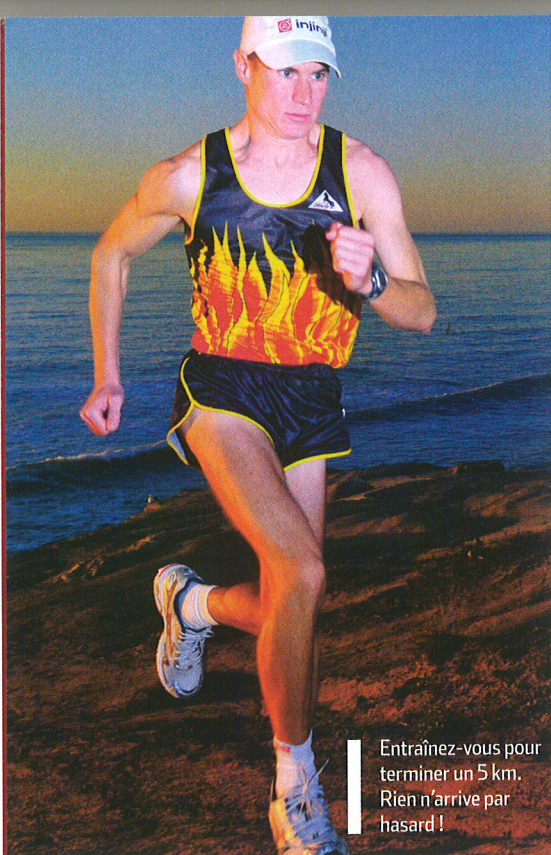




ÉTAPE 2 préparez-vous à courir

Avec un peu d'entraînement, vous allez pouvoir passer facilement toutes les étapes de la préparation d'un 5 km. Ce plan de 5 semaines, conçu sur la base d'une progression régulière et adaptée, va vous préparer à couvrir la totalité de la distance en courant. Les sorties longues du week-end vous apporteront la confiance pour aborder sereinement le jour J. Pour Bruno Heubi : « L'avantage du 5 km, c'est que l'on peut répéter la distance à l'entraînement. » Si vous n'avez jamais couru, commencez d'abord par alterner marche et course à pied, jusqu'à ce que vous soyez capable de courir un quart d'heure. Évitez d'enchaîner deux jours consécutifs et gardez toujours une allure confortable, qui vous permette de maintenir une conversation par exemple. Essayez aussi de planifier deux jours dans la semaine pour faire du vélo ou de la natation.

Sem.	Entraîn. 1	Entraîn. 2	Week-end
1	2,5 km	2,5 km	3,2 km
2	3,2 km	3,2 km	4 km
3	3,2 km	4 km	5 km
4	4 km	4 km	5 km
5	4 km	3,2 km	COURSE 5 km

SOYEZ PLUS RAPIDE

Il existe des séances spécifiques pour aider les coureurs débutants à grappiller des secondes sur leur prochaine course, voire, pourquoi pas, des minutes.

LES SORTIES LONGUES POUR ÊTRE PLUS EFFICACE

Les sorties longues, courues lentement, ne sont pas uniquement valables pour les semis ou les marathons. Elles permettent aux muscles d'utiliser les fibres lentes. Un des objectifs de la sortie longue est de permettre à l'organisme de puiser plus efficacement dans les graisses, comme carburant musculaire, afin de préserver les stocks de glycogène. Ajoutez 5 à 10 minutes par semaine à votre sortie longue, jusqu'à atteindre 10 kilomètres environ.

LES CÔTES POUR VOUS MUSCLER

Les côtes développent la résistance musculaire. « Ce type de séance permet d'acquérir une musculature naturelle et rend plus résistant lors de courses sur des parcours plats, explique notre expert, Samir Baala, deux fois champions de France sur marathon. Un travail en côte vous apporte aussi confiance en vous. Grâce au travail

musculaire, vous vous sentirez plus à l'aise pendant vos autres séances. » Trouvez une montée d'une durée de 1 ou 2 minutes. Courez au seuil, confortablement mais pas trop. Redescendez en footing facile, puis faites 3 répétitions. Vous pouvez augmenter chaque semaine d'une répétition, mais ne dépassez pas 8 fractions.

LE FARTLEK POUR ALLER PLUS VITE

Les séances de fartlek vont permettre à votre système cardio-vasculaire et à vos muscles de s'habituer à conserver un rythme soutenu sur une course. Faites un échauffement d'une dizaine de minutes en footing facile, puis faites 1500 m à votre allure course, accélérez encore pendant 2 minutes (mais pas au maximum), puis revenez au calme en footing durant 2 minutes. Faites 4 répétitions, en diminuant petit à petit le temps de récupération jusqu'à 1 minute ou en augmentant la durée de l'effort jusqu'à 3 minutes.

PREMIÈRES COURSES,

premiers souvenirs pour nos experts *Runner's World*

JEAN-PIERRE MONCIAUX

« J'étais benjamin et courais mon premier 1200 m sur piste cendrée. J'ai fait pratiquement toute la course dans le deuxième couloir, épaule contre épaule avec le champion régional de cross. Le public hurlait, je ne comprenais pas. En fait, j'ai couru plus que lui puisque je suis resté dans le second couloir, au lieu de le dépasser et de me mettre devant lui. À la fin, j'ai gagné ! Un beau souvenir... »



GILLES ROCCA

« C'était mon premier marathon, en 1990, à Saint-Jean-de-Monts, en Vendée, qui n'existe plus aujourd'hui. Je m'étais aligné au départ avec seulement 2 entraînements par semaine, le mois qui précédait. J'ai vite compris mon erreur ! Arrivé au 30^e kilomètre, j'ai pris le mur en pleine face. J'ai souffert comme jamais sur une course ! Cela m'a donné envie d'apprendre à courir pour ne plus reproduire ce type d'erreur. »



FERNAND KOLBECK

« C'était à l'armée. Je me suis mis à courir lors de mon service militaire. J'avais appris que pratiquer une activité sportive permettait de bénéficier de permissions. Je m'étais qualifié pour les championnats d'Alsace de cross. Mais ce jour-là, j'étais consigné, alors j'ai fait le mur. Arrivé sur place, les gendarmes m'attendaient ! Mon entraîneur a essayé de discuter. J'en ai profité pour prendre le départ. Ils ont bien essayé de me courser, mais ils n'ont pu m'attraper qu'une fois la ligne d'arrivée franchie ! »



BRUNO HEUBI

« Je me souviens de ma première victoire. J'étais cadet, c'était en Champagne, et beaucoup de coureurs étrangers étaient venus du Benelux, de Suisse et d'Allemagne. À cette époque, dans les années 1975, les courses sur route n'étaient pas très connues. Une voiture devançait les coureurs et annonçait les temps. Lorsque la voiture m'a informé que j'étais en tête, je croyais rêver. Ce fut ma première victoire, et, pour moi, c'était comme avoir gagné une finale olympique ! »

