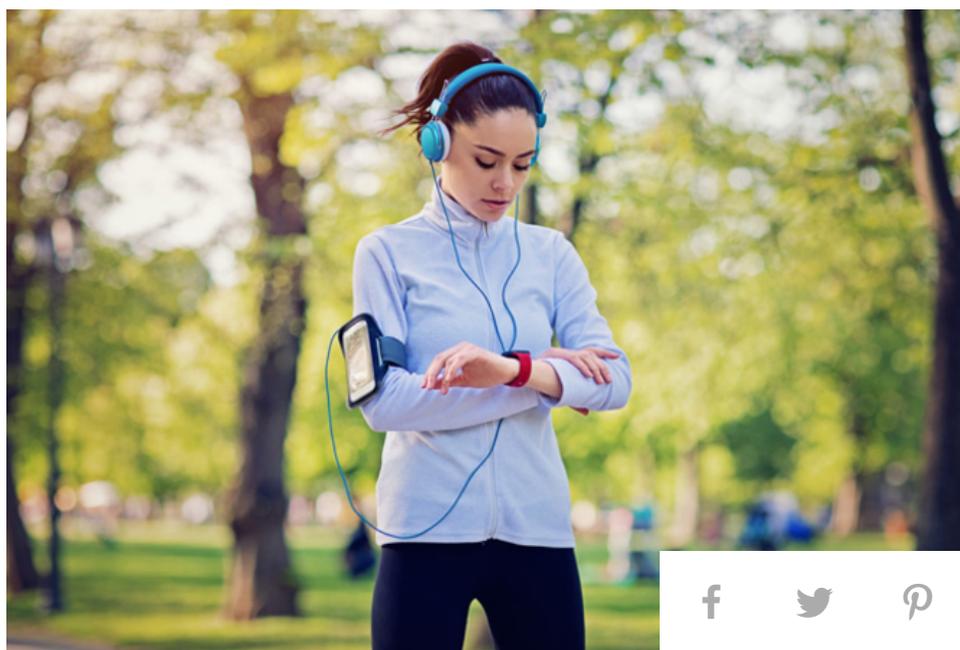


BEAUTÉ **FORME&MINCEUR**

Running : comment se préparer à sa première course de 10 km ?

🕒 Vendredi 13 Octobre (mis à jour le Mercredi 18 Octobre)



Running : comment se préparer à sa première course de 10 km © Getty

*Runneuse du dimanche, vous avez envie de participer à votre première course ?
Nous aussi ! A l'occasion du 10KM*

Paris Centre de Nike (PPX) qui se tiendra à Paris le 15 octobre, nous avons suivi un coaching adapté et fait le plein de conseils avisés au cours d'une préparation express de 21 jours, que nous vous dévoilerons semaine après semaine. A vos marques, prêts, partez.

Semaine 1 – Faire le point

Comme il n'est pas question de se rendre sur la ligne de départ sans le moindre entraînement, nous avons rendez-vous sous la pluie au parc Monceau, avec **Gwenaël Taldir**, ancien athlète, coach privé pour Nike et fondateur de la structure sportive Infiniment Sport. Son but aujourd'hui : déterminer mon endurance, mes capacités et le temps que je peux viser d'ici trois semaines. Au passage, il me donne quelques principes de base pour préparer un 10 kilomètres. Sédentaire (comprendre sportif à la petite semaine) ? Le programme est simple. Il faut d'abord déterminer le type de course auquel on se prépare. Un 10 kilomètres n'est pas un sprint mais une course d'endurance qui nécessite au moins 3 séances de sport par semaine. Pour une première course ou en cas de reprise

d'une activité sportive, il est conseillé de prévoir trois mois de préparation. Le premier mois, les séances de sport doivent se composer de sessions de renforcement musculaire, de courts joggings, de marche et d'étirements. Au bout de quatre semaines à ce rythme-là, courir entre 40 et 45 minutes d'une traite doit être atteignable. D'ici là, il faut travailler ses gammes (montées de genoux, talons-fesse, etc.) et sa posture (tête haute, buste droit et bras qui frôlent les hanches) pour grapiller le moindre centimètre le jour J.



À LIRE AUSSI

Running : les nouvelles baskets au banc d'essai

Semaine 2 – On passe au fractionné

Pour s'entraîner efficacement à une telle course, il faut connaître sa VMA et la travailler. Derrière cet acronyme plein de mauvaises promesses se cache le concept de **Vitesse Maximum Aérobie**, soit la consommation maximum d'oxygène d'un coureur quand il est à sa vitesse maximum.

