



[débutants]

## MA PREMIÈRE COURSE

→ JEAN-YVES CLOUTIER

SI VOUS AVEZ POUR OBJECTIF DE PARTICIPER À UNE PREMIÈRE COURSE SUR ROUTE DANS LES PROCHAINES SEMAINES, VOICI QUELQUES SUGGESTIONS AFIN DE RÉALISER CE DÉFI EN DOUCEUR ET EN TOUTE SÉCURITÉ.

En course à pied, il faut éviter l'improvisation, car cette activité sportive peut devenir avec le temps très exigeante sur le plan musculaire. Quand on s'apprête à faire ses premiers pas en course à pied, l'enthousiasme du débutant est parfois débordant. Nous sommes parfois mauvais juges pour planifier adéquatement tous les éléments importants en vue d'atteindre nos objectifs.

Si vous en êtes à votre première expérience en compétition, je vous suggère de commencer par un 5 km. Cette distance est raisonnable pour un coureur débutant et elle vous permettra pendant une trentaine de minutes de savourer davantage ce premier défi en course à pied. Ne succombez pas à la tentation de mettre la barre trop haute en misant sur des distances de compétition plus longues.

Choisissez un programme d'entraînement d'une durée de huit à quatorze semaines, selon votre niveau de forme actuelle. Cela vous guidera dans la bonne direction tout en évitant le surentraînement. Il existe plusieurs programmes et philosophies d'entraînement. De nombreux bouquins et des sites Web spécialisés en font la promotion.

Avant de commencer à courir sérieusement, procurez-vous une bonne paire de chaussures, car c'est la pièce d'équipement la plus importante et un investissement qui en vaut vraiment la peine. Faites-vous conseiller par une personne compétente qui travaille dans une boutique reconnue. N'oubliez pas que durant votre entraînement, vous devrez à chaque foulée supporter de trois à cinq fois le poids de votre corps, d'où l'importance d'être bien chaussé et bien conseillé. ☞

● Jean-Yves Cloutier est entraîneur-conseil pour Marathon Océan de Montréal et coauteur du livre *Courir au bon rythme*.



Si vous avez réalisé votre premier 5 km sur route avec succès, continuez sur la même distance en vous guidant sur les dernières semaines du programme d'entraînement. Après quelques mois d'entraînement régulier et une expérience de plus en plus grande en compétition, vous aurez les atouts nécessaires, si le cœur vous en dit, pour relever un autre défi : vous entraîner pour courir un 10 km.

## Q&R

**Q** Dois-je viser un chrono précis à mon premier 5 km ?

**R** Le chrono n'est jamais important à sa première compétition, car de toute façon vous terminerez votre course avec un record personnel qui vous servira de référence pour les courses suivantes.

**Q** Est-il bon de faire un test à l'entraînement dans les jours précédents sa course ?

**R** Il est toujours mieux de respecter le programme d'entraînement à la lettre en fonction des rythmes indiqués.

**Q** À quel endroit dois-je me placer à la ligne de départ ?

**R** Si vous en êtes à votre première course sur route, placez-vous à la fin du peloton afin d'éviter de partir trop rapidement. Par la suite, durant la course, vous aurez le temps nécessaire pour courir au bon rythme.