

Extrait du MARATHONS.FR

<http://www.marathons.fr>

En vacances, mettez-vous au jogging

- Actu. Santé & Conseils -



Date de mise en ligne : vendredi 29 juillet 2005

MARATHONS.FR

La période des vacances est propice aux bonnes résolutions. Profitez-en pour commencer une activité sportive ! Le jogging présente l'avantage d'être accessible !

Vous n'avez plus fait de sport depuis un certain temps ? Le premier impératif est de commencer en douceur. Le jogging procure des sensations très agréables à condition de ne pas griller les étapes. Si la première séance vous semble déjà pénible, arrêtez-tout : vous êtes parti(e) du mauvais pied ! Nos conseils pour bien faire.

Programme "vacances" pour démarrer en douceur

Vos premières séances ont pour objectif essentiel de (re)mettre la machine en route. La solution la plus agréable et la plus efficace est de mixer marche et course à pied. Une sortie de 15 à 20 minutes suffit pour commencer, en alternant 3 minutes de marche soutenue puis 2 minutes de course à pied. Renouvelez ce cycle au moins 3 fois, voire 4, si vous vous en sentez capable.

Pendant les périodes de marche, soufflez profondément pour bien récupérer. Courrez sans forcer, à allure modérée et sans chercher à accélérer. Si vous courez en couple ou en groupe (à plusieurs, c'est très stimulant !), essayez de discuter pendant l'exercice. L'idéal est de pouvoir parler en courant : c'est "l'allure conversation", qui fait travailler le coeur sans excès, développer l'endurance... et fondre les kilos superflus. Dans ces conditions, le jogging devient vite une activité très agréable et vous aurez envie de recommencer ! Essayez de réaliser au moins deux séances par semaine tout au long de vos vacances.

A la rentrée, changez progressivement de programme

De retour des vacances, ne perdez pas vos bonnes habitudes. Résistez aux mauvais prétextes pour ne plus faire de sport : "je n'ai pas le temps", "il ne fait pas beau", "je n'ai pas le courage"... Modifiez petit à petit votre programme. Inversez les périodes marche / course : 3 minutes de course en alternance avec 2 minutes de marche. Puis réduisez encore les périodes de marche (4 minutes de courses / 1 minute de marche). Enfin, supprimez complètement la marche.

En très peu de temps, vous constaterez que vous pouvez courir 20 minutes sans vous arrêter et surtout sans souffrir. Vous commencez aussi à voir les effets de vos efforts sur la balance : sans modifier votre alimentation, vous avez perdu du poids. Vous avez davantage de souffle et vous vous sentez mieux dans votre corps. Vous êtes gagnant(e) sur tous les tableaux. Vous pouvez ensuite rallonger progressivement vos sorties : 30 puis 40, 50 minutes. Bientôt 1 heure sans vous arrêter : bravo !

5 conseils pour que ça marche

- Courez dans un endroit agréable. A la campagne, optez pour le calme et la fraîcheur des sous-bois plutôt que pour les bords de route. En ville, cherchez un jardin pour courir dans le calme.
- Chaussez-vous correctement. En course, la cheville supporte à chaque foulée l'équivalent de 3 à 4 fois votre poids et l'impact au sol provoque des ondes violentes qui se propagent dans les jambes et la colonne vertébrale. Ne faites pas l'impasse sur une bonne paire de chaussures (New Balance, Asics, Nike...). Essayez-les et préférez la chaussure dans laquelle vous avez les meilleures sensations. L'amorti de la chaussure (qualité et épaisseur de la semelle) est important pour bien absorber les chocs mais le "design" n'est pas un critère de choix prioritaire. Faites-vous aider par un vendeur dans un magasin spécialisé.

En vacances, mettez-vous au jogging

- Buvez régulièrement : par petites gorgées, avant même d'avoir soif, pendant toute la durée de l'exercice. Quelle que soit la température extérieure, glissez une bouteille d'eau dans un petit sac à dos ou un sac-banane. Sous le soleil, portez une casquette. Et préférez les heures les plus fraîches pour courir, en début ou en fin de journée.
- Surveillez votre alimentation. Si vous reprenez le sport après une longue période d'inactivité, la dépense énergétique supplémentaire peut avoir une incidence sur votre coup de fourchette. Si vous souhaitez perdre du poids, évitez les aliments les plus gras et les plus sucrés, sans intérêt dans le cadre de votre activité sportive, et limitez les apports caloriques journaliers à un niveau raisonnable.
- Faites des étirements. Il est normal d'avoir mal aux jambes le lendemain d'un jogging, surtout les premières fois. Vous pouvez atténuer ces désagréments avec des étirements des jambes à la fin de chaque séance.

Votre coeur sous surveillance

Vais-je trop vite ou trop lentement ? Il est parfois difficile de bien doser son effort. Le cardiofréquencemètre est un petit appareil qui peut vous aider à adapter votre cadence. Il se porte au poignet et indique en temps réel la fréquence cardiaque grâce à une ceinture placée sur le thorax (Gamme Cardio Polar FS1, FS2C et FS3C, de 50 à 70 Euros environ, en magasins de sport).

Post-scriptum : [Santé Magazine](#)