L'une des techniques pour connaître sa VMA, c'est, après un échauffement de 15 minutes, d'essayer de parcourir la plus longue distance possible en 6 minutes avant de la multiplier par 10 (VMA = distance en km x 10).

Pour ma deuxième semaine, après avoir établi que ma VMA était de 15 km/h, **Gwenaël Taldir** a décidé de me faire travailler en fractionné, soit le cauchemar de tous les runners. C'est aussi ce qu'il faut commencer à introduire pendant le deuxième mois d'entraînement, aux côtés des séances de renforcement musculaire et de footing en sortie longue. Bonne nouvelle : il existe des tonnes d'exercices en fractionné différents. Mauvaise nouvelle : c'est vraiment la pire partie de l'entraînement.



©Getty

Pour preuve, voici **un entraînement type**

en fractionné :

2min de course dont on sort très essoufflé,
puis 2min de récupération
+ 4min de course dont on sort essoufflé,
puis 2min de récupération
+ 6min de course dont on ne sort pas
essoufflé, puis 2min de récupération
+ 4min de course dont on sort essoufflé,
puis 2min de récupération
+ 2min de course dont on sort très
essoufflé, puis 2min de récupération

Pour varier les séances de fractionné, on peut aussi s'amuser avec les programmes suivants :

10 x 1min de course dont on sort très essoufflé et 1min de récupération
ou 12 à 15 x 30sec de course dont on sort très essoufflé et 30sec de récupération
ou 5 x 2min de course dont on sort très essoufflé et 1min de récupération

Attention, chaque programme débute par 15 minutes de footing d'échauffement et 5 minutes de gammes, puis se termine par 5 minutes de petit footing et 5 minutes d'étirements.

Grâce au fractionné et aux progrès qu'il engendre très rapidement, on pourra pour la dernière partie de cette préparation, s'attarder sur l'allure de la course et estimer quel temps pourra être réalisé le

jour du 10 km.

Dernière ligne droite - Travailler son allure

La course a lieu dans quelques jours, c'est le moment ultime pour travailler ce que Gwen appelle mon allure. L'exercice qui tue ? Courir trois fois 10 minutes avec 5 minutes de récupération entre chaque session, à 80% de sa VMA, soit à son allure de course. Au total, il ne faut pas que la durée de cet entraînement excède 60% de la course pour lequel on s'exerce. Au terme de notre heure de travail (parce qu'il faut faire son footing d'échauffement, ses gammes et s'étirer), Gwen m'annonce le temps que je dois atteindre lors de la course. Objectif : 51min39 (j'ai l'impression d'être une version très lente d'**Eliude Kipchoge** dans *Breaking 2*).



MENU

G

Look du jour

#AskGla...

On en parle :

Adresses ...

Tendance...

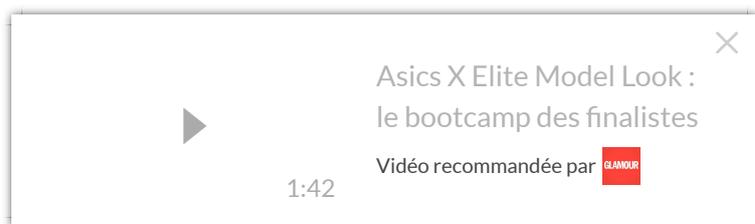
Idées voy...

Harvey Wei...



L'entraînement concocté par Gwen pour cette dernière semaine de préparation est dit "spécifique" et est idéal lors du troisième mois de préparation. A répéter une fois par semaine, il s'accompagne d'une séance de fractionné et d'une séance de footing à la coule. Attention, la semaine qui précède la course, il ne faut pas se fatiguer et trop s'entraîner, l'idée est d'arriver sans lassitude musculaire le jour J. Mais comme il ne faut pas non plus négliger son tonus, Gwen conseille le programme suivant :

Une séance où, après footing d'échauffement et gammes, on enchaîne 10 fois 45 secondes à allure footing et 15 secondes en sprint
+ Une séance d'étirement de 15 à 20 min
+ Une séance de footing



de Gwen
de Nike
ant 4

semaines.

Pour l'alimentation, il recommande de manger équilibré pendant toute la préparation, d'éviter les excès (alcool, nourriture, etc.) à J-15 de la course et de boire 2 litres d'eau lors des journées d'entraînement. Le matin de la course, il préconise un petit déjeuner léger composé

d'une barre de céréales et d'un fruit type banane. Pendant la course, il conseille de boire une bouteille d'eau juste avant le départ s'il fait plus de 20°C, puis de s'arrêter au point de ravitaillement pour boire une bouteille d'eau et avaler une poignée d'amandes.

