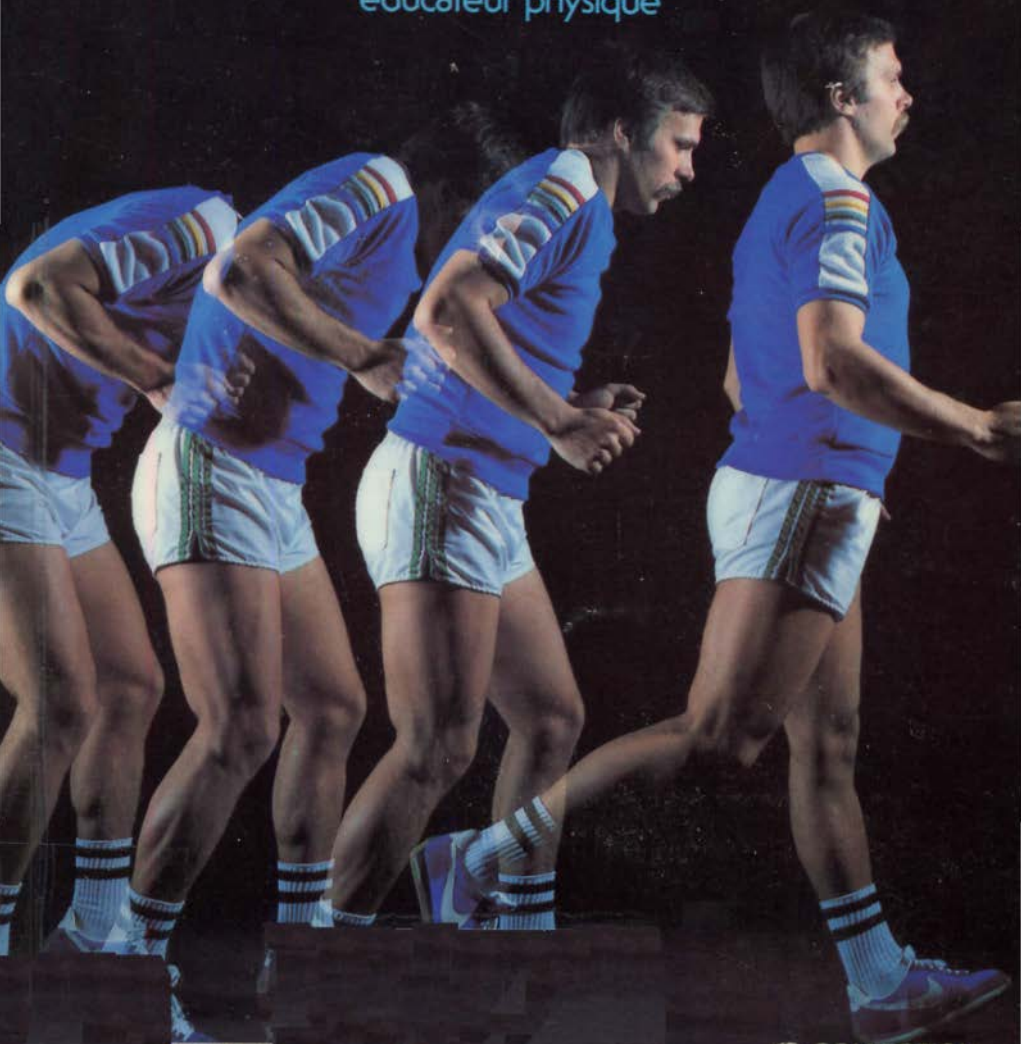


corrigez vos défauts au jogging

yves bergeron
éducateur physique



CTIONS DE
OMME

 COLLECTION
SPORT
dirigée par Louis Arpin

Couverture

- Photo:
FRANÇOIS DUMOUCHEL
STUDIO DUMOUCHEL & LEFEBVRE INC.
- Maquette:
GAÉTAN FORCILLO

Maquette intérieure

- Conception graphique:
JEAN-GUY FOURNIER
- Caricatures et dessins:
MICHÈLE GRAVEL
- Photos:
FRANCINE GAGNON

yves bergeron
éducateur physique

corrigez vos défauts au jogging

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

- Pour le Canada:
AGENCE DE DISTRIBUTION POPULAIRE INC.*
955, rue Amherst, Montréal H2L 3K4 (tél.: 514-523-1182)
*Filiale de Sogides Ltée
- Pour la France et l'Afrique:
INTER-FORUM
13, rue de la Glacière, 75013 Paris (tél.: 570-1180)
- Pour la Belgique, la Suisse, le Portugal, les pays de l'Est:
S.A. VANDER
Avenue des Volontaires 321, 1150 Bruxelles (tél.: 02-762-0662)



LES ÉDITIONS DE L'HOMME*

CANADA: 955, rue Amherst, Montréal H2L 3K4

*Division de Sogides Ltée

*À mes parents, pour les remercier de
tout ce qu'ils m'ont donné...*

© 1981 LES ÉDITIONS DE L'HOMME,
DIVISION DE SOGIDES LTÉE

Tous droits réservés

*Bibliothèque nationale du Québec
Dépôt légal — 2e trimestre 1981*

ISBN 2-7619-0141-X

Remerciements

Je voudrais remercier tout spécialement mesdemoiselles Lise Lalumière pour son travail de dactylographie, Michèle Gravel pour ses dessins humoristiques et Francine Gagnon, photographe, pour ses photos. Je m'en voudrais d'oublier tous les joggeurs du collège Bois-de-Boulogne, en particulier Céline Pichet, qui ont bien voulu se prêter aux photos.

Introduction

L'abandon, voilà certes le plus grand défaut du *jogging* et il est si fréquent qu'il ne serait pas exagéré de prétendre qu'au moins la moitié de la population canadienne a déjà pratiqué cette forme d'activité qu'est le *jogging*. Beaucoup ont essayé et peu ont poursuivi. Pourquoi ?

Je serais sans doute bien malin si je pouvais vous répondre à brûle-pourpoint : « C'est à cause de... » Mais voilà, la réponse s'avère beaucoup plus complexe. Ce n'est pas une raison, mais des centaines de raisons qui ont amené plusieurs milliers de *joggeurs* à abandonner à un moment donné ou à un autre.

On abandonne parce que c'est difficile, parce qu'on est fatigué, parce qu'on se blesse, parce qu'on a plus le temps... etc. Mais on abandonne surtout parce qu'on manque d'informations pertinentes et aussi parce qu'il n'y a jamais personne pour répondre à nos questions.

J'ai réuni dans ce livre toutes les questions concernant le *jogging* qui m'ont été posées depuis le début de ma carrière d'éducateur physique. Je vais donc tenter de répondre, dans les chapitres qui suivent, à vos questions pour vous informer ; ce qui, j'espère, améliorera votre persévérance.

Je les ai regroupées par sujets et vous les retrouverez très facilement en consultant d'abord la table des matières et ensuite les points saillants à la fin de chaque chapitre.

Lorsque l'on trouve réponses à ses questions, on progresse.

Chapitre 1

Le *jogging*, une activité à la portée de tous



J'aimerais tout d'abord connaître la différence qui existe entre le *jogging* et la course à pied ?

Pour la grande majorité des gens, ces deux termes sont synonymes et peuvent être employés pour désigner une seule et même action : un déplacement rapide à l'aide des jambes seulement. Ils ont partiellement raison si on ne tient pas compte de la philosophie fondamentale inhérente à chacun des deux. L'individu qui pratique le *jogging*, et l'individu qui pratique la course à pied, ne poursuivent pas les mêmes objectifs. Le *joggeur* est celui qui court lentement à son rythme pendant un court laps de temps (20 à 30 minutes environ) sans but précis sauf, bien entendu, celui de se mettre en bonne condition physique. Par contre, celui qui pratique la course à pied, c'est le « maniaque » (non péjoratif) qui s'entraîne pour pouvoir courir toujours de plus en plus loin tout en réduisant, petit à petit, son temps de course. Il parcourt donc beaucoup de kilomètres et passe, chaque semaine, de très longues heures à courir. Très souvent d'ailleurs ce coureur s'inscrit à des compétitions de longue durée comme les demi-marathons, les marathons ou tout autre compétition du genre. C'est à cause de cette distinction majeure qu'il faut utiliser ces deux termes à bon escient.

Alors, ce livre s'adresse-t-il principalement aux *joggeurs* ?

Oui, il s'adresse principalement aux *joggeurs*. Mais le coureur y retrouvera beaucoup de conseils pratiques pour l'aider dans son entraînement. Même si ces deux formes d'exercices se distinguent fondamentalement, plusieurs points comme la foulée, l'habillement, la façon de procéder

se ressemblent. En lisant ce livre, le coureur tout comme le *joggeur* retrouvera beaucoup de réponses aux questions qu'ils se posent.



Le jogging, cette activité qui fait bouger tant de monde.

Pourquoi, depuis quelques années, parlons-nous tant du jogging ?

Tout simplement parce que le *jogging* est une activité très populaire et que cette popularité vient des bienfaits que procure cette forme d'entraînement. Ce processus de sensibilisation au *jogging* a débuté, il y a quelques années, au moment où les recherches nous ont permis d'apprendre que l'activité physique pratiquée de façon régulière améliore la santé. Cela faisait faire une volte-face complète aux théories vieillottes de la médecine qui prétendaient jusqu'alors que le sport était dangereux et nocif pour la santé. Ces nouvelles recherches

nous indiquaient également que la course modérée, qu'on appelle maintenant *jogging* (footing en France), constituait une activité de base à la mise en forme. C'est de là que partent les débuts du *jogging*. Le mouvement s'engagea tranquillement pour ensuite s'amplifier au fur et à mesure qu'on en découvrait les bienfaits. Aujourd'hui, le *jogging* constitue une des activités les plus populaires au Canada et aux États-Unis.

Combien de personnes s'adonnent régulièrement au jogging ?

Il serait difficile de dissocier les *joggeurs* des coureurs car très rares sont ceux qui affichent leur option sur leur T-shirt préféré. Les dernières statistiques donnent environ deux à trois millions de *joggeurs* canadiens et trente millions d'américains. Soulignons de plus que ces chiffres augmentent à chaque année.

Est-ce vraiment une activité naturelle ?

Notre société moderne et industrialisée a rendu l'homme inactif et malade. Mais, bien avant de connaître ce confort, nos ancêtres ont dû se battre avec la nature pour survivre. À l'époque, outre le cheval et la charrette, les jambes étaient le principal moyen de locomotion. Pour marcher ou pour courir, nos ancêtres les utilisaient beaucoup plus qu'aujourd'hui. D'ailleurs, le marathon n'est pas une invention du XX^e siècle. Cette épreuve moderne fut inspirée d'un haut fait de la Grèce antique où un soldat courut 42,195 km sans interruption, de Marathon (ancienne ville grecque) à Athènes, pour annoncer la victoire. Courir pour survivre, ce n'est pas nouveau. Le *jogging* par contre, pratiqué dans le but d'atténuer les effets de l'inactivité de la vie moderne, cela c'est nouveau. *Jogger*, courir, c'est tout aussi naturel que marcher. La différence se situe au niveau de la vitesse de déplacement.

**Est-ce que tout le monde peut s'adonner au jogging ?
Il me semble que c'est une activité pour les jeunes.**

Le *jogging*, c'est fait pour tout le monde, c'est universel. Sa nature même donne à cette activité toute son universalité. On *jogge* à son rythme et en fonction de ses capacités. Pour le *joggeur*, le mot compétition n'existe pas sauf, bien entendu, la saine bataille qu'il se livre à lui-même. Cette bataille est d'ailleurs très bénéfique. De plus, les améliorations de la santé se font sentir à tout âge. Des études très sérieuses ont démontré des changements appréciables de la santé physique chez des personnes de 70 ans et plus : ils se sentaient mieux et profitaient complètement de leurs heures de loisir.

Conclusion: tout le monde peut s'adonner au jogging.



Ce photographe de 53 ans réagit à la sédentarité que lui impose la vie moderne.

**Lorsque vous parlez de tout le monde, peut-on
inclure des enfants en pleine croissance ?**

Lorsque je parle de tout le monde, j'y inclus également les enfants ; l'organisme de l'enfant en pleine croissance ne demande qu'à être utilisé souvent. Son développement n'en sera que meilleur. N'oublions jamais le principe qui dit que **la fonction crée l'organe**. Plusieurs études démontrent clairement que les enfants actifs deviennent beaucoup plus forts et endurants à l'âge adulte que les enfants inactifs. On pense même que la différence de force musculaire entre les hommes et les femmes, particulièrement distincte dès l'âge de 12 ans, serait causée par une inactivité plus grande chez la fille que chez le garçon pendant la puberté. Introduisons nos jeunes enfants (8-10 ans) au *jogging*, ils en prendront l'habitude. C'est d'ailleurs intéressant pour des parents de pouvoir *jogger* avec leurs enfants, et vice versa.



Une bonne habitude à prendre : jogger avec ses enfants.

Est-il vrai que le *jogging* pratiqué de façon régulière prolonge la vie ?

Cela n'a pas encore été prouvé scientifiquement et il sera très difficile de prouver un jour cette affirmation; il y a beaucoup trop de composantes extérieures qui peuvent influencer une telle orientation. Je pense personnellement que c'est détourner la question que d'essayer d'extrapoler sur la longévité de la personne, et je m'explique : Supposons qu'on vous pose la question suivante : Est-ce que vous préférez la QUANTITÉ plutôt que la QUALITÉ ? En y réfléchissant un tout petit peu, vous serez porté à choisir, et j'en suis sûr, la QUALITÉ. Mieux vaut posséder un petit diamant de très grande qualité que deux gros diamants de qualité médiocre, n'est-ce pas ? En ce qui concerne le *jogging*, il faut avoir un peu la même réaction. L'important c'est d'abord et avant tout d'améliorer la qualité de la vie. À quoi sert de vivre jusqu'à 90 ans si, à partir de l'âge de 40 ans, vous êtes handicapé par une mauvaise santé ? Personnellement, je préfère mourir à 70 ans, mais mourir en santé !!! **Il est beaucoup plus important d'ajouter de la vie à vos années plutôt que d'ajouter des années à votre vie.**

Que doit-on répondre aux gens qui se disent trop fatigués pour courir ?

Qu'il est grandement temps de commencer, sinon cette situation ne fera qu'empirer. Ce phénomène de la fatigue chronique, le mal du siècle, découle directement du mode de vie que nous impose la société moderne et industrialisée. Plus une personne reste inactive, plus il lui devient difficile de faire des efforts. Traîner au lit est un bon exemple pour illustrer ce phénomène. Plus on tarde à se lever, plus il devient difficile de se lever ; plus on tarde à débiter son *jogging*, plus il sera difficile de le faire et plus le retour à la jeunesse physique sera quasi impossible.

Se décider demande donc beaucoup d'effort ?

Cela ne demande pas beaucoup d'effort en terme de quantité mais en terme de qualité et de persévérance, voilà la différence. Rencontrer les objectifs qu'on se fixe dans la vie est difficile ; pour les atteindre, il faut y mettre les efforts nécessaires. Il ne faut pas penser qu'après 20 ans d'inactivité vous retrouverez vos ailes de jeunesse en deux jours ! La réussite de votre *jogging*, comme la réussite en tout d'ailleurs, se trouve dans la persévérance.



Après un certain temps, le jogging se fait avec allégresse ; c'est maintenant un plaisir.

Que pensez-vous des gens qui disent que leur travail les fait courir et qu'ils n'ont donc pas besoin de *jogger* ?

Tant mieux si cela est vrai ; ils ont vraiment de la chance de pouvoir s'entraîner tout en travaillant. C'est l'emploi idéal ! Mais cet emploi existe-t-il vraiment ? C'est la question qu'il faut se poser. En fait, on sait très bien que pareil emploi n'existe pas, c'est tout simplement se mentir. À force de répéter cette fausseté, ces personnes finissent par y croire. Cela retarde et même annule leur retour vers une vie plus active et c'est dommage.

