

# COURIR AVEC PLAISIR

OUTILS, CONSEILS, MOTIVATION



# COURIR, OUI MAIS POURQUOI?

---

## VOUS FIXER UN OBJECTIF CLAIR

Cela vous permet de ressentir votre objectif.

- Pourquoi j'ai décidé de me mettre à courir?
- Qu'est-ce qui me motive dans la course à pied?
- Quel objectif j'aimerais atteindre ? Quelle distance ?  
A quelle date ?
- Combien de séances par semaine suis-je prête à faire ?
- Quels sont mes outils en cas de démotivation ?

## ORGANISER/PLANIFIER VOS SORTIES

- Une sortie course à pied doit être prise au sérieux comme un rendez-vous . Seules de vraies urgences peuvent faire tomber une séance (la pluie et le froid n'en sont pas une!).
- Planifiez vos séances avant le début de la semaine, notez-les dans votre agenda aux meilleurs moments pour vous.
- Choisissez de courir au meilleur moment pour vous de votre journée (cela peut-être autant le matin, à midi, l'après-midi ou le soir). Il n'y a pas de moment idéal, nous avons chacune notre propre moment idéal.
- N'hésitez pas à courir avec une personne pour vous motiver.
- Si vraiment vous n'avez pas envie d'aller courir, vous pouvez aller faire une marche rapide, des exercices de renforcement musculaire, vélo, ou autre.



## METTEZ DE LA VIE DANS VOS SÉANCES

Une séance de course à pied ne doit pas se résumer à une sortie monotone. Pour cela, je conseille vivement de varier vos séances. Je vous donne ici quelques idées:

- ne courez pas toujours au même endroit, ou si vous le faites, variez vos objectifs pour le même parcours (par ex. une fois lentement, une fois avec des accélérations, une fois en se fixant un challenge de temps à respecter, etc.).
- courez à deux ou plusieurs.
- variez les terrains (plat, forêt, vallonné, etc.) et les durées (sortie longue, sortie courte mais intense, etc.).
- Observez ce qui vous entoure et ressentez les bienfaits.

# CÔTÉ PRATIQUE

L'habillement:

Nous avons toutes une sensibilité différente au froid et au chaud. C'est en testant que vous saurez quels vêtements vous conviennent le mieux (2 ou 20 couches en hiver, 1 ou 10 couches au printemps, bonnet/pas bonnet, gants/pas gants, short/pantalon long, etc.).

Pour ma part, je ne mets que 2 couches en hiver (jamais de bonnet!). Dès le début du printemps, je cours en t-shirt et short.

Le matériel:

Je conseille d'avoir des chaussures confortables, ainsi que des chaussettes de sport (cela évite les cloques). Vous aurez nettement plus de plaisir et pas de douleurs. Pas besoin d'avoir des chaussures à 200frs!

L'alimentation:

Là encore c'est à vous de tester ce qui vous convient le mieux: manger 1h/3h avant? un encas ou un repas complet? On est toutes différents face à la nourriture.

Mais attention à boire suffisamment, AVANT et APRES votre sortie! Cela permet d'avoir une hydratation suffisante durant les séances et une meilleure récupération ensuite.

# DERNIÈRES RECOMMANDATIONS

Prenez du plaisir et ne vous mettez pas de pressions inutiles.

Vous avez une baisse de motivation ? Appelez-moi, je reviens courir avec vous pour vous relancer.

Une question par rapport à tout ce qui a été expliqué plus haut ? Appelez-moi ou envoyez-moi un e-mail.



Michèle Joliat - personal trainer

078 853 09 36

[info@vivre-ma-vie-en-couleurs.ch](mailto:info@vivre-ma-vie-en-couleurs.ch)

[www.vivre-ma-vie-en-couleurs.ch](http://www.vivre-ma-vie-en-couleurs.ch)