

C'EST MALIN

POCHE

CÉCILE BERTIN

LE RUNNING AU FÉMININ



FORME

**Débuter et progresser avec bonheur
pour retrouver la forme et la ligne**

LE RUNNING AU FÉMININ



Que vous n'ayez plus chaussé de baskets depuis le lycée ou que vous vous entraîniez pour votre premier marathon, *Le running au féminin, c'est malin* est LE livre de chevet (et d'entraînement) de toutes les filles qui veulent courir... débutantes ou non !

Dans ce livre, truffé de conseils :

- Tous les avantages du running pour rester motivée !
- Mon test de condition physique.
- Mes tout premiers plans d'entraînement (à télécharger pour les imprimer autant de fois que nécessaire – rendez-vous à la dernière page).
- Ma shopping list : ce qui est indispensable, ce qui l'est moins.
- Je mange quoi avant, pendant et après ?

**POUR VOUS ENTRAÎNER ET PROGRESSER
QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU DE DÉPART !**

Cécile Bertin, mère de quatre enfants, n'était pas sportive pour un sou. Et un jour, profitant de son dernier congé parental, elle s'y est mise... Aujourd'hui, rédactrice en chef du magazine *Running pour Elles*, elle a à son actif une quarantaine de marathons à travers le monde ! Retrouvez-la sur son blog : RunFitFun.fr

ISBN 979-10-285-0099-3

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Cécile Bertin est la rédactrice en chef de *Running pour Elles*, le premier magazine dédié à la course à pied pour les femmes. Journaliste pour *Vital* et *MCS Bien-Être*, maman de quatre enfants, elle est la première Française à faire partie du Seven Continents Club, le club très fermé de ceux qui ont couru un marathon sur les sept continents. Son site Web : www.runfitfun.fr

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : [www.facebook.com/
QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia et Delétraz (p. 58 et 163)

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0099-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

CÉCILE BERTIN

LE RUNNING AU FÉMININ



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. IL FAUT BIEN DÉBUTER UN JOUR...	9
CHAPITRE 1. LES MILLE ET UN AVANTAGES DE LA COURSE À PIED	11
CHAPITRE 2. APPRENDRE À VOUS ORGANISER POUR TOUT CONCILIER	21
CHAPITRE 3. ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS?	35
PARTIE 2. PASSONS À LA PRATIQUE	51
CHAPITRE 4. VOTRE ÉQUIPEMENT	53
CHAPITRE 5. L'ALIMENTATION, VOTRE CARBURANT ESSENTIEL	87
CHAPITRE 6. IL EST TEMPS DE S'Y METTRE!	119

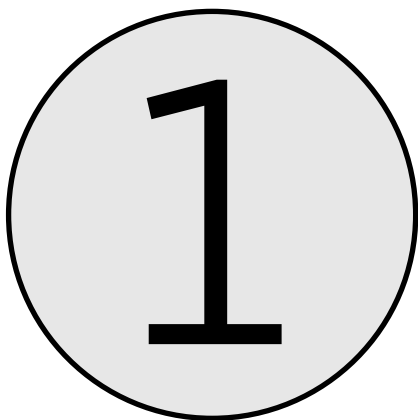
PARTIE 3. VOS COURSES	123
CHAPITRE 7. RÉUSSISSEZ VOTRE PREMIÈRE COURSE	125
CHAPITRE 8. PETITS CONSEILS POUR VOTRE PREMIÈRE GRANDE COURSE	131
PARTIE 4. LES MISS « T'AS-MAL-OÙ »!	143
CHAPITRE 9. HELP! LES PETITS BOBOS ET COMMENT LES SOIGNER	145
CHAPITRE 10. LES BLESSURES	169
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

QUI SUIS-JE ?

Je suis une coureuse « normale », une mère de famille qui a décidé un jour de bouger un peu. Je n'ai aucun passé sportif, à part la danse classique (et encore je n'ai pas fait l'Opéra !), je ne faisais rien. Pour mon plus grand bonheur, j'étais même dispensée de sport au lycée à cause d'une scoliose qui me fait souffrir depuis l'adolescence. Pourtant, un jour, pour des raisons un peu trop longues à expliquer ici, je me retrouve au départ de la Parisienne mais surtout je me retrouve à l'arrivée de cette course ! Et j'enchaîne avec le Raid Amazone, un raid multisport où je survie au kayak, au VTT et autre course d'orientation. Moi, la fille élevée dans l'idée que le sport ce n'est pas pour moi, je dois me rendre à l'évidence : j'aime ça.

