

6 REGLES D'OR POUR LE COUREUR DEBUTANT

1. **Faites le point avec votre médecin** : la pratique de la course à pied occasionnelle ou régulière stimule fortement l'organisme. Une prise de sang et un bilan avec son médecin permet de s'assurer que nous sommes apte à la pratique.

Mes recommandations de spécialistes

<u>Expertise</u>	<u>Contact</u>
Kinésithérapeute	JC Supiot
Ostéopathe	Sandrine Tschoungui
Podologue	Marie Chapon
Médecin du sport	Bérénice Leoutre
Cardiologue du sport	Lionel Michaut

2. **Equipez-vous !** La base de la base, une paire de chaussure adaptée. Puis on pourra agrémenter selon le budget et les envies : des chaussettes spécifiques, un T-shirt technique, un short ne créant pas de frottements, un kway pour courir sous n'importe quelle météo, une montre avec cardio fréquence mètre pour suivre nos entrainements.

Mes recommandations pour vos achats : Run Green Scy Chazelle (dites à Eric que vous venez de ma part) ou Chullanka à Augny

3. **Organisez-vous !** La régularité est une clé de votre évolution. Une séance par semaine ne suffit pas, il faut au moins 2 à 3 séances par semaine pour progresser. Pour cela, à vous d'organiser vos créneaux de sorties et de vous y tenir.

Remarque : pensez au début à laisser au moins un jour de repos entre deux séance (sauf si l'enchaînement est noté dans le programme)

4. **Choisissez-vous un ou plusieurs parcours de référence** : choisir un ou plusieurs parcours et les utiliser fréquemment à l'entraînement est le meilleur moyen de se créer des repères et des références pour visualiser les progrès.

Liste de parcours messins

<u>Nom</u>	<u>Point de départ</u>	<u>Trace</u>	<u>Km</u>
Tour des remparts	Porte des allemands	ici	7
Travail en montée	Rue des messageries	ici	300m
Tour du plan d'eau	Square Luxembourg	ici	4,5
Rives de Moselle	Portofino	ici	10
Montée de Queuleu et parc du pas du loup	Patinoire	ici	7
Mont Saint Quentin	Col de Lessy	ici	9,5

5. **Se fixer un objectif** : inscrire la pratique dans le temps en se fixant un objectif à atteindre. Il donnera une motivation et une direction chaque fois que vous irez courir.

Exemples d'objectifs selon le niveau

Débutants	Courir 1h00 en aisance respiratoire Participer à une course de 10km
-----------	--

Intermédiaires	Participer à un semi-marathon Participer à un premier trail
Confirmés	Améliorer ses chronos sur 10km, semi Participer à un marathon Participer à un trail long

6. **S'entourer** : si à la base la course à pied est une pratique individuelle, rien n'empêche de courir en compagnie de manière ponctuelle pour se trouver un soutien et une motivation supplémentaire.

<u>Quoi</u>	<u>Quand</u>	<u>Format</u>
Apérún (par Montjoia)	1 jeudi par mois toute l'année	10km de course et dégustation de bière à l'arrivée
Foulées de Tom	Tous les mercredis à 19h30 depuis la patinoire	Fractionné en groupe
Trail in Woippy	Mardis, samedis et dimanche	Sortie trail en groupe
Run Decath Yutz	Tous les mercredis 19h00	Séance fractionné ou séance trail