



## Les entraînements en course à pied ou marche rapide : Deux conseils de base



- Planifiez vos entraînements. Vous débutez ? Vous avez une semaine chargée ? Etes-vous certain(e) de ne pas pouvoir programmer 30 mn dans la semaine ? 30 mn, c'est peu mais préservez les pour votre activité physique.

Votre santé doit devenir votre priorité !

- Soyez à l'écoute de vos sensations corporelles et de la qualité de votre respiration et non d'une musique, d'un chronomètre, ipod ou smartphone...



## Les clés pour une foulée sans crispation

1. Aligner sa posture sur un axe vertical à partir des sensations de contact des pieds avec le sol : buste droit ou très légèrement incliné vers l'avant, tête droite, oreilles dans l'alignement du milieu des épaules, regard vers l'avant et non vers le sol.
2. A partir de cet axe, identifier vos crispations musculaires (scanner corporel du pied au visage) pour les relâcher. Ceci assure un relâchement de la foulée pour ne pas consommer d'énergie inutilement.
3. Surveiller le rythme de votre respiration : lente, régulière et dès que vous vous sentez essoufflé, **RALENTISSEZ**, c'est que vous allez trop vite. Ralentissez votre allure jusqu'à ce que votre respiration redevienne régulière et vous apporte un maximum d'oxygène. Au besoin, marchez, c'est aussi de l'entraînement musculaire, ce n'est pas de la perte de temps !

Ce n'est pas la vitesse ni la distance qui compte mais la qualité de vos sensations corporelles et de votre respiration tout au long de votre entraînement quelle que soit sa durée.

Ceci concerne aussi bien le débutant que le coureur confirmé !

## La gestion de l'effort quand vous ressentez de la fatigue



**ATTENTION** : c'est un moment où vos pensées négatives et limitantes vous assailliront.

- ✚ N'interprétez pas ces indicateurs comme une limite ou un frein à votre objectif.
- ✚ Remettez votre attention sur votre scanner corporel et dénouez les crispations inutiles.
- ✚ Revenez à votre posture à partir des appuis, veillez à votre respiration, ne cherchez pas à suivre une personne ou un groupe

### Vos sensations corporelles vous donnent la bonne vitesse.

Les indicateurs à surveiller quand vous pensez avoir atteint vos limites :

- ✓ Vos pensées dirigent votre énergie physique. Il s'agit d'être à l'écoute de votre dialogue intérieur (la petite voix dans votre tête !)
- ✓ Retour à votre posture corporelle : une mauvaise posture perturbera la qualité et la puissance de votre foulée
- ✓ Observation des crispation de votre visage (mâchoires crispées, regard vers le sol....) : relâchement, regard vers l'avant
- ✓ Vos bras sont vos alliés : pensez à vous en servir en sentant les coudes passer devant et derrière votre buste, d'avant en arrière, souplement.
- ✓ Si vous ressentez une crispation dans les épaules, laissez les bras pendre le long du corps sur quelques foulées.
- ✓ Si vous êtes essoufflé(e) ralentissez jusqu'au retour d'un respiration régulière.