Tellement euphorique à cette idée, j'enchaîne les projets les plus fous : la Parisienne ne me suffit pas, je veux un marathon et quitte à en courir un, autant que ce soir le légendaire New York. Réussir à courir la distance mythique sans m'écrouler va bouleverser ma vie au-delà de mes espérances. J'enchaîne alors les courses, de plus en plus longues, de plus en plus lointaines. Déserts, banquises, montagnes, j'essaye tout. Je change même de profession pour vivre ma passion pleinement, avec une volonté profonde de faire partager au plus grand nombre mon expérience pour les convaincre que si moi j'ai pu courir un marathon, eux aussi pourront un jour courir 10 km. Si moi l'ado complexée dans son jogging difforme au collège a pu le faire, vous le pourrez. Alors lancez-vous ! Et n'oubliez jamais la fable de La Fontaine, celle du lièvre et de la tortue... Quel que soit votre niveau, votre âge, vous allez vous surprendre, croyez-moi !



**IL FAUT BIEN
DÉBUTER
UN JOUR...**

Chapitre 1

Les mille et un avantages de la course à pied

POURQUOI COURIR ?

Cette question, vous vous l'êtes forcément posée un jour. Quels avantages à pratiquer un sport d'endurance plutôt que le yoga (très bon au demeurant, ne me faites pas dire ce que je n'ai pas dit !)? Eh bien les raisons sont multiples mais la première qui vient à l'esprit, c'est évidemment l'impact bénéfique sur votre santé. Depuis quelques années, les scientifiques se sont penchés sur le sujet et des dizaines d'études sont sorties, toutes plus convaincantes les unes que les autres... Pas de doute : le sport c'est bon pour la santé !

La pratique régulière de la course à pied peut vous aider à maigrir

Si j'ai choisi ce premier argument en faveur de la pratique régulière de ce sport, ce n'est pas par hasard. Il ne faut pas se voiler la face, si on voit fleurir des femmes coureuses au printemps, c'est en grande partie parce que le bikini pointe à l'horizon. Alors je vous arrête tout de suite : si vous espérez perdre cinq kilos en trois footings, passez votre chemin. La course à pied est une parfaite alliée dans un plan d'amaigrissement, mais il vous faut envisager un régime alimentaire simultanément si vous voulez obtenir un résultat concret. En revanche, avantage non négligeable, lorsque vous aurez atteint votre objectif « poids », courir va vous aider à le maintenir. Tous les nutritionnistes, médecins et autres diététiciens sont d'accord là-dessus : il faut une activité physique régulière si on veut éviter l'effet yo-yo. On estime que, pour être efficace, il faut courir trois fois 45 minutes par semaine. Bien sûr, il ne s'agit pas de faire ça dès la première semaine, mais avec le temps vous verrez que vous allez y arriver et surtout y prendre du plaisir.

La pratique régulière de la course à pied aide votre cœur à rester jeune

C'est ce qu'on appelle « l'effet entraînement ». Votre système cardio-vasculaire va s'adapter petit à petit à votre nouvelle vie de sportive. Au début il râlera peut-être un peu, mais très vite il va se renforcer, travailler plus efficacement pour fortifier les vaisseaux sanguins. Du coup, votre sang circule mieux, s'oxygène mieux et vous courez mieux. Bref, c'est tout bénéfique pour vous et surtout pour votre santé.

7 BONNES RAISONS MÉDICALES DE PRATIQUER LA COURSE À PIED

① **Cancer** : les personnes physiquement actives ont moins de cancers que les personnes sédentaires. En effet, le risque de développer une tumeur maligne du sein est deux fois moins élevé chez les coureuses que chez les femmes sédentaires. Cela s'applique également au cancer du côlon. La course à pied, en accélérant le transit intestinal (autre avantage pour nous les femmes souvent constipées par un rythme de vie stressant),

→

diminue l'exposition de la paroi du gros intestin à des agents cancéreux. Et pour celles qui douteraient encore, se maintenir à un poids stable moyennant la pratique régulière d'une activité sportive permet également de limiter les risques de cancer de l'endomètre.

② **Arthrose** : l'exercice diminue le risque en renforçant les muscles et les os et en améliorant la lubrification des articulations.

③ **Dépression** : l'exercice favorise la libération dans le cerveau de certaines substances comme les endorphines et la sérotonine, parfaites pour remonter le moral. On peut limiter sa consommation de psychotropes avec la course à pied.

④ **Diabète de type II** : la pratique régulière de l'exercice physique est imbattable pour prévenir l'apparition de cette maladie, en progression constante dans notre pays car elle met au repos le pancréas.

⑤ **Insomnie** : un peu d'exercice vous aidera à vous endormir et à passer une bonne nuit. C'est en effet un excellent somnifère naturel.

⑥ **Maladies coronariennes** : l'activité physique augmente le taux de bon cholestérol, diminue l'hypertension artérielle, la prise de poids localisée au niveau abdominal et chasse

→

l'anxiété, tous facteurs de risque majeurs de la maladie cardiaque. Évidemment, l'arrêt du tabac est conseillé, puisque, pour une femme, les risques de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire sont cinq fois plus importants quand on fume et que l'on prend la pilule. Courir régulièrement peut vous aider dans l'arrêt du tabac tout en limitant la prise de poids quelquefois difficile à accepter et qui entraîne souvent des rechutes.

