

Petit rappel :

Statistiquement, le risque de développer un cancer du sein chez la femme sédentaire, est deux fois plus élevé que chez la femme active. Le risque du cancer du sein diminue de 30 à 40 % lorsque la femme fait 3 à 4 heures de sport par semaine (étude Irwin 2006).

Partant de ce constat, l'entraîneur du Grand Chalon Athlétisme va vous proposer plusieurs formules pour courir ou marcher La Chalonnaise le 13 octobre prochain.

Courir ou marcher 5,5 km est à la portée de toute une chacune, selon son potentiel et les aptitudes à améliorer ce potentiel par un entraînement régulier et adapté.

Trois cas de figure vont se présenter :

- 1) Marcher.
- 2) Courir et marcher.
- 3) Courir.

Vous allez trouver ci-dessous des conseils pour réaliser votre « objectif » suivant votre situation.

1) MARCHER :

Beaucoup d'entre vous pensent qu'il n'est pas spécialement utile de s'entraîner pour couvrir 5,5 km en marchant. Certes, il n'est pas nécessaire d'entamer une grosse préparation physique pour réussir. Cependant marcher tous les 2 jours pendant une trentaine de minutes peut vous apporter un regain de forme insoupçonnable qui vous permettra de marcher La Chalonnaise avec plus de confort.

Alors d'ici le 13 octobre, c'est décidé, seule ou avec des copines ou des voisines, on se lance dans l'aventure de La Chalonnaise.

Votre programme :

Tous les 2 jours si possible, trente minutes de marche qui se déroulent de la façon suivante :

- 10 minutes de marche facile pour vous échauffer.
- 10 minutes de marche un peu plus rapide.
- 10 minutes de marche facile comme au début + Etirements (mollets, quadriceps, ischios).

2) MARCHER ET COURIR :

Pour celles qui ne se sentent pas de courir d'une traite les 5,5 km, il y a la solution d'alterner la course et la marche. Pour cela voici le déroulement d'une séance type que vous pouvez programmer tous les 2 jours ou 3 fois par semaine suivant votre emploi du temps.

Votre séance type :

- 10 minutes de marche pour l'échauffement.
- 15 minutes : courir 1 minute – marcher 1 minute.
- 5 minutes de marche facile + Etirements (mollets, quadriceps, ischios).

3) **COURIR :**

Dans cette catégorie nous allons retrouver des femmes et des filles qui ont déjà une pratique de la course à pied. Elles sont débutantes ou confirmées, mais toutes ont la capacité de pouvoir courir trente minutes sans arrêter en aisance cardiaque/respiratoire. C'est un programme qui peut s'adapter à toutes selon votre niveau de pratique. Il y a 3 séances par semaine.

- Séance 1 : 20 minutes de course lente + 8 à 10 fois 100 m vite, récupération 40 secondes à 1 minute entre chaque effort + 10 minutes de course lente + Etirements (mollets, quadriceps, ischios).

Séance 2 : 30 à 45 minutes de footing en aisance cardiaque/respiratoire.

Séance 3 : 20 minutes de course lente + 3 à 5 fois 1km à l'allure de course que vous pouvez tenir, récupération 2 minutes entre chaque effort + 10 minutes de course lente + Etirements (mollets, quadriceps, ischios).

Dans tous les cas de figure, ne pas oublier de s'hydrater avant pendant et après l'effort. De manière générale une femme devrait boire 1,5 litres d'eau par jour.

Courir, c'est bon pour la santé !

La pratique de la course à pied permet de...

- prévenir la perte osseuse et musculaire,
- lutter contre le stress,
- améliorer la coordination générale,
- forger le mental,
- réduire les risques d'accidents cardiovasculaires,
- contribuer au maintien d'un poids de forme,
- participer au bon fonctionnement de tout l'organisme en sollicitant l'ensemble du corps (chaînes musculaires, tendons, capacités pulmonaires, activité cardiovasculaire...).

Vous pouvez rejoindre les entraînements du Grand Chalon Athlétisme que vous soyez débutante ou confirmée, vous pourrez partager avec d'autres le goût de l'effort dans la conviavilté.

Jean Claude SCALOGNA.

Président du Grand Chalon Athlétisme.

Entraîneur national. Formateur de formateurs.