



KEEPCOOL & RUN



1. ON STOPPE LES PRÉTEXTES BIDONS
2. LES BIENFAITS DE LA COURSE
3. COMMENT APPRENDRE À COURIR?
4. LES ALIMENTS CONSEILLÉS PAR VOS COACHS À CONSOMMER AVANT UN RUN
5. PROGRAMME D'ENTRAINEMENTS DÉBUTANT
6. PAROLES DE KEEP COUREUR

1. ON STOPPE LES PRÉTEXTES BIDONS

Le fameux j'ai pas le temps... Quand on sait qu'il y a 24 heures dans une journée et que 30 minutes de footing, ça représente 2% de votre journée. C'est à la portée de tout le monde. Si vous courez 30 minutes 3 fois par semaine, c'est moins de 1% de votre semaine! Même en dormant, en travaillant, en se divertissant (télé, cuisine, amis...etc), en conduisant ses enfants à leurs activités sportives ... vous avez bien 1% de votre temps à consacrer à quelques footing par semaine ? Quand on sait le bien que ça vous fait, plus besoin d'y réfléchir !

Je n'aime pas le sport tout(e) seul(e). Oui cela peut se comprendre facilement. Rien de mieux qu'un match de foot entre copains ou une partie de pétanque en famille par exemple. La course à pied peut aussi être un moment convivial. Pour cela, n'hésitez pas à participer à nos RUN organisés chaque semaine. Plus de renseignements auprès de votre E'KeepCool

Je n'ai pas de souffle. Ah, justement ! Le jogging, c'est LE sport pour gagner en endurance. En augmentant progressivement la durée de course, à un rythme modéré qui vous permet de tenir une conversation sans trop d'essoufflement, le souffle viendra.





C'est trop dur. Si vous partez à 10 000 à l'heure, que vous ne savez pas respirer, cela peut paraître difficile. Non, vous n'êtes pas nul(le), vous avez plutôt une capacité de progression énorme !

Il pleut, il y a trop de vent, il fait trop froid. Ah la météo, elle a vraiment bon dos... Avec un équipement adapté (coupe-vent, sous-couche, gants, bonnet, textile respirant...), plus rien ne peut vous empêcher de courir.

J'ai l'air ridicule en courant. Avec une tenue adéquate, là encore ce n'est plus une excuse pour ne pas courir. Il ne vous restera qu'à travailler votre posture de course, à commencer par vous tenir droit pour bien laisser l'air entrer dans vos poumons. Et n'oubliez pas le sourire, il donne bonne mine (même si le jogging est dur aujourd'hui...) !

Je suis déjà fatigué(e). Vous parlez peut-être d'une fatigue mentale, celle que l'on traîne après une journée de travail. Courir c'est s'aérer l'esprit et après une journée devant l'ordinateur ça fait le plus grand bien ! Oui, vous allez vous fatiguer physiquement mais votre sommeil n'en sera que meilleur.

Le jogging c'est ennuyant ! C'est probablement l'excuse la plus répandue pour ne pas courir. Si vous faites toujours le même parcours, dans les mêmes circonstances, il est vrai que le footing n'est pas l'activité la plus fun qui soit. Et pourtant, il y a plein de moyens de la rendre plus sympa, comme vous fixer un objectif réalisable, changer de parcours, écouter votre playlist préférée pendant votre footing, changer vos habitudes (matin, soir), courir avec un(e) ami(e)...

2. LES BIENFAITS DE LA COURSE À PIED

De meilleures performances athlétiques.

Durant une course à pied, le corps est inondé d'oxygène. Ce qui signifie que si vous courez régulièrement, votre corps apprendra au plus vite la meilleure manière d'approvisionner vos muscles en oxygène et de l'utiliser. Le résultat qui en découle ? Vous avez plus d'énergie et vos performances athlétiques sont dans l'ensemble meilleures. De plus, la course à pied améliore votre souplesse au fil du temps.

Un effet déstressant.

Courir est un excellent moyen de lâcher prise et de réduire le stress. Vous arrivez à mieux vous détendre, à vous vider la tête et à penser moins à vos tracas du quotidien. Grâce au supplément d'oxygène présent dans votre système, votre créativité est stimulée. Et ce n'est pas tout, la course à pied réduit également le risque d'hypertension artérielle avec le temps. Autant de bienfaits pour votre esprit et votre corps.

Perte de poids.