Après la course, Gwen pense qu'il vaut mieux faire l'impasse sur les étirements et d'aller courir de 10 à 15 minutes le lendemain avant de s'étirer. Il rappelle que de manière générale, les étirements sont là en prévention, pour assouplir le muscle et le rendre moins sensible. Après une séance de sport intense, ils ne sont pas recommandés, il vaut mieux s'y mettre le lendemain, afin d'éviter d'étirer davantage les micros déchirures causées pendant la séance. Il faut rester entre 15 et 30 secondes par groupe musculaire, pas davantage, sans quoi il s'agit plutôt d'un travail de souplesse, que l'on peut aussi effectuer par sessions de 15-20 minutes une ou deux fois par semaine.

Et quand je lui demande ses derniers mots : "*Surtout ne pas oublier de s'amuser pendant la course, ça doit être un plaisir avant tout*". C'est noté, j'ai bien l'intention de m'éclater.

La course

Après un rapide échauffement avec le **P.R.C.** (Paris Running Club) composé d'un court footing, de quelques gammes et légères accélérations, direction la ligne de départ. Cette année, **Nike** a décidé d'axer la course sur le ressenti, pas la performance. Alors, à la place des dizaines de pacers que l'on trouve d'ordinaire dans ces événements, il n'y a plus que 3 porte-drapeaux par sas, histoire d'avoir une idée de l'allure à laquelle on évolue. Entre le grand soleil, les températures toutes douces et les centaines de personnes venues nous encourager, niveau expérience, c'est le top et les cinq premiers kilomètres passent à toute vitesse (en 25min13 pour être précise). Au ravitaillement, où Gwen m'a ordonné de m'arrêter le temps de boire un verre d'eau (dont la première gorgée sert à rincer la bouche qui a secrété des toxines pendant l'effort, donc qu'il faut recracher) et d'avaler un bout de fruit ou une poignée de fruits secs. C'est parti pour les derniers kilomètres, **PNL** dans les oreilles, à travers les rues de Paris. A onze virages en tout, une série de montées (si peu) de descentes, le parcours ardu. Et le point de côté se fait sentir détour du septième kilomètre. Dixit G



1 / 5

Running : comment se préparer à sa première course de 10 km ?

il s'agit d'une contraction, contre laquelle il faut lutter à grands coups de profondes inspirations - expirations. Il ne faut pas hésiter à relâcher ses bras dans les descentes et à se détendre un maximum. Huitième kilomètre, le point de côté a disparu, neuvième kilomètre, c'est l'heure de l'accélération finale, et à vingt mètres de la ligne d'arrivée où les coureurs se pressent pour retrouver leur souffle et récupérer leur médaille. On est tous épuisé mais on échange des sourires à la ronde. C'est sûr, l'an prochain on se retrouve encore au rendez-vous.

L'ombré liner envahit les internets, et c'est une bonne nouvelle !

5 conseils pour ressortir du salon de son coiffeur avec le sourire

5 astuces pour discipliner ses cheveux

Too Faced va lancer des rouges à lèvres effet mystique



Tanissia Issad

Dans cet article : [Faire du sport](#)

GLAMOUR & MICHAEL KORS *présentent*



The Walk, la nouvelle campagne de la marque américaine



La véritable star de la campagne Sadie, le dernier it bag signé M



et Yang Mi ont pris la pose dans Londres

Contenus sponsorisés



LA TÈRE

Mayotte : Faits divers zone gendarmerie 17 octobre 2017.



VOLKSWAGEN

Découvrez dès maintenant l'offre exceptionnelle sur le Tiguan.



SKODA

Découvrez le KAROQ, compact et fonctionnel



ŠKODA

Et si ŠKODA avait inventé l'intérieur parfait ?

M&
ABONNEMENT

Le *Glan*

Toutes les semaines
newsletter Glamour
qui vont vous re

GLAMOUR
*Outfit
of
the DAY*
#GLAMOOTD



En ve
numé
0,80€

S'INSCRIRE



S'inspirer et inspirer
les autres, découvrir,
partager et liker les
looks.

GLAMOUR

S'ABONNER



DÉCOUVRIR

[Abonnement](#) [Contacts](#) [Publicité](#) [Mentions légales](#) [CGU](#)
[Newsletter](#) [Devenez panéliste](#) [Archives](#) [Condénet international](#)

NOS AUTRES SITES ▼

@Condé Nast International

