

**Avant-propos :
COURIR PLUS LOIN 15**

**1) LE PIED, LA FOULÉE :
TOUTE UNE TECHNIQUE 19**

- 1** Comment sont faits vos pieds ? **20**
- 2** Courir pieds nus (barefoot) **21**
- 3** Les chaussures minimalistes : le problème c'est le "drop" **22**
- 4** Quelles chaussures pour quels pieds ? **23**
- 5** Durée de vie des chaussures **29**
- 6** Des chaussures à haut rendement **29**
- 7** Les semelles correctrices **32**
- 8** Le laçage, pas si simple ! **33**
- 9** Socquettes, pas n'importe quoi **35**
- 10** Usure et entretien des chaussures **35**
- 11** Soignez vos pieds **36**
- 12** Blessures **37**
- 13** Une foulée efficace **38**
- 14** Le travail musculaire **43**
- 15** Le renforcement des pieds et des chevilles **44**

**2) MÉDECINE :
LES PROBLÈMES À RÉSOUDRE 45**

- 1** Êtes-vous apte à courir ? **46**
- 2** Atout cœur (seuil anaérobie ; cardio-fréquence-mètre ;
VMA, vitesse maximale aérobie ; prévention des accidents
cardiaques, échographie cardiaque) **74**
- 3** Un minimum de diététique **85**
- 4** Blessures, malaises **97**
- 5** Reprise après accident, maladie, opération **106**
- 6** L'enfant : jeu ou compétition ? **107**
- 7** Après 40 ans **108**

3	COURIR : TOUT UN MODE DE VIE	111
1	Une nouvelle échelle de temps	112
2	Rien de compliqué ni coûteux	113
3	Quand courir ?	115
4	Où courir ?	117
5	Sols : stabilisé ou enrobé ?	119
6	À ne pas oublier	120
7	S'échauffer	121
8	Le retour au calme, la récupération	125
9	Les étirements/assouplissements	128
10	Il fait mauvais temps : que faire ?	130
11	Par temps frais, protégez vos jambes	131
12	Par temps humide	133
13	La chaleur et la canicule	133
14	Le problème de l'épongeage	134
15	Courir par vent (dé)favorable	135
16	L'équipement pour la CAP	136
17	L'habit fait le coureur	137
18	Les vêtements de contention	138
19	Votre carnet d'entraînement	139
20	Seul(e), dans un club ou avec son coach personnel ?	141
21	Courir en musique	143
22	La caméra embarquée	144
23	Courir avec son chien	144

4**ENTRAÎNEMENT À LA KENYANE
OU À L'EUROPÉENNE,****la vérité est-elle sur les hauts plateaux ?****145**

1	Qui a inventé la course à pied ?	146
2	Ces nouvelles techniques et technologies qui nous fascinent	154
3	Les nouvelles technologies	155
4	Le GPS	157
5	Repousser son seuil anaérobie	160
6	Augmenter naturellement l'apport d'oxygène	162
7	Travailler sa vitesse	163
8	Dépassé le 30/30 ?	165
9	L'entraînement à jeun	165
10	Des entraînements-tests contre la montre ?	167
11	Améliorer son endurance fondamentale	167
12	Fartlek : la méthode suédoise	170
13	La rando-course	171
14	Le renforcement musculaire	172
15	Un programme annuel cohérent	173
16	Jusqu'à deux ou trois entraînements par jour ?	175
17	Deux compétitions par jour ?	176
18	Une coupure annuelle ?	178
19	Les qualités d'un bon entraîneur	179
20	Participer à un stage ou organiser le sien	180
21	S'entraîner en altitude	182
22	La simulation d'altitude	184
23	Les saisons et le climat	185
24	Servez-vous du baromètre	186
25	Grimper à l'économie	186
26	Descendre : tout un art	188

27	Si vous habitez en région plate	189
28	Le tapis roulant	190
29	Courir malgré la pollution	191
30	La mesure des compétitions sur route	192
31	Le chronométrage en compétition	193

(5)

COURTES ET LONGUES DISTANCES : STRATÉGIE ET TACTIQUE DE COURSE **195**

1	Des entraînements parfois plus difficiles que la compétition !	196
2	Plus long, des problèmes spécifiques	198
3	Se défoncer !	199
4	Positiver en toutes circonstances	205
5	Est-il raisonnable de partir vite en compétition ?	209
6	Courir malin pour réaliser un grand chrono	211
7	La compétition idéale pour battre son record personnel	212
8	Les cyclistes nous apprennent à courir avec notre tête	214
9	Comment gagner votre catégorie d'âge ?	216
10	Quand toute la famille ne court pas au même niveau	218
11	Très peu de temps pour s'entraîner	219
12	J'ai perdu l'envie de courir	219
13	Fin d'année : bilan ou dépôt de bilan ?	220
14	Courir à l'étranger : décalage horaire, température et nourriture	221

