



Charlotte REYNAUD-PRIOR
Gilles ROCCA

Mon
programme
complet
sur mesure

— MA LEÇON DE —
COURSE À PIED

VOTRE COACH RUNNING À DOMICILE !

PRÉFACE DE YOHANN DINIZ

EYROLLES



— MA LEÇON DE — COURSE À PIED

Que vous soyez coureur du dimanche ou aguerri, cet ouvrage est fait pour vous ! Charlotte Reynaud-Prior et Gilles Rocca ont réuni leur expérience de marathonnienne et de coach sportif dans cet ouvrage indispensable pour une bonne pratique de la course à pied. Vous y trouverez toutes les réponses aux questions que vous vous posez avant, pendant et après la course !

Photos et tableaux à l'appui, vous trouverez :

- **La préparation adaptée** pour réussir chacun de vos défis.
- **Le renforcement musculaire** indispensable pour bien vous préparer et récupérer.
- **L'alimentation** alliée de la performance sportive.
- **Les plans d'entraînement** à découper et à coller sur votre frigo : de 45 minutes au marathon.

Alors, à vos chaussures et bonne séance !

Charlotte Reynaud-Prior est marathonnienne et créatrice d'une entreprise dans le nautisme. Maman de quatre enfants et runneuse, elle a écrit avec Gilles le livre qu'elle aurait aimé avoir quand elle a préparé son premier marathon.



Gilles Rocca est entraîneur de running et de demi-fond athlétisme. Il est le coach de Yohann Diniz, avec qui il a battu deux records du monde en 20 et 50 km marche, et l'ancien entraîneur de la vice-championne du monde Laurence Klein, avec qui il a battu le record de France du 100 km.



— MA LEÇON —

DE COURSE À PIED

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

Ma leçon de massage avec bébé, Isabelle Gambet-Drago

Ma leçon d'antigym, Thérèse et Marie Bertherat

Ma leçon d'automassage, Hélène Campan

Ma leçon de massage, Hélène Campan

Ma leçon de méditation, Samuel Ganes

Ma leçon de yoga, Laurence Luyé-Tanet

Les photographies qui illustrent les postures ont été réalisées par Benjamin Segura.
Photos © Shutterstock page 27 DW2630, page 55 JaySi, page 97 Evgeny Karandaev,
page 100 thananya, Africa Studio, TongFotoman, page 103, page 113 PhilipYb Studio,
page 114 Marynka Mandarinka.
Création de maquette : Marine Gérard
Mise en pages : Marie Housseau

Avertissement

Malgré tout le soin apporté aux exercices de cet ouvrage, ni l'auteur ni l'éditeur n'assument la moindre responsabilité pour les dommages présumés ou réels qui pourraient intervenir par l'utilisation ou l'application directe ou indirecte des techniques présentées dans ce livre. Il est vivement recommandé de consulter un médecin en cas de problème.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56103-6

Charlotte REYNAUD-PRIOR
Gilles ROCCA

Préface de Yohann Diniz

—— MA LEÇON ——

DE COURSE À PIED

VOTRE COACH RUNNING À DOMICILE !

EYROLLES



REMERCIEMENTS

- Un grand merci à Beryl et à Virginie, présentes au départ de cette belle aventure. Merci aussi à mes amis et à ma famille pour leur soutien indéfectible, ainsi qu'à Jean-François, Sylvain, David, Gilbert et à Yohann, qui ont répondu avec beaucoup de gentillesse et de patience à mes nombreuses questions.
- Merci à Florie et à Benjamin pour leur disponibilité et leurs belles prestations.
- Et bien sûr, je n'oublie pas mes trésors : Violette, César, Madeleine, Pénélope. Merci à vous ! Sans vous, je n'aurais pas pu faire tout ça !

Charlotte

PRÉFACE

J'ai commencé à courir très jeune et, lorsque j'ai essayé la marche, ça a été inné, j'ai tout de suite eu les bons gestes et j'ai ressenti de fortes sensations. Un jour, j'ai dû choisir et m'orienter vers le haut niveau : le plaisir que j'éprouvais en marchant l'a emporté et m'a permis d'enchaîner les victoires.

