

Course la Strasbourgeoise 2013, J-25

Anna-Isabel Schlagowski

*Doctorante en Science de la Vie,
Physiologiste de l'Exercice & Préparateur Physique*
<http://schlagowski.over-blog.com/>

Contact : isabel.schlagowski@gmail.com



Qu'est-ce La Strasbourgeoise ?

« Depuis plus de 15 ans, Octobre est le mois du ruban rose, le rendez-vous d'une vaste campagne **d'information et de sensibilisation contre le cancer du sein**. Parce qu'aujourd'hui en France 1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein et parce qu'anticiper, **prévenir, sensibiliser permettent de mieux prendre en charge cette maladie...** mobilisons-nous ! Pour cette cause, **lançons la vague rose** : courrons, marchons, informons, sensibilisons les femmes et leur entourage sur l'importance du dépistage organisé et le dialogue... » (Extrait <http://www.lastrasbourgeoise.eu/>).

Quand ?

Départ à 20h45 du 5km course à pied + Marche conviviale. Avec 6000 participantes en 2012, La Strasbourgeoise a frappé fort. Selon les organisateurs, **8000 personnes seront attendues en 2013**.

Pourquoi participer ?

Parce que tout d'abord c'est pour la bonne cause. Cette course donne un sens à notre participation. Nous marquons les esprits, nous réveillons, nous montrons notre solidarité féminine ! Pour une fois nous luttons toutes, en même temps, nous souffrons, nous nous dépasserons toutes ensemble. Parce que la « fraternité » existe encore. A toutes les filles: Coureuses débutantes, intermédiaires, confirmées, on compte sur votre participation ! J'enlève ma casquette d'athlète et parle en tant que scientifique: le cancer de sein touche encore un trop grand nombre de femmes parmi nous. Pourtant il y a des moyens mis en place pour dépister cette maladie le plus tôt possible afin de guérir au mieux. Pour la période 2011-2012 ce sont environ 4,9 millions de femmes qui ont participé au

dépistage contre environ 4,8 millions en 2010-2011. Cette course compte attirer l'attention sur l'importance de ces préventions. Avec votre participation nous espérons réveiller un maximum de gens et augmenter encore ce nombre de dépistage dans les années à venir. Merci de motiver un maximum de filles autour de vous. Ensemble nous pouvons espérer attirer un grand nombre de personnes potentiellement concernées !

En outre, nous serons entre les mains des Pink Angels (Coureuses, partenaires, médecin) qui veillerons à ce que cette course se déroule en toute convivialité.

Qui peut participer à la course La Strasbourgeoise ?

Vous n'avez jamais couru auparavant ? Vous êtes une coureuse occasionnelle, coureuse régulière ou même compétitrice ?... Cette course est faite pour vous. Pour les compétitrices, je n'ai pas besoin de préciser que ce sera l'occasion de courir dans un cadre magnifique, avec un public nombreux, un parcours assez roulant avec un bon nombre de concurrentes pour se mesurer !... Cependant, nous tenons à motiver plus particulièrement les coureuses occasionnelles, ou les filles n'ayant quasi jamais courues. Vous hésitez peut-être encore, vous avez peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas finir le parcours ?... Je vais essayer de vous rassurer et de vous donner quelques raisons pour vous motiver à participer.

Tout d'abord nous serons environ 7000-8000 filles. Coureuses et marcheuses qui partent en même temps. **Il y'aura une dynamique de groupe que vous auriez du mal à imaginer si vous ne le vivez pas !** Imaginez tout le centre de Strasbourg rien que pour nous les coureuses (sans les hommes !) et pour nos spectateurs. 8000 maris, hommes, frères, fils, papa, grand-papa, oncles etc. (à nos côtés pour nous encourager !;). Nous les filles toutes en rose, la féminité incarnée. Dans un tel contexte, la peur disparaît, je vous assure.

Vous vouliez toujours commencer la course à pied, pour perdre du poids, pour s'affûter, pour prévenir ou guérir des maladies, ou tout simplement pour être mieux dans votre corps ? Vous n'avez tout simplement pas encore trouvé le bon moment pour démarrer, ni eu la motivation et le courage ? **Cette course est l'occasion idéale et votre entourage sera fier de vous.** Vous vous demandez comment s'entraîner, comment se préparer ?... D'ailleurs, la plupart des entraîneurs en course à pied s'entendent pour dire que le 5 km est une bonne manière de commencer à courir. Quelques conseils utiles pour vous rassurer...

