
Premières foulées...

Sans se fouler!



Je débute la course à
pied avec l'OBJ
ACADEMIE

Introduction

Pour bien débuter, il est important de prendre plaisir à courir et de progresser sans mal. Ne jamais oublier de respecter son corps, l'écouter, ne pas l'agresser sinon, il va réagir, et encore moins forcer.

Avant de vous lancer, prenez au minimum la précaution d'avoir le feu vert d'un médecin.

Conseils de départ

Pour commencer, l'allure doit être de plus ou moins 7 minutes au kilomètre, rythme dit d'endurance, le cœur battant entre 120 et 130 pulsations minute. Afin d'alterner effort et repos, mais surtout bien récupérer (primordial si vous voulez éviter les coups de pompe, les crampes, voire les blessures), **ne faites pas plus de 3 à maximum 4 sorties par semaine**, chacune devant impérativement commencer et se terminer par quelques **exercices d'assouplissement et de stretching**.

Plan d'entraînement spécialement dédié aux débutants!

Ce programme s'adresse aux débutants qui souhaitent démarrer la course à pied, en progressant et en y prenant plaisir.

Il ne nécessite pas de cardio ou d'autre équipement sophistiqué, juste une montre permettant de lire les minutes. Il est constitué de plusieurs mini-objectifs qui vous permettront de mesurer vos progrès, l'objectif final étant de courir 5 km d'affilée.

Le programme dure 8 semaines, à raison de 3 sorties par semaine.



SEMAINE 1 :

1ère séance : Course 1 min + marche 2 min, à répéter 6 fois (temps total 18 min)

2ème séance : Course 1 min + marche 2 min, à répéter 6 fois (temps total 18 min)

3ème séance : Course 1 min + marche 1 min, à répéter 10 fois (temps total 20 min)

A la fin de la 2ème semaine apparaît votre premier challenge : parcourir 2 km. Pas d'angoisse, cela risque d'être plus facile que vous ne pouvez l'imaginer, et continuez d'alterner marche et course.

SEMAINE 2 :

1ère séance : Course 2 min + marche 2 min, à répéter 5 fois (temps total 20 min)

2ème séance : Course 1 min + marche 1 min, à répéter 10 fois (temps total 20 min)

3ème séance : Challenge 2 km en alternant marche et course selon votre rythme.

Au cours de la 3ème et 4ème semaines, la part de marche diminue peu à peu au profit de la course. Vous devriez vous sentir plus à l'aise.

SEMAINE 3 :

1ère séance : Course 3 min + marche 3 min, à répéter 4 fois (temps total 24 min)

2ème séance : Course 3 min + marche 3 min, à répéter 4 fois (temps total 24 min)

3ème séance : Course 3 min + marche 2 min, à répéter 5 fois (temps total 25 min)

SEMAINE 4 :

1ère séance : Course 5 min + marche 3 min, à répéter 3 fois (temps total 24 min)

2ème séance : Course 5 min + marche 3 min, à répéter 3 fois (temps total 24 min)

3ème séance : Challenge 2 km en alternant marche et course selon votre rythme.

La part de marche continue de diminuer au cours des semaines 5 et 6. A la fin de la 6ème semaine, votre mission (si vous l'acceptez ;-)) sera de courir 2 km sans marcher du tout, et si le cœur vous en dit, de compléter par un autre voire deux autres kilomètres où vous alternerez marche et course.

SEMAINE 5 :

1ère séance : Course 7 min + marche 2 min, à répéter 3 fois (temps total 27 min)

2ème séance : Course 7 min + marche 2 min, à répéter 3 fois (temps total 27 min)

3ème séance : Course 8 min + marche 2 min, à répéter 3 fois (temps total 30 min)

SEMAINE 6 :

1ère séance : Course 8 min + marche 2 min, à répéter 3 fois (temps total 30 min)

2ème séance : Course 10 min + marche 2 min, à répéter 2 fois (temps total 24 min)

3ème séance : Challenge 2 km en courant+1 ou 2 km en alternant marche et course selon votre rythme.

En 6 semaines vous avez appris à respirer et à contrôler votre vitesse pour éviter de vous essouffler. Continuez, vous êtes sur la bonne voie ! La 8ème semaine se conclut par votre premier 5 km. Ensuite, à vous de garder cette bonne habitude, voire de prolonger le plaisir... Bravo !

SEMAINE 7 :

1ère séance : Course 12 min + marche 2 min, à répéter 2 fois (temps total 28 min)

2ème séance : Course 12 min + marche 2 min, à répéter 2 fois (temps total 28 min)

3ème séance : Challenge 3 km en courant.

SEMAINE 8 :

1ère séance : Course 15 min + marche 2 min, à répéter 2 fois (temps total 34 min)

2ème séance : Course 15 min + marche 1 min, à répéter 2 fois (temps total 32 min)

3ème séance : Challenge 5 km en courant.

Et là BRAVO, vous faites partie de la grande famille Olympique Blaugies Jogging!!!

Récompense pour vos efforts et votre persévérance, vous êtes maintenant prêt à participer à votre premier jogging.

Cette expérience, qui vous laissera un souvenir inoubliable, vaut d'être vécue, ne serait-ce qu'une fois. L'ambiance y est toujours sympa, l'accueil convivial, les épreuves bien organisées et les parcours à découvrir.

Et puis surtout, vous retrouver dans la foule des joggeurs, vivre un moment intense et chaleureux avec eux, recevoir les encouragements des coureurs habitués, se sentir porté par les spectateurs, soutenus par votre famille et vos proches qui seront venus vous voir pour l'occasion, sentir le respect, la compréhension et le soutien des autres dans l'effort, croyez un ancien, nul mot ne peut décrire le bien-être que vous allez ressentir à l'arrivée, impossible de rester insensible à pareille émotion.

Si le virus vous atteint, que vous voulez aller plus loin, encore progresser, documentez vous. Des termes comme endurance, résistance, fractionné, spécifique, VMA, plans d'entraînements, coaching, diététique, dissocié, et j'en passe, devront faire partie de votre vocabulaire courant.

Afin de rester motivé, vous devrez aussi vous fixer des objectifs : un 20km, un Semi marathon, un marathon, ...un 100Km et établir/choisir des plans pour les atteindre.

Retenez cependant que dans ce sport, 'plus de monde passe que dure'. Si vous en faites votre sport et non plus un simple loisir-détente ou moyen de garder la forme, **vous devez toujours y trouver votre plaisir, ne pas vous casser, le trop est l'ennemi du bien.**