6	LES COUREURS DANS L'ERREUR...	223
1	L'abandon injustifié	224
2	Les blessures qui auraient pu être évitées	225
3	La boulimie de compétitions	226
4	Le surentraînement	226
5	Respecter son âge (vétérans)	227
6	S'imaginer que c'est plus facile dans la nature que sur le bitume	228
7	Sauter certains ravitaillements	228
8	Croire que "c'est dans la poche"	229
9	Ne pas étudier le parcours à l'avance	229
10	L'obsession des petits appareils	230
11	Tricher en compétition	231
12	Polluer l'environnement	232
13	Courir sur des surfaces dures	233
14	Les embûches au sol	233
15	Oublier le code de la route	234
16	Trop s'habiller	234
17	Abuser d'anti-inflammatoires	236
18	Être dopé à son insu !	237
19	Les faux malades	238
20	Tout le monde peut être contrôlé partout	239
21	Préserver la santé des sportifs	240
22	Pour combattre le dopage	241
23	Les organisateurs dans l'erreur (sélection de quelques cas vécus)	242

(7)	LE COIN DES COUREUSES	247
1	Une conquête difficile	248
2	Rester femme en courant	250
3	Les risques propres à la femme	251
4	La jeune coureuse	256
5	Future maman et coureuse à pied	256
6	Après la naissance de bébé : reprise de la course à pied	258
7	La vétérane	259
8	L'ostéoporose	260

(8)	COURIR NATURE (courtes distances, cross, courses de montagne)	261
1	Courses nature : mode d'emploi	262
2	Bref historique	265
3	Les bienfaits du cross	266
4	La préparation pour le cross : programme d'entraînement	268
5	L'équipement pour le cross	269
6	La course de montagne	270
7	Le skyrunning (la course au ciel)	271
8	Courir sur la neige	272
9	Courir en raquettes	273

9) JUSQU'À 10 KILOMÈTRES (avec plans d'entraînement) **275**

- 1** Vos premières foulées **276**
- 2** Le grand jour arrive **280**
- 3** Enfin le départ ! **282**
- 4** Moins de 50 minutes : 6 mois pour progresser **285**
- 5** Objectif 40 minutes **287**
- 6** Objectif 35 minutes **288**

10) SEMI-MARATHON : UNE DISTANCE CLÉ POUR RÉUSSIR (avec plans d'entraînement) **291**

- 1** Les conditions à réunir **292**
- 2** Six mois pour progresser **294**
- 3** Objectif 1 h 50' à 2 h **294**
- 4** Objectif 1 h 30' **295**
- 5** Objectif 1 h 20' **296**

11) PASSION MARATHON (avec plans d'entraînement) **299**

- 1** En avoir vraiment envie **300**
- 2** Une préparation rationnelle **302**
- 3** Une correspondance théorique
avec les distances inférieures **303**
- 4** Six mois pour progresser **303**
- 5** Objectif 5 heures **306**

6	Objectif 4 heures 30'	308
7	Objectif 4 heures	309
8	Objectif 3 heures 30'	310
9	Objectif 3 heures 15'	312
10	Objectif 3 heures	314
11	Objectif 2 heures 48'	315
12	Objectif 2 heures 38'	316
13	Le marathon est proche	317
14	Le jour du marathon	319
15	Le mur du marathon est-il évitable ?	321
16	Les ennuis musculaires durant le marathon	323
17	C'est fini !	325
18	Combien de marathons par an ?	328
19	L'ekiden, le marathon en relais	329

12

VERS L'ULTRA-FOND : UN AUTRE ATHLÉTISME

333

1	Courir beaucoup plus loin !	334
2	Avantages et inconvénients du trail	336
3	Et maintenant le trail... en ville !	339
4	Le trail va-t-il "manger" la course sur route ?	340
5	Comment réussir en ultra : du 50 kilomètres au trail long	341
6	Une compétition d'ultra-fond nécessite également...	344
7	Autres spécificités de l'ultra-fond	345
8	Courir la nuit : entraînement et compétition	352
9	Exemple d'une compétition d'ultra-fond mixte route/tout terrain	355
10	Une alternative à la course : la marche sportive	358
11	100 kilomètres et 24 heures	361

13	L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ : LES SPORTS DE COMPLÉMENT	369
1	Le vélo (route et tout terrain)	370
2	Un vélo pour deux (bike and run)	372
3	Quel vélo ?	373
4	La natation	374
5	Le ski alpin	376
6	Le ski de fond	376
7	Le ski roues	377
	 Conclusion :	 379
	 UN TEMPS POUR RÊVER, UN TEMPS POUR RÉALISER	