

Dossier 3/24: Running

La course à pied – running ou jogging dans le jargon – est l'une des activités sportives préférées en Suisse. Bénéfique pour la santé, sobre en équipement, elle se pratique (presque) partout. En forêt, sur les chemins de campagne, autour du quartier ou en ville: courir seul ou en groupe colore le quotidien. Ce dossier a pour ambition de motiver les débutants à chausser leurs baskets et d'offrir aux coureurs aguerris de nouvelles pistes pour progresser.

Depuis plusieurs années, le jogging figure parmi le top 5 des sports les plus pratiqués en Suisse (Sport Suisse 2020) avec la marche, le ski, le vélo et la natation. Courir permet d'améliorer de manière simple sa condition physique. De plus, le mouvement en plein air apporte son lot de bienfaits pour la santé mentale.

Signe de cet engouement pour la discipline : l'offre croissante d'événements – de la course populaire au semi-marathon – destinés aussi bien aux amateurs qu'aux athlètes chevronnés.

Recherche d'émotions avant tout

Pour nombre de participants – parmi eux les [personnes avec handicap](#) –, la performance ne représente pas la motivation principale. Il s'agit plutôt de vivre une expérience et de la partager avec d'autres sportifs issus d'horizons variés.

Cependant, le chemin qui mène à la ligne de départ se prépare avec soin. Les débutants commencent par de petites distances et allongent progressivement leurs sorties afin de créer de bonnes bases d'endurance. Combiner course et marche au départ peut s'avérer judicieux pour éviter toute surcharge. Les coureurs expérimentés se concentreront, quant à eux, sur des distances plus longues comme le semi-marathon par exemple.

Préparation et entraînement ciblés

Le travail d'endurance ne suffit pas si l'on veut profiter pleinement des plaisirs de la course sans embûches physiques. Tout programme doit comporter des exercices de stabilisation pour le tronc ainsi qu'un entraînement de force ciblé. Grâce à une bonne musculature, les coureurs optimisent la technique de course, réduisent le risque de blessure, économisent de l'énergie et améliorent ainsi leur performance globale.

Une bonne tenue corporelle couplée à un engagement actif des bras et des pieds joue un rôle central. Autre élément capital: l'équipement, avec des chaussures confortables répondant aux besoins et au profil du coureur, ainsi que des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.

Ce dossier invite les débutants à arpenter les chemins de traverse pour goûter aux joies de l'effort en plein air. Les coureurs confirmés y trouveront des conseils avisés pour diversifier et optimiser leurs entraînements afin de poursuivre leur progression. Les plans d'entraînement accompagnent les sportifs sur dix semaines, selon leur niveau. Ces outils permettent aussi aux moniteurs actifs dans des groupes de course de varier leurs séances avec des jeux de course motivants tout en s'appuyant sur une méthodologie judicieuse.

Dossier

- [Running](#) (pdf)

Articles

- [Types de coureurs](#)
- [Chaussures](#)
- [Bases de l'entraînement d'endurance](#)
- [Conseils pour les compétitions](#)

Bonnes pratiques

- [Echauffement avec stabilisation et mobilité](#)
- [Technique et style de course](#)
- [ABC de la course](#)
- [Entraîner la résistance](#)

Plans de 10 semaines

- [Pour les débutants/-es](#)
- [Entraînement de transition](#)
- [Préparation du semi-marathon](#)

Offres inclusives

La pratique commune du sport entre personnes avec et sans handicap – au sein du club ou lors de manifestations sportives – contribue à renverser les barrières pour découvrir la richesse de la diversité. Plusieurs courses intègrent déjà le sport-handicap et favorisent ainsi les échanges entre tous les participants.

Événements de course à pied inclusifs

- [Never walk alone](#) | PluSport
- [Unified Event](#) | Special Olympics Switzerland

L'association [Blind-Jogging](#) (en allemand) permet aux personnes aveugles et malvoyantes de courir à

l'extérieur, en nature, grâce à des guides. Les coureurs intéressés peuvent suivre une formation pour accompagner les personnes avec handicap visuel et vivre ainsi avec elles de belles expériences sportives et humaines.

Informations supplémentaires

[Sport adapté](#) | Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO