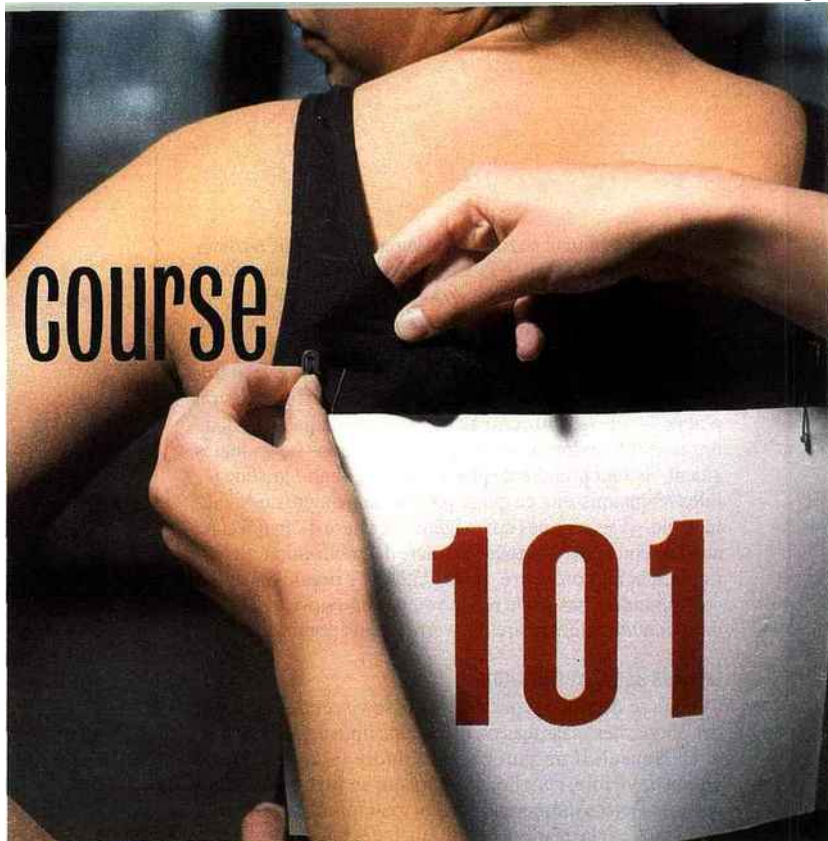


**forme**

# Ma première course

Vous vous entraînez déjà deux fois par semaine, désormais, vous tenez plus de vingt minutes d'affilée et vous goûteriez bien aux joies de la compétition ? Prêt ? Partez !

**E**t voilà ! Vous réussissez à faire le tour du pâté de maisons en courant sans virer à l'écarlate ou cracher vos deux poumons. Mieux encore, vous vous sentez tellement bien après avoir couru que la tentation de participer à une course vous titille de plus en plus. Voici les conseils de Bruno Lacroix, rédacteur en chef de *Jogging international*, et le récit de notre coureuse débutante, Annabelle, 38 ans.

**JE SÉLECTIONNE celle qui me convient**

Mieux vaut choisir sa première course en fonction de ses habitudes de jogging et de ses capacités physiques. On ne s'entraîne pas de la même façon pour courir 10 km ou pour se lancer dans un marathon (42,195 km) !

**L'avis du pro** L'idéal, pour commencer, ce sont les compétitions de 5 à 7 km. Une distance parfaite, car le temps d'effort est abordable et correspond généralement à ce que l'on a l'habitude de parcourir. Les courses féminines comme celles organisées par *Odyssea* offrent de belles occasions pour débiter.

**L'expérience de la coureuse en herbe** J'ai pris mon premier dossard cette année pour l'Écotrail de Paris. J'ai choisi la course non chronométrée de 21 km. Heureusement, ma partenaire de course, plus expérimentée, ne m'a pas lâchée d'une semelle et m'a soutenue jusqu'à la ligne d'arrivée. Mais, si c'était à refaire, j'opterais pour une distance moins longue : 21 km, c'est beaucoup pour une première fois. Même à deux.

**J'INVESTIS dans un équipement de running**

N' imaginez pas une seconde vous entraîner ou, pis encore, prendre le départ avec vos dernières Converse ou autres tennis de ville. Votre dos et vos articulations ne manqueraient pas de vous le faire regretter amèrement. Oubliez aussi votre vieux K. Way et votre tee-shirt en coton, ils sont inadaptés à la pratique de la course à pied.

**L'avis du pro** Investissez dans des chaussures de running, un soutien-gorge de sport et une tenue adaptée. Utilisez-les pour vos entraînements, évitez tout ce qui est neuf le jour J afin de prévenir les mauvaises surprises. Prévoyez également des vêtements chauds pour l'échauffement et l'après-course.

**Où trouver l'agenda des compétitions ?**

Dans « *Jogging international* », magazine mensuel, la référence de tous les amateurs de course à pied, ou encore sur leur site : [www.jogging-international.net](http://www.jogging-international.net).

Sur [www.odyssea.info](http://www.odyssea.info) pour trouver toutes les courses caritatives organisées par *Odyssea*, l'association qui fait courir les femmes au profit de la lutte contre le cancer du sein.

