

A vos marques, prêt, partez!

Selon Maja Neuenschwander, il suffit de se lancer! La professeure de sport et marathonnienne suisse explique aux débutants le b.a-ba de la course à pied et leur donne des conseils pour les premiers kilomètres. Essayez!

Texte de Michael Krobath

Chaque début d'année, les mêmes résolutions: je vais faire plus de sport! Mais, la plupart du temps, nous ne les tenons pas. Du reste, elles sont illusoire, car il faudrait plutôt se dire: dès demain, je fais plus de sport! Nul besoin de choisir quelque chose d'extrême. La course à pied est tout à fait appropriée, car elle est simple et accessible à tous. Voici quelques conseils à l'intention de tous ceux qui, chaque année, prennent de bonnes résolutions pour qu'ils puissent enfin les réaliser et engranger une victoire personnelle.

Maja Neuenschwander, l'experte à laquelle nous nous sommes adressés, sait de quoi elle parle: professeure de sport, elle est aussi la meilleure marathonnienne de Suisse et membre de l'équipe de coureurs de la Poste. 2009 a été sa saison la plus riche: en prenant la 10^e place à Paris et la 9^e à Berlin, elle s'est classée pour la première fois parmi les 10 meilleures lors de célèbres marathons de ville, améliorant en outre son record (2 heures et 35 minutes).

Ses parents l'ont initiée à la course. A l'âge de 5 ans, elle faisait déjà des joggings avec eux; à 7 ans, elle a participé à sa première course et, à 12 ans, elle a rejoint un club d'athlétisme. Il

s'est vite avéré qu'elle était faite pour la course de fond. Elle a alors commencé à se préparer au marathon. «Lorsque j'ai eu 24 ans, mon corps était prêt», indique Maja Neuenschwander, qui désigne l'ambition et la ténacité comme ses atouts.

Actuellement, la Bernoise, âgée de 30 ans, se prépare au principal objectif de la saison: les championnats d'Europe à Barcelone, fin juillet. Sous la houlette de l'ancienne sportive de classe mondiale Sandra Gasser, elle suit 10 à 13 entraînements par semaine, soit entre 150 et 170 kilomètres. «Plus, c'est impossible», explique-t-elle, «car le marathon est un exercice d'équilibre qui exige un certain tribut du corps.» Il est donc d'autant plus important de consacrer du temps à la récupération. C'est pour cela qu'elle apprécie d'avoir pu réduire son poste de professeur de sport à 70% grâce au soutien financier de la Poste.

Son premier objectif en tant que professeur est de transmettre à ses élèves le plaisir que procure le mouvement. Tous passent par ce stade: «Au début, on a du mal à se motiver», indique Maja Neuenschwander, «mais si l'on surmonte cette étape, la course devient un réel plaisir.»

Course à pied
des prix à
s'entraîner, de
regarder, de
prix sont à g
par tirage à
Talon en

Alimentation L'estomac ne doit être ni trop rempli ni trop vide. Le mieux est de prendre une collation 2 ou 3 heures avant la course, une banane ou une barre de céréales par exemple. Attention à ne pas trop boire, faute de quoi le ventre sera ballonné.

Visite médicale Pas de panique, courir n'est pas dangereux! Toutefois, les personnes souffrant de surcharge pondérale ou de problèmes cardiaques devraient passer une visite médicale au préalable.

Entraînement Il est conseillé de se fixer un objectif, qui porte sur la durée de la course et non sur sa distance. Le mieux est de commencer par courir 30 minutes deux à trois fois par semaine. Celui qui ne court qu'une fois par semaine ne progresse pas.

Équipement Ce qui est bien avec la course à pied: on n'a besoin de quasiment rien. Les gadgets et les cardio fréquence-mètres sont inutiles. Les vêtements qui laissent respirer la peau sont conseillés. Mais, le principal, ce sont les chaussures, qui doivent vous aller. Faites-vous conseiller par un vendeur!

Motivation Vous avez mal aux jambes et les poumons en feu? Pour faire taire la petite voix intérieure qui vous dit que tout cela est vain, le mieux est de courir avec d'autres personnes ou en musique. Moi-même, je m'accorde une récompense ensuite, un bon repas par exemple.

Respiration L'expiration doit être plus importante que l'inspiration afin que l'air respiré soit évacué et que les muscles ne s'acidifient pas. Exemple: expirer sur 4 foulées, inspirer sur 3 foulées, expirer sur 4 foulées.

Vitesse Tant que vous pouvez parler normalement, la vitesse est bonne. Celui qui peut chanter à gorge déployée est trop lent. Il est possible de marcher de temps à autre ou de faire une pause, car le but n'est pas que vous soyez complètement flagada à la fin.

Point de côté Il est désagréable mais n'est pas dangereux pour la santé. Le principal est de ne pas y penser, de poursuivre sa course et d'avoir une respiration régulière.

Technique de course Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant, les bras accompagnent la foulée, l'un en avant l'autre en arrière. Ne pas écraser les pieds mais les dérouler. Et il ne faut pas, comme pour la marche, prendre trop appui sur les talons car cela freine la course.

Récupération Quittez vite vos vêtements mouillés pour prendre une douche! Puis mangez et buvez en quantité suffisante pour remplir les réserves énergétiques de votre corps. Il est conseillé de faire le jour même de l'étirement pour les jambes fatiguées: quatre ou cinq exercices durant dix minutes suffisent.

Bougez!

La course à pied compte de plus en plus d'adeptes qui courent seuls ou participent à l'une des nombreuses courses organisées en Suisse. La Poste soutient ce sport le plus populaire du pays. Son soutien va aux courses les plus belles et les plus importantes de Suisse, mais aussi à l'équipe de coureurs de la Poste, qui comprend quelques-uns des coureurs d'élite les plus performants de Suisse. Bougez, vous aussi! Le site www.poste.ch/course propose des brochures contenant des conseils pour les débutants et les coureurs confirmés. Vous y trouverez aussi le programme de la saison avec les principales courses. ➔ www.poste.ch/course