

## 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	<a href="#">ici</a>	7
Travail en montée	Rue des messageries	<a href="#">ici</a>	300m
Tour du plan d'eau	Square Luxembourg	<a href="#">ici</a>	4,5
Rives de Moselle	Portofino	<a href="#">ici</a>	10
Montée de Queuleu et parc du pas du loup	Patinoire	<a href="#">ici</a>	7
Mont Saint Quentin	Col de Lessy	<a href="#">ici</a>	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