

Les conseils du coach

Publié le 25/10/2014 à 09:32

Autres sports - Interview de Philippe Martinez



Philippe Martinez est coach à **Toulouse** sport coach. Il livre ses conseils à ceux qui voudraient commencer la course à pied et qui débutent vraiment.

Quelle est la première chose à faire pour débiter la course à pied ?

Si on est un peu âgés, il faut prendre un rendez-vous chez le médecin, pour évaluer ses capacités et si la personne n'a pas de problèmes. Ensuite, il faut avoir des chaussures adaptées, notamment aux voûtes plantaires. Mais pour ça, il y a des magasins spécialisés. Par ailleurs, il faut choisir un terrain adapté, plutôt des chemins de terre ou en forêt. Le béton est plus traumatisant pour les articulations.

Que conseillez-vous pour un premier entraînement de course à pied ?

Je conseille d'abord un travail d'adaptation avec des courses alternées avec de la marche. Cela permet de s'habituer au niveau des articulations, des muscles et du cœur. Au fur et à mesure, il s'agit de réduire les temps de marche, pour atteindre 20 minutes de course d'affilée. Ce qu'il faut surtout travailler c'est l'endurance, l'intensité ne doit pas mobiliser plus de 70 % de la fréquence cardiaque d'une personne. Le cœur ne doit pas forcément battre vite, il faut le roder un peu. Il faut commencer progressivement, car il y a moins de chance d'être dégoûté par la course dès les premiers entraînements.

Est-ce important de s'étirer en fin de course ?

Oui, c'est bien de s'étirer légèrement en fin de séance. Il faut faire un retour au calme pour que les battements du cœur ralentissent. On peut s'étirer assez vite, sauf s'il y a des traumatismes aux muscles. Ça redonne aux muscles leur forme initiale, car ils se sont contractés pendant la course. Puis, ça permet de toute manière d'entretenir la souplesse. L'idéal, c'est de passer 30 secondes par muscle. Plus on court, plus les étirements doivent être prolongés et il faut y passer un peu plus de temps.

Conseillez-vous une alimentation spécifique ?

Il ne faut pas partir en entraînement à jeun. Mais, il faut manger normalement, pour courir le ventre léger et éviter les points de côté. Pour l'hydratation, quand on débute, on peut boire un peu avant et un peu après. Quand l'entraînement s'intensifie, c'est bien de boire toutes les 20 minutes.

Fumer, c'est évidemment déconseillé ?

Il ne faut surtout pas fumer, ni avant, ni après. Surtout deux heures après l'effort, car les alvéoles sont bien ouvertes.