Conseils: Une course parfaite avec Louis Heyer

Avec cette série de vidéos, la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM offre aux passionnés de course des conseils précieux pour leur préparation physique. D'autres informations de base et des conseils pour la préparation physique figurent dans cet article.

Combien de temps dure la course? Combien de temps de préparation me reste-t-il? Qu'est-ce qui est important à chaque phase de préparation? Qu'il s'agisse d'une course de 10 km, d'un marathon ou d'une course populaire, Louis Heyer, entraîneur d'athlétisme et collaborateur scientifique à la HEFSM délivre les conseils pour la course parfaite.

En savoir plus

- Au top en six semaines

Niveau de performance

Vous êtes débutant et ne connaissez pas vos limites physiques? Si vous ne vous êtes jamais entraîné assez fort pour être essoufflé, vous vous sentirez plus en sécurité après un examen médical et/ou un test de performance.

Matériel

La course ne nécessite pas beaucoup de matériel, mais il est important de faire le bon choix. Quelle chaussure prendre? Quelle montre GPS pour mesurer les différents paramètres ? Vous trouverez aussi des suggestions pour le renforcement musculaire.

En savoir plus

- Vêtements sportifs
- Entrainement avec engins I+II
- Renforcement

Préparation: semaines 15 à 10 avant la course

Etes-vous débutant, coureur expérimenté ou particulièrement ambitieux? Les différentes étapes de la préparation requièrent une attention particulière.

En savoir plus

- Au top en six semaines
- Mesures de régénération
- Régénération

Phase clé : semaines 10 à 5 avant la course

Pendant cette période, le défi spécifique de la course est défini. Selon qu'il s'agit d'un marathon ou d'une course de 5 km, l'intensité de la course sera dosée différemment.

En savoir plus

- Overreaching et tapering

Dernière phase: semaines 5 à 0 avant la course

C'est la dernière phase de l'entraînement ciblé: plus la course est proche, plus l'interaction entre la durée, l'intensité et la régénération de l'entraînement devient importante.

En savoir plus

- Overreaching et tapering

Le jour J

A quoi devez-vous encore faire attention ce jour-là ? Que manger? Comment se ressourcer? Quel est la météo? Quels sont les vêtements idéaux? Et quelle est l'impétuosité des rituels?

En savoir plus

- Alimentation: Le bon moment
- La pyramide alimentaire des sportifs
- La dernière semaine avant la compétition

Après la course, c'est avant la course

Après la course, il faut se reposer. Il est important de considérer à la fois les aspects physiques et

psychologiques de la régénération. Et il y a encore autre chose à faire: définir le prochain objectif! Utilisez les résultats de votre première expérience.

En savoir plus

- Alimentation: Remplir les reservoirs
- Hydratation: Source vitale
- Régénération: Des mesures bénéfiques

Source: Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO