

course à pied

les 10 conseils de vidysport

progresser tout en se faisant du bien

1

Privilégier les séances courtes mais fréquentes (au moins 3-4x / semaine), plutôt que des séances longues trop peu souvent (1-2x / semaine)

2

Commencer chaque entraînement par un échauffement progressif et terminer par un retour au calme de plusieurs minutes. Si nécessaire, fractionner les entraînements avec des pauses actives

3

Augmenter très progressivement le volume (durée) des entraînements (max 10% par semaine)

4

Privilégier la variété à la monotonie des séances d'entraînement: varier l'intensité (vitesse de course) des entraînements en privilégiant celle proche du seuil anaérobique, varier la durée des séances et varier le type de parcours et la nature du terrain (piste, route, chemins en terre)

5

Intercaler des séances d'entraînement alternatif d'endurance (vélo, rameur, aqua-jogging, corde à sauter). Se rappeler que le temps consacré au repos et à la récupération fait aussi partie intégrante de la stratégie d'entraînement

6

Rechercher une cadence rapide (170-180/min) plutôt qu'augmenter la longueur de la foulée

7

Garder toujours en tête la notion de plaisir et se fixer des objectifs réalistes. « Prenez votre pied » en courant

8

Fournir à l'organisme les apports caloriques et une qualité d'aliments indispensables à une performance optimale

9

Améliorer sa technique et diminuer le risque de blessures en participant à des cours ou à une école de course organisés par des centres de compétence comme ceux certifiés par Swiss Olympic

10

Les pathologies de surcharge et les problèmes cardio-vasculaires sont les principaux dangers de la course à pied. **Demander l'avis d'un médecin** si on a des douleurs ou des problèmes en courant ou si on présente un ou plusieurs facteurs de risque suivants : antécédents cardiovasculaires personnels ou familiaux, tabagisme, hypertension artérielle, surcharge pondérale, excès de cholestérol, diabète, ou si on veut se mettre à la course et on est plus âgé que 40 ans

vidysport
compétence
expérience
performance

vidysport
rte de Chavannes 11
1007 Lausanne
info@vidysport.ch
vidysport.ch