POINTS SAILLANTS

- * Le *jogging* se définit comme une course lente et modérée qui se pratique dans le but d'améliorer la santé.
- * La course à pied se définit comme une entraînement exigeant où les objectifs poursuivis sont différents du *jogging*.
- * Le *jogging* est une activité populaire pratiquée par des millions de Canadiens et d'Américains.
- * Le *jogging* est une des activités des plus naturelles.
- * Le *jogging* peut être pratiqué par tout le monde, peu importe l'âge.
- * Le *jogging* ajoute de la vie aux années et pas nécessairement des années à la vie.
- * Le *jogging* serait un bienfait principalement pour les gens qui sont toujours fatigués.
- * Le *jogging* demande des efforts, c'est certain, mais sans efforts on arrive à rien.

Chapitre 2

La technique du *jogging* est simple



Est-il vrai que le *jogging* n'exige pas une technique très compliquée ?

Le *jogging* étant une course lente qui demande un effort modéré, cela suppose donc, à prime abord, une technique simple et rapide d'apprentissage. Vous pourriez toujours *jogger* sans technique et vous réussiriez à faire votre randonnée. Par contre, un bon apprentissage vous permettra de faire votre séance d'une façon simple, moins laborieuse et ainsi augmenter votre efficacité d'autant. Souvenez-vous des *joggeurs* qui passent régulièrement devant chez vous. Souvenez-vous de la foulée rythmée et facile qu'ils ont. Souvenez-vous de la grâce dans les gestes qu'ils font. C'est à votre portée tout ça. Il suffit de quelques minutes d'apprentissage simple pour développer une foulée et un rythme qui vous faciliteront la tâche.



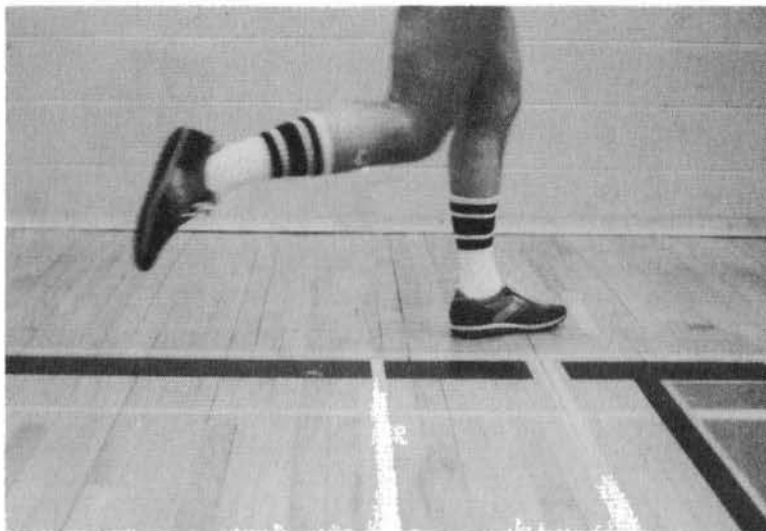
Le jogging, c'est ni plus ni moins qu'une marche rapide.

Quelle foulée dois-je adopter ?

La première règle de base au *jogging* : y aller à son rythme, c'est-à-dire développer une foulée qui correspond très exactement à votre façon de marcher. Le *jogging* est une marche rapide ou une course lente, donc un déplacement plus rapide vers l'avant en vue de produire une dépense énergétique accrue. Il ne faut surtout pas essayer de produire des gestes inhabituels en pensant que ceux-ci vous faciliteront la tâche.

La longueur de mes pas doit-elle être grande ou petite ?

L'amplitude du pas ou de la foulée est fonction de votre grandeur et de votre façon de marcher. Par exemple, lorsque vous marchez avec quelqu'un plus grand que vous, essayez-vous de faire des pas de la même longueur que les siens ? Sûrement pas, et si vous avez déjà essayé, vous avez réalisé qu'il



La longueur de la foulée correspond à votre grandeur.

était fatigant de marcher ainsi. Vous avez alors corrigé votre handicap en accélérant légèrement votre pas pour suivre votre ami. Ce principe de base s'applique également au *jogging*. Si vous êtes grand, votre amplitude de foulée sera grande et si vous êtes petit, elle sera plus petite, c'est tout. On se doit de *jogger* en fonction de ce que l'on est pour être confortable.

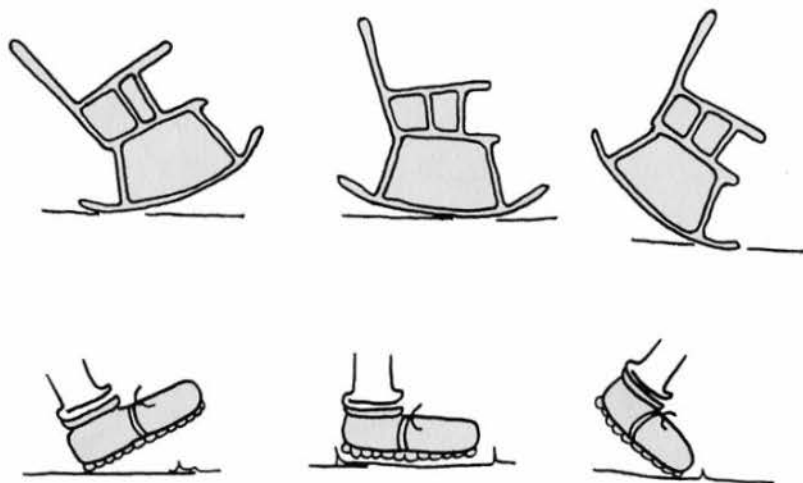
Quelle partie du pied dois-je déposer au sol en premier ?

Au *jogging*, il existe deux façons efficaces de poser le pied au sol : a) la méthode du pied à plat au sol et du roulement vers la pointe du pied et, b) la méthode du talon



La foulée talon-orteils est sans contredit la plus efficace.

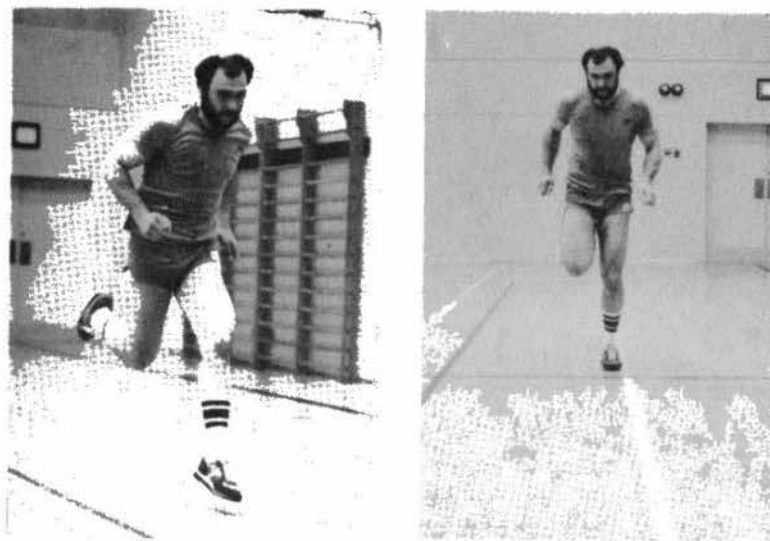
d'abord et du roulement vers la pointe du pied ensuite. Les deux méthodes présentent des avantages mais, à mon avis, la méthode du roulement du talon à la pointe du pied s'identifie comme la plus confortable et la plus efficace. Cette façon de courir apporte moins de rapidité et moins de puissance mais elle s'avère beaucoup plus reposante. On peut facilement comparer cette technique au roulement d'une chaise berçante. Le talon touche le sol en premier — la chaise berçante est en position arrière, le roulement du pied se fait vers l'avant — la chaise change de position vers l'avant, la pointe des pieds touche maintenant au sol — la chaise berçante est en position avant. Et le processus se continue avec l'autre pied.



Comparez la similitude qui existe entre la foulée talon-orteils et le bercement de cette chaise.

Pourquoi certains coureurs courent-ils sur la pointe des pieds ?

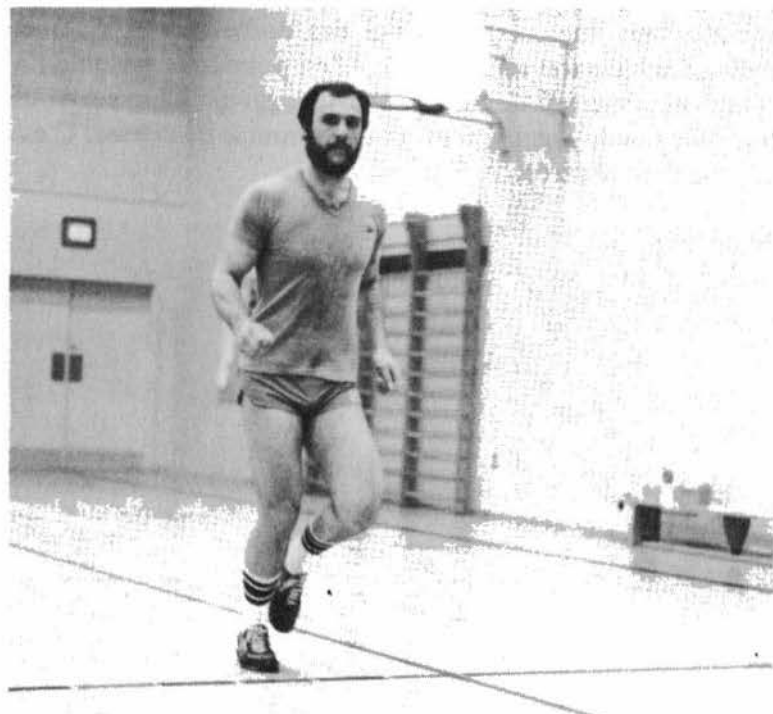
La course sur la pointe des pieds permet de déployer beaucoup de puissance et de rapidité. Cette technique très efficace permet aux sprinters, ces athlètes de la vitesse, de parcourir de petites distances en des temps très courts. Il ne s'agit en aucun cas de *jogging* ; on parle alors de course de rapidité. Mais quel inconvénient, me direz-vous, à employer pour le *jogging* une technique si efficace ! Lors d'une course de vitesse, le mollet travaille très fort au moment où le pied est déposé pour empêcher le talon de frapper le sol. Ce travail très exigeant du mollet ne peut se répéter pendant plusieurs minutes sans imposer à celui-ci des douleurs très vives et même des blessures importantes. C'est pour cette raison qu'il faut éviter ce genre de foulée pour le *jogging*. Rappelez-vous toujours que le *jogging* n'est pas une course de vitesse. C'est une course modérée.



La foulée sur la pointe des pieds s'emploie pour la course de vitesse.

Qu'est-ce que je fais de mes bras pendant le *jogging* ?

Les bras servent à vous donner un certain rythme mais il faut éviter d'en exagérer le mouvement. La position la plus reposante pour les bras consiste à garder l'angle du bras et de l'avant-bras à 90° , de les faire balancer légèrement d'avant en arrière au rythme de la foulée et d'éviter tout mouvement superflu qui pourrait causer un épuisement inutile. Pour ce qui est des épaules, vous devez éviter qu'elles soient crispées et relevées ; relâchez-les et éviter de les déplacer d'avant en arrière à chaque foulée. Généralement, les épaules devraient être immobiles pendant le *jogging*.



Les bras sont gardés près du corps à 90° et suivent le mouvement de la foulée.

Dois-je monter mes genoux plus haut ou les laisser plus bas ?

Les genoux doivent suivre l'ensemble de votre foulée. Ce qui veut dire qu'ils ne doivent pas former un angle supérieur à 90° . Il se peut même que cet angle soit moindre si vous êtes petit. On doit éviter également de laisser monter le pied arrière jusqu'aux fesses. Cela demande un effort inutile qui vous épuisera davantage.

2



Les genoux ne doivent pas s'élever au-dessus de 90° .

Qu'advient-il de la position du corps et de la tête ?

Le corps penche légèrement vers l'avant pour faciliter le déplacement, la tête se tient droite et le regard fixe un point à l'horizon. Regarder le sol immédiatement devant soi procure trop souvent une foulée saccadée et épuisante ; par contre, vous vous devez de le faire en terrain accidenté afin de vous éviter des chutes malencontreuses.



Le regard fixe l'horizon.

Qu'en est-il de ma respiration ?

Le besoin de respirer est contrôlé chimiquement par le corps. La quantité de gaz carbonique (CO_2) contenu dans le sang est l'agent déterminant du rythme respiratoire. Le *jogging* demandant un effort accru de l'organisme, la quantité de gaz carbonique (CO_2) sanguin augmente, ce qui fait accélérer la respiration. Le *joggeur* n'a pas à s'imposer volontairement un rythme respiratoire ; c'est la quantité de CO_2 qui le lui impose.

POINTS SAILLANTS

- * Le *jogging* étant simple, il exige une technique simple.
- * La foulée doit correspondre à votre façon de marcher.
- * La longueur de la foulée est relation de votre grandeur.
- * Les techniques du talon-orteils et du pied à plat-orteils sont les plus recommandées pour les *joggeurs*.
- * La course sur la pointe des pieds doit être laissée aux sprinters.
- * Les genoux s'étirent à une hauteur naturelle.
- * Les bras suivent le mouvement de déplacement.
- * Le corps penché légèrement vers l'avant et la tête reste droite.
- * La respiration s'adapte d'elle-même à l'effort que vous faites.

Chapitre 3

Un bon habillement est indispensable



Est-ce que je peux m'habiller de n'importe quelle façon pour *jogger* ?

Certainement pas ! Lors de la pratique d'un sport, on se doit de revêtir l'équipement de base adéquat qui facilite le travail. Heureusement l'achat d'équipement, en ce qui concerne le *jogging*, n'est pas très dispendieux. On peut s'en tirer à très bon compte en faisant un choix judicieux. Votre choix devra s'arrêter sur des vêtements légers et confortables, appropriés à la température.

Quelle est la pièce d'équipement la plus importante pour ceux qui veulent *jogger* ?

Les souliers. Au *jogging*, le pied frappe le sol de 60 à 80 fois par minute et le choc de celui-ci au sol équivaut à 5 à 6 fois le poids de l'individu, ce qui représente une poussée d'environ 600 tonnes au mille. Pas mal n'est-ce pas ? Si le soulier est de mauvaise qualité ou n'est pas conçu pour ce genre de travail, comme les souliers de tennis ou de basketball, le choc est absorbé par les genoux, les jambes et le dos, ce qui peut entraîner facilement, à la longue, des douleurs chroniques. Il vous faut donc de bons souliers de *jogging*.

À quoi reconnaît-on justement un bon soulier ?

Il existe quelques points à surveiller lorsqu'on veut se procurer une bonne paire de souliers de *jogging*. D'abord, le talon doit être fabriqué de deux couches de caoutchouc : une souple et rigide, pour permettre une bonne absorption du choc lorsque le pied frappe le sol. Ensuite, la partie avant de la semelle doit être souple pour un roulement du pied sans fatigue. Troisièmement, l'enveloppe du soulier se doit d'être

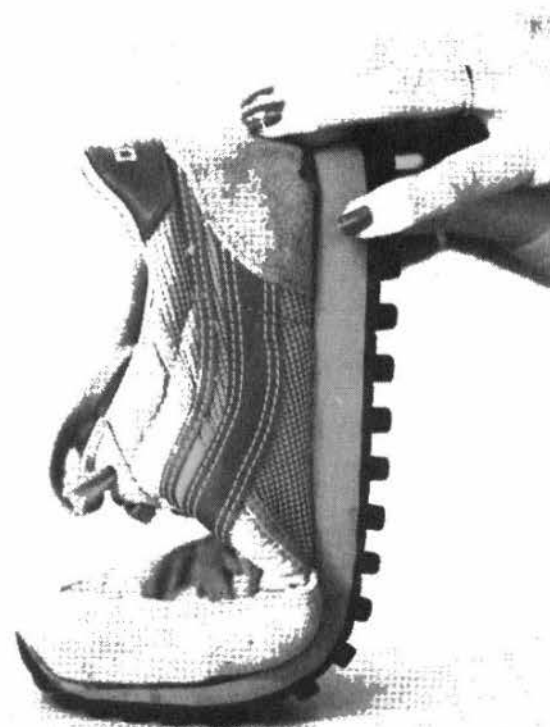
la plus légère et la plus résistante possible. Les bordures extérieures du soulier peuvent être légèrement biseautées pour assurer une meilleure stabilité en terrain accidenté. Enfin, on retrouve à l'intérieur du soulier une bonne forme où l'arche du pied repose en tout confort.

Quelles sont les marques de commerce qui présentent toutes ces caractéristiques et quels en sont les prix ?

Il existe sur le marché plusieurs marques de commerce de souliers de *jogging* qui satisfont aux critères précédents. On peut dire sans se tromper que les marques de commerce suivantes sont les plus recommandables : Brooks, Nike, New Balance, Adidas, et quelques autres. Pour ce qui est du prix, cela peut varier d'une marque à l'autre, mais il faut s'attendre à payer plus de \$30 (mars 1981) pour une bonne paire de souliers de *jogging*.



Un bon soulier de jogging : talon absorbant et évasé, un tissu flexible et léger et une semelle souple.



Après les souliers, quelle est l'autre pièce d'équipement importante ?

Les bas ! Cela peut vous sembler surprenant, mais les bas sont très importants car ils protègent le pied contre les blessures dues aux frottements. Tout d'abord, il faut éviter les bas de couleur car la transpiration forte des pieds causée par les souliers de toile amène souvent les bas à déteindre sur la peau. Des bas blancs, gris ou de teintes pastel sont recommandés. De plus, le bas doit être assez épais pour éviter le frottement du soulier avec le pied, ce qui provoque des ampoules. Il est même recommandé pour ceux qui ont la peau sensible de porter deux paires de bas : une très mince qui colle au pied et l'autre, épaisse, qui colle au soulier. Les deux bas glissent l'un sur l'autre et ils empêchent ainsi d'irriter la peau. Le bas peut être court, sous le mollet, ou long, en dessous du genou. C'est souvent une question de goût et plusieurs personnes qui utilisent le bas long l'aiment parce qu'il garde le mollet bien au chaud.

Ensuite, que dois-je me procurer après les souliers et les bas ?

Tout dépend de la saison et de la température.

Alors, que dois-je porter en été ?

En été, il faut porter des vêtements légers qui permettent au corps un échange facile de la chaleur entre la peau et l'air ambiant. La tenue la plus recommandée consiste en un short et un T-shirt. Le short ample et souple devrait contenir, si possible, un support en fin tissu (pour plus de renseignements sur l'habillement des femmes, voir chapitre 8). Si le short ne possède pas de support, alors le port d'un support athlétique est fortement recommandé. Pour ce qui est du T-shirt, la variété est grande et le choix se fait surtout en fonction du

goût. Par temps très chaud, vous pouvez soit porter un maillot très confortable de type camisole, soit courir torse nu.



Le short et le T-shirt sont les vêtements les plus appropriés pour le jogging intérieur ou par temps chaud.

**Souvent je vois beaucoup de joggeurs
porter un survêtement, qu'en est-il exactement ?**

Tout d'abord, je me dois de préciser qu'il existe deux sortes de survêtements ; celui de coton-nylon et celui de coton ouaté. Le premier est fait pour être porté avant ou après le *jogging* afin d'éviter les refroidissements. Le deuxième type, le coton ouaté, est conçu pour se porter pendant l'entraînement ; il est très absorbant et empêche ainsi la sueur de rester sur la peau. Ces deux types de survêtements devraient être utilisés par temps froids ou frisquets. Ils ne sont pas recommandés lorsqu'il fait chaud car ils empêchent l'évaporation de la sueur, mécanisme très important dans l'équilibre thermique du corps. Alors pour résumer, le survêtement en coton-nylon devrait servir avant et après le *jogging* et non pendant, et celui du coton ouaté, durant le *jogging*. De plus, rappelez-vous qu'ils se portent lorsque les températures sont froides (surtout printemps, automne et hiver).



Le survêtement est recommandé surtout pour le jogging extérieur, à l'intérieur il est trop chaud.

Que penser du port du coupe-vent ?

Il faut l'utiliser avec prudence. De par sa fabrication, il coupe le vent, ce qui est très utile pour se conserver au chaud par journée de vent froid. Par contre, il perturbe l'évaporation de la sueur, ce qui peut devenir un handicap sérieux. Ceci se compare facilement au carton que l'on place devant le radiateur de la voiture en hiver ; il conserve la chaleur du moteur par temps froid. Par contre, si vous laissez le carton lorsque la température devient plus douce, vous risquez de faire surchauffer votre moteur. C'est le même principe pour le corps. Donc, n'utilisez le coupe-vent que lorsque c'est nécessaire.



Le coupe-vent de nylon est très utile par temps froid.

Le port de vêtements en caoutchouc dans le but de provoquer une plus forte sudation présenterait-il des dangers ?

Oui, de grands dangers. En portant de tels vêtements, vous perturbez la sudation et vous faussez l'équilibre thermique du corps en y apportant une chaleur excessive. Dans plusieurs cas, cette façon de faire peut provoquer la mort. C'est donc une technique à éviter puisqu'elle est très dan-

gereuse. De plus, une sudation très abondante apporte effectivement une diminution du poids à cause de la perte d'eau. Cela ne change pas le pourcentage de graisse et le poids normal revient très rapidement lorsque vous buvez ou mangez par la suite. En plus d'être dangereuse, cette technique pour maigrir est donc inutile.

À quoi sert exactement le bandeau que plusieurs coureurs portent sur le front ?

Le bandeau empêche les gouttelettes de sueur qui ruissellent du front ou de la tête de glisser dans les yeux en les



Le bandeau empêche les gouttelettes de sueur de glisser dans les yeux.

retenant. La sueur légèrement acide et salée provoque de légers brûlements aux yeux. Le bandeau est particulièrement utile aux gens chauves ou presque car la sueur qui ruisselle de la tête n'est pas retenue par les cheveux. L'écoulement vers les yeux est alors beaucoup plus facile et surtout plus abondant.

Est-il recommandable de courir par temps de pluie?

C'est vraiment une question de goût. La pluie ne dérange pas le *joggeur*; c'est d'ailleurs plus facile de *jogger* lorsqu'il pleut car l'eau refroidit la peau, donc facilite la randonnée. Vous devez en fait déterminer si vous aimez *jogger* lorsqu'il pleut, c'est tout.

Est-ce que je peux continuer à courir l'hiver?

Sans aucun problème, à condition de s'habiller en conséquence; au fait, le *jogging* n'est pas très différent du ski de fond. D'ailleurs, l'hiver est une excellente période de l'année pour *jogger* car le coureur n'est jamais incommodé par la chaleur et l'humidité qu'on peut rencontrer certaines journées chaudes de l'été.

Quels vêtements sont les plus appropriés pour les ballades hivernales?

Au Québec, le climat est très variable, surtout en hiver: en une journée, les écarts de température peuvent varier de 40°C, si bien qu'ils obligent le *joggeur* à varier sa tenue vestimentaire. Par temps froid, je vous recommande le port du survêtement de coton ouaté qui est supérieur au survêtement de nylon à cause de sa grande capacité d'absorption. Je vous conseille également de vous munir d'une tuque et de mitaines ou de gants. Par temps très froid, le port d'un coupevent de nylon par-dessus le survêtement est fortement conseillé.



Portez une tuque et des mitaines pour le jogging d'hiver.

J'ai entendu dire qu'il était possible de se geler les poumons par temps excessivement froid, qu'en est-il exactement?

Moi aussi j'ai souvent entendu cette affirmation et je peux vous dire que c'est complètement impossible et voici pourquoi. Les poumons ne sont pas deux sacs vides que l'on remplit d'air à chaque inspiration! Les poumons sont constitués de 300 000 000 alvéoles ou petits sacs, en contact direct avec la circulation sanguine. La surface de contact de la paroi pulmonaire équivaut à la moitié de la superficie d'un court de tennis. Cette grande surface à température du corps, soit de

37° à 40°C, reçoit à chaque inspiration un maximum de 3 litres d'air à -35°C (pensez aux contenants de lait d'un litre). Laquelle des deux substances gagnera la bataille ? Il y a beaucoup plus de chances que l'air soit réchauffé plus rapidement qu'elle ne gèle une surface de contact aussi grande. De plus, le poumon étant un organe abondamment irrigué par le sang, il conserve donc une très bonne température interne. *Jogger* par temps froid ne vous gèlera pas les poumons ; les doigts, peut-être.

Qu'advient-il du nez, de la bouche et de la gorge alors ?

Ces trois régions sont très peu vulnérables au froid et peuvent tolérer des températures très basses. Par contre, le froid peut assécher le nez, la bouche et la gorge. Je vous conseille donc d'employer un foulard que vous enroulerez sur



En hiver, le foulard porté devant la bouche et le nez permet d'emprisonner l'humidité à l'expiration pour ensuite humidifier l'air très froid et sec à l'inspiration.

vosre bouche et vosre nez pendant le *jogging*. Lors de vos expirations, la vapeur d'eau sera emprisonnée par le foulard et servira à humidifier l'air lors de l'inspiration. Simple mais combien efficace.

Est-ce bon de *jogger* quand il neige ?

Cette situation ne présente pas de problèmes majeurs. Par contre, je me dois de vous faire deux petites remarques. Premièrement, il faut être prudent lorsqu'il y a très peu de neige car celle-ci pourrait recouvrir des endroits glacés ; chaque hiver, plusieurs *joggeurs* s'infligent des blessures parfois sérieuses à cause de quelques moments d'inattention. Deuxièmement, lorsque la neige est abondante et très épaisse, votre facilité sera grandement handicapée et vous aurez souvent l'impression d'avancer comme une tortue. Mais ne vous en faites pas pour autant car l'intensité supplémentaire de l'effort compense pour la lenteur. Lors de ces journées spéciales, vous ne devez considérer que le temps total de « travail » et non pas la distance.

Le port de lunette protectrice est-il recommandé ?

Cela peut être très utile si vous « pleurez » facilement par temps froid. Pour les besoins de la cause, vous pouvez utiliser vos lunettes de ski ou vos lunettes de soleil ; il est d'ailleurs recommandé de porter des lunettes protectrices par journée de fort ensoleillement. La neige blanche amplifie l'éclat du soleil et peut vous incommoder. Plisser les yeux et froncer les sourcils pendant de longues minutes peuvent vous faire développer des maux de tête.

Existe-t-il un dernier conseil que vous donneriez au *joggeur* sur le plan de l'habillement ?

Oui, je vous conseille de porter des vêtements voyants et même phosphorescents lorsque vous faites du *jogging* le soir.

Il y a plusieurs accidents sur les routes qui surviennent à cause de cet oubli ; les automobilistes ne voyant pas les *joggeurs*, ils les happent au passage. En portant des bandes phosphorescentes que vous vous procurerez aux magasins de sport, vous serez vu et évité.

POINTS SAILLANTS

- * Le soulier est la pièce d'équipement la plus importante.
- * Les bas de couleurs foncées sont à éviter. Choisissez plutôt des bas blancs ou gris.
- * En été :
 - * Il est préférable de porter des vêtements légers et souples comme le short et le T-shirt ;
 - * Le survêtement sert par temps froid seulement ;
 - * Le coupe-vent s'utilise par fort vent et froid ;
 - * Le port du bandeau est recommandé pour empêcher la sueur de glisser dans les yeux ;
 - * Courir sous la pluie ne présente pas d'inconvénients.
- * En hiver :
 - * Le survêtement de coton ouaté, la tuque et les mitaines sont les vêtements tout indiqués pour la pratique du *jogging* ;
 - * Vous ne devez pas craindre que vos poumons gèlent, c'est impossible.
 - * Pour protéger votre bouche et votre gorge de l'assèchement, porter un foulard devant le visage ;
 - * Courir quand il neige ne présente pas de problèmes majeurs si vous évitez les parties glacées et que vous ne teniez pas compte de votre vitesse ;
 - * Le port de lunettes de soleil est recommandé en hiver si vous pleurez facilement des yeux ou si le soleil est réfléchi fortement par la neige.
- * Porter des vêtements très voyants le soir pour être bien vu des automobilistes.

Chapitre 4

Il n'existe pas plusieurs façons de débiter



Quel est le premier conseil que vous donneriez à quelqu'un qui veut débiter à *jogger* ?

Être convaincu de ce qu'il veut faire et ne pas entreprendre le *jogging* parce que tout le monde autour de lui le fait. La motivation doit avoir des racines plus profondes car si, par malheur, le voisin arrête, il sera porté à arrêter lui aussi. Il est inutile de se donner tant de mal pour une entreprise de si courte durée. Les premiers pas étant les plus difficiles, il faut donc être profondément convaincu de continuer ; ensuite, il s'agit de prendre les moyens pour y arriver.

On dit qu'il faut commencer très très lentement...

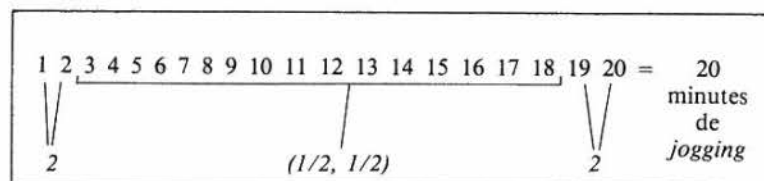
Débiter lentement, voilà le meilleur gage de succès car l'organisme devra s'adapter à cette nouvelle activité. La progression de votre programme de *jogging* sera en relation avec le niveau actuel de votre condition physique. Pour obtenir une idée de ce niveau, considérez les trois facteurs suivants : votre âge, votre dernière période d'activité physique (5, 10 ou 20 ans), et votre réaction physiologique (essoufflement) aux tâches quotidiennes comme monter les escaliers, transporter des paquets, etc. Ce n'est pas une méthode scientifique d'évaluation, loin de là, mais cette simple analyse vous permettra d'obtenir une idée plus juste de votre condition physique et de doser votre progression en conséquence. Ne vous surestimez pas au début ; la prudence devrait être votre ligne de conduite. Vaut mieux commencer trop lentement, puis accélérer par la suite que débiter en se disant : « Bah ! Au collège, en 1960, j'étais le champion de course. » Une très grande quantité de personnes abandonnent après quelques jours à cause d'un départ trop fulgurant. La possibilité de

blessures devrait également vous indiquer le chemin de la prudence. Il sera toujours temps d'accélérer.

Comment débuter lentement ?

D'abord, je vous conseille de vous déterminer une période de temps fixe. Commencez par 20 minutes ; cela ne veut pas dire 20 minutes de *jogging* au départ ; non ! mais plutôt 20 minutes de travail où vous alternerez la marche et le *jogging*. Cela vous habituera dès le début à une période de temps déterminée. Pour les individus très sédentaires, la marche dominera presque tout la période sauf les quelques élans de *jogging* de 30 secondes et moins. Pour les moins sédentaires et ceux qui s'en sentent capables, vous débuterez votre *jogging* d'un pas léger pendant les deux premières minutes, puis vous alternerez demi-minute de marche, demi-minute de *jogging* jusqu'aux 2 dernières minutes du 20 minutes. Ces deux dernières minutes seront consacrées au *jogging* (voir tableau 4-1). Toute cette démarche doit être guidée par le bon sens qui vous dit d'arrêter lorsque vous n'êtes plus capable de suivre le rythme. Rappelez-vous que vous débutez, il sera toujours temps, par la suite, d'accélérer. Vos deux meilleurs guides pour doser votre effort sont l'essoufflement et la fréquence cardiaque car ils s'avèrent de bons indices de l'intensité du travail que votre corps accomplit. Servez-vous en ! Si après quelques secondes de *jogging*, vous sentez qu'il vous

TABEAU 4-1 PROGRAMME DE JOGGING DE DÉPART



Vous joggez les deux premières minutes, de la 3e minute à la 18e minute vous alternez la marche et le *jogging* par tranche de 1/2 minute et les deux dernières minutes sont consacrées au *jogging*.

serait très laborieux de parler, ralentissez. Vous pouvez également vérifier votre fréquence cardiaque pour vous indiquer si l'effort est trop violent.

