

## Chronique de l'endo-coureur

Les endocrinologues connaissent bien les aspects positifs de l'exercice physique au niveau métabolique. À notre manière, plusieurs de nous pratiquons une activité physique qui nous permet un bien-être cardiovasculaire et surtout psychologique.

Pour ceux qui ne sont pas initiés, bienvenue dans le magnifique monde de la course à pieds. Nul besoin d'être une « gazelle » du 5 et 10 km, d'être une élite de ironman et de marathons, d'être une recrue talentueuse de demi-marathons ou d'être un coureur de marathons pour vouloir débiter cette activité. Pour la pratiquer, il faut surtout le désir, la discipline, le goût de se retrouver seul avec ses pensées et de s'amuser. L'âge a peu d'importance. Pour les coureurs d'extérieur, il permet de découvrir sa ville, les villes avoisinantes, les beaux paysages et parfois d'autres pays... Peu importe ce que vous y trouverez comme bénéfices, l'important c'est de se divertir et de « recharger ses batteries » après des journées de travail parfois trop épuisantes.

Pour ceux qui voudraient essayer de relever le défi, voici un programme facile d'entraînement du 5 ou 10 km qui se fait en environ 10 ou 11 semaines. Vous pourrez l'adapter en fonction de vos journées libres. Celui-ci n'a pas pour but de vous amener un temps spécifique pour la compétition, mais bien de vous mettre en forme et de parcourir la distance à votre rythme.

### Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de débiter cet entraînement.

Légende : CN : course normale, CF : course facile, M/C : marche et course, R : repos

On peut définir de façon simplifiée une CN comme une course où on se sent forcer, on peut parler, mais on ne pourrait pas chanter !

### Le 5 KM

| Semaine | Lundi          | Mardi          | Mercredi     | Jeudi          | Vendredi     | Samedi         | Dimanche        |
|---------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1       | M/CF<br>10 min | R              | R            | M/CF<br>10 min | R            | R              | M/CF<br>10 min  |
| 2       | R              | M/CF<br>10 min | R            | M/CF<br>10 min | R            | R              | M/CF<br>15 min  |
| 3       | R              | CN<br>10 min   | R            | M/CF<br>10 min | R            | R              | M/CF<br>15 min  |
| 4       | R              | CF<br>10 min   | R            | CN<br>15 min   | R            | R              | CF<br>10 min    |
| 5       | R              | CN<br>10 min   | R            | CN<br>15 min   | R            | R              | CN<br>20 min    |
| 6       | R              | CF<br>15 min   | R            | CN<br>15 min   | R            | R              | CN<br>20 min    |
| 7       | R              | CF<br>15 min   | R            | R              | CN<br>15 min | R              | CN<br>20-25 min |
| 8       | R              | R              | CN<br>20 min | R              | CF<br>15 min | R              | CN<br>25-30 min |
| 9       | R              | CN<br>15 min   | R            | CN<br>20 min   | R            | R              | CN<br>30-32 min |
| 10      | R              | CN<br>10 min   | R            | CN<br>15 min   | R            | Jour de course |                 |

## Le 10 km

| Semaine | Lundi                         | Mardi                           | Mercredi                      | Jeudi                        | Vendredi                      | Samedi                       | Dimanche                     |
|---------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1       | <u>M/CF</u><br><u>10 min</u>  | <u>R</u>                        | <u>R</u>                      | <u>M/CF</u><br><u>10 min</u> | <u>R</u>                      | <u>R</u>                     | <u>M/CF</u><br><u>15 min</u> |
| 2       | <u>R</u>                      | <u>M/CF</u><br><u>10-15 min</u> | <u>R</u>                      | <u>M/CF</u><br><u>15 min</u> | <u>R</u>                      | <u>CN</u><br><u>10 min</u>   | <u>R</u>                     |
| 3       | <u>CN</u><br><u>15 min</u>    | <u>R</u>                        | <u>R</u>                      | <u>CF</u><br><u>10 min</u>   | <u>R</u>                      | <u>M/CF</u><br><u>20 min</u> | <u>R</u>                     |
| 4       | <u>CN</u><br><u>20-25 min</u> | <u>R</u>                        | <u>CF</u><br><u>10-15 min</u> | <u>R</u>                     | <u>CN</u><br><u>15 min</u>    | <u>R</u>                     | <u>R</u>                     |
| 5       | <u>CN</u><br><u>25-30</u>     | <u>R</u>                        | <u>R</u>                      | <u>CN</u><br><u>15 min</u>   | <u>R</u>                      | <u>CF</u><br><u>15 min</u>   | <u>R</u>                     |
| 6       | <u>CF</u><br><u>35 min</u>    | <u>R</u>                        | <u>CF</u><br><u>20 min</u>    | <u>R</u>                     | <u>CN</u><br><u>15-20 min</u> | <u>R</u>                     | <u>R</u>                     |
| 7       | <u>CN</u><br><u>40 min</u>    | <u>R</u>                        | <u>CF</u><br><u>20 min</u>    | <u>R</u>                     | <u>CF</u><br><u>20 min</u>    | <u>CF</u><br><u>15 min</u>   | <u>R</u>                     |
| 8       | <u>CN</u><br><u>45-50 min</u> | <u>M/CF</u><br><u>15 min</u>    | <u>CF</u><br><u>20 min</u>    | <u>R</u>                     | <u>CF</u><br><u>25-30 min</u> | <u>R</u>                     | <u>R</u>                     |
| 9       | <u>CF</u><br><u>50-60 min</u> | <u>R</u>                        | <u>CF</u><br><u>25 min</u>    | <u>R</u>                     | <u>CN</u><br><u>15-20 min</u> | <u>R</u>                     | <u>R</u>                     |
| 10      | <u>CN</u><br><u>60-65 min</u> | <u>R</u>                        | <u>R</u>                      | <u>CF</u><br><u>20 min</u>   | <u>R</u>                      | <u>CF</u><br><u>25 min</u>   | <u>R</u>                     |
| 11      | <u>CF</u><br><u>40 min</u>    | <u>R</u>                        | <u>CF</u><br><u>15-20 min</u> | <u>CF</u><br><u>15 min</u>   | <u>R</u>                      | Jour de course               |                              |

Pour terminer... quelques conseils...

De bons souliers de course sont sûrement l'accessoire le plus important du coureur et devraient être achetés dans une boutique spécialisée (Pegasus, le coin du coureur, endurance, boutique courir, etc.).

Les blessures font souvent partie de la vie du coureur de longue distance. Il faut les éviter à tout prix. Des étirements de quelques minutes avant de débiter la course, permettent de réchauffer les muscles et augmentent la flexibilité.

La météo amène son lot de défi. En ce sens, l'hiver peut être particulièrement facile pour l'entraînement quand il y a peu de neige et de froid. Par contre, le vent est un des plus grands ennemis et il est à conseiller de retarder vos sorties quand il souffle à plus de 30 km/h.

Enfin, si parfois la solitude de l'entraînement vous contrarie, trouvez-vous un partenaire (ou un bon Ipod, mp-3). Briser la monotonie, c'est parfois la motivation qui manque...

Bonne chance

Jean Palardy, médecin endocrinologue

Coureur sur route