

Bien courir, ça s'apprend !

A vos marques, prêts, partez! A l'occasion des Farandoles 2008 qui se dérouleront le samedi 18 octobre, Kamel Khireddine, entraîneur au Nac (Nanterre Athletic club), nous livre ses conseils pour être au top le jour J.



Dominique Jassin

Pour Kamel Khireddine, entraîneur du Nanterre Athletic club, il est capital de varier les types d'effort à l'entraînement.

Pour tous conseils personnalisés vous pouvez vous adresser au NAC par e-mail : nanterre_athletic_club@yahoo.fr.

1 Les semaines avant la course

Les premiers footings de préparation peuvent durer entre 20 et 30 minutes, en commençant lentement et sur terrain plat. Pour les débutants, dès que la fatigue se fait sentir, il ne faut pas hésiter à marcher pour récupérer, puis reprendre la course. Au fur et à mesure des sorties, il conviendra d'allonger son temps de parcours et de diminuer les marches.

Un cycle de préparation à une course peut s'étaler sur un mois, à raison de deux à quatre sorties par semaine. Les débutants se contenteront de la première et troisième sortie.

Première sortie: exercice d'endurance fondamentale. On court entre 30 et 70 minutes à allure modérée.

Deuxième sortie: exercices fractionnés. On court trois fois huit 200 mètres à très vive allure, alternés avec la même distance en marchant pour récupérer.

Troisième sortie: exercice de footing actif. On court 10 à 40 minutes en élevant progressivement son rythme cardiaque jusqu'à être un peu essoufflé. Cet exercice doit être précédé d'un échauffement de 15 à 20 minutes (lire ci-dessous).

Quatrième sortie: exercice en côte. On court sur des portions ascendantes d'au moins 150 mètres à vitesse soutenue. Objectifs : renforcement musculaire, amélioration de la vitesse, plus grande tolérance à l'effort.

2 Et le jour J?

Le dernier repas doit être pris trois à quatre heures avant la course. Eventuellement, des préparations spéciales peuvent être ingérées une heure avant. La veille, on s'attachera à consommer sucres lents et féculents. Il faudra aussi proscrire les sucreries pour éviter la crise d'hypoglycémie en course.



Claire Maciel

Les Farandoles auront lieu samedi 18 octobre dans le parc André-Malraux.

3 L'échauffement, un passage obligé

Un bon échauffement est composé de quatre étapes et dure de 15 à 20 minutes. Son objectif est de préparer l'effort, améliorer la performance et éviter les blessures mais sans se mettre « dans le rouge ».

1. L'échauffement cardiovasculaire: trottiner quelques minutes pour faire augmenter la température du corps.

2. Etirements modérés musculaires des jambes, bras, cage thoracique (sans forcer) et échauffements articulaires.

3. Echauffement éducatif: montées des genoux, talons-fesses, course jambes tendues, pas chassés, marche arrière.

4. Accélération progressive: On commence très lentement pour aller à une vitesse soutenue.

4 La gestion du 10 kilomètres

Tout d'abord, il faut se fixer un temps au kilomètre, en fonction de ses résultats à l'entraînement.

Au départ on est généralement « tiré » par les autres coureurs et le temps de passage au premier kilo-

mètre est souvent rapide. Il faut toutefois ne pas se laisser griser, en particulier au cours des deux premiers kilomètres. Passée cette étape, l'objectif est d'être le plus régulier et le plus proche possible de son temps de référence au kilomètre. Même si une sensation de facilité apparaît à la mi-course, ne pas accélérer car cette impression peut être un signe avant-coureur de la montée d'acide lactique. A partir du 8^e kilomètre, les plus chevronnés peuvent envisager une accélération en fonction de leur forme et courir aux sensations sans regarder le chrono. En cas de douleur musculaire ou articulaire violente, mieux vaut arrêter sa course.

Conseils recueillis par Cyril Pacouret

Les Farandoles en pratique

Six épreuves sont prévues allant du 1,5 kilomètre au 10 kilomètre sans oublier la désormais traditionnelle rando-roulante.
Date : samedi 18 octobre 2008.
Rendez-vous : stade Jean-Guimier.
Tarifs : de 1 à 6 euros selon l'épreuve.
Inscriptions avant le 4 octobre ou sur place le jour de la course à partir de 12 heures et jusqu'à 30 minutes avant le début de l'épreuve.
Renseignements et inscriptions : 01 41 37 19 00 et sur www.nanterre.fr.