Comment savoir si ma fréquence cardiaque est trop élevée ?

Le tableau 4-2 représente les fréquence cardiaques cibles en fonction de l'âge et de la condition physique. Si vous avez, par exemple, 45 ans et que vous jugez que votre condition physique est mauvaise (comme la majorité des personnes sédentaires), vous devez éviter d'excéder 27 battements par 15 secondes. L'effort poursuivi au-dessus de ce seuil d'entraînement ne permet pas une meilleure amélioration, bien au con-

**TABEAU 4-2*
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE À L'EFFORT, SELON
L'ÂGE ET LE NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE***

Âge	Nombre de battements enregistrés en 15 secondes, immédiatement après l'exercice		
	Mauvaise condition physique	Condition physique moyenne	Très bonne condition physique
15-19	35	40	44
20-24	34	39	43
25-29	32	37	41
30-34	30	35	39
35-39	29	33	38
40-44	28	32	37
45-49	27	31	36
50-54	26	30	35
55-59	25	29	34
60-64	25	29	34
65-69	24	28	33

*Cette fréquence cardiaque détermine l'intensité de l'effort nécessaire pour maintenir un niveau de travail aérobie suffisant.

*Tiré de « Le conditionnement physique » de R. Chevalier, S. Laferrière, Y. Bergeron, Éditions de l'Homme, 1979.

traire, et peut même présenter certains dangers pour la santé. Lorsque vous débutez, vous pouvez vous arrêter régulièrement au cours de votre *jogging* pour vérifier ce paramètre. Cela est très utile.

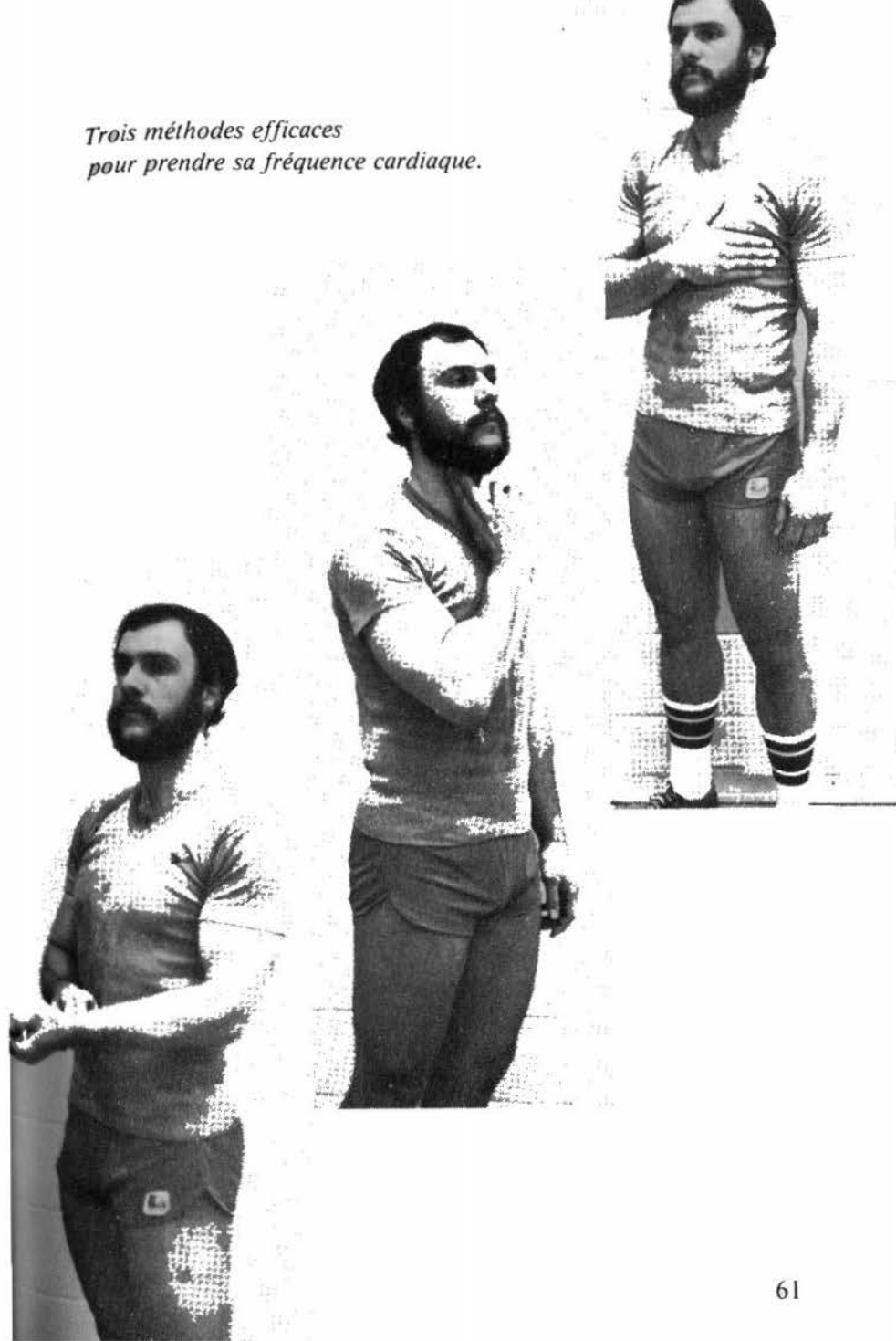
Quelle est la meilleure façon de prendre ma fréquence cardiaque ?

Il existe trois façons efficaces d'enregistrer la fréquence cardiaque après l'effort. Celle qui me semble la plus facile consiste à mettre sa main à plat du côté gauche du thorax et d'enregistrer les battements du cœur en contraction. La deuxième façon consiste à placer ses doigts à la base du cou pour enregistrer le pouls aux artères carotides. La dernière façon consiste à prendre le pouls de l'artère radiale au niveau du poignet, du côté du pouce.

Avant de débiter, ne vaudrait-il pas mieux subir un examen médical et une évaluation de la condition physique ?

Pour ce qui est de l'examen médical, les spécialistes en la matière ne s'entendent pas tous à savoir s'il est nécessaire. Pour vous guider, servez-vous de votre bon sens. Si vous êtes très sédentaire depuis plusieurs années et que vos visites chez le médecin ont été très espacées, il serait très recommandé de subir un examen complet et cela même si vous n'avez pas l'intention de faire du *jogging*. Par contre, si vos visites chez le médecin sont régulières et que vous êtes en bonne santé, la nécessité d'un examen médical n'est pas aussi grande. Pour ce qui est de l'évaluation de votre condition physique, c'est un peu le même raisonnement. Ce test confirmera sans doute votre mauvaise condition physique et vous permettra de déterminer votre niveau d'entraînement avec plus de facilité. Dans les deux cas, ces formalités ne sont pas des nécessités absolues ; vous êtes votre juge. Par contre, il ne faut pas que

*Trois méthodes efficaces
pour prendre sa fréquence cardiaque.*



ces considérations extérieures vous empêchent de démarrer, car c'est souvent le cas et c'est dommage. D'ailleurs, si on se fie au célèbre docteur Astrand, père de la physiologie de l'exercice : « Les gens qui auraient avantage à subir un examen médical sont ceux qui demeurent sédentaires, pas ceux qui se tournent vers une vie plus active. »

Avant de commencer à *jogger*, serait-il utile de faire quelques exercices de réchauffement ?

Les exercices de réchauffement sont plus qu'utiles, ils sont indispensables. Il faut les faire avant chaque période de *jogging*. Le corps humain a besoin de ces exercices pour se réchauffer lentement. Un bon réchauffement vise deux objectifs : préparer le système cardiovasculaire à l'effort et dérouiller les muscles et les articulations qui s'apprêtent à travailler. Puisqu'il existe un dicton qui dit qu'une image vaut mille mots, vous trouverez en annexe une série d'exercices qui vous permettront d'échauffer vos muscles correctement. N'oubliez jamais votre réchauffement, il vous évitera bien des « *mots* ».

À quel moment dois-je augmenter mon intensité de travail ?

Cela dépend en grande partie de vous. Votre vitesse d'amélioration s'oriente en fonction de votre travail personnel et en fonction également de votre niveau initial de condition physique. Si votre condition est faible, il est normal que l'amélioration de celle-ci soit plus longue car votre capacité de travail est faible. Si, par contre, vous vous abandonnez de façon régulière au *jogging*, vous sentirez le besoin de *jogger* toujours de plus en plus. Voici comment il faut procéder pour augmenter votre charge de travail tout en respectant une progression agréable et sécuritaire. Vous avez commencé avec le programme de *jogging* de départ (voir tableau 4-1). Mainte-

nant de façon régulière, soit à chaque semaine si possible, vous ajoutez 1 minute de *jogging* au début et à la fin, ce qui vous donnera 3mn (1/2 mn, 1/2 mn) 3 mn à la deuxième semaine. Si vous réalisez que cette progression est trop rapide, augmentez seulement d'une demi-minute, soit 2 1/2 mn (1/2 mn, 1/2 mn) 2 1/2 mn. En augmentant régulièrement votre temps de *jogging*, vous arriverez à votre 20 minutes de *jogging* continu. Par contre, rappelez-vous que ce n'est pas une course : donnez-vous le temps d'y arriver.

TABEAU 4-3 EXEMPLE DE PROGRESSION AU JOGGING

1ère semaine	: 2 (1/2, 1/2) 2
2e semaine	: 3 (1/2, 1/2) 3
3e semaine	: 4 (1/2, 1/2) 4
4e semaine	: 5 (1/2, 1/2) 5
5e semaine	: 6 (1/2, 1/2) 6
6e semaine	: 7 (1/2, 1/2) 7
7e semaine	: 8 (1/2, 1/2) 8
8e semaine	: 9 (1/2, 1/2) 9
9e semaine	: 20 minutes de <i>jogging</i> continu

Augmenter d'une minute au début et d'une à la fin jusqu'à 20 minutes de *jogging* continu.

Au début, suis-je obligé de *jogger* tous les jours ?

Jogger à chaque jour est certes idéal et cela viendra peut-être si vous en sentez le besoin. Plusieurs personnes qui ont débuté tranquillement parcourent maintenant, à chaque jour, le « circuit de la santé ». En ce qui concerne vos débuts, vous devriez espacer vos périodes de *jogging* de façon à permettre à l'organisme de récupérer entre les séances. Un *jogging* pratiqué de 2 à 3 fois par semaine me semble bien suffisant pour une personne qui débute. Si par la suite le goût vous y prend vraiment, vous pourrez toujours augmenter votre nombre de séances.

POINTS SAILLANTS

- * Être convaincu de ce que vous faites avant de commencer.
- * Débuter lentement.
- * Le degré d'essoufflement et la fréquence cardiaque sont les deux guides du niveau de travail.
- * L'examen médical et l'évaluation physique sont des guides, mais ne sont pas nécessairement essentiels.
- * Le réchauffement est très important pour éviter les blessures.
- * L'augmentation du travail doit être progressive.
- * Le *jogging* pratiqué 2 à 3 fois par semaine est suffisant pour débiter.

Chapitre 5

Pour poursuivre, il faut s'organiser



Comment puis-je conserver ma motivation après quelques semaines ?

Apprécier votre nouvelle condition physique devrait vous aider grandement à conserver votre motivation. Dès les premières semaines, l'organisme se transforme et déjà, à ce moment, vous pouvez constater une amélioration de votre condition physique. Vous êtes moins fatigué au travail, votre entrain aux tâches quotidiennes s'est accru, votre essoufflement au haut des escaliers diminue, votre sommeil est plus réparateur, etc. Ces signes sont extrêmement motivants et vous permettront de conserver votre enthousiasme même lorsque votre goût diminue légèrement. La variété dans le programme est une autre façon très efficace d'activer la motivation en coupant la monotonie de votre période de *jogging*. Changez de parcours, vous changerez le paysage et cela vous apparaîtra nouveau.

Quels sont les principes fondamentaux que je devrais respecter si je désire m'améliorer de plus en plus ?

Les trois grands principes fondamentaux de l'entraînement sont une bonne intensité, une durée suffisante et une fréquence régulière de participation au travail. Il existe d'autres principes mais en ce qui concerne le *jogging*, le respect de ceux-ci vous assurera une bonne continuité et une bonne progression. Maintenir une bonne **intensité de travail** durant le *jogging* signifie que l'exercice devra être quelque peu exigeant. Pour vous aider à déterminer correctement ce seuil d'entraînement, vous pouvez vous référer au tableau 4-2 sur la fréquence cardiaque cible. Obtenir une fréquence cardiaque après l'effort comparable à votre fréquence cardiaque cible vous permettra de poursuivre votre amélioration à cha-

que jour. Une durée suffisante du travail réfère au principe suivant : faire travailler l'organisme assez longtemps pour que cela en vaille la peine. C'est après 5 à 10 minutes d'effort physique que le système cardio-vasculaire commence vraiment à s'adapter à la demande. Une durée minimum de 20 minutes s'avère donc requise pour obtenir de meilleurs résultats. Une fréquence régulière de travail signifie tout simplement de répéter votre séance de façon régulière. De 2 à 3 fois par semaine de *jogging* vous permettra d'atteindre de bons résultats.

Je ne suis donc pas obligé de *jogger* tous les jours ?

Il est certain que l'idéal pour nous serait de faire de l'activité physique à tous les jours. Si le goût vous y pousse et que le temps dont vous disposez vous le permet, allez-y. Sinon rappelez-vous qu'il vaut mieux en faire un peu (3 fois par semaine) que pas du tout. Une autre façon de faire consiste à varier vos activités : deux heures de *jogging* par semaine complétées de deux heures de tennis, par exemple, apporte beaucoup plus de variétés et permet d'améliorer d'autant la condition physique.

Où dois-je courir, à l'intérieur ou à l'extérieur ?

Du point de vue physiologique, courir à l'intérieur ou courir à l'extérieur ne présente pas de différence. Il n'y a pas moins d'air en gymnase et l'air n'est pas plus pur à l'extérieur. Ce choix devrait être basé principalement sur vos goûts personnels et, naturellement, sur les conditions climatiques. Si vous détestez *jogger* en milieu clos et qu'il ne pleut pas abondamment à l'extérieur, *jogger* dehors. Si la pollution des voitures vous agace et que vous préférez *jogger* à l'intérieur au son de la musique, *jogger* en gymnase.

Est-il vrai que le *jogging* au son de la musique est plus facile ?

Cette association course-musique s'est faite depuis quelques années et a démontré, hors de tout doute, que c'est plus entraînant et plus emballant de *jogger* au son d'airs connus. Cela rend un 20 ou 30 minutes de *jogging* plus intéressant : à écouter la musique, le temps passe plus vite. La musique aide également le *joggeur* à maintenir un bon rythme. Pour le *jogging* en gymnase, la musique est sans contredit un atout majeur de réussite.



Le *jogging* intérieur au son de la musique est plus agréable.

J'ai vu dernièrement quelques *joggeurs* porter des casques, est-ce une radio ?

Oui c'est une radio et cela me semble une très bonne idée. C'est le moyen moderne d'apporter la musique avec vous ! Le port de ce casque d'écoute peut devenir un élément de motivation supplémentaire. C'est un peu le même principe

que de *jogger* au son de la musique dans un gymnase. La distinction ici réside dans le fait que vous pouvez changer de mélodie lorsque celle-ci ne vous plaît pas.

Seul ou avec d'autres ?