Vous cherchez un moyen pour brûler des calories? Optez pour la course. Et si vous cherchez à perdre encore plus vite, optez pour des entraînements combinant divers exercices à intervalles. Cela permet de faire fondre les tissus adipeux rapidement et efficacement.



Un sommeil réparateur.

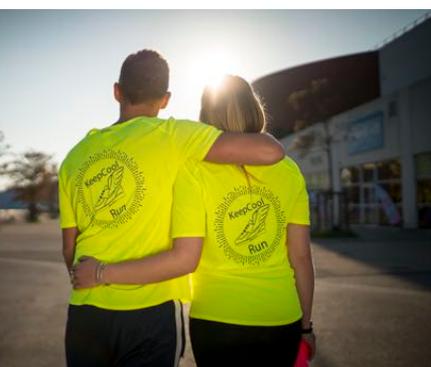
Et oui, ce n'est pas que des « on dit ». Courir peut vous aider à améliorer votre qualité de sommeil. Si vous êtes régulier(e) dans vos entraînements, la transition entre vos différentes phases de sommeil sera plus douce et plus uniforme. La qualité de votre sommeil sera ainsi améliorée et vous vous sentirez plus tonique au petit matin. Évitez toutefois de faire de l'exercice dans les quatre heures précédant votre coucher.

Des os et des articulations plus solides.

La course à pied améliore votre densité osseuse et réduit le risque d'arthrose et d'ostéoporose. Des recherches ont révélé que 15 minutes de course à pied, à raison de deux séances par semaine, suffisent à réduire de 40 % le risque de contracter ces maladies. La course à pied renforce également vos genoux, contrairement aux idées reçues. Elle protège le cartilage en augmentant le flux d'oxygène et en réduisant les toxines. Elle aide par ailleurs à renforcer vos ligaments et vos tendons.

L'hormone du bonheur

C'est scientifiquement prouvé! Après une course, vous vous sentirez bien. En effet, courir permet de libérer des endorphines et de la sérotonine dans le corps. Vous vous sentez alors plus heureux(se) et moins anxieux(se).



Rester jeune plus longtemps.

Les personnes qui courent régulièrement ont généralement une espérance de vie plus élevée. Les recherches démontrent que courir pendant 30 minutes, à raison de trois fois par semaine, permet de réduire l'âge biologique d'une personne. Et ce n'est pas tout, la peau paraît plus ferme et moins ridée grâce à une meilleure circulation et absorption de l'oxygène. Courir régulièrement permet

également de réduire le risque de dégénérescence mentale due à l'âge, en gardant votre cerveau plus actif plus longtemps.

Un cœur plus sain et une meilleure digestion.

Les recherches ont révélé que courir régulièrement (moins d'une heure par semaine) peut réduire le risque de maladies cardiaques de moitié. Plus vous courez vite, plus votre cœur travaille pour maintenir la circulation sanguine à la vitesse nécessaire, et plus il devient fort. Mais ce n'est pas tout. La course à pied améliore également la digestion en augmentant le rythme auquel la nourriture est métabolisée par le corps. Elle apporte par ailleurs une quantité d'eau supplémentaire pour que tous les processus se déroulent en douceur. Il ne faut pas non plus oublier l'augmentation de la capacité pulmonaire. Ce sont là de grands avantages pour votre santé en général.



Un système immunitaire plus performant.

La course vous permet d'améliorer votre système immunitaire. Courir près de 30 km par semaine aura un effet positif sur votre système de défense. Mais courir plus de 90 km par semaine aura au contraire l'effet inverse. Peu après une séance d'entraînement très intense, une brèche peut se créer dans le système immunitaire, au moment où celui-ci est sensiblement plus faible qu'à l'ordinaire, c'est pourquoi il est important de manger correctement après avoir couru ainsi que de ne pas négliger l'importance du sommeil et de la récupération dans votre planning.

Si vous faites attention à votre alimentation et à votre récupération, il n'existe aucun risque accru de maladie, et ce, peu importe l'intensité de votre séance.

Une plus grande confiance en soi.

C'est peut-être l'une des principales raisons pour lesquelles les gens continuent à courir : ce sentiment que l'on ressent lorsque l'on atteint ses objectifs et que l'on obtient plus que ce que l'on croyait possible. De meilleures performances, une plus belle peau, une meilleure posture, moins de masse grasseuse et des muscles plus fermes. Le sentiment de progression et d'être maître de votre corps et de votre vie fera des merveilles sur votre confiance en vous.