Après des championnats du monde ratés et face à des adversaires typés « robots », j'ai pris conscience de mes responsabilités : je m'étais laissé emporter dans une dérive scientifique, avec des obsessions de seuils, de VMA, de cardio, de glycémie, de taux de saturation... Or, la marche et la course à pied doivent rester des sports naturels, générateurs de bien-être physique immédiat.

Gilles Rocca, qui m'entraîne depuis, m'a aidé à revenir à ces fondamentaux.

Qu'il s'agisse de marche ou de running, il faut savoir écouter son corps, suivre ses envies, avancer à l'instinct, en faisant confiance à ses sensations, sans regarder sa montre ni penser tout le temps en termes de technique. Respecter un cadre avec un objectif plaisir est primordial pour garder un bon équilibre physique et mental.

Grâce aux plans de Gilles, j'ai pu me retrouver. Être guidé, canalisé, aiguillé intelligemment m'a permis de redécouvrir de vraies sensations et de donner ainsi de nouveau le meilleur de moi-même.

Cet ouvrage, qu'il a coécrit avec Charlotte et dans lequel il propose des plans simples, accessibles à tous, fondés sur le plaisir, vous donne une foule de conseils pratiques. Une bonne préparation passe par des séances d'étirements, de gainage, sans oublier la pratique d'autres sports comme la natation ou le vélo. Quel que soit votre niveau ou la course, il faut avoir confiance en vos capacités, ne pas vous affoler, savoir canaliser les moments d'euphorie pour atteindre votre objectif. Tous ces points sont très bien expliqués par Charlotte.

Vous avez entre les mains tout ce qu'il faut pour faire une bonne course. Alors, à vous de jouer !

Yohann Diniz
Vice-champion du monde 2015
du 50 km marche

SOMMAIRE

Remerciements	4
Préface	5
Mon journal de course	9
Introduction.....	11

1 AVANT DE S'ÉLANCER.....13

1 Origine de la course à pied ...	14
2 Pourquoi courir ?	15
Courir pour maigrir et être en bonne santé.	15
Courir pour libérer mon esprit des tensions de la vie quotidienne	15
Courir pour réussir professionnellement.	16
Courir pour le plaisir.	16
3 Bien débuter en course à pied	18
Choisir son équipement.	18
Respecter son rythme	20
Souffle et capacité de récupération	22
Contre-indications.	22

4 Courir : où, quand, comment ?.....	23
Près de chez moi.	23
Près de mon lieu de travail	23
En vacances	23
Avec mon enfant	24
Et la météo dans tout ça?	24
Courir avec ou sans montre : chrono ou pas chrono?	25

5 Le club de running.....	26
6 L'évolution des courses	28

2 C'EST PARTI ! MON COACH RUNNING31

1 Oxygénation : le départ de l'aventure.....	33
2 Je cours 45 minutes sans m'arrêter : un beau challenge !.....	35

3 Je cours mon premier 10 km.....	40
--------------------------------------	----

4 Je cours 1 h 30 non-stop !....	45
----------------------------------	----

5 Mon premier semi-marathon.....	49
-------------------------------------	----

6 Mon premier marathon	54
------------------------------	----

7 Bien préparer le marathon : quelques conseils complémentaires	61
---	----

Les vêtements	61
La diététique	62
Le départ	62
20 ^e -25 ^e km	62
Entre les 30 ^e et 35 ^e km	62
À partir du 37 ^e km	63
Après le marathon	63

3 LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE..... 67

1 Les étirements	68
------------------------	----

Étirements dits « activo-dynamiques » à réaliser avant la course	68
Équilibre et proprioception	68

Triceps sural (mollet)	69
Ischio-jambiers (arrière de la cuisse)	71
Quadiceps (devant de la cuisse)	72
Adducteurs et moyen fessier (intérieur et extérieur de la cuisse)	73
Psoas (muscles avant du bassin)	74
Étirements dits « passifs » à réaliser après chaque footing	76
Triceps sural et tendon d'Achille	76
Ischio-jambiers	78
Quadiceps	79
Fessiers	80
Chaîne latérale du corps	82
Adducteurs	82
Psoas	84
Dos	84
Cou et nuque	87

2 Le gainage	88
--------------------	----

Gainage statique ventre	88
Gainage statique dos	89
Gainage oblique droit	89
Gainage oblique gauche	90
Pompes à genoux	90
Triceps	93

