



**Votre profil/
Votre objectif/
Quel coureur
êtes-vous ?**

❖ **Débutant : se mettre à la course**

Courir, c'est tout sauf mettre un pied devant l'autre et recommencer. Enfin si, au début. C'est même souvent la seule chose qui compte. Comme une obsession chez celui qui débute et découvre cette activité physique. Mettre un pied devant l'autre et recommencer. Chaque pas chaque foulée représente alors une victoire en soi. La satisfaction vient, à ce stade, dans cette victoire sur soi-même pour lutter contre ce corps qui refuse d'avancer. La course à pied, lorsqu'on commence à s'y mettre, est bien souvent un sport que l'on déteste mais que l'on pratique néanmoins pour des tas de bonnes raisons qui nous sont personnelles et qui nous amènent à surmonter cet écueil des sensations du débutant. Le souffle court. Les jambes qui font mal. Le temps qui dure une éternité. Ce parcours qui semble ne jamais devoir

finir. On est alors bien loin, si loin de cet état que les « pros » nous décrivent. Ceux qu'on a envie d'étrangler tellement leurs récits nous semblent à des années-lumière de notre ressenti de débutant. Quel plaisir? Aucun plaisir!

Et c'est pourtant là que réside la clé du succès. On ne le sait pas encore mais chaque fois que l'on chausse ses baskets pour aller courir, c'est une victoire sur soi-même en rentrant à la maison. Quelques secondes de gagnées sur son parcours fétiche. Quelques grammes sur la balance. Quelques mètres grignotés pour aller chaque fois un peu plus loin. Chaque entraînement est une preuve de vos progrès. Chaque preuve de progrès une petite pierre qui s'ajoute à votre édifice. Vous ne vous en rendez pas compte, mais vous êtes en train de devenir un coureur. Alors, bienvenu dans le merveilleux monde de la course à pied!



❖ **Débrouillé : apprendre et progresser**

Une fois ce cap du débutant franchi, vous êtes ce que j'appelle un coureur « débrouillé ». Courir ne vous fait plus peur. Au contraire, le plaisir a cédé peu à peu la place aux difficultés des premières foulées. D'ailleurs, la caractéristique de ce stade de pratique, c'est justement la motivation à se prouver qu'on est capable de courir longtemps. Il n'est pas rare de voir des personnes aller jusqu'à 2 heures, bien qu'elles ne fassent qu'un seul entraînement dans la semaine. La motivation réside alors dans le fait de se prouver qu'on est capable de courir des distances qui, il y a peu, paraissaient impossibles à atteindre. Mais surtout le besoin d'aller courir de plus en plus souvent et de plus en plus régulièrement se fait sentir. Bienvenue dans le monde merveilleux des accros de la course à pied!

❖ **Confirmé : battre son record**

L'étape suivante est celle du clan des coureurs « confirmés ». Ceux qui sont capables d'aller courir par tous les temps. Ceux qui regardent leur montre, comparent leurs séances d'entraînement pour y guetter des signes positifs et tangibles de leur progression. Et aussi de la pertinence de l'objectif qu'ils se sont fixé. Ceux qui ne se contentent plus de courir mais veulent le faire vite et longtemps (ou parfois les deux!). Bienvenu dans le monde merveilleux des fondus à la course à pied!

❖ **Compétiteur : courir pour gagner**

Et enfin, le stade ultime est celui du compétiteur. Celui qui court pour gagner. Des courses, des coupes, des primes, des sélections, de l'estime de soi, de l'estime des autres... On est tous le champion du monde de quelqu'un et on a tous son champion du monde dans un coin de la tête. Mais ce qui compte avant tout c'est d'être le champion du monde de soi-même.

❖ **Dans tous les cas...**

Ces descriptions certes un peu caricaturales et forcément réductrices des différents stades de la progression et de l'évolution du coureur n'ont d'autres buts que de vous permettre de vous situer sur cette échelle du développement sportif. Du sédentaire, souvent allergique à la course en raison de ses a priori, au spécialiste pour qui courir est un geste naturel au même titre que manger, dormir, respirer, vous êtes, au moment

où vous lisez ces lignes, quelque part sur ce parcours qui transforme littéralement un être humain. Bienvenu dans le monde merveilleux de la course à pied!

❖ **Femme**

S'il est un sport où les femmes rivalisent avec les hommes, c'est bien la course à pied et plus particulièrement au fur et à mesure que les distances s'allongent.

Qu'est-ce qui explique ce phénomène?

- Endurance naturelle chez le sexe dit faible?
- Capacité à endurer la souffrance en raison de son ancestral héritage maternel?
- Aptitude à gérer les événements parce qu'une vie de femme moderne le nécessite?