Voilà seulement quelques-uns des nombreux bienfaits de la course à pied sur votre santé. De manière générale, courir régulièrement améliorera votre qualité de vie, physiquement et mentalement. Ces quelques lignes vous ont convaincu à vous lancer dans l'aventure de la course à pied? Passons donc à la partie pratique...Mais avant cela, commençons par un échauffement neuronal. Rien de mieux que quelques conseils ou réponses aux questions que l'on se pose lorsque l'on débute ou se remet à la course à pied. LES bienfaits de la course à pied



3. APPRENDRE À COURIR

Comment ? Combien de temps ? Quelle durée ? Quelle allure ? Quel parcours ? Quel équipement ?

Pour débiter, oubliez la vision que vous vous faites des supers runneurs dans les films télévisés ou dans votre série Netflix préférée. On garde le tee shirt plein de sueurs, l'endurance et la sur-motivation pour plus tard et on se concentre sur l'essentiel : Les débuts pour devenir un bon runner.

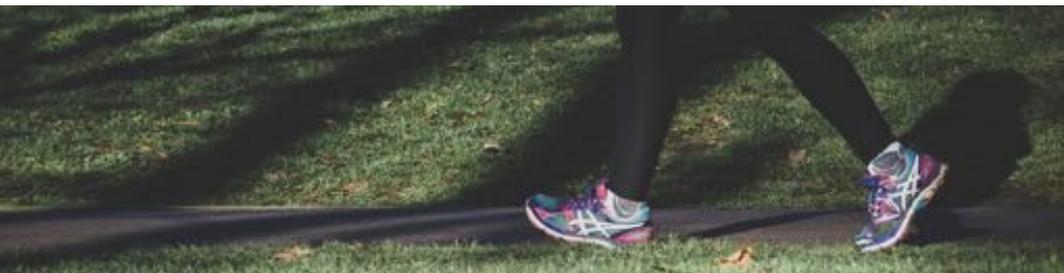
« Etre à l'aise »

Premièrement, parlons tenue ! Et oui, à chaque sport sa tenue. Choisissez des vêtements respirants, légers et adaptés qui ne vous gênent pas pour courir et dans lesquels vous vous sentez étouffés.

En été short, legging et tee shirt suffiront. En hiver, la technique des 3 couches fait l'unanimité : un textile respirant, un textile isolant et un textile de protection contre la pluie et le vent. Protégez du froid les extrémités de votre corps avec gants et bonnet.

Une bonne paire de chaussures est essentielle pour le jogging ! Pour trouver le bon produit, commencez par définir votre pratique : à quelle fréquence, sur quelle durée vous courrez... La morphologie est elle aussi importante : le poids, la largeur du pied, la foulée et bien sûr la bonne pointure ! Pour cela n'hésitez pas à demander conseils à votre coach, ou bien au conseiller de votre magasin de sport.

Une fois que vous avez trouvé votre tenue adéquate, on peut passer à la pratique.





« Qui va lentement va surement »

Pour débuter, l'idéal est de commencer par une course lente de 10 à 15 minutes, deux fois par semaine. Encore mieux, alterner marche et course 2 à 3 fois par semaine afin d'habituer votre corps à ce nouvel effort. Petit à petit, les progrès se verront et vos séances pourront être allongées. Préparez-vous un parcours simple comme le tour de votre quartier. En vous fixant des repères, vous saurez si vous courez plus vite que d'habitude ou si vous n'êtes pas en forme.

« Trouver son rythme de croisière »

L'une des clés de la réussite est d'écouter son corps ! Définissez et adoptez un rythme régulier et modéré vous permettant de tenir 15 minutes. L'important est de prendre du plaisir alors rien ne sert de speeder si c'est pour s'essouffler trop vite ! Pour vous aider à trouver votre rythme, pensez à vous équiper d'une montre qui mesure votre distance, votre fréquence cardiaque. Vous saurez immédiatement si vous franchissez la zone rouge.

« Les étirements post jogging »

S'étirer est une étape cruciale dans la réussite de votre reprise de la course à pied. Privilégiez les étirements les jours où vous ne courez pas. Les étirements permettent de travailler la souplesse, la flexibilité. Ceux effectués en fin de séance sont à éviter car ils accentuent les microtraumatismes musculaires provoqués par l'effort physique ou alors, allez-y tranquillement.

« L'hydratation »

Pour un entraînement modéré de moins d'une heure, il n'est pas indispensable de boire ou de s'alimenter pendant l'effort, tant que l'on boit bien avant et après. Si le besoin s'en fait sentir, de l'eau plate suffit.