Si vous êtes capables de trouver un partenaire qui *jogge* à la même vitesse que vous, c'est l'idéal. À parler de chose et d'autre, vous oublierez le temps qui passe, la distance à parcourir ou les douleurs qui peuvent survenir. C'est vraiment une période où les discussions peuvent être très fructueuses. Si vous êtes une personne très occupée et qu'il vous est impossible de consacrer quelques minutes par jour à jaser, profitez alors de votre période de *jogging* ; vous apprendrez peut-être des choses intéressantes sur le monde qui vous entoure.



Le jogging permet les échanges verbaux.

On m'a toujours dit de ne pas parler en *joggant*, alors ?

En courant, il peut être difficile de parler car l'intensité élevée du travail rend, sans aucun doute, la conversation saccadée et laborieuse et il vaut mieux se taire. Par contre, rappelez-vous que le *jogging* est une activité modérée. Cette modération vous donne alors la possibilité de parler. Votre niveau idéal d'entraînement au *jogging* devrait vous permettre de pouvoir jaser avec votre voisin ou votre voisine. D'ailleurs, parler s'avère un bon truc pour se tester de notre allure. Si votre conversation est très saccadée et laborieuse, ralentissez. Vous ne *joggez* plus, vous courez.

À l'extérieur, vaut-il mieux *jogger* sur une piste ou courir dans la rue ?

Encore une fois c'est personnel. S'il y a une piste d'une grandeur raisonnable et que vous aimez pratiquer le *jogging*



À l'extérieur, joggez de préférence sur le trottoir plutôt que dans la rue.

de cette façon, continuez, pour vous c'est l'idéal. Si non, vous n'avez pas le choix, vous devez *jogger* dans la rue. Par contre, si vous détestez tourner en rond et voir toujours le même paysage, la ballade dans les rues de la ville correspondra plus à vos goûts. Je dois tout de même préciser que le *jogging* dans la rue présente parfois certains dangers. Sur les artères échelonnées, je vous conseille fortement les trottoirs, c'est plus prudent. Dans les quartiers résidentiels, vous pouvez vous permettre de *jogger* sur le bord de la rue. Soyez toujours vigilant et portez des vêtements voyants, principalement le soir.

Lorsque j'éprouve des malaises ou des crampes, dois-je continuer en me disant que c'est normal ?

Cela dépend beaucoup de la nature de ceux-ci. Si vous en êtes à vos débuts, je vous conseille de ralentir, c'est inutile de vous infliger des blessures au début car cela ne fera que retarder votre amélioration. Si vous êtes un habitué, il vous



Lorsque surviennent des inconforts, ralentissez.

faut analyser le genre de malaise. Est-ce que ce problème revient souvent depuis quelque temps ? Est-ce une petite crampe à cause d'un départ trop rapide ou d'un réchauffement escamoté ? Est-ce que la douleur va en diminuant ou en progressant ? Si elle progresse, il n'y a qu'une consigne : Arrêter. Le *jogging*, ce n'est pas pour du masochisme et ce n'est pas plus valable si ça fait mal. Vous devez par contre établir une nuance entre douleurs et difficultés. Que le *jogging* quelquefois vous apparaisse plus difficile, plus essoufflant, et que la chaleur vous accable, c'est normal. Dans ce cas-là, il vous faut continuer, peut-être ralentir légèrement, mais continuer. Rappelez-vous que pour arriver à vos objectifs, il faut fournir les efforts nécessaires.

Il est donc possible que certaines périodes de *jogging* m'apparaissent plus difficile que d'autres ?

Il est possible à l'occasion que votre *jogging* soit effectivement plus difficile. Il y a toutes sortes de raisons qui expliquent ce phénomène. Vous êtes peut-être plus fatigué, plus nerveux, plus soucieux, vous avez eu une petite dispute avec votre conjoint(e), vous avez des problèmes financiers, etc. Il est possible aussi que des conditions extérieures influencent votre performance : un gymnase surchauffé, beaucoup d'humidité dans l'air, la neige dans la rue, etc. Il ne faut pas s'en faire outre mesure car des journées comme celles-là, tous les *joggeurs* en rencontrent, les débutants comme les experts. Mais heureusement, elles ne sont pas toutes comme ça. Vous rencontrerez également des journées totalement à l'opposé où tout vous semblera facile. Vous aurez l'impression d'avoir des ailes à vos souliers...

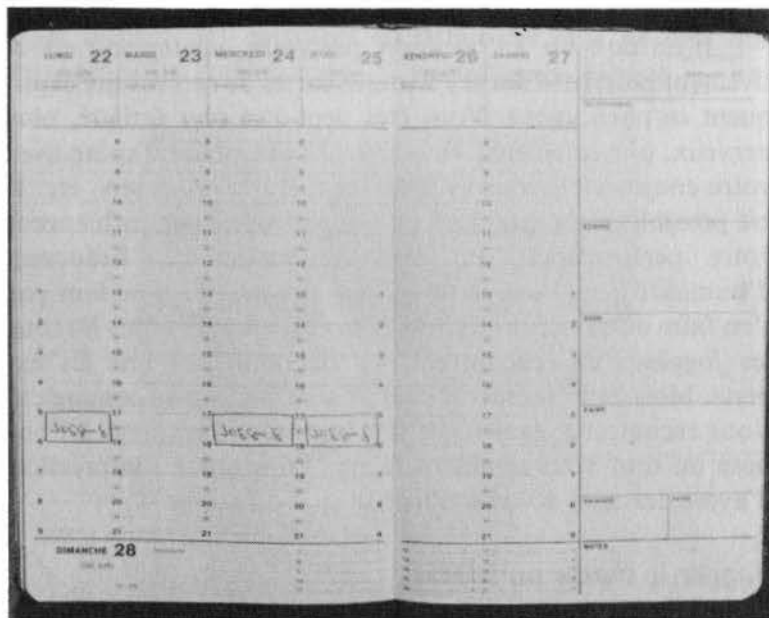
***Jogger* le matin ou le soir ?**

Il est préférable de *jogger*, point ! L'heure de la journée ne changera rien à votre amélioration. *Joggez* à l'heure qui

vous plaît et qui vous convient le mieux. Il est ridicule de vouloir *jogger* à l'aube si vous détestez vous lever tôt. Vous débuterez, mais très rapidement vous abandonnerez, non pas à cause du *jogging*, mais à cause de l'heure hâtive. Choisissez une période de la journée qui correspond à votre rythme de vie. Si vous préférez *jogger* le soir avant de vous coucher, allez-y, il n'y a pas d'inconvénient à cela. Beaucoup de personnes aiment *jogger* vers 17 heures, avant le souper. Faites votre *jogging* à l'heure que vous voulez.

Serait-il mieux de me fixer des périodes intouchables dans ma semaine pour faire mon *jogging* ?

Si vous voulez prendre l'habitude de *jogger*, c'est, à mon avis, **la seule façon efficace**. Autrement, vous serez souvent tenté de reporter au lendemain votre *jogging* en vous disant



Inscrivez vos périodes de *jogging* à votre horaire.

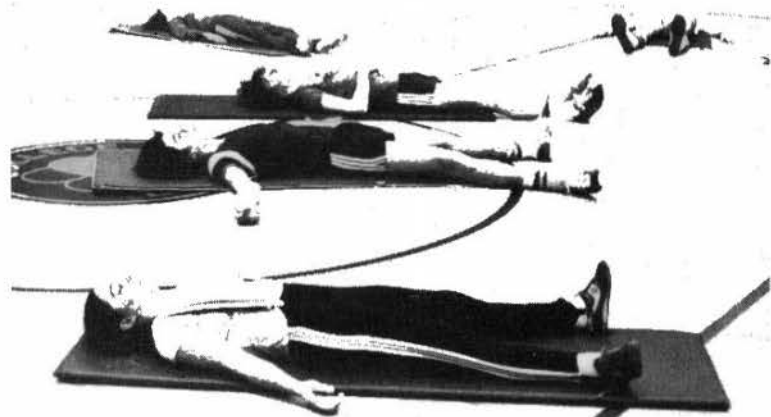
qu'aujourd'hui vous êtes trop fatigué. Sans vous en rendre compte, vous espacerez vos séances et vous perdrez le goût. « Je *jogge* tous les mardis et jeudis à 5 heures », voilà une façon efficace.

Est-ce que je peux boire pendant mon *jogging* ?

Si vous avez soif, c'est une nécessité. La perte d'eau que subit l'organisme pendant l'exercice doit être remplacée. La soif est le mécanisme d'avertissement que le corps a besoin d'eau. Il ne faut donc pas se priver. Par contre, allez-y modérément ; ne prenez que de petites quantités à la fois, quitte à boire souvent et assurez-vous que l'eau n'est pas trop froide.

Est-ce une bonne habitude à prendre que de faire une récupération après la séance de *jogging* ?

C'est une excellente habitude à prendre. La récupération permet un bon retour au calme et assure un temps suffisamment long pour permettre à la sueur de sortir complètement du corps. La douche qui suivra sera plus efficace.



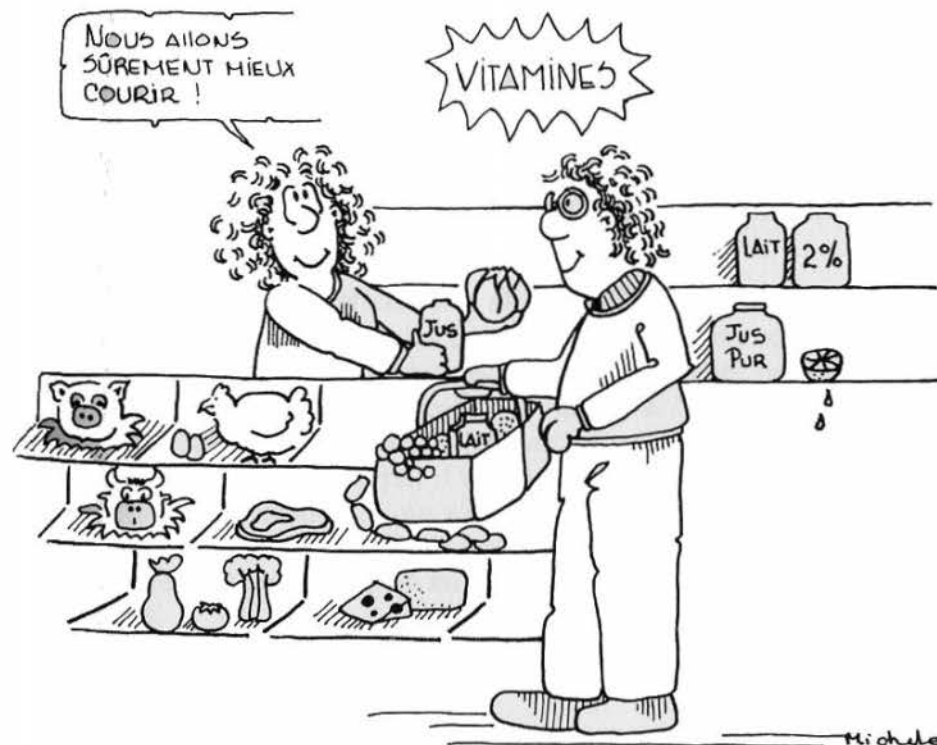
La récupération devrait faire partie de votre séance de *jogging*.

POINTS SAILLANTS

- * La variété du programme aide à conserver une bonne motivation.
- * Une bonne intensité et une durée suffisante de travail de même qu'une fréquence régulière de participation s'identifient comme les principes fondamentaux à respecter au *jogging*.
- * Praticué 3 fois par semaine, le *jogging* est suffisant pour apporter des bienfaits.
- * *Jogger* où cela vous plaît, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- * Le *jogging* au son de la musique est plus agréable.
- * *Jogger* avec d'autres est une autre bonne façon d'agrémenter sa séance d'entraînement.
- * Vous êtes capable, pendant votre *jogging*, de parler avec votre voisin, c'est que vous ne *joggez* pas trop vite. C'est parfait.
- * *Jogger* sur une piste ou dans la rue, il n'y a pas de différence.
- * Des douleurs ou des crampes apparaissent et elles s'aggravent ou restent constantes une fois que vous avez ralenti, alors arrêtez, ce n'est pas votre journée.
- * Il est possible que certaines périodes de *jogging* vous semblent plus difficiles que d'autres.
- * *Jogger* à toute heure du jour ou de la nuit est une question de goût.
- * Pour vous assurer une bonne continuité, essayez de réserver des périodes fixes à l'intérieur de votre horaire pour pratiquer votre *jogging*.
- * Vous avez soif durant votre *jogging*, buvez... modérément.
- * Une bonne récupération à la fin de la séance est essentielle.

Chapitre 6

La nourriture saine du joggeur



Existe-t-il des aliments miracles pour ceux qui pratiquent le *jogging* ?

Hélas non ! Il n'existe aucun aliment que l'on peut qualifier « d'aliment miracle ». On a longtemps cru que certains produits alimentaires contenaient l'agent miracle énergétique pouvant procurer aux sportifs toute l'énergie nécessaire pour accomplir ses prouesses. Mais il n'en est rien. C'est avec une alimentation variée et équilibrée qu'on retrouve toutes les substances nécessaires au travail musculaire. Le moteur humain, les muscles, utilisent deux formes de carburant pour fonctionner ; les sucres et les graisses. C'est par la dégradation du sucre et l'oxydation des graisses que le muscle puise l'énergie dont il a besoin. Ces substances, vous les retrouvez dans tous les aliments. Il suffit de bien se nourrir et les muscles disposeront de toute l'énergie nécessaire. Il est inutile de croire aux miracles.

Qu'est-ce qu'on entend par alimentation saine ?

Une alimentation saine et équilibrée signifie une consommation des principaux groupes d'aliments, soit les produits laitiers, les pains et les céréales, les viandes et leurs substituts et les fruits et les légumes. D'ailleurs, si vous désirez plus de renseignements à ce sujet, il vous suffit de consulter le guide alimentaire canadien. Vous y retrouverez toutes les bases fondamentales d'une bonne nutrition. Ces principes de base s'adressent tout aussi bien au *joggeur* qu'à la personne sédentaire.

Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Les menus équilibrés d'après le guide fournissent entre 1 000 et 1 400 calories. Pour augmenter l'apport énergétique, augmentez les quantités consommées ou ajoutez des aliments d'autres catégories.

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans	2-3 portions
Adolescents	3-4 portions
Femmes enceintes et allaitantes	3-4 portions
Adultes	2 portions

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

Exemples d'une portion

250 ml (1 tasse) de lait, yogourt ou fromage cottage
45 g (1½ once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D

viande et substituts

2 portions

Exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces après cuisson) de viande maigre, de volaille, de foie ou de poisson
60 ml (4 c. à table) de beurre d'arachides
250 ml (1 tasse après cuisson) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles
80 à 250 ml (1/3 à 1 tasse) de noix ou de graines
60 g (2 onces) de fromage cheddar, fondu ou cottage
2 oeufs

pain et céréales

3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

Exemples d'une portion

1 tranche de pain
125 à 250 ml (½ à 1 tasse) de céréales cuites ou prêtes à servir
1 petit pain ou muffin
125 à 200 ml (½ à ¾ tasse après cuisson) de riz, de macaroni ou de spaghetti

fruits et légumes

4-5 portions

Inclure au moins deux légumes.

Manger des légumes et des fruits variés — cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Exemples d'une portion

125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits
125 ml (½ tasse) de jus
1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne

Si je comprends bien, il ne devrait pas y avoir de différence entre l'alimentation du joggeur et celle de la personne sédentaire ?

Le joggeur fait un exercice d'intensité modérée pendant un laps de temps relativement court, soit de 20 à 30 minutes et par conséquent la demande énergétique s'en trouve accrue mais l'équilibre énergétique n'est pas perturbé au contraire du marathonien qui travaille intensément pendant 2 à 3 heures. Les changements métaboliques qui surviennent durant une telle épreuve sont considérables et il est certain, dans ce cas, que des apports alimentaires différents soient nécessaires. Pour ce qui est du jogging, l'adepte n'a rien à modifier si ce n'est la quantité. N'oublions pas que, même si le jogging est une activité modérée, vous pouvez brûler de 300 à 500 calories à l'heure dépendamment de votre poids. En conclusion, mise à part la quantité, il ne devrait pas y avoir de différence.