⑦ **Ostéoporose :** des études médicales ont démontré l'efficacité de la pratique de la course à pied pour retarder l'apparition de cette maladie. Contrairement à ce qu'on pourrait penser de prime abord, courir aide à régénérer les os. Et qui dit os plus forts dit ostéoporose repoussée !

La pratique de la course à pied va vous faire rajeunir de 14 ans !

Je dis souvent que la pratique régulière de la course à pied nous fait gagner dix ans. Figurez-vous que c'est encore mieux ! Une étude faite par la très sérieuse Université de Cambridge et le Medical Research Council a prouvé que, associée à une

alimentation équilibrée avec fruits et légumes, une faible consommation d'alcool et l'absence de cigarettes, elle nous fait gagner non pas dix ans mais quatorze ans sur notre espérance de vie ! Et surtout, la pratique régulière de ce sport permet non seulement de vivre plus longtemps mais aussi en meilleure santé.

De même, plusieurs études tendent à montrer l'intérêt de la pratique régulière d'un sport et plus particulièrement de la course à pied, pour vivre mieux sa ménopause. Entre l'intérêt de limiter la prise de poids surtout au niveau du ventre, la circulation sanguine facilitée (n'oubliez pas que, à partir de cette période, nos hormones ne nous protègent plus des maladies cardio-vasculaires) et le moral au beau fixe, voilà tous les effets secondaires de cette période, à laquelle vous n'échapperez pas, qui sont concernés.

Ne croyez pas qu'il est trop tard pour vous y mettre. Si vous saviez le nombre de femmes de plus de 50 ans que je rencontre sur les courses, qui s'y sont mises sur le tard, comme on dit. Beaucoup se sont lancées sur les routes quand leurs enfants sont partis, quand elles ont eu un peu de temps pour elles, et pour rien au monde

elles ne laisseraient leur place dans les courses auxquelles elles participent régulièrement.

Alors on sort les baskets, on croque des pommes et on court faire le plein de courgettes !

La pratique de la course à pied, c'est bon pour le moral !

Bien sûr, vous vous dites : si ce sport me permet d'avoir la cuisse ferme, le visage rayonnant et de faire dix ans de moins que mon âge, forcément je vais avoir le moral au beau fixe. Mais en fait il y a aussi une raison plus chimique à tout cela, à cet état de « nirvana » et même de manque lorsque vous ne courez pas (ne rigolez pas je vous jure que c'est vrai !). En courant, votre corps va sécréter de façon plus abondante des endomorphines appelées aussi « hormones du bonheur ». Tout un programme me direz-vous ! Et pourtant c'est vrai et vérifié de façon rigoureuse par des études cliniques de plus en plus nombreuses sur ce



sujet. Ces fameuses endomorphines améliorent votre humeur et bloquent les récepteurs de la douleur. Cela va même plus loin puisqu'il a été démontré que la pratique de la course à pied est aussi efficace que les médicaments dans la lutte contre la dépression légère.

Autre avantage : une aide pour prendre confiance en soi. Quand vous vous fixez un objectif précis, à savoir faire trois fois le tour du lac sans vous arrêter, finir votre première course, que ce soit un 5 km ou un 10 km, courir 1 heure sans avoir l'impression de traîner toute votre famille dans une remorque, vous atteignez l'objectif que vous vous étiez fixé. Vous avez peut-être mis du temps pour y arriver mais vous l'avez fait et ça, c'est très important pour établir l'estime de soi.

Et si cela ne suffit pas à vous convaincre, rappelez-vous que le sport permet aussi :

- d'avoir un joli teint grâce à une meilleure oxygénation des tissus (n'oubliez pas l'écran total pour la prévention des rides !);
- de garder la ligne, affiner sa taille, ses jambes, ses bras et son ventre ;
- d'améliorer les sensations de jambes lourdes.

Moi, je dis : si avec ça vous n'êtes pas convaincue je jette l'éponge !

MES SOUVENIRS

LA PARISIENNE

Je me souviendrai toute ma vie de ma première course, La Parisienne, soit 6,5 km parcourus dans les rues de Paris et l'impression d'être une héroïne en passant la ligne d'arrivée. Je ne me suis pas arrêtée en si bon chemin et, franchement, je ne pouvais pas imaginer que quelques années plus tard ce serait la ligne d'arrivée d'un marathon que je franchirais. Mais ce jour-là ma vie a vraiment changé. Cela m'a ouvert des horizons que je ne soupçonnais pas. J'ai découvert en moi une femme que je ne connaissais pas, que j'avais peut-être ignorée jusque-là mais dont j'étais vraiment ravie de faire la connaissance en ce beau jour de septembre.

