

## 2 heures

c'est la durée d'activité physique et d'exercice d'intensité moyenne conseillée aux adultes

ou

## 1 h 15

si l'intensité est élevée.



Source: hepa.ch

**ACTIVITÉ PHYSIQUE** Le jogging connaît toujours plus de succès auprès du grand public. Mieux vaut toutefois y aller progressivement pour éviter les blessures.

# Commencer la course à pied

LYSIANE FELLAY

Ces dernières semaines, on a beaucoup entendu parler de course à pied. Le film de Pierre Morath «Free to run» a mis sur le devant de la scène cette activité physique. Une activité plébiscitée par le grand public puisque c'est le sport le plus pratiqué en Suisse. «On voit un engouement populaire pour cette activité, un effet de mode. De nombreuses courses populaires sont aujourd'hui ac-

pulmonaires ou avec des soucis au niveau des articulations, par exemple. De même, cette activité n'est pas forcément recommandée aux personnes souffrant d'un fort surpoids. Ces dernières devront plutôt privilégier la marche.

## Les clés pour débuter

Avant de commencer la course à pied, les deux professionnels conseillent de se fixer un objectif réaliste. «Cela peut être pour évacuer le stress, améliorer son bien-être physique et psychique, stabiliser son poids ou en perdre, par exemple», souligne Antoinette Crettenand. «Il faut également déterminer le temps que l'on va consacrer à l'activité pendant la semaine et réserver une plage horaire dans son agenda. Il vaut mieux prendre ces précautions pour ne pas abandonner après trois séances...», note Nicolas Mathieu. «Pour maintenir la motivation, je conseille souvent aux coureurs de penser au bien-être ressenti après l'activité lorsqu'ils sont en plein entraînement», continue Antoinette Crettenand. Après avoir défini l'objectif, il faut s'équiper. Il est conseillé de se procurer de bonnes chaussures de course ainsi que des habits et des chaussettes dits «transpirants». La tenue au complet, il ne reste plus qu'à y aller. «Pour débuter, je conseille de faire une séance de 15 à 20 minutes au plat et d'alterner course et marche», précise-t-elle. Nicolas Mathieu recommande également des applications pour smartphone comme Tabata timer ou Gymboss qui peuvent donner quelques indications pour faire ses débuts dans la course à pied.

«Il est essentiel de commencer progressivement. Le corps a besoin de temps pour s'habituer et s'adapter à l'effort», insiste Nicolas Mathieu. «On estime qu'il faut 10 à 12 semaines d'entraînement pour un débutant pour arriver à courir 30 minutes d'affilée sans s'arrêter. Quand cet objectif est atteint, on va pouvoir augmenter la durée de course. Il est important également de varier les surfaces (goudron, sentier, bisse, etc.) pour travailler différents muscles et limiter le risque de

## Petits conseils aux débutants



Viser un but raisonnable pour commencer



Choisir une durée de course et l'augmenter régulièrement



Si on peut parler avec un partenaire sans être essoufflé, on a la bonne intensité et on travaille son endurance de base



S'hydrater et s'alimenter correctement



blessure», explique Antoinette Crettenand. Elle invite également à s'inscrire à une course populaire pour se donner un objectif et une motivation. A côté des séances de course à pied, il est important de faire du renforcement musculaire et du gainage. Il est aussi intéressant de travailler la technique de course. Pour ceux qui souhaitent avoir des conseils pour progresser, le Swiss Olympic Medical Center

de la SUVA propose de faire un bilan de santé et de condition physique. Après ce bilan, des conseils d'entraînement personnalisés sont dispensés.

