

Que faut-il savoir avant de démarrer la course à pied ?

C'est la rentrée et cette année, c'est décidé, vous allez vous mettre à la course à pied. Vous pensez peut-être qu'il vous suffit d'une paire de baskets et d'un peu de motivation pour partir faire un tour en bas de chez vous. En réalité, il y a quand même quelques règles à respecter pour ne pas se faire mal et garder la motivation. Voici les conseils de deux coaches et d'un médecin alsaciens - en cinq questions puis en version détaillée.

Le Lab des DNA et de L'Alsace (Esteban WENDLING) - 10 sept. 2023 à 10:00 | mis à jour le 10 sept. 2023 à 16:22 - Temps de lecture : 6 min



Tout le monde peut-il pratiquer la course à pied ?

« A priori tout le monde peut pratiquer la course à pied, mais tout dépend du rythme, de la fréquence et de la distance », prévient le professeur François Bonnomet, chef du service de chirurgie orthopédique et de traumatologie du membre inférieur au centre hospitalier régional universitaire (CHRU) de Strasbourg. Ce dernier conseille d'aller consulter son médecin, voire son cardiologue, pour écarter tout risque avant de se lancer dans cette activité. « Il peut aussi être utile, dès le départ, de faire du renforcement musculaire. Ça permet de consolider les muscles autour des articulations qui vont emmagasiner les impacts liés à la course », complète Alexandra Christmann, coach sportive à Haguenau qui a notamment accompagné des personnes souhaitant démarrer la course à pied.

Ces précautions étant prises, « c'est un sport accessible au plus grand nombre », résume Marc Jaming, également coach sportif, installé à Waldhambach en Alsace Bossue.

Quelle est la distance et la durée idéale d'une sortie quand on débute ?

Attention à ne pas en faire trop au départ : « Souvent, les gens démarrent trop vite, ou sur de trop longues distances, regrette Alexandra Christmann. Se dire qu'on va commencer par cinq kilomètres, c'est déjà beaucoup pour un débutant. » Elle conseille plutôt de se fixer une durée de vingt minutes, en alternant une minute de course puis deux minutes de marche. « Idéalement, il faudrait pouvoir parler pendant la course. Si vous n'y arrivez pas, c'est que vous y allez trop fort, et c'est là qu'il faut marcher », indique-t-elle.

De son côté, Marc Jaming insiste sur la « progressivité », et estime que passées les cinq ou six premières séances, le coureur débutant se sentira déjà mieux. « Je conseille de faire au minimum deux séances par semaine, pour que le corps s'habitue, tout en variant les parcours pour ne pas se lasser », ajoute-t-il.

Durant la séance, « il est essentiel de bien s'hydrater », observe le professeur François Bonnomet. Pour un débutant, boire simplement de l'eau est suffisant, il est inutile d'ajouter des sels minéraux comme peuvent le faire les coureurs lors d'efforts plus intenses.

Faut-il plutôt courir le matin ou le soir ?

« L'important, c'est d'aller courir quand on en a envie », tranche Alexandra Christmann, qui, à titre personnel, préfère courir le soir, « mais tout dépend de chacun ». A l'inverse, Marc Jaming se trouve « plus en forme le matin » et « préfère ce moment-là ». Si l'heure précise importe peu, il y a une règle de bon sens que tout sportif connaît : il ne faut pas pratiquer une activité

physique le ventre plein. Sans donner de durée précise à respecter entre son dernier festin et sa sortie running, le professeur François Bonnomet rappelle simplement que « la digestion est déjà un effort physique pour le corps, donc il vaut mieux ne pas courir juste après avoir mangé ». Il conseille aussi d'éviter la course le soir, avant d'aller dormir, étant donné que le corps sécrète durant l'effort des endorphines qui ne favorisent pas l'endormissement.

Courir en ville ou en forêt, est-ce la même chose ?

Le choix du lieu répond à la même logique que le choix du moment : peu importe l'endroit, « il faut se faire plaisir », insiste Alexandra Christmann. Le plus simple est bien entendu de partir depuis son domicile, et tout le monde n'a pas la chance d'avoir une forêt à sa porte. Du point de vue médical, les sentiers forestiers sont toutefois davantage conseillés que le bitume urbain, et pour deux raisons : « Courir en ville signifie souvent courir sur un sol dur, et ça, ce n'est pas l'idéal pour les articulations », fait savoir le professeur François Bonnomet. Les zones urbaines sont également plus sujettes aux pics de pollution, et lors de ces épisodes, il est vivement déconseillé de pratiquer toute activité physique à l'extérieur.