Conseils de préparation pour la Strasbourgeoise :

Tout d'abord il ne sert strictement à rien de vouloir « bourriner » juste avant le jour de la course. Vous risqueriez tout simplement de vous blesser ou d'être complètement fatiguée le jour J ! Si vous avez déjà commencé les entraînements, très bien, félicitations. Cela vous a permis de développer ce que l'on appelle les bases d'entraînements. Je ne pourrai pas vous décrire un entraînement spécifique à chacune, vous imaginez bien. Pour cela il faudrait individualiser selon votre profil. Cependant, si jamais vous souhaitez vous entraîner « plus sérieusement », n'hésitez pas à me contacter, je vous conseillerai avec le plus grand plaisir.

Pour toutes les coureuses courant régulièrement entre 2-4 fois par semaine (celles s'entraînant plus que 4 fois savent quel genre de séance elles ont à faire ;) depuis quelque temps, voici quelques conseils. Essayez de vous amuser à faire des changements de rythme (ce que l'on appelle les fartleks). **Pour cela pas besoin de piste, tout est fait en nature (ou ville) selon vos envies et sensations.** Pas besoin de fréquence cardiaque et d'allure non plus. Je vous passe le langage scientifique et vous résume en langage plus courant. Avec ce type de séance vous retardez l'acidose (les douleurs, fatigue musculaire) et donc la baisse de force et ralentissement de la contraction et du relâchement musculaire. Vous évitez alors d'avoir à la fin de la course cette sensation de ne plus pouvoir mettre un pied devant l'autre. Contrairement à des séances en continue (que font malheureusement la plupart d'entre vous), les fartleks sollicitent d'avantage votre système cardio-vasculaire et respiratoire, ils contribuent à un développement harmonieux de toute la filière aérobie (d'endurance) et vous préparent à mieux supporter au niveau cardiaque et musculaire, le travail effectué à des allures plus intenses. C'est la base de tous les entraînements. Comment se passe ce type de séance ?...Vous introduisez dans votre footing habituel quelques accélérations progressives, vous allez donc un peu plus vite pendant un court moment, puis vous continuez en footing lent ou en marche pour récupérer. Vous devez sentir votre respiration s'accélérer et votre fréquence cardiaque augmenter. Ce type de séance est bien évidemment un peu plus dur que les footings lents et réguliers, mais **je vous promets, elles vous permettent d'aller plus vite et surtout de vous sentir beaucoup plus à l'aise le jour de la course.** Essayez de courir au moins 3 fois par semaine, cela vous préparera au mieux pour La Strasbourgeoise. D'ailleurs n'hésitez pas à vous

faire prescrire un test d'effort par votre médecin de famille si vous avez le moindre doute au niveau de votre santé.

Entraînement type coureuse débutante, régulière s'entraînant 3-4 fois/sem

(Pour les coureuses souhaitant s'entraîner 4x/sem, ajouter un footing de 30min environ à une allure un peu plus soutenue que le footing lent (vous commencez à avoir du mal à discuter avec vos copines 😊)

La semaine du 16 au 22 septembre :

1 fartlek de 25min au total dont 10min échauffement à allure lente (même en marchant vite si vous préférez), puis 2x4min un peu plus vite (allure que vous aimeriez courir le jour J) avec 2min de récupération en trottinant (ou marchant) entre les 2x4min, puis finir avec 5min course lente (en marchant si vous êtes trop fatiguée).

1 fartlek de 30min au total dont 10min échauffement à allure lente (même en marchant vite si vous préférez), puis 10x30sec course vite avec 30sec de récupération en trottinant (ou marchant) entre les 30sec vite, puis finir avec 5-10min course lente (en marchant si vous êtes trop fatiguée).

1 footing lent de 25 à 30min à allure régulière (ou entrecoupé de qq minutes de marche si vous êtes fatiguée) (vous devez pouvoir discuter avec votre copine).

La semaine du 23 au 29 septembre :

1 fartlek de 30-35min au total dont 10min échauffement à allure lente (même en marchant vite si vous préférez), puis 2x5 min un peu plus vite (allure que vous aimeriez courir le jour J), avec 2min30 de récupération en trottinant (ou marchant) entre les 2x5min, puis finir avec 5-10min course lente (en marchant si vous êtes trop fatiguée).

1 fartlek de 35min au total dont 10min échauffement à allure lente (même en marchant vite si vous préférez), puis 8x1min course vite avec 1min de récupération en trottinant (ou marchant) entre les 1 min vite, puis finir avec 10 min course lente (en marchant si vous êtes trop fatiguée).