## Bénéfices pour la santé

Courir régulièrement va renforcer le système cardiovasculaire et favoriser l'élimination du

stress. C'est donc bon pour le moral. La course à pied a

également des effets bénéfiques sur l'appareil locomoteur, c'est-à-dire sur les muscles et le squelette. «C'est donc particulièrement intéressant pour les femmes afin de limiter les risques d'ostéoporose. Les os sont renforcés», termine Antoinette Crettenand. ●

## SPORT PLAISIR

### Bon pour le corps et la tête

«A 12 ans, ma maman me proposait souvent de l'accompagner pour aller courir. C'était un supplice pour moi d'y aller. Je détestais ça», avoue Christelle Dumas, 26 ans. Pendant de nombreuses années, elle pratique la course à pied plutôt au printemps ou l'été sur les bisses pour partager un moment avec sa mère. «Il y a six ans, j'ai décidé de m'y mettre plus régulièrement. J'y suis allée de manière progressive. Aujourd'hui, je cours environ une heure, deux à trois fois par semaine selon la saison. J'y ai vraiment pris goût.» Christelle Dumas court avec une amie ou avec sa maman. «C'est motivant d'y aller à deux. C'est une bonne manière de ne pas repousser le rendez-vous», explique-t-elle. Elle a aussi suivi des cours avec le coureur Tarcis Ançay. «J'ai pu apprendre à adopter la bonne méthode pour progresser. J'ai compris l'importance de faire du gainage et de la musculation en complément pour améliorer la performance. J'ai également rapidement compris que si j'arrête de courir pendant deux semaines, je perds tout.» Enfin, la jeune femme avoue qu'elle apprécie tout particulièrement le bien-être ressenti après l'effort. «Ça fait un bien fou, pour le corps et pour la tête». ●

«Il est essentiel de commencer progressivement la course.»



NICOLAS MATHIEU  
PROFESSEUR  
À LA HES-SO VALAIS

cessibles à tous alors qu'avant, elles étaient réservées à l'élite», souligne Antoinette Crettenand, collaboratrice scientifique sport et santé au service de la médecine du sport de la Clinique romande de réadaptation. La course à pied est facile d'accès et ne coûte pas cher. Elle peut se pratiquer partout, sur tous les terrains, en solo ou en groupe et par tous les temps. La course à pied convient, en principe, à tout le monde, à condition d'être en bonne santé. «Avant de commencer cette activité, il est judicieux de se faire examiner par un médecin généraliste ou un médecin du sport, surtout si on a plus de 40 ans», souligne Nicolas Mathieu, professeur à la HES-SO Valais et président de l'Association suisse de physiothérapie du sport. La course à pied peut être dangereuse pour les personnes avec des problèmes cardio-

## JOURNÉE CONFÉRENCE

### Les problèmes d'addiction et les violences domestiques

Les violences domestiques sont souvent liées à des conflits relationnels, au stress, à des troubles psychiques ou à des problèmes sociaux. Reste que la consommation d'alcool joue souvent un rôle dans les situations de violences domestiques. La troisième journée du réseau valaisan contre les violences domestiques traitera de cette thématique le 14 avril prochain. Des spécialistes de la recherche et du terrain viendront donner un éclairage à l'Institut Kurt Bösch à Bramois. Les résultats d'une enquête intitulée

«Violence dans le couple et alcool» de l'Office fédéral de la santé publique seront notamment présentés. Une psychologue viendra parler de l'alcool comme refuge pour oublier la situation. L'objectif de la journée sera également de présenter aux participants les différentes possibilités d'intervention interdisciplinaire. Enfin, la troupe de théâtre Silex animera un temps de réflexion sur la thématique l'après-midi. ●

Plus d'infos au 027 606 21 20 ou [egalite-famille@admin.vs.ch](mailto:egalite-famille@admin.vs.ch)

## PERSONNES ÂGÉES

### Prévenir les chutes

Après une chute, tout peut basculer. Commotion cérébrale, fracture de la hanche ou de la main, les aînés peuvent perdre leur autonomie après un tel accident. Chaque année en Suisse, 83 000 personnes de 65 ans et plus subissent une chute, comme le souligne le Bureau de

prévention des accidents. 1330 personnes décèdent chaque année des suites d'une chute. Pour prévenir ces chutes, il faut entraîner son équilibre régulièrement. Le site internet [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch) propose quelques exercices à réaliser chez soi. ●