Essayons d'y voir clair, objectivement. Les différences physiologiques entre les deux sexes n'expliquent pas tout. La femme est capable de mettre en jeu des processus psychologiques qui la rendent plus performante grâce notamment à une persévérance et une rigueur dans l'entraînement qui a peu d'égal. Mais ce qui importe avant tout, au-delà des comparaisons entre les deux sexes qui ne sont guère judicieuses, c'est qu'on leur laisse, avec leurs qualités propres, toutes les possibilités de s'exprimer en totale liberté avec tous les droits attribués aux hommes.

❖ **Jeune**

La conception de l'entraînement chez les jeunes a bien évolué depuis ces dernières années. On sait (enfin on devrait savoir) maintenant que l'âge d'or des apprentissages, en matière de développement aérobie, se situe entre 10 et 16 ans. Il faut donc solliciter ces processus dans cette tranche d'âge afin d'augmenter les aptitudes du jeune coureur. La VO_2 max étant déterminée génétiquement, cette période est la plus propice pour l'augmenter grâce à l'entraînement. Sur le plan foncier, il n'y a pas d'utilité à aller au-delà d'une heure de course pour des raisons de contraintes mécaniques qui s'exercent sur un organisme en pleine croissance et aussi parce que les compétitions autorisées ne dépassent pas cette durée.

C'est davantage sur le plan psychologique que des dégâts beaucoup plus sournois s'opèrent. Notamment lorsque l'entourage (famille, club, entraîneurs) pense avoir entre leurs mains, le futur champion de la prochaine olympiade. Il est absolument vital et indispensable, au sein de l'encadrement, d'aborder la pratique des jeunes en l'axant sur la quête de la progression personnelle, à l'inverse d'une approche tournée vers la culture du résultat. En résumé, privilégions les comportements valorisant les progrès personnels plutôt que tout ce qui est axé sur la comparaison avec les autres.

❖ **Vétérant**

À l'heure où j'écris ces lignes, la catégorie V5 (plus de 80 ans) vient de faire son entrée officielle dans celle de la Fédération française d'athlétisme. Plus qu'une volonté de récupérer quelques licenciés, il faut y voir une réelle prise en compte de ce phénomène qui touche les pelotons de coureurs. On court de plus en plus vieux et surtout de plus en plus vite en étant vieux. Mais cet adjectif est-il encore approprié? Les performances des vétérants 1 sont maintenant exceptionnelles. Il est quasiment plus aisé de finir dans un top 10 seniors sur nos courses régionales que dans le classement par catégorie plus de 40 ans. Il n'est pas rare de voir les meilleurs vétérants 2 dans les tout premiers des courses locales. Les V3 sont à leur tour, gagnés par cette vague déferlante. Les V4 flirtent avec les 3 heures au marathon. Époustouflant! Cela signifie que les conceptions et les contenus de l'entraînement doivent s'adapter à ces évolutions. Un vétérant s'entraîne désormais comme un senior ou presque...

❖ **Actif**

Le sport à ses débuts était une activité de nobles et de gentlemen. Les sportifs s'arrêtaient dès leur carrière professionnelle commencée. Très jeune donc. Aujourd'hui, tout le monde court. Même les personnes avec des agendas professionnels de ministres. D'ailleurs, désormais, les ministres courent, eux aussi! La course à pied est à la fois un formidable moyen d'être en forme et donc performant à son travail. Mais aussi un véritable biais pour échapper au stress et évacuer la pression inhérente à des emplois toujours plus générateurs de tensions.

❖ **En résumé et en conclusion...**

J'ai coutume de dire qu'à mes débuts, quand je courais, c'est tout juste si on ne me jetait pas des pierres. Cette idée que probablement je n'étais pas assez fatigué par mon activité quotidienne pour aller faire de l'exercice était répandue et les actifs autour de moi ne manquaient pas de m'inviter à partager leurs tâches afin que je connaisse la vraie fatigue. Tout cela a bien évolué. Dans le bon sens. Ce sport est entré dans les mœurs. Courir est en passe de devenir à la mode. Un comble! Je vous invite donc, avec cet ouvrage, à vous joindre à la fête et venir chercher puis trouver tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la course à pied sans jamais avoir osé le demander.





Entraînement

VMA



❖ Qu'est-ce que la VMA? À quoi sert-elle?

La VMA (Vitesse Maximale Aérobie) correspond à la vitesse à laquelle on atteint sa consommation maximale d'oxygène (VO_2 max). Au-delà, le corps est obligé de faire appel à d'autre filière énergétique pour répondre aux besoins. Elle correspond à l'allure maximale que vous êtes capable de soutenir pendant environ 4 à 6 minutes (en moyenne). Elle est la mesure de votre puissance aérobie, la cylindrée du moteur si on comparait un coureur à un véhicule. Sa mesure permet de définir les différentes vitesses d'entraînement qui se déclinent en pourcentage de cette vitesse. Elle est donc une donnée essentielle dans l'élaboration de l'entraînement.

❖ Quelles indications nous donne la VMA?

Beaucoup de coureurs réagissent en associant valeur de VMA et valeur du coureur.