Les suppléments vitaminiques sont-ils nécessaires au joggeur ?

Pas plus que pour la personne normale. On devrait prendre des suppléments vitaminiques lorsqu'il a été clairement établi que vous avez une carence vitaminique sérieuse à cause d'une maladie ou d'un déséquilibre alimentaire. Les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et jouent un rôle primordial dans l'utilisation de l'énergie par le muscle. D'autre part, les quantités nécessaires ne sont pas astronomiques et un apport alimentaire varié suffit généralement à vous fournir toutes les vitamines nécessaires. Toutes celles prises en surplus sont inutiles et même parfois dangereuses et je m'explique. Il existe deux familles de vitamines : les vitamines hydrosolubles comme les vitamines B et C et les vitamines liposolubles comme les vitamines A, D, E, K. Lorsque les vitamines de la première

Exemple d'alimentation saine et équilibrée tiré du Guide alimentaire canadien.

catégorie sont ingérées en trop grande quantité, l'organisme élimine le surplus dans les urines. Les vitamines de la seconde catégorie, dans le même cas, se stockent dans les graisses et peuvent devenir toxiques et entraîner plusieurs désordres physiologiques. Conclusion, attention à cette pratique courante, coûteuse, inutile et voire même dangereuse. Nourrissez-vous correctement et vous *joggerez* mieux. Les excédents de vitamines risquent plus de nuire à la santé que de l'améliorer.



Attention aux suppléments de vitamines.

Est-ce que les protéines liquides sont une excellente source d'énergie ?

Une protéine est une protéine, qu'elle soit sous forme liquide ou solide. Lorsqu'elle est liquide, sa digestion est plus rapide, c'est tout, mais la protéine n'est pas meilleure pour autant. De plus, c'est dommage de croire que les protéines sont de bonnes sources d'énergie car les recherches démon-

trrent clairement que les sources naturelles d'énergie de l'organisme s'identifient comme les sucres et les graisses. Les protéines, pour leur part, servent principalement à la formation de nouvelles cellules pour remplacer celles qui meurent à chaque jour. Ce n'est que dans des cas de jeûnes prolongés que le corps utilise ses protéines pour se maintenir en vie. C'est une situation d'urgence, et c'est à ce moment seulement que les protéines deviennent des sources d'énergie.

Le sucre avant ou pendant le *jogging* est-il efficace ?

Le temps de travail au *jogging* n'est pas suffisamment long pour épuiser les réserves de sucres. Lors d'une épreuve prolongée comme le marathon, les réserves de sucre s'épu-



Le sucre mangé immédiatement avant le jogging n'est d'aucun secours.

sent et là, un apport supplémentaire peut être efficace. Encore faut-il que cet apport soit absorbé plusieurs heures avant la compétition pour que l'organisme puisse le digérer. Tout sucre absorbé juste avant le *jogging* présente une valeur plutôt psychologique, car il ne peut être transformé immédiatement en glucose. De plus, une trop grande quantité de sucre consommé avant ou pendant le *jogging* peut entraîner des nausées, des maux de cœur et une déshydratation.

Je dois laisser écouler combien de temps entre mon dernier repas et ma période de *jogging* ?

De façon générale, la digestion se complète en 2 heures environ. Si le repas a été particulièrement copieux, le temps de la digestion se prolongera quelque peu et par contre, s'il fut très léger, une heure de répit sera grandement suffisante. Je me dois de vous préciser qu'une autre variante peut influencer le temps de digestion : la composition des aliments. Certains aliments se digèrent plus difficilement et donc moins rapidement. C'est précisément le cas des aliments gras, comme les steaks, les sauces, les ragoûts, etc. Après un repas composé de ces aliments, il faudra attendre jusqu'à une heure de plus avant de se lancer dans une activité intense. Les repas qui contiennent principalement des hydrates de carbone (glucides) comme les pâtes, le pain, etc., se digèrent très rapidement, principalement s'ils ont été bien mastiqués, et permettent donc une reprise plus rapide d'activités physiques. En conclusion, la règle à suivre vous est enseignée par ces quelques remarques et par votre expérience personnelle.

De quels aliments se composera le repas précédant ma période de *jogging* ?

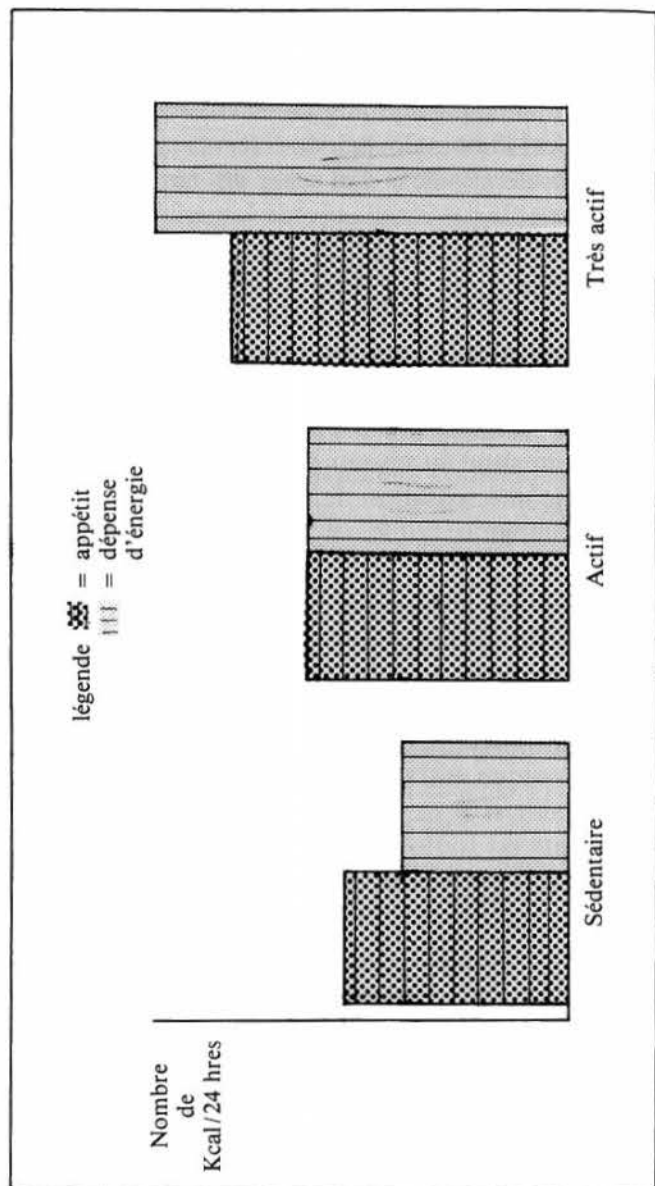
Comme je l'ai mentionné précédemment, le *jogging* se définit comme une activité d'intensité modérée et de durée

relativement courte (20 à 30 minutes). En conséquence, une alimentation particulière ne vous est donc d'aucun secours. Ce n'est pas comme le marathonien qui doit modifier légèrement son alimentation pour survivre à la longue épreuve qui l'attend car il a besoin, lui, de réserves supplémentaires. Suite à ces considérations, et à la suite des remarques de la question précédente, le repas qui précède la période de *jogging* devrait se composer d'aliments faciles à digérer et être d'une quantité raisonnable.

Est-il vrai que le *jogging* diminue l'appétit ?

Ce phénomène existe mais de façon momentanée. Voici ce qui se passe. Le glucose sanguin (sucre) influence le centre de la faim situé au niveau de votre hypothalamus et celui-ci provoque une sensation de faim lorsqu'il perçoit un taux de glucose sanguin faible. À cause de l'effort demandé par l'organisme pendant la période de *jogging*, il y a une libération accrue de glucose dans le sang pour fournir de l'énergie aux muscles, ce qui atténue la sensation de la faim pour une certaine période. C'est pour cette raison que la faim n'« arrive » qu'après quelques minutes, voire même quelques heures suivant le *jogging*. Mais de façon générale, l'entraînement physique entraîne tôt ou tard une légère augmentation de l'appétit et il ne faut pas s'en inquiéter car l'absorption d'aliments est toujours en relation avec la dépense énergétique chez les personnes actives. L'obésité est une caractéristique des gens sédentaires, ne l'oublions pas.

TABLEAU 6-1 COMPARAISON ENTRE L'APPORT ET LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE CHEZ TROIS PERSONNES DIFFÉRENTES



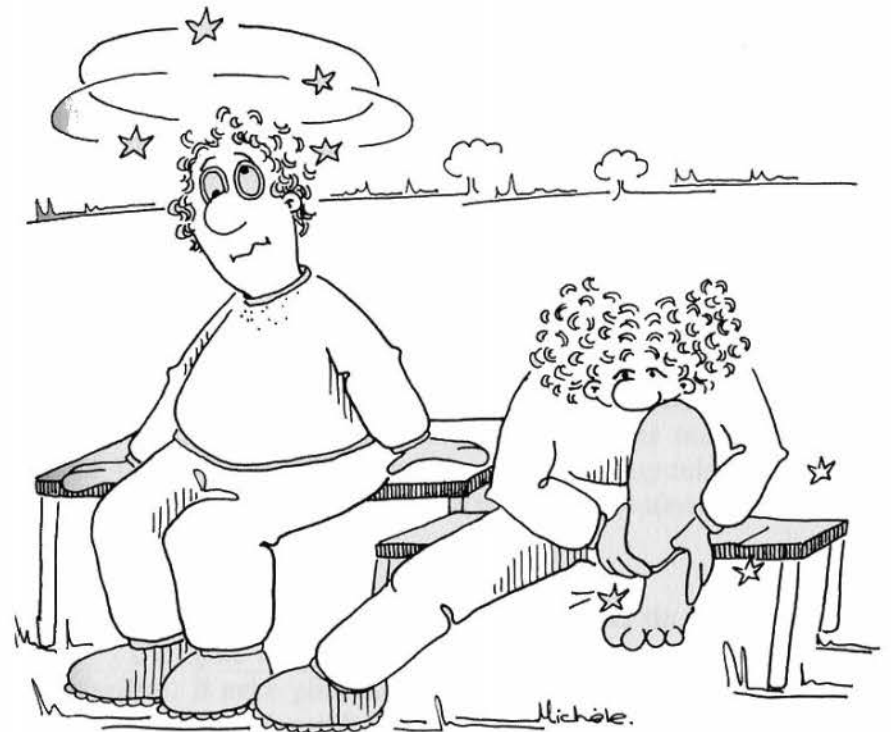
La personne sédentaire mange toujours plus qu'elle ne dépense.

POINTS SAILLANTS

- * Les aliments-miracles n'existent pas.
- * L'alimentation du *joggeur* doit être saine et équilibrée.
- * Les suppléments vitaminiques n'apportent pas plus d'énergie au *joggeur*.
- * Les protéines liquides ou solides ne sont pas des sources d'énergie.
- * Le sucre consommé avant le *jogging* n'est pas utilisé immédiatement.
- * Au moins deux heures devraient séparer le dernier repas de la période de *jogging*.
- * Le repas précédant la période de *jogging* devrait être composé d'aliments faciles à digérer.
- * Le *jogging* diminue momentanément l'appétit immédiatement après l'effort.

Chapitre 7

Les blessures au *jogging*



Comment se fait-il qu'on puisse s'infliger des blessures avec une activité dite de santé ?

Pour plusieurs, ce phénomène semble très paradoxal. On a peine à croire que le *jogging*, sport de santé, puisse nous infliger des blessures. Eh oui ! Bien que le *jogging* ne soit pas une activité très violente, le *joggeur* s'expose quelquefois à des malaises de courte durée ou à des blessures plus ou moins sérieuses. Par contre, il faut se rappeler que ces malaises et ces légères blessures occasionnels sont bien moins dangereux que les maux que l'inactivité physique nous apporte. Cela prouve encore une fois qu'il n'y a rien de parfait et que la solution d'une vie plus active, bien que présentant des possibilités de blessures mineures, s'identifie comme une solution plus idéale. Je dois mentionner par contre que la grande majorité des *joggeurs* s'adonnent à leur activité favorite sans désagrément de la sorte. Leur secret : l'expérience et la prévention.

Quels sont les malaises et les blessures les plus communs chez le *joggeur* ?

Les malaises les plus fréquents sont les points de côté, les courbatures, les étourdissements, les crampes musculaires ; les blessures les plus fréquentes sont les ampoules, les entorses, les tendinites et les inflammations osseuses ou cartilagineuses.

Que faire lorsque apparaissent les points de côté ?

L'origine exacte du point de côté n'est pas tout à fait clarifiée. Il existe plusieurs hypothèses à ce sujet et celle qui semble la plus plausible démontre qu'il s'agirait d'un manque

d'oxygène des muscles respiratoires lorsque le travail devient trop exigeant. Le diaphragme et les muscles respiratoires accomplissent un travail fort important pendant le *jogging*. Le rythme respiratoire passe de 10-12 inspirations-expirations par minute au repos à 50 à 60 inspirations-expirations par minute à l'effort. Ce travail accru demande une quantité importante d'oxygène et c'est au moment où la demande surpasse l'offre que la douleur intervient. La seule vraie solution efficace : diminuer la vitesse. Après une courte période, le point devrait disparaître. Un bon réchauffement avant de *jogger* constitue un moyen très efficace pour prévenir le point de côté. Je me dois de vous souligner en tout dernier lieu que dans la presque totalité des cas, l'amélioration de la condition physique apporte l'élimination des points de côté.



Lorsque les points de côté apparaissent, ralentissez.

Que faire si une crampe survient pendant mon *jogging* ?

Une crampe musculaire est une contraction violente et involontaire d'un muscle. Ce phénomène place les segments de la jambe, par exemple, dans une position extrêmement inconfortable et très douloureuse car le muscle qui se contracte ainsi refuse de se relâcher. C'est la perte de sels minéraux pendant le *jogging* qui produit la crampe musculaire. Soulignons de plus que les crampes musculaires sont beaucoup plus fréquentes lorsque la durée du *jogging* se prolonge. Pour remédier à cet inconfort, il suffit d'arrêter, de masser légèrement le muscle contracté et de l'étirer pour lui permettre de



Masser et étirez le muscle contracté.

revenir à son état normal. Pour les personnes sujettes à de fréquentes crampes musculaires, je vous conseille une alimentation plus importante en sels minéraux. Cela réduira sensiblement l'apparition de crampes.

Est-il possible d'éviter les courbatures ?

Il est presque impossible d'éviter les courbatures. Par contre, elles apparaissent presque uniquement au début de l'entraînement. Une fois le corps familiarisé au *jogging*, il est très rare de développer des courbatures. Elles sont causées par la mauvaise élimination des déchets musculaires et par de petites déchirures internes du muscle. Plus les débuts sont rapides et incontrôlés, plus les courbatures sont longues et



Deux régions vulnérables aux courbatures; le mollet



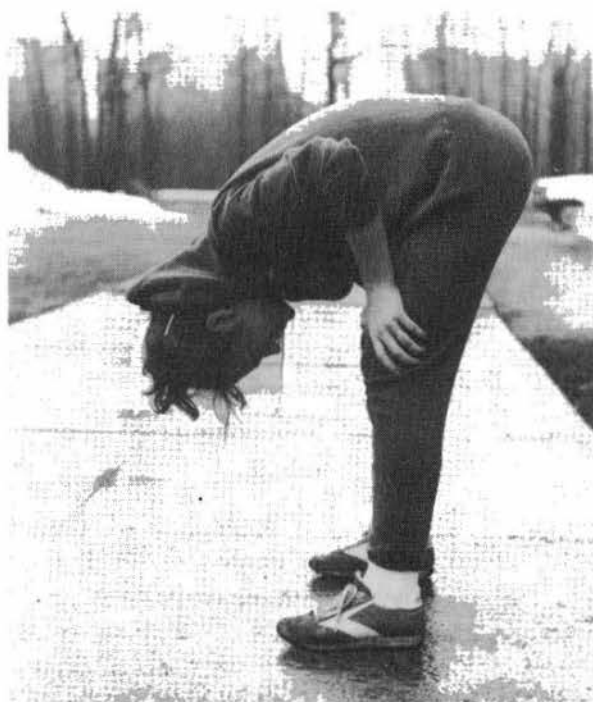
...et la partie antérieure de la jambe.

douloureuses. Une progression lente et bien organisée en réduit d'autant l'apparition. Ces douleurs causées par les courbatures ne vous empêchent généralement pas de participer à votre séance de *jogging*. Les douleurs disparaissent rapidement après quelques minutes de travail puisque l'irrigation du muscle par le sang permet le nettoyage des produits toxiques acquis lors de la dernière séance.

