



# La course à pied : un bon complément de votre préparation hivernale

Votre saison vient de se terminer et une autre se profile déjà... De nouveaux objectifs, de nouvelles ambitions, et toujours une envie de faire mieux. Mais voilà, malgré toutes ces motivations, il est parfois difficile de ré-enfourcher son vélo durant cette période où les conditions ne sont pas toujours propices à rouler, ce qui limite sensiblement la fréquence et la durée de vos sorties hebdomadaires durant cette longue phase de travail hivernal. C'est pourquoi, le « footing » peut être un bon complément pour varier et augmenter votre volume d'entraînement.

Texte **Lilian Jegou** Photos **Cannondale & DR**

## Beaucoup moins chronophage

Une séance de 30mn à 1 heure sera largement suffisante, là où en vélo c'est un minimum, voire insuffisant. Des séances courtes une à deux fois par semaine pourront être facilement mises en place dans votre vie quo-

tidienne. Que ce soit le matin pour vous booster avant d'aller travailler, le midi pour éviter le coup de pompe à l'heure de la sieste, ou encore le soir pour décompresser de votre journée, il y aura toujours de la place pour placer au moins un footing dans votre

semaine. Et même s'il faut souvent se faire violence au moment d'enfiler ses baskets, vous aurez toujours, après coup, cette satisfaction de vous dire « ça c'est fait ! » Cette sensation de se défouler, de s'oxygéner, de transpirer, pendant quelques minutes durant votre

journée vous mettra après coup dans un état de bien-être.

## Attention à la reprise !

La course à pied est beaucoup plus traumatisante que le vélo. Il convient donc de prendre les bonnes dispositions dès le départ. Tendinites, entorses sont des maux récurrents pour les joggeurs. Pas question de prendre vos vieilles runnings pour s'y essayer, au risque de voir transformer votre tentative en un essai infructueux ! Prenez le temps d'aller vous faire conseiller auprès d'un magasin spécialiste du running, sans chercher à en ressortir avec le modèle best-seller d'une marque internationale. Le but est juste de compléter votre entraînement hivernal par une pratique loisir, voire de vous lancer sur un 10 km. Privilégiez avant tout le confort au rendement. Même si on a toujours une certaine fougue lorsque l'on reprend une activité, attention de ne pas s'emballer dès les premières séances. A moins d'avoir pratiqué régulièrement en amont, au cours de votre saison cycliste. Il faudra y aller « mollo ». Sinon, vous vous verrez dans l'obligation de descendre

ceux courant avec une montre ou un compteur GPS, le plus long sera sa synchronisation par satellite) pour 30mn à 45mn d'effort.

Même si les journées d'ensoleillement sont plus courtes, contrairement au vélo, courir de nuit ne vous posera pas de problème. Il est assez facile de trouver un parcours éclairé ou une piste cyclable, limitant ainsi les dangers ; vous pourrez ainsi suer en toute tranquillité. Idem lorsque vous êtes en déplacement ou au travail, il vous suffira de glisser votre paire de running et votre tenue dans un sac et le tour est joué. La course à pied nécessite juste un vestiaire et une douche pour vous changer. Chose qui est plus difficile à mettre en place avec l'activité cycliste.

## Au lever du lit

Le footing présente également l'avantage d'être deux fois plus gourmand en calories que le vélo. Et ce n'est pas négligeable durant une période généralement propice à une prise de poids, dû essentiellement à l'approche des fêtes de fin d'année et ses repas gargantuesques ! Vous pouvez décupler cette

**Même si on a toujours une certaine fougue lorsque l'on reprend une activité, attention de ne pas s'emballer dès les premières séances.**

les escaliers « en crabe » le lendemain de votre première séance ! En effet, les muscles des membres inférieurs travaillant différemment qu'en vélo, si vous ne vous modérez pas un peu lors de vos premières séances, vous risquez quelques contractures les jours qui suivent vos premiers entraînements.

dépense énergétique en incorporant une séance dès le saut du lit. Ainsi à jeun, votre organisme viendra directement puiser dans la masse adipeuse de votre organisme, et non dans les graisses et glucides de votre dernier repas !

## Facile à mettre en place

On enfile un short, un haut et une paire de running et en moins de 5mn on est prêt. Une fois dehors, on démarre son chrono et c'est parti (pour

## Attention

Ne tombez pas dans l'excès, car cela pourrait vous jouer des vilains tours à vouloir trop puiser dans vos réserves. Privilégiez plutôt la fréquence à la longueur de ce genre de séances. Ne dépassez pas les 30mn à 45mn, et emportez quand même avec vous un gel ou une pâte de fruits... au cas où vous tomberiez en fringale.

## Mon expérience professionnelle

Coureur, lors de ma préparation hivernale, j'étais très friand des footings à jeun. Cela me permettait de mieux stabiliser mon poids, mais surtout, même s'il fallait toujours me faire un peu violence pour partir courir au saut du lit, j'adorais prendre mon petit déjeuner tranquillement avec cette sensation de légèreté après ce premier entraînement de la journée. Plus tard dans la matinée, j'enchaînais avec une sortie à vélo en pignon fixe, qui faisait aussi office de récupération active du footing. Et ainsi à midi, j'avais terminé mon entraînement journalier en ayant réalisé deux belles séances qualitatives.



## Pour conclure...

La course à pied présente donc de nombreux atouts, qui rendront un peu moins monotone et varieront un peu plus votre préparation hivernale. Bien sûr, il sera important de ne pas s'y prendre n'importe comment et de rester prudent car le running est bien plus traumatisant par rapport à l'activité cycliste. Une à deux séances par semaine est le bon timing en complément de votre pratique cycliste. Vous pourrez alterner ces deux sports jusqu'au début de l'année où vos sorties vélo commenceront à être plus fréquentes et surtout plus longues. Vous pouvez aussi conclure ce cycle de travail en accrochant un dossard sur une course à pied locale. Ça peut être un petit plus, ou la finalité de cet aparté hivernal. A l'approche des fêtes de fin d'année, les trails, les 10 kilomètres et autres corridas pullulent dans chaque coin de France. Et pourquoi pas se fédérer et/ou se challenger entre cyclistes, ça peut être un bon moyen pour franchir le pas à s'essayer à la course à pied ? ✕