont pas équivalentes dans les différentes marques, il existe aussi des largeurs différentes, il faut donc **essayer (avec chaussettes).**

Avis perso : Pour moi la bonne pointure est environ ½ pointure au-dessus : lorsque j'ai enfilé la chaussure, il y a un petit espace derrière le talon (on peut glisser un doigt, en disposant le gros orteil contre l'avant de la chaussure), ou à l'inverse, talon contre l'arrière de la chaussure et un petit espace (ongle du pouce) au bout de la chaussure vers le gros orteil. Quand c'est plus grand, je tape du pied et je contrôle mal mon mouvement de pied, donc ma gestuelle.

**Choisissez de bonnes chaussures pour avoir des ailes !!**