Notre organisme est composé à plus de 60% d'eau, d'où l'importance d'une bonne hydratation pour la santé en général. Vous n'êtes pas fan d'eau plate ? Pensez aux eaux aromatisés. Aussi connues sous le nom d'eaux vitaminées lorsqu'elles sont faites à base de fruits, elles sont alors un excellent moyen de s'hydrater et d'atteindre son quota de 1,5 litres d'eaux par jour tout en se faisant plaisir !

#1 L'eau aromatisée au citron

Un grand classique des eaux aromatisées maison sans sucre : j'ai nommé l'eau aromatisée au citron. Rafraîchissante et source de nombreux bienfaits, elle a notamment pour avantage de couper les envies sucrées, de favoriser la digestion ou encore de nous donner du pep, grâce à ses apports en vitamine C énergisante.

#2 Orange et concombre

Autre idée recette d'eau aromatisée : l'eau à l'orange et au concombre. Vous apprécierez la saveur douce et fruitée de l'orange, contrebalancée par la fraîcheur du concombre, connues pour ses vertus détox.

#3 Pomme et menthe

Enfin, dernière proposition gourmande d'infusion maison : l'eau infusée à la pomme et à la menthe éteindra votre soif grâce à la fraîcheur de la menthe et la légère acidité de la pomme.



4. LES ALIMENTS CONSEILLÉS AVANT UN RUN

À vos marques, prêts... mangez ! Avant d'aller faire une course, il est important de vous assurer d'avoir suffisamment d'énergie pour aller jusqu'au bout.



Courir l'estomac vide ou consommer les mauvais aliments avant une course n'est pas une bonne idée. Manger les bons aliments au bon moment peut non seulement vous aider à mieux courir et pendant plus longtemps, mais cela peut aussi prévenir les crampes d'estomac, les vertiges et le manque d'énergie.

Que devriez-vous donc manger avant une course? Trouver un juste équilibre entre les aliments qui aident à maintenir l'énergie et les aliments faciles à digérer est un élément clé pour les coureurs. Un repas ou un goûter idéal avant une course devrait se composer de glucides sains et d'une faible quantité de protéines et de gras sains.

Bons aliments à consommer avant une course de courte durée :

- Une banane
- 1 cuillère à thé de beurre d'arachides
- Une poignée d'abricots secs
- Une barre de céréales Une barre de muesli et du beurre d'arachide
- Un yaourt faible en gras



5. PROGRAMME D'ENTRAINEMENTS

On y est ! Le moment de la pratique a sonné. Les clés sont entre vos mains pour débiter en douceur ! Vous êtes fin prêt pour vos premières foulées ! Et surtout ne soyez pas trop exigeant avec vous-même et écoutez votre corps. Il vous le rendra !

Afin de commencer en douceur, ce programme intègre donc des séquences de marche rapide, notamment lors des premières semaines. Un bon moyen de progresser par paliers et d'augmenter, petit à petit, ses capacités cardiovasculaires.

Premier objectif : atteindre la demi-heure de running sans marche après 6 semaines d'entraînement.

Deuxième objectif: atteindre les 45 minutes de course sans interruption au delà des 6 semaines.

SEMAINES 1 & 2

Séance 1 : 7' de course lente / 10' de marche rapide / 7' de course lente

Séance 2 : 10' de marche rapide / 5 X 3' de course lente avec récupération de 1' de marche entre chaque séquence / 10' de marche rapide



SEMAINES 3 & 4

Séance 1 : 10' de course lente / 5' de marche rapide / 10' de course lente

Séance 2 : 10' de marche rapide / 6 X 4' de course lente avec récupération de 30'' de marche entre chaque séquence / 10' de marche

SEMAINES 5 & 6

Séance 1 : 13' de course lente / 4' de marche rapide / 13' de course lente

Séance 2 : 30' de course sans interruption

SEMAINE 7 & 8

Séance 1 : 7' de course lente / 5 X 2' de course plus rapide avec récupération de 30'' de course lente entre chaque séquence / 7' de course lente

Séance 2 : 32' de course sans interruption

SEMAINES 9 & 10

Séance 1 : 10' de course lente / 6 X 3' de course plus rapide avec récupération de 30'' de course lente entre chaque séquence / 8' de course lente
Séance 2 : 35' de course sans interruption

SEMAINES 11 & 12

Séance 1 : 12' de course lente / 4 x 4' de course plus rapide avec récupération de 30'' de course lente entre chaque séquence / 12' de course lente

Séance 2 : 40' de course sans interruption