Que dois-je faire en cas d'étourdissements ?

Les étourdissements sont des malaises de début d'entraînement et ils disparaissent au fur et à mesure que la condition physique s'améliore. Lorsque vous éprouvez des

étourdissements, il faut ralentir ou arrêter tout simplement. S'ils persistent et que vous sentez que vous allez perdre connaissance, penchez votre tête à la hauteur des genoux, en étant debout ou assis. Cette façon de faire garde une pression sanguine assez élevée au niveau de la tête pour vous éviter de perdre connaissance.



En cas d'étourdissements, penchez la tête vers l'avant pour éviter de perdre connaissance.

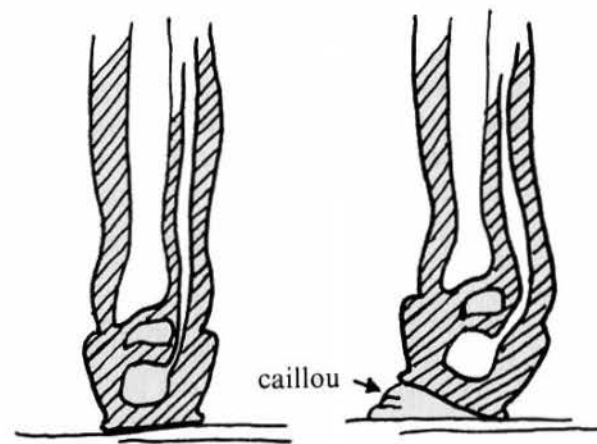
Que dois-je faire pour guérir les ampoules ?

Il faut d'abord penser à les éviter, c'est beaucoup plus facile. Une ampoule est provoquée par l'usure de la peau par

un matériel plus résistant. L'ampoule, c'est le système de défense du corps pour prévenir une infection sérieuse à la suite du frottement. Pour les prévenir, il suffit de porter de bons souliers, une paire de bas qui adhère bien au pied permettant ainsi d'éliminer les frottements de la chaussure sur la peau et de conserver des ongles d'orteils bien entretenus. Si, à la suite de ces précautions, vous développez encore des ampoules, vous avez sans doute des déformations aux pieds ; la consultation d'un spécialiste serait donc de mise. Dans le cas de l'apparition d'une ampoule, vous devez la crever avec une aiguille stérilisée pour en extraire le liquide. **Ne jamais enlever la peau**, car cette couche protectrice empêche la blessure d'être à vif. Si vous voulez *jogger* par la suite, placez un sparadrap pour empêcher la moindre friction sur la plaie. Après quelques jours, l'ampoule sera guérie.

Dois-je m'arrêter de courir lorsque je me fais une entorse à la cheville ?

Je suis persuadée que vous allez arrêter de vous-même. L'entorse à la cheville est sans doute la blessure la plus grave



La bascule du pied en terrain accidenté provoque l'entorse.

au *jogging*. La plupart des *joggeurs* s'infligent cette blessure lorsqu'ils s'aventurent en terrain accidenté. Une entorse, ou une foulure, résulte de l'étirement des ligaments du pied. L'expression populaire « se tourner le pied » exprime bien ce qui se passe. Le pied « chavire » de côté sans avertissement, ce qui entraîne l'étirement ou la déchirure des ligaments. Lorsque cela se produit, il faut, si possible, s'arrêter et placer immédiatement de la glace à l'endroit douloureux. Ensuite, se rendre à une clinique pour un examen et des radiographies. Selon la gravité de la blessure, on vous indiquera la marche à suivre avant de reprendre vos activités de *jogging*. Notez bien qu'on peut prévenir les entorses par un réchauffement adéquat et un choix de terrains moins accidentés, principalement si vous débutez.

Qu'est-ce qu'une tendinite ?

C'est l'inflammation d'un tendon. La tendinite la plus fréquente chez le *joggeur* c'est celle du tendon d'Achille. C'est habituellement le stress physique inhabituel qui provoque cette situation. Il n'existe malheureusement qu'une façon de remédier au problème : l'arrêt complet du *jogging* jusqu'à la disparition de la douleur. En poursuivant, vous aggraverez la situation tout en prolongeant le temps de guérison. Vous pouvez éviter ce genre de désagrément en ayant un programme progressif et équilibré dès le début.

Les douleurs aux os et aux cartilages sont-elles fréquentes ?

Elles le sont principalement chez les coureurs de longue distance. Le choc répété des os et des cartilages plusieurs heures durant apporte, bien souvent, des inflammations de ces tissus. Chez le *joggeur*, on rencontre rarement ces blessures car le temps de *jogging* est habituellement plus court.

6



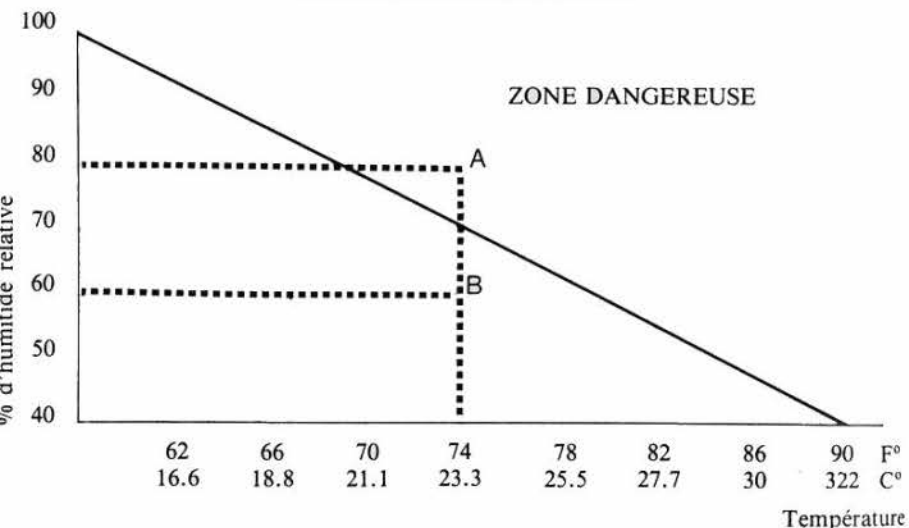
Un tendon vulnérable aux tendinites : le tendon d'Achille.

Qu'est-ce que le coup de chaleur ?

Je dois d'abord préciser que le coup de chaleur peut être mortel et que les conditions climatiques qu'on retrouve au Québec, à certaines périodes de l'été, sont suffisantes pour le provoquer. Le corps humain à l'exercice emploie une grande quantité d'énergie, ce qui lui permet de produire un travail. Mais une grande partie de cette énergie est libérée sous forme de chaleur. De par son mécanisme de sudation, le corps élimine cette chaleur de façon efficace, conservant une température interne sécuritaire. Lors de journées très chaudes et surtout très humides, l'évaporation de la sueur se faisant plus difficilement, la température du corps s'élève dangereusement et quelquefois suffisamment pour entraîner le coup de chaleur. Pour éviter cette situation, il faut boire

souvent et éviter de *jogger* lorsque la combinaison température — humidité dépasse la ligne droite du tableau 7.1 suivant.

TABEAU 7.1
*COURBE D'ANALYSE DE LA TEMPÉRATURE ET DE L'HUMIDITÉ EXTÉRIEURES



La combinaison de la température et de l'humidité doit donner un point sous la ligne droite. Le point B est dans la zone sécuritaire et le point A dans la zone dangereuse.

*adapté de Fox

POINTS SAILLANTS

- * Vous pouvez vous infliger des douleurs mineures au *jogging* si vous n'êtes pas bien préparé.
- * Lorsque le point de côté apparaît, il faut ralentir le rythme de *jogging* et masser l'endroit douloureux.
- * Lorsqu'une crampe musculaire survient, vous devez masser et étirer le muscle pour qu'il retrouve sa forme originale.
- * Les courbatures s'évitent par un programme progressif et bien équilibré.
- * En cas d'étourdissements, vous devez vous arrêter.
- * Les ampoules aux pieds s'évitent en portant de bons bas et de bonnes chaussures bien ajustées.
- * L'entorse de la cheville demande un temps de repos prolongé.
- * La tendinite demande également un temps d'arrêt prolongé pour éviter de l'aggraver.
- * Les douleurs aux os et aux cartilages surviennent principalement chez les coureurs de longue distance.
- * Le coup de chaleur s'évite en écartant de votre horaire les journées trop chaudes et humides.

Chapitre 8

La femme bénéficie du même potentiel que l'homme



La différence entre l'homme et la femme existe-t-elle aussi au *jogging* ?

La femme bénéficie du même potentiel d'amélioration que l'homme tel que le titre du chapitre l'exprime. La majorité des gens croient, à tort d'ailleurs, que la femme est inférieure à l'homme sur le plan physique. Cette croyance est tirée de la comparaison qu'on a toujours faite de la force musculaire ; à ce niveau, il faut le reconnaître, la femme n'obtient jamais le calibre de l'homme. Et ce qui nous concerne actuellement, nous parlons du potentiel d'amélioration, ce qui est une chose bien différente. La femme possède exactement le même potentiel que l'homme pour ce qui est de sa capacité à s'améliorer. L'amélioration moyenne, chez les deux sexes, de la condition physique générale, se situe autour de 40%.

Pourquoi, alors, un chapitre dédié principalement aux femmes ?

Malgré cette similitude, il existe quelques petites particularités qui concernent uniquement les femmes, soit la tenue vestimentaire, les mythes de la publicité dirigée vers la femme et les périodes de menstruations ou de gestation. Tous ces aspects méritent d'être éclaircis quelque peu.

Quelles recommandations faites-vous aux femmes pour la tenue vestimentaire ?

Le soutien-gorge est une pièce d'équipement aussi important qu'un bon soulier pour la femme qui s'adonne au *jogging*. Le « new-look » associé à la « libération » de la femme a mené celle-ci à le délaisser de plus en plus. Je crois,



La femme jouit du même potentiel que l'homme.

en principe, que cela ne pose aucun problème lorsque la femme est au repos. Par contre, lors d'exercices physiques et principalement le *jogging*, la poitrine de la femme réagit assez fortement aux secousses de la foulée. Cette situation peut amener tôt ou tard des inconforts et des douleurs ; il se peut même qu'il se développe des blessures plus ou moins sérieuses. Mesdames, je vous conseille donc de porter un bon soutien-gorge qui supportera vos seins confortablement et en particulier si la poitrine est volumineuse.

La femme qui s'adonne au *jogging* a-t-elle des chances de développer de gros mollets ?

L'hypertrophie musculaire ou le grossissement d'un muscle à l'exercice est fortement influencé par une action

hormonale. C'est l'hormone mâle, la testostérone, qui est responsable du grossissement musculaire. Cette hormone sécrétée en grande quantité chez l'homme provoque un grossissement important lorsque les muscles sont soumis à des exercices réguliers. Chez la femme, cette hormone se retrouve en quantité infime, si bien que l'hypertrophie est presque inexistante. La femme ne devrait donc pas craindre de développer de gros mollets au *jogging* car elle ne possède pas les hormones nécessaires à cette hypertrophie.

Est-ce que le *jogging* apporte une perte de poids localisée ?

La perte de poids localisée est un non-sens car lorsque l'être humain perd du poids ou de la graisse, il le fait de façon générale. C'est aux endroits où le gras se retrouve en plus grande concentration que les diminutions sont les plus importantes. Je me dois de vous souligner que le *jogging* est une excellente forme d'exercice pour diminuer votre pourcentage de graisse. L'organisme puise principalement son énergie dans les réserves graisseuses lorsque l'activité est modérée et prolongée, et le *jogging* répond très bien à cette affirmation. Mais rappelez-vous que la perte de graisse est toujours générale et non localisée.

Est-ce que le *jogging* peut faire disparaître la cellulite ?

Je dois d'abord préciser que les experts ne sont pas tous d'accord sur les origines de la cellulite ; l'hypothèse la plus probable explique cette maladie par l'emprisonnement de cellules graisseuses dans le tissu cellulaire sous-cutané. Le *jogging* peut, sans aucun doute, jouer un rôle préventif à l'apparition de la cellulite puisqu'il permet d'éliminer des molécules de graisses et favorise la circulation sanguine dans les jambes mais, pour ce qui est de son rôle curatif, les résultats sont moins impressionnants. En incluant tôt l'ac-

tivité physique dans votre mode de vie, vous vous éviterez bien des maux.

Est-ce que le *jogging* favorise l'apparition de varices ?

Le développement des varices se fait principalement chez les personnes debout de longues heures durant. C'est le poids du sang remontant vers le coeur qui déforme les veines des jambes et forme des varices. Lorsque vous marchez, le travail musculaire des jambes facilite la remontée du sang vers le coeur et diminue la pression exercée par le sang sur les veines. Pendant le *jogging*, c'est le même principe qui s'applique, sauf que le processus est tout simplement plus rapide. Lorsque les muscles des jambes s'activent, soit à la marche ou soit au *jogging*, la pression interne des veines est 5 fois moins élevée qu'en position debout. Non, le *jogging* ne favorise pas l'apparition de varices.

Est-ce que la femme peut *jogger* pendant ses menstruations ?

Il n'y a aucune contre-indication à *jogger* lorsque surviennent les menstruations. C'est plutôt en fonction de son état du moment que la femme devrait prendre sa décision : si elle se sent bien et qu'aucun malaise ne la dérange, il n'y a pas de problème. Par contre, les journées où les douleurs menstruelles sont plus aiguës, il vaudrait mieux s'abstenir.

Est-ce que la femme enceinte peut pratiquer son *jogging* ?

Les spécialistes déconseillent à une femme de *commencer* un entraînement durant la période de gestation ; le stress et les difficultés du début peuvent amener des complications. Par contre, si le *jogging* fait déjà partie des habitudes de vie au moment où la femme devient enceinte, il n'y a aucune contre-indication (à moins de complications majeures) à continuer

jusqu'au moment où le ventre devient trop lourd et trop encombrant. Encore là, plusieurs femmes pratiquent leur *jogging* jusqu'à quelques semaines avant l'accouchement. Ces femmes y trouvent plusieurs avantages dont un accouchement plus facile et un retour plus rapide à la taille normale.

POINTS SAILLANTS

- * La femme possède un potentiel d'amélioration identique à celui de l'homme.
- * La femme devrait porter un bon soutien-gorge lorsqu'elle *jogge*.
- * La femme ne possède pas les hormones nécessaires pour développer de gros muscles.
- * Le *jogging* n'apporte pas de perte de poids localisée, mais une perte de poids générale.
- * Le *jogging* peut prévenir l'apparition de cellulite.
- * Le *jogging* ne favorise pas l'apparition de varices.
- * La femme peut très bien jogger pendant ses menstruations.
- * La femme peut pratiquer son *jogging* pendant qu'elle est enceinte.

Chapitre 9

Le *jogging* améliore la santé physique et la santé mentale



Est-ce que le *jogging* est vraiment bon pour la santé ?