3 En cas de blessures, de douleurs.....	95
--	----

Quand consulter?	95
Quelques conseils pour éviter les blessures	96

4 MON ALIMENTATION97

1 De la santé à la performance sportive98

Mes petits «trucs à moi» 98

Mon petit marché. 98

Dois-je adapter mon alimentation à la pratique
de la course à pied? 99

2 Mon alimentation journalière..... 101

En période d'entraînement 101

En période précompétitive 104

En période de récupération 108

Les boissons 109

Conclusion... le début d'une belle aventure ?.....112

BOÎTE À OUTILS113

1 Mes recettes favorites114

2 Le vocabulaire du coureur117

3 Mon mémo course à pied ...118

4 Mon programme de renforcement musculaire129

MON JOURNAL DE COURSE

Le plaisir de courir est venu chez moi progressivement, même si, en réalité, je cours depuis l'âge de 10 ans dans le cadre de mes entraînements de tennis. À mon entrée dans la vie active, je me mets à la course par facilité. L'enjeu est alors celui de la performance. Ce que je recherche avant tout, je crois, c'est à me libérer des tensions de la vie quotidienne. Je cours seule, en faisant finalement n'importe quoi, mais toujours avec du plaisir. Au départ, je cours doucement mais assez régulièrement, du coup je me prends au jeu et me voilà tentée par un semi-marathon, celui de Paris. Je m'y rends détendue, sans entraînement spécifique. Sur place, l'ambiance est bon enfant, mais je termine les pieds en compote (mauvaises chaussures), toute collante (mon bon vieux T-shirt en coton) et avec, en bonus, un sérieux mal de crâne (mauvaise hydratation). Bref, à cette époque, je n'y connais rien, mais c'est sympa et je découvre le plaisir convivial de ces rencontres sportives. Ce que je ne sais pas, c'est que je suis mordue !

Après une pause de près de quinze années liée à des changements d'ordre personnel et après la naissance de mon deuxième enfant, l'envie de courir revient me titiller. Cette fois, la motivation première serait plutôt de retrouver mon corps d'avant la grossesse. Je cours toujours au feeling, mais dans un cadre attractif, de bord de mer. La Rochelle est une ville motivante pour les coureurs car elle accueille chaque année un marathon. Les sportifs que je croise ont tous un coupe-vent blanc, siglé « Marathon de La Rochelle », que j'admire. Jusqu'au jour où je me dis pourquoi pas moi ? C'est décidé, avec mon

mari nous nous inscrivons. Cette fois, j'ai compris, il faut se préparer. L'entraînement commence donc en famille, ce qui est en soi une chance bien que pas forcément simple à gérer au quotidien. Nos entraînements se croisent, mon mari et moi ne nous voyons plus ou peu. Les séances de course se font un peu au gré de notre emploi du temps, tôt le matin pour moi avant le boulot, tard pour lui en rentrant du travail. Grâce à une baby-sitter, nous parvenons malgré tout à nous retrouver pour la seule sortie longue (deux heures trente) ! Les trois semaines qui précèdent la course, nous ne vivons plus que pour cela, notre vie ne tourne presque qu'autour de nos entraînements, heureusement les enfants sont petits... Le jour J, je trépigne. Une belle épreuve m'attend : 4h03 sous la pluie ! Étant en forme après le semi, j'accélère les vingt derniers kilomètres, seul un point de côté au 38^e me freine et je songe à abandonner quand miracle – et c'est là la beauté du sport – un monsieur d'au moins vingt ans de plus que moi me soutient. « Allez, venez, on termine tous les deux, respirez bien. » Résultat, on finit la course ensemble, en pleurant, en se félicitant, un moment inoubliable ! Bien sûr, je suis loin dans le classement, je ne gagne rien, si ce n'est le plus beau : une victoire sur moi-même, je l'ai fait ! Ce jour-là, j'éprouve très certainement la même sensation qu'un athlète de haut niveau arrivant dans un stade rempli de milliers de personnes et prêt à remporter une médaille d'or ! Pour moi, cela se passe sur le Vieux Port de La Rochelle et les badauds crient : allez Charlotte ! Les derniers mètres, j'ai l'impression de nager le crawl avec mes bras. Sous l'arche Saint-Jean-d'Acre, j'ai atteint le Graal ! L'après est plus

difficile à gérer : fatigue, angine, mais les petits bobos sont vite oubliés, seul le souvenir de ce beau moment subsiste.