Faut-il s'échauffer avant et s'étirer après sa sortie ?

Alexandra Christmann recommande, avant chaque sortie, de faire « quelques montées de genoux et des flexions dans les jambes », pour chauffer le corps mais aussi faire augmenter doucement le rythme cardiaque. Il faut penser à « partir doucement », appuie Marc Jaming, quitte à accélérer petit à petit son effort - « mais jamais l'inverse ! ».

En fin de sortie, la question des étirements ne fait pas l'unanimité : « Certains médecins considèrent que s'ils sont mal réalisés, les étirements peuvent favoriser, dans certains cas, les micros-déchirures musculaires », explique le professeur François Bonnomet. Mieux vaut donc ne pas s'étirer plutôt que mal le faire. D'autant qu'une « bonne hydratation pendant l'effort permet déjà de réduire les toxines », souligne le médecin.

Quel est l'équipement de base à acquérir ?

Des baskets et puis c'est tout. Contrairement à d'autres sports, les adeptes de course à pied peuvent en effet se contenter d'acquérir une paire de chaussures. Mais attention à bien la choisir : « Courir en Converse ou en Stan Smith, c'est pas possible », avertit Alexandra Christmann. L'explication est simple : de mauvais appuis se répercutent sur les chevilles, les genoux, le dos, etc. Même quand on débute, « il ne faut pas avoir peur d'investir dans de bonnes chaussures », observe la coach, en visant les paires de moyenne gamme vendues autour de 50 ou 60 euros, et en se faisant conseiller en magasin. « Il est aussi important de penser à changer ses chaussures une fois qu'elles sont usées », note le professeur François Bonnomet.

Outre les chaussures, pour plus de confort, il n'est pas non plus inutile d'acquérir un t-shirt en matière respirante et des habits un peu plus chauds mais légers, adaptés à tous les temps et à toutes les saisons. Comme le rappelle Marc Jaming, « il n'y a pas de mauvaise météo, seulement de mauvais équipements ».

Courir fait-il perdre du poids ?

« Courir ne suffit pas pour perdre du poids, remarque le professeur François Bonnomet. La course, c'est fait pour travailler le cardio. Si on souhaite perdre du poids, il faut adopter un régime alimentaire adapté en parallèle de cette activité physique. » Le médecin met aussi en garde : « Quelqu'un qui est en surpoids et qui se lance dans cette activité sera davantage sujet aux blessures. » Le mieux est donc d'être accompagné, tant sur le plan nutritionnel que sportif, pour tirer tous les bénéfices de cette activité sur sa santé.

Comment ne pas perdre la motivation et progresser ?

Pour ne pas que la bonne résolution d'une rentrée ensoleillée soit douchée par les premières pluies automnales, les coaches conseillent d'abord de trouver des partenaires de course : « Quand on sait que quelqu'un nous attend pour démarrer la séance, même s'il fait froid ou qu'il pleut, on a moins tendance à annuler », assure Alexandra Christmann. Chacun peut ensuite courir à son rythme, mais au moins, on aura fait le plus difficile : sortir de chez soi. « Il ne faudrait jamais louper une séance, car si on loupe une fois, on trouvera facilement une excuse pour en louper une deuxième, puis une troisième, et c'est comme ça qu'on abandonne », alerte Alexandra Christmann.

La coach haguénovienne ajoute qu'il est important de se fixer des objectifs, en se disant par exemple « Ok, dans deux mois je passe de 20 à 30 minutes de course », ou bien en s'inscrivant à une première épreuve, sachant qu'il existe aujourd'hui des formats plutôt courts accessibles aux débutants. « Si

on se lance tout seul, sans but, ça va être compliqué de tenir », confirme Marc Jaming¹. Une autre idée pour progresser est de se rapprocher d'un club ou d'un coach, où l'on trouvera à la fois des partenaires de course et des encadrants qualifiés, qui proposent des séances adaptées à tous les niveaux. « Je sais qu'il y a plein de tutos sur Internet, mais en suivant une vidéo, seul, dans son salon, personne ne sera là pour corriger une mauvaise position », met en garde Alexandra Christmann.