



INTRODUCTION

POURQUOI DEVENIR SON PROPRE COACH

Savez-vous que 80 % des coureurs se blessent au cours de leur première année de pratique ? Et même chez les coureurs expérimentés, un sur deux se blesse chaque année. De quoi se demander si ce sport ne serait pas, en réalité, traumatisant pour le corps !

On l'accuse d'user les genoux, de provoquer de l'arthrose aux hanches ou encore d'abîmer les disques intervertébraux, avec à la clé des douleurs lombaires. Mais rassurez-vous : ces accusations sont fausses. Et la science est formelle. La course à pied, pratiquée intelligemment, n'abîme pas le corps – elle le renforce.

Alors pourquoi autant de blessures ? Parce que la course à pied est le sport le plus accessible au monde : pas besoin d'un abonnement, ni d'un terrain, ni d'un partenaire. Il suffit d'une paire de baskets (et parfois, même pas !) pour commencer. Le problème est que beaucoup foncent tête baissée, sans préparation, sans plan, sans connaissances. Et là, forcément, ça coince.

Trop vite, trop fort, trop tôt : c'est la fameuse règle des 3T. Le corps est une machine incroyable, mais il a besoin de temps pour s'adapter.

“ En tant que kiné, je vois passer tous les jours des coureurs blessés. Et dans 80 % des cas, leur blessure aurait pu être évitée.

MON OBJECTIF AVEC CE LIVRE

Vous apprendrez à devenir votre propre coach, vous aider à progresser, à atteindre vos objectifs, sans passer par la case « blessure ».

Vous trouverez ici des conseils pratiques pour débiter, reprendre ou optimiser votre pratique de la course à pied. Je vous expliquerai comment construire un plan d'entraînement, écouter votre corps et progresser de manière durable. On parlera aussi de récupération, de sommeil, d'alimentation, d'hygiène de vie... Parce que tout est lié.

Ce livre est fait pour vous si :

- Vous débutez la course à pied (et ne voulez pas vous blesser dès le deuxième running).
- Vous courez déjà un peu, mais vous voulez augmenter les distances (un semi-marathon, un trail, un marathon...).
- Vous aimez comprendre ce que vous faites (et pas juste suivre un programme sans savoir pourquoi).

POURQUOI COURIR CHANGE LA VIE (VRAIMENT !)

Au-delà du plaisir de l'effort et du fameux « coup de boost » des endorphines, courir procure un véritable sentiment d'accomplissement. Et surtout, les bienfaits pour la santé sont considérables.

Voici ce que montrent les études :

- + 6,2 ans d'espérance de vie pour les hommes, + 5,6 pour les femmes ;
- – 20 à 40 % de risque en moins de cancers (sein, côlon, utérus) ;
- – 45 % de risque en moins d'AVC et de crise cardiaque ;
- – 12 % de risque en moins de diabète ;
- Moins de risque de développer Alzheimer et d'autres maladies du cerveau ;
- Et même un effet anti-âge : les télomères — ces marqueurs de jeunesse au cœur de nos cellules — sont en moyenne 30 % plus longs chez les coureurs.

Ces chiffres parlent d'eux-mêmes.

Quant aux blessures, elles sont le plus souvent bénignes. Dans la majorité des cas, il s'agit d'inflammations sans gravité (syndrome de l'essuie-glace, périostite...). Les vraies lésions graves comme les ruptures de ligaments ou les entorses sont rarissimes.

Vous voyez donc que la course à pied est loin d'être un sport traumatisant !

Bref, non seulement la course prolonge la vie, mais elle améliore aussi la qualité de vie. Elle renforce la musculature, l'équilibre, et diminue les risques de chutes – première cause de perte d'autonomie chez les personnes âgées.

Chapitre 1

LE BILAN D'ÉVALUATION PHYSIQUE DOS, HANCHE, GENOUX, CHEVILLES

UN BILAN SIMPLE POUR PARTIR SUR DE BONNES BASES

Pour appliquer les principes que je vais vous transmettre dans ce livre, il est essentiel de les adapter à votre propre corps : à ses qualités, ses faiblesses et bien sûr à vos objectifs. Pas de plan universel ici – on part de vous, de là où vous en êtes, pour construire quelque chose de personnalisé et durable.

OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Avant de vous lancer dans un programme d'entraînement, je vous propose un test simple et rapide – comptez environ dix minutes. L'objectif ? Identifier les éventuelles zones de faiblesse ou de raideur de votre corps, pour mieux les cibler ensuite avec des exercices adaptés. Dans le livre, vous trouverez des programmes d'exercices spécifiques pour chaque groupe articulaire et musculaire. Je vous conseille de les suivre pendant trois semaines pour corriger vos déséquilibres avant de passer à la phase d'entraînement.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le test est divisé en plusieurs parties, chacune correspondant à une articulation ou un groupe musculaire (par exemple : lombaires/abdominaux, hanche droite, hanche gauche, etc.).

Pour chaque question, vous choisirez une réponse parmi cinq propositions. Chaque réponse correspond à une valeur en nombre de points :

a = 0 b = 5 c = 10 d = 15 e = 20

Additionnez vos points à la fin de chaque section pour obtenir un score sur 100, qui représente l'état de santé et de mobilité de cette zone.

Par exemple :

Lombaires/Abdominaux : .../100 Hanche droite : .../100 Hanche gauche : .../100

et ainsi de suite...

Je vous invite à noter vos scores directement sur le schéma proposé ci-après. Cela vous donnera une vue d'ensemble claire de votre état de forme articulaire et musculaire.

En fonction de vos résultats, je vous conseille de consulter, en fin de livre, les programmes de renforcement spécialement conçus pour ces quatre zones. Vous pourrez donc vous entraîner et améliorer les parties de votre corps qui le nécessitent.