Puis la routine reprend son cours. Entre deux grossesses, je poursuis mes petits joggings en papotant avec les copines. Cependant, assez vite après la naissance de notre petite dernière, l'envie de m'évader, de reprendre la course, refait surface.

De chez les Ch'tis où nous habitons désormais, je me remets à courir un peu et, assez vite, j'entraîne mes nouvelles amies, Dorothée et Patricia. Cette dernière qui n'a jamais couru ne le sait pas mais je perçois vite en elle de très grosses capacités. « Allez les filles, je vous embarque dans un 10 kilomètres. » C'est une épreuve mais elles sont ravies. Lorsque je les quitte pour déménager, elles se disent tristes de perdre leur « coach », ce qui me touche beaucoup. Point positif à mon départ cependant, elles se décident à aller courir seules, ce qui leur paraissait impensable quand j'étais là...

La même année, poussée par ma famille, je me lance, dix ans après le premier, dans un marathon.

Le lac du Der, en Champagne, est une course magnifique. Une fois de plus, je m'entraîne au feeling, sans plans... mais seule ! À cette époque, je ne connais toujours pas le terme « fractionné ». Je fais ma sortie longue avec une copine qui me suit à vélo, je cours souvent mais pas forcément bien et toujours aux mêmes allures. Entre-temps, je me suis un peu équipée histoire de me motiver, je porte désormais des matières très agréables, dénichées en soldes, que je mets et remets et dont je ne me peux plus me passer. Je fais l'acquisition d'une montre de sport, c'est quand même bien sympa de savoir combien de kilomètres et à quelle vitesse on court, et je fais mumuse avec. La nuit qui précède la course, je suis nerveuse et je ne dors pas, c'est sûr je vais me planter. Par la suite, j'apprendrai que c'est normal, l'important étant de bien dormir la semaine qui précède et d'avoir une bonne hygiène de vie (cf. parties « *Le renforcement musculaire* » et « *Mon alimentation* »). Je termine la course en moins de 4 heures, un chrono honorable. Ce jour-là, il fait très chaud mais on ne m'y prendra pas deux fois : pour cette épreuve, j'ai pris soin de m'hydrater énormément, je m'arrose littéralement !

INTRODUCTION

La course à pied, plus familièrement appelée «jogging», «footing» ou encore «running» par les plus branchés, est une activité qui se pratique à tout âge, partout, et qui évoque des envies, des passions, des souffrances, des peurs, des joies, un besoin, une vitalité, un bien-être et bien plus encore.

Si je suis sportive depuis toujours, ayant pratiqué le tennis, c'est par manque de temps que j'ai découvert la course à pied. Femme active, chef d'entreprise, mère de famille nombreuse, ayant juste passé le cap des quarante ans, j'ai apprécié la liberté de faire du sport quand je voulais, où je voulais, seule, par tous les temps, sur tous les continents. Au fil des années, plus ou moins motivée, plus ou moins occupée, j'ai remarqué que la course à pied restait un acquis et offrait la possibilité de recommencer ou de débuter quand bon nous semblait.

Aujourd'hui, nombre de personnes souhaitent «s'y mettre» mais n'osent pas, souhaitent «progresser» mais n'y arrivent pas, souhaitent «courir plus loin, plus longtemps», mais ont peur... Bref, elles souhaitent se lancer dans cette aventure de la course mais ne parviennent pas à franchir le pas.

Des amies à qui j'ai fait découvrir ce sport me remercient encore aujourd'hui de les avoir motivées, poussées dans cette direction. Elles n'y croyaient pas et n'imaginaient pas se retrouver un jour dans un magasin en train d'acheter des chaussures de course à pied!

J'espère que ce livre vous guidera, vous donnera l'envie et le plaisir de découvrir ou d'approfondir la course à pied : un sport accessible et bénéfique pour tous !



C'EST PARTI!

MON COACH RUNNING

2

Pour mieux comprendre les tableaux

Dans cette partie pratique, nous allons utiliser des abréviations pour décrire les exercices dont vous trouverez le détail complet ci-dessous :

- m : marche assez dynamique, mais permettant de retrouver une grande facilité respiratoire ;
- ft1 : footing très lent ; vous devez pouvoir répondre à quelqu'un sans trop de difficulté ;
- ft2 : footing actif mais on n'est pas essoufflé ; on peut répondre à quelqu'un sans trop de difficulté ;
- ft3 : footing actif dynamique ; à cette allure, on ne peut plus parler, il faut se focaliser sur sa respiration, toute l'énergie est réservée à la course à pied ;
- E : étirements et hydratation ;
- RM : renforcement musculaire¹ ;
- G : gainage¹ ;
- Nat : natation ;
- pull : pull-buoy ; c'est un petit flotteur à placer entre les jambes afin de faire travailler exclusivement les muscles de la partie haute du corps ;
- planche : planche de natation tenue bras tendus pour favoriser le travail des jambes.

Deux exemples pour bien comprendre :

- 10' ft1, puis 10 x (45'' ft1, 2' m) : 10 minutes de footing très lent, puis 45 secondes de footing suivies de 2 minutes de marche et ceci 10 fois consécutives ;
- 10' ft1, puis 10 x (45'' ft3, 2' m) : 10 minutes footing très lent, puis 45 secondes de footing actif dynamique (on ne peut plus parler) suivies de 2 minutes de marche, et ceci 10 fois consécutives.

1. Le renforcement musculaire et le gainage seront abordés dans la partie «Le renforcement musculaire» p. 67, ainsi qu'en fin d'ouvrage dans «Mon programme de renforcement musculaire» p. 129.

1 OXYGÉNATION : LE DÉPART DE L'AVENTURE

L'alternance course et marche semble être la meilleure méthode pour reprendre la course à pied tranquillement et sans risque de blessure.

Profitez de moments de convivialité comme le dimanche après-midi en famille. Dans un parc ou autre espace naturel, commencez par 10 minutes de marche dynamique, puis trottez très doucement.

Dès que vous êtes essoufflé, marchez pour retrouver une aisance respiratoire. Vous recommencerez à courir dès que vous vous sentirez de nouveau prêt ou que vous en éprouverez le désir.



Alternez course et marche pendant un laps de temps qui peut aller de 10 à 30 minutes, sans chronométrer les fractions de footing et de marche. Vous êtes votre propre maître, vous faites confiance à vos sensations.

Vous terminerez votre oxygénation par 10 minutes de marche couplées à quelques exercices d'étirement et d'assouplissement, tout en vous hydratant bien avec de l'eau légèrement sucrée, du sirop, du jus de pomme ou de raisin.

Faites ce type de séances le week-end jusqu'à ce que vous puissiez, en alternant avec de la marche, courir 30 minutes en éprouvant de bonnes sensations de plaisir.

JE PRATIQUE !

Jour	Contenu des séances	Explication pour réaliser les séances dans les meilleures conditions possibles
SEMAINE 1		
Dimanche	• 10' m • 10' à 20' alternance ft1 et m • 10' m (buvez !)	Marche assez dynamique. En alternance footing très très lent et marche, sans aucun calibrage chronométrique. Vous arrêtez de courir dès que vous êtes trop essoufflé, vous marchez le temps nécessaire pour être de nouveau en aisance respiratoire. Vous terminez par 10 minutes de marche en vous désaltérant.
SEMAINE 2		
Dimanche	• 10' m • 20' alternance ft1 et m • 10' m (buvez !)	Quand la première séance ne vous pose plus aucun problème, soit respiratoire soit musculaire : • 10 minutes de marche dynamique ; • 20 minutes alternance footing et marche, sans aucun calibrage chronométrique avec la sensation d'avoir davantage couru que marché pendant tout ce temps. Vous terminez par 10 minutes de marche en vous désaltérant.
SEMAINE 3		
Dimanche	• 5 à 10' m • 30' maxi de footing avec un minimum de récupération en marchant • 10' m (buvez !)	Quand le deuxième modèle vous semble trop facile : • 5 à 10 minutes de marche dynamique. • 30 minutes maxi de footing avec un minimum de récupération en marchant, sans aucun calibrage chronométrique pour que cette sortie reste un vrai plaisir. Vous terminez par 10 minutes de marche en vous désaltérant.

Dans la même collection