1 footing lent de 25 à 30min à allure régulière (ou entrecoupé de qq minutes de marche si vous êtes fatiguée) (vous devez pouvoir discuter avec votre copine).

La semaine du 30 septembre au 6 octobre

1 fartlek de 30-35min au total dont 10-15min échauffement à allure lente (même en marchant vite si vous préférez), puis 10 min un peu plus vite (allure que vous aimeriez courir le jour J), puis finir avec 10min course lente (en marchant si vous êtes trop fatiguée).

1 fartlek de 30min au total dont 10min échauffement à allure lente (même en marchant vite si vous préférez), puis 10x1min course vite avec 1min de récupération en trottinant (ou marchant) entre les 1min vite, puis finir avec 5-10min course lente (en marchant si vous êtes trop fatiguée).

1 footing lent de 20-40min à allure régulière (ou entrecoupé de qq minutes de marche si vous êtes fatiguée) (vous devez pouvoir discuter avec votre copine).

La semaine du 7 octobre au Jour J le 11 octobre

Lundi : Si vous avez couru dimanche, aujourd'hui repos, sinon **footing de 25min cool**

Mardi : A faire plutôt le soir (car c'est l'horaire de la course) : Footing 20min dont 5x1min plus vite quand vous voulez (allure que vous aimeriez courir le jour J). Bons étirements à la fin !

Mercredi : Repos

Jeudi : Repos

Vendredi : **La Strasbourgeoise !!!;))**

Comment me motiver pour la Strasbourgeoise et pour la Course à pied ?

Si vous êtes du genre à avoir besoin des autres pour entretenir votre motivation, trouvez-vous une amie ou joignez-vous à un groupe qui court chaque jour à la même heure, et prenez un engagement envers vous-même. Une bonne manière

de rester motivé est également d'annoncer à tout le monde que vous allez participer à la Strasbourgeoise, puis inscrivez-vous vite comme participante au plus tard jusqu' au 4 octobre 2013. Dites aux membres de votre famille et à vos amis que vous avez pris cet engagement et que vous sollicitez leur soutien, cela vous motivera et ils seront fiers de vous !

Des séances de préparation ont également lieu tous les mercredis de 18h30 à 20h00 au Parc de l'Orangerie (RDV sur le parking du Bowling) du 4 septembre au 9 octobre avec notre champion alsacien Pierre Joncheray (7 sélections en équipe de France) <http://www.youtube.com/watch?v=n8Ma6NS6Jho> ou <http://www.webelette.com/article-pierre-joncheray-jog-r-le-team-61659795.html>

Cependant attention à vous les filles, n'oubliez pas votre objectif : vous y allez pour vous entraîner, et non pour séduire ce charmant jeune homme. Remarque l'un n'exclut pas l'autre, si cela peut vous motiver ;)

Déterminez également vos objectifs : On se met à la course pour diverses raisons : perdre du poids, mener une vie plus saine ou bien comme dans notre cas, contribuer à une levée de fonds pour financer la recherche sur le cancer du sein, une maladie qui a emporté un proche, etc. Notez-votre objectif sur un bout de papier que vous apposerez sur le frigo ou sur le bureau de travail. **Pour vous motiver:** «Dites-vous que vous servez d'exemple à ceux qui vous entourent. » Cela pourrait encourager quelqu'un d'autre à apporter des changements à son mode de vie, que vous en soyez conscient ou pas. De plus, cela vous gardera motivé». **La vitesse ne compte pas.** Les entraîneurs ne cessent de le répéter : ne vous concentrez pas sur la vitesse mais sur la ligne d'arrivée. «Gardez à l'esprit que, peu importe que votre temps soit meilleur ou moins bon que celui des autres, ce sera votre meilleure performance à vous» (Cari Meredith-McMurray).

Technique de visualisation : Les entraînements de type fartlek de cinq minutes (comme dans notre programme proposé) est l'un des plus exigeants pour les débutants en course à pied. Pour distraire votre esprit de l'effort, comptez, par exemple, tous les objets jaunes que vous voyez au cours de ces cinq minutes.

Podiums et récompenses: Cette années pas de meneuses d'allure, pas de podium individuel ! L'objectif est de mettre en avant le soutien, la fraternité et non la performance ! Il y aura des challenges Duo et trio (mère/fille et grand-mère/mère/fille) qui seront récompensés.

Je vous souhaite bon courage pour votre préparation et je suis ravie de vous avoir convaincu de participer à cette course. Merci également à tous les bénévoles et organisateurs de rendre possible cette magnifique course.

A très bientôt,

Amicalement

Anna-Isabel Schlagowski