**L'expérience de la coureuse en herbe**

J'avais prévu le coup : pas de chaussures neuves et quelques pansements au cas où. Quant aux vêtements de running, c'est tout sauf un attrape-nigaud marketing. Ils évacuent la transpiration et permettent de rester au sec et au chaud, même lorsqu'on court longtemps.

**JE ME CONDITIONNE la veille**

La tension monte, demain, c'est le grand jour. Que faire pour éviter le stress et préparer sereinement l'événement ?

**L'avis du pro** Place à la relaxation. Participer à une course, notamment la première,

génère toujours du stress. Maintenez vos activités habituelles, nul besoin de rester couché toute la journée pour être en forme. De plus, cela vous évitera de vous angoisser inutilement. Pour vous détendre, vous pouvez faire un léger footing de vingt minutes, suivi d'une séance de relaxation durant laquelle vous essaieriez de visualiser positivement votre course et votre arrivée « victorieuse ». Si vous ne parvenez pas à trouver le sommeil le soir, rassurez-vous, la dernière nuit n'influence que très peu les performances du lendemain.

**L'expérience de la coureuse en herbe** Je n'ai pas vraiment été stressée avant. En réalité, je me disais que ce n'était pas les jeux Olympiques ! Mais au moment de prendre le départ, j'ai eu une petite angoisse. Et si je n'arrivais pas à terminer la course ? Le fait qu'on pouvait soit courir, soit marcher m'a rassurée. Au pis, je pourrais finir en marchant.

**JE NE MANGE PAS n'importe quoi**

Pas question de prendre le départ le ventre vide. Entre le plat de pâtes riche en glucides anti-coup de pompe et la pièce de bœuf riche en protéines pour nourrir les muscles, que choisir ?

Découvrez  
les conseils de  
joggeuses sur  
[www.femina.fr](http://www.femina.fr)



TRISTAN PAVOVIĆ/GETTY IMAGES

**L'avis du pro** Le dîner de la veille doit vous permettre de faire le plein en glucides (pâtes, riz ou pommes de terre) afin de constituer un stock énergétique disponible. Complétez ce repas avec une part de protéines maigres (jambon blanc, filet de poisson ou encore blanc de poulet) plus faciles à digérer qu'une viande grasse, des légumes cuits, un laitage et un dessert. Si l'épreuve a lieu le matin, levez-vous trois ou quatre heures avant le départ pour prendre un petit déjeuner. En revanche, si l'épreuve se déroule l'après-midi, prenez votre petit déjeuner habituel, puis une collation quatre heures avant le départ : des pâtes, un yaourt et un fruit cuit. N'oubliez pas de bien vous hydrater avec de l'eau plate. C'est essentiel pour l'organisme.

**L'expérience de la coureuse en herbe** La course débutait à 14 heures. J'ai pris un bon petit déjeuner mais je n'ai pas mangé le midi pour éviter de courir en pleine digestion. J'avais prévu des barres de céréales et de l'eau dans mon sac pour prévenir les coups de pompe. Mais aucun risque d'hypoglycémie, un point de ravitaillement est toujours prévu dans ces courses.

## JE SUIS PRETE le jour J

L'émotion est à son maximum. Le départ va bientôt être donné.

**L'avis du pro** Echauffez-vous une vingtaine de minutes : 10 minutes de course lente, 5 minutes d'étirements, 5 minutes de jogging et terminez avec trois accélérations sur 10 secondes. Au moment de rejoindre le peloton du départ, ne cherchez pas à vous placer en tête. Au contraire, visez la seconde moitié pour éviter d'être « aspiré » par les coureurs plus rapides. Ne partez pas comme une fusée si vous voulez tenir jusqu'au bout. A 2 km de la ligne d'arrivée, vous pouvez « lâcher les chevaux » et accélérer. Cette première aventure va bientôt se terminer, alors profitez-en ! Une fois la ligne franchie, couvrez-vous, puis marchez et trottinez, avant de vous étirer. Ce retour au calme vous évitera les courbatures du lendemain.

**L'expérience de la coureuse en herbe** Ma grande crainte, c'était de me retrouver coincée dans les bouchons. C'est tout bête, mais arriver en retard le jour J, ça peut vous gâcher tout le début de votre compétition. Du coup, j'avais soigneusement calculé mon temps de trajet et j'ai eu tout le temps de m'échauffer avant le signal du départ.

## JE RECUPERE le lendemain

Après une compétition, surtout la première, l'organisme a été poussé dans ses derniers retranchements. Même si nous sommes tous différents et que le temps de récupération de chacun reste variable, pas question de jouer avec sa santé.

**L'avis du pro** Pour éviter les courbatures, prévoyez un footing léger d'une vingtaine de minutes. C'est le fameux décrassage des sportifs de haut niveau.

**L'expérience de la coureuse en herbe** J'arrivais à peine à tenir sur mes jambes ! Du repos, des étirements tout en douceur et un bon litre d'eau pour apaiser mes muscles endoloris, voilà quels ont été mes remèdes.

KATIA SOAVE