Chapitre 2

Apprendre à vous organiser pour tout concilier

SEULE OU ACCOMPAGNÉE ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte avant de vous décider : vos horaires de disponibilité sont bien sûr au cœur de votre décision. Certaines d'entre nous ont des horaires décalés, des enfants à la maison, sans conjoint pour prendre le relais... Bref, chaque cas est différent mais toutes, si nous le voulons bien, nous pouvons trouver le temps de nous entraîner.



Seule

Là encore, tout dépend de votre objectif. Si vous désirez juste faire de la course à pied un moment tranquille à vous, où vous partez pendant une heure dans la campagne, dans un parc vous aérer, lecteur MP3 sur les oreilles ou non, vous pouvez tout à fait vous entraîner seule.

Si vous souhaitez préparer une course en particulier, vous trouverez dans cet ouvrage des plans d'entraînement pour débiter. Quand le virus sera pris et que plus rien ne vous arrêtera, vous pourrez sans problème vous reporter à la presse spécialisée running, qui regorge de plans tout faits.

N'hésitez pas, lorsque vous débutez, à vous fixer un but : participer à ma première course dans six mois par exemple. Avec un objectif à tenir, vous trouverez du courage lorsque l'hiver sera là et le canapé beaucoup plus tentant que la paire de runnings...

Mais seule ne veut pas dire sans copines ! Ce qu'il y a de bien avec elles c'est qu'il y en a toujours une plus motivée que les autres, qui rebooste tout le monde pour aller s'entraîner.

Et puis, le temps passe tellement plus vite en papotant. Autre avantage non négligeable avec le groupe de copines papoteuses, c'est qu'il vous permet de ne pas risquer de courir trop vite. Lorsqu'on débute la course à pied, on travaille surtout l'endurance, la résistance sur la durée. Chaque sortie est prétexte à aller un peu plus loin, à courir un peu plus longtemps. Si vous êtes capable de parler pendant que vous courez, c'est que vous êtes bien en endurance. Au fur et à mesure que votre entraînement portera ses fruits, votre vitesse augmentera elle aussi.

Accompagnée

La course à pied reste un sport à part entière qui demande de connaître certaines règles pour pouvoir progresser et éviter de se blesser. Même si vous êtes débutante et surtout si vous l'êtes, n'hésitez pas à vous adresser à des professionnels, coach FFA ou privé, ils sont là pour vous aider et vous conseiller. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du service des sports de votre mairie. Vous pouvez également vous renseigner auprès des magasins de sport spécialisés qui sont de plus en plus nombreux à proposer des sorties encadrées comme certaines

organisations de courses qui offrent un service de coaching inclus au prix du dossard. Partez d'un principe simple, vous n'iriez pas sur une piste noire en ski sans avoir pris des cours avant non ? Là, c'est pareil !

En club

Pour beaucoup de personnes, et surtout pour les filles, qui dit « club » dit « pro » ! On imagine tout de suite des mobylettes lancées à fond sur la piste d'athlétisme du coin. Et nous, avec notre petite course féminine, on ne se sent pas vraiment au niveau. Eh bien détrompez-vous ! Tous les niveaux sont souvent représentés au sein d'un club, du débutant au plus confirmé. Des groupes de niveaux sont constitués. S'entraîner ensemble, il ne faut pas se mentir, est souvent une source de motivation supplémentaire. Il y a même des groupes « loisirs » qui permettront à la débutante que vous êtes de trouver des coureurs ou des coureuses de votre niveau. Je vous l'ai déjà dit, et je suis bien placée pour le savoir : un jogging en papotant passe beaucoup plus vite qu'un jogging toute seule !

Là encore, ce type d'engagement peut vous aider à trouver la motivation nécessaire l'hiver quand les jours raccourcissent autant que la liste de vos bonnes résolutions prises en septembre, vous savez celle où vous avez écrit : du sport toutes les semaines je ferai, une alimentation équilibrée chaque jour j'aurai, les fraises et les crocodiles (je ne parle pas des oursons en guimauve, ils sont hors catégorie) définitivement j'arrêterai... Bref, là encore, l'effet groupe peut jouer en votre faveur et surtout en faveur de ce superbe petit maillot que vous vous êtes acheté en solde à la fin des vacances en vous jurant que, l'année prochaine, c'est sûr vous seriez au top dedans.

Vous trouverez la liste des clubs affiliés, soit auprès de votre mairie, soit auprès de la FFA.

CHOISISSEZ VOTRE HORAIRE IDÉAL POUR VOUS ENTRAÎNER

Cette question revient souvent sur les forums de discussion : quelle heure choisir pour son entraînement ? Y a-t-il de bonnes ou de mauvaises heures ?

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le running au féminin

Cécile Bertin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S