Je crois personnellement que cela ne pose plus de doute. Les gens qui s'adonnent régulièrement au *jogging* profitent d'une meilleure santé et jouissent d'une vie plus active. C'est d'ailleurs ce qui explique sa grande popularité. Une meilleure santé se veut donc l'objectif principal du *jogging*. Par contre, les objectifs de la course à pieds diffèrent quelque peu ; le coureur recherche plutôt à se battre lui-même, à améliorer sans cesse son temps de course. Pour le *joggeur*, la victoire sera de se sentir mieux dans sa peau par l'entremise d'une meilleure condition physique d'une meilleure santé.



La personne en bonne condition profite plus de la vie, surtout à son travail.

Quelle distinction faites-vous entre la santé et la condition physique ?

Ces deux concepts sont étroitement reliés mais ne doivent pas être considérés comme des synonymes. La santé doit être associée au processus d'adaptation du corps face à l'environnement extérieur sans cesse changeant. Posséder une bonne santé, c'est pouvoir s'adapter au nouveau mode de vie qui nous entoure et la sédentarité apportée par un trop grand confort en est un des plus caractéristiques. La seule façon de répliquer est d'améliorer sa condition physique en faisant de l'exercice et ainsi nous permettre de s'adapter à l'environnement qui nous pousse de plus en plus à être inactifs. Une bonne condition physique se définit comme « *la capacité à accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et promptitude, sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie en réserve pour jouir pleinement du temps consacré aux loisirs et rencontrer les situations d'urgence* ». * En résumé, l'individu qui possède une bonne condition physique répond positivement à un aspect du processus d'adaptation qui est la santé. Si on veut répondre au processus global de santé, il faut également répondre positivement à d'autres exigences comme une meilleure alimentation, l'arrêt de consommation du tabac, un meilleur environnement, etc.

Quels sont les facteurs importants de la condition physique ?

Les facteurs importants de la condition physique, soit l'endurance aérobie, la vigueur et la souplesse musculaire et le pourcentage de graisse par rapport au poids corporel ont une relation directe avec la santé. L'endurance aérobie s'associe à la capacité de travail d'un individu donc son efficacité. Pour produire un travail, nous devons faire appel à trois systèmes vitaux : le système respiratoire, le système circulatoire et le

*President Council of Sports Medicine.

système musculaire. C'est la combinaison de l'effort de ces trois systèmes qui détermine la capacité de travail. Plus leur fonctionnement est efficace, plus le travail accompli sera grand. Au contraire, si ces systèmes sont déficients à cause de la vie sédentaire, le travail accompli sera minime. La vigueur et la souplesse musculaire, deuxième paramètre important, réfèrent au système musculaire comme tel. Plus vos muscles sont vigoureux, plus les tâches quotidiennes deviennent simples. Par exemple, de bons abdominaux et de bons dorsaux permettent une meilleure posture et ainsi évitent les douleurs lombaires. Le pourcentage de graisse contenu dans les réserves, dont une certaine partie est nécessaire, le dernier facteur, ne doit pas dépasser une certaine limite. Le gras emmagasiné en surplus dans l'organisme apporte tôt ou tard des désordres physiques importants. C'est pour cette raison qu'il est préférable de maintenir les réserves de graisse au minimum dans l'organisme. Voilà les trois facteurs les plus importants !

Comment se produisent les changements dans l'organisme ?

Le pouvoir d'adaptation du corps à l'exercice se manifeste sous deux aspects différents : d'abord, les organes fonctionnent de mieux en mieux et ce faisant, le corps tout entier se transforme. Au début de votre période d'entraînement au *jogging*, les organes impliqués dans l'effort s'améliorent fonctionnellement et ainsi efficacement. Par la suite, le potentiel atteint, il y a transformation des organes, c'est la métamorphose : le coeur devient plus gros, l'hypertrophie du muscle apparaît, etc. Ce processus permet une amélioration constante des valeurs physiques.

Quels sont les changements importants au niveau de la capacité de travail ?

Les changements se manifestent principalement aux systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. À cause de l'en-

traînement, les muscles de la respiration travaillent avec beaucoup plus d'efficacité et permettent une meilleure ventilation. Le cœur, « moteur » de la vie, devient plus fort et il est capable de pomper plus de sang gorgé d'oxygène aux muscles. Du point de vue circulatoire, la qualité du sang s'accroît et le nombre de vaisseaux augmente dans le but d'assurer un meilleur transport de l'oxygène. L'efficacité nouvelle de ces systèmes leur permet de transporter plus facilement plus d'oxygène et ainsi, la capacité de travail est améliorée. Vous êtes donc capable de faire plus de travail et il vous en coûte moins sur le plan énergétique. Ce principe simple est exprimé par la figure 9-2.

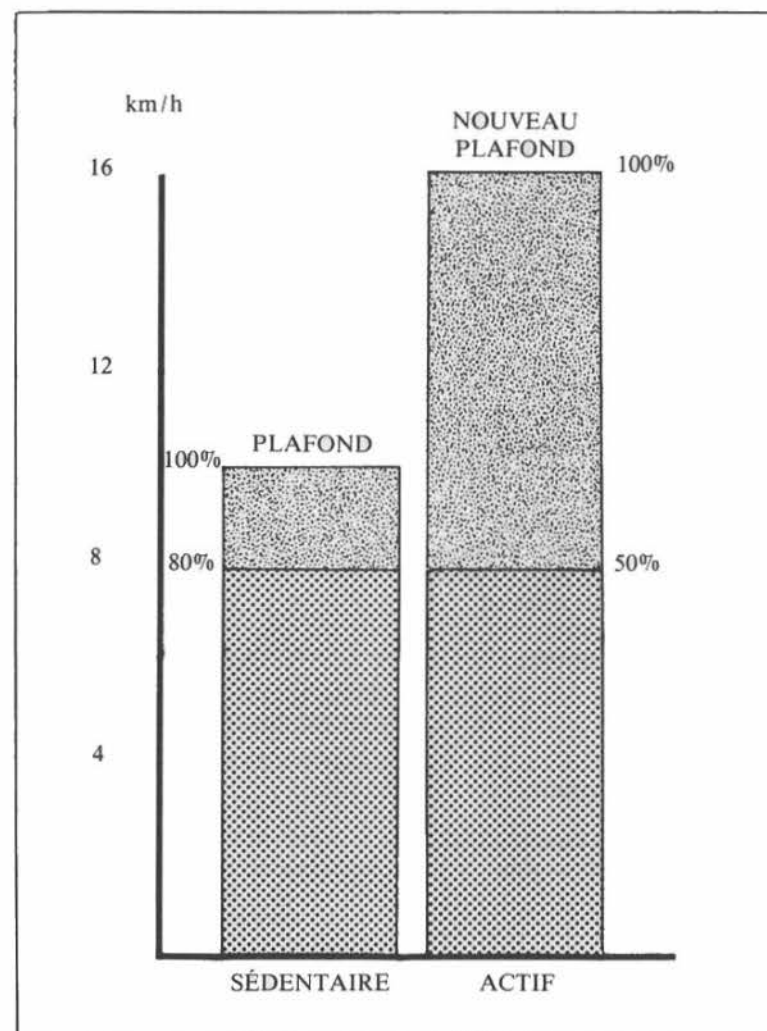
Quels sont les changements rencontrés au niveau de la vigueur et souplesse musculaires ?

Un muscle, lorsqu'exercé, arrive à produire des déplacements puissants. Cela vient des changements internes qui se produisent pendant l'entraînement. Tout d'abord, le nombre de fibres qui composent le muscle s'accroît. Ensuite, tout le système périphérique qui voit au bon fonctionnement du muscle se transforme et améliore l'efficacité de celui-ci ; le système nerveux sollicite mieux les fibres musculaires lors de la contraction et la nouvelle circulation sanguine permet un meilleur transport de l'oxygène. Résultat, des muscles plus forts qui peuvent fournir un travail plus exigeant avec beaucoup plus de souplesse.

Qu'advient-il du pourcentage de graisse au jogging ?

Le *jogging* améliore également ce troisième paramètre important de la condition physique. À cause de l'effort modéré et prolongé, l'organisme puise dans les réserves de graisse. Si les habitudes alimentaires ne changent pas, il y a, petit à petit, une diminution générale de ces réserves. Bien que le processus soit assez lent, on peut réussir à perdre en-

TABEAU 9-2*
AMÉLIORATION DE LA CAPACITÉ DE TRAVAIL



Le *jogging* à 8 km/h (4,8 mi/h) devient un travail plus facile après quelques mois d'entraînement ; cela vient de ce que le plafond de l'endurance aérobie de l'individu est repoussé de plus en plus haut.

* Le conditionnement physique de R. Chevalier, S. Lafertière et Y. Bergeron, Éditions de l'Homme, 1979.

TABLEAU 9-3*
RÉSUMÉ DES EFFETS DU JOGGING
RÉGULIER SUR L'ORGANISME

L'ENDURANCE AÉROBIE	augmentation	diminution
Le système respiratoire		
—muscles respiratoires	*	
—ventilation pulmonaire	*	
—puissance expiratoire	*	
—puissance inspiratoire	*	
—fréquence respiratoire		*
Le système circulatoire		
—muscle cardiaque	*	
—volume cardiaque	*	
—vasculature du cœur	*	
—mitochondries (nombre et volume)	*	
—enzymes oxydatives	*	
—utilisation de l'oxygène	*	
—fréquence cardiaque au repos		*
—fréquence cardiaque à l'effort		*
—débit cardiaque maximal	*	
—pression artérielle		*
—volume total de sang	*	
—hémoglobine	*	
—hématocrite	*	
Le système musculaire		
—myoglobine	*	
—mitochondries (nombre et volume)	*	
—utilisation de l'oxygène	*	
 • endurance aérobie	*	
• capacité de travail	*	

*Tiré de *Le conditionnement physique* de R. Chevalier, S. Laferrière et Y. Bergeron, Édition de l'Homme, 1979.

LA VIGUEUR ET LA SOUPLESSE MUSCULAIRES	augmentation	diminution
Le système osseux	*	
—qualité du cartilage	*	
—qualité du lubrifiant articulaire	*	
—qualité de l'os	*	
Le système musculaire		
—fibres musculaires	*	
—endurance musculaire	*	
—force musculaire	*	
—puissance musculaire	*	
LE POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE POIDS CORPOREL		
—pourcentage de graisse		*
—cholestérol		*
—triglycérides		*
—esthétique corporelle	*	
LES EFFETS SUR LA SANTÉ ET LES HABITUDES DE VIE		
—sensation d'être en meilleure santé	*	
—maladies bénignes		*
—attitude positive au travail	*	
—meilleur rendement au travail	*	
—tension et stress		*
—sommeil et repos plus satisfaisants	*	
—surmenage		*
—consommation de cigarettes		*
—consommation d'alcool		*
—alimentation équilibrée	*	

viron 1/2 livre par semaine. Calculez au bout de l'année ce que cela donne et vous en serez sûrement ravi.

Quelles sont les autres améliorations que produit le *jogging* ?

Ces améliorations se retrouvent au niveau de la santé en général. Sans affirmer que la personne en bonne condition évite tout problème de santé, elle peut néanmoins faire face plus facilement aux maladies. D'ailleurs, des études récentes démontrent que les *joggeurs* s'absentent moins souvent de leur travail et qu'ils sont moins sujets aux accidents de travail. De plus, ils ressentent un accroissement de l'enthousiasme et de la joie de vivre. Le fait de se sentir mieux dans sa peau modifie favorablement le comportement de cette personne vis-à-vis son entourage. Il est également reconnu que le *jogging* diminue le niveau de stress et de tension, ce qui facilite l'activité intellectuelle et le sommeil. Il en résulte un repos bienfaisant qui réduit les risques de surmenage. « Le *jogging* ajoute de la vie à vos années. »

Est-il possible que le *jogging* nous influence au point de changer d'autres mauvaises habitudes de vie ?

Le *jogging* pratiqué de façon régulière favorise une prise de conscience générale des habitudes de vie. Vous êtes conscient des efforts déployés et vous évitez bien souvent de neutraliser ceux-ci par d'autres habitudes de vie néfastes à la santé comme l'abus de l'alcool, la consommation de cigarettes ainsi qu'une mauvaise alimentation. D'ailleurs, vous pouvez remarquer très souvent un changement radical des habitudes de vie chez les individus qui deviennent actifs.

POINTS SAILLANTS

- * Si posséder une bonne santé, c'est s'adapter à l'environnement moderne et si posséder une bonne condition physique, c'est l'adaptation du corps face à la vie sédentaire, donc une bonne condition physique constitue un pas vers la santé.
- * Les trois facteurs importants de la condition physique sont l'endurance aérobie, la vigueur et la souplesse musculaires et le pourcentage de graisse par rapport au poids corporel.
- * Les changements causés par le *jogging* se manifestent sous deux aspects : une amélioration du potentiel de base et une métamorphose du corps.
- * Par le *jogging*, l'endurance aérobie et la vigueur musculaire sont améliorées et le pourcentage de graisse diminue.
- * Le *jogging* permet également une meilleure attitude au travail.
- * Le *jogging* permet bien souvent de prendre conscience des autres mauvaises habitudes de vie et de les modifier.

Chapitre 10

Le marathon, ce n'est pas du *jogging*





Photo gracieusement fournie par le Marathon international de Montréal.

Le grand départ au Marathon international de Montréal

Si je pratique mon *jogging* régulièrement puis-je m'inscrire à un marathon ?

Vous pouvez toujours le faire si vous le voulez et personne ne vous empêchera, mais soyez conscient des risques que vous prenez ; le marathon, ce n'est pas du *jogging*. Il y a un « monde » entre le fait de pouvoir *jogger* durant 20 minutes et celui de courir 3 à 5 heures consécutives. Le pont à franchir ; un entraînement sérieux et efficace qui vous demandera au moins 10 fois les efforts que vous fournissez actuellement à faire du *jogging*. Par contre, si vous désirez relever un défi de taille, vous avez entre les mains ce qu'il vous faut : le marathon, c'est la compétition sportive avec un grand C.

Quelles sont les différences fondamentales entre le *jogging* et le marathon ?

La première différence se situe au niveau de la philosophie même des deux activités; le *jogging* est une activité plaisante et sans compétition et le marathon est une compétition qui demande un travail très exigeant. Deuxièmement, la durée du travail est fort différente; au marathon, vous courez de 3 à 5 heures consécutives. C'est loin des 20 ou 30 minutes de *jogging* que vous faites 2 fois par semaine! Troisièmement, l'intensité de travail est beaucoup plus élevée et je m'explique: Si votre vitesse de *jogging* est 4 mi/h (7km/h), il vous faudra, pour parcourir la distance du marathon (42 km), environ 6 1/2 heures pour compléter l'épreuve. C'est long n'est-ce pas? Alors que ferez-vous? Vous accélérerez le pas pour être capable de compléter plus tôt. Courir 5 mi/h (8 km/h) (1 mi/h (1 1/2 km/h de plus) vous demandera une augmentation de 20% de votre distance habituelle, et ce pendant au moins 5 heures. Moi, j'appelle ça une intensité de travail beaucoup plus grande!

Que peut-il m'arriver si je cours le marathon sans entraînement ?

Il est possible qu'il ne vous arrive rien mais cela me surprendrait; il se peut aussi que vous développiez des douleurs bénignes comme des courbatures. Par contre, les chances sont que vous vous infligiez des blessures sérieuses comme des tendinites, des déchirures musculaires... etc. Il se pourrait même, à la limite, que l'épreuve entraîne la mort. Cela paraît peut-être surprenant d'avancer une telle affirmation mais je vous rappelle la mort d'un suédois au marathon de ski de fond de Suède, le 2 mars 1981. Pour ceux qui sont tentés de me relancer en disant qu'ils vont s'arrêter, eux, avant que tout cela n'arrive, je leur répondrai qu'il y a de bonnes chances pour que l'orgueil les tienne dans la compétition, juste assez longtemps pour que cela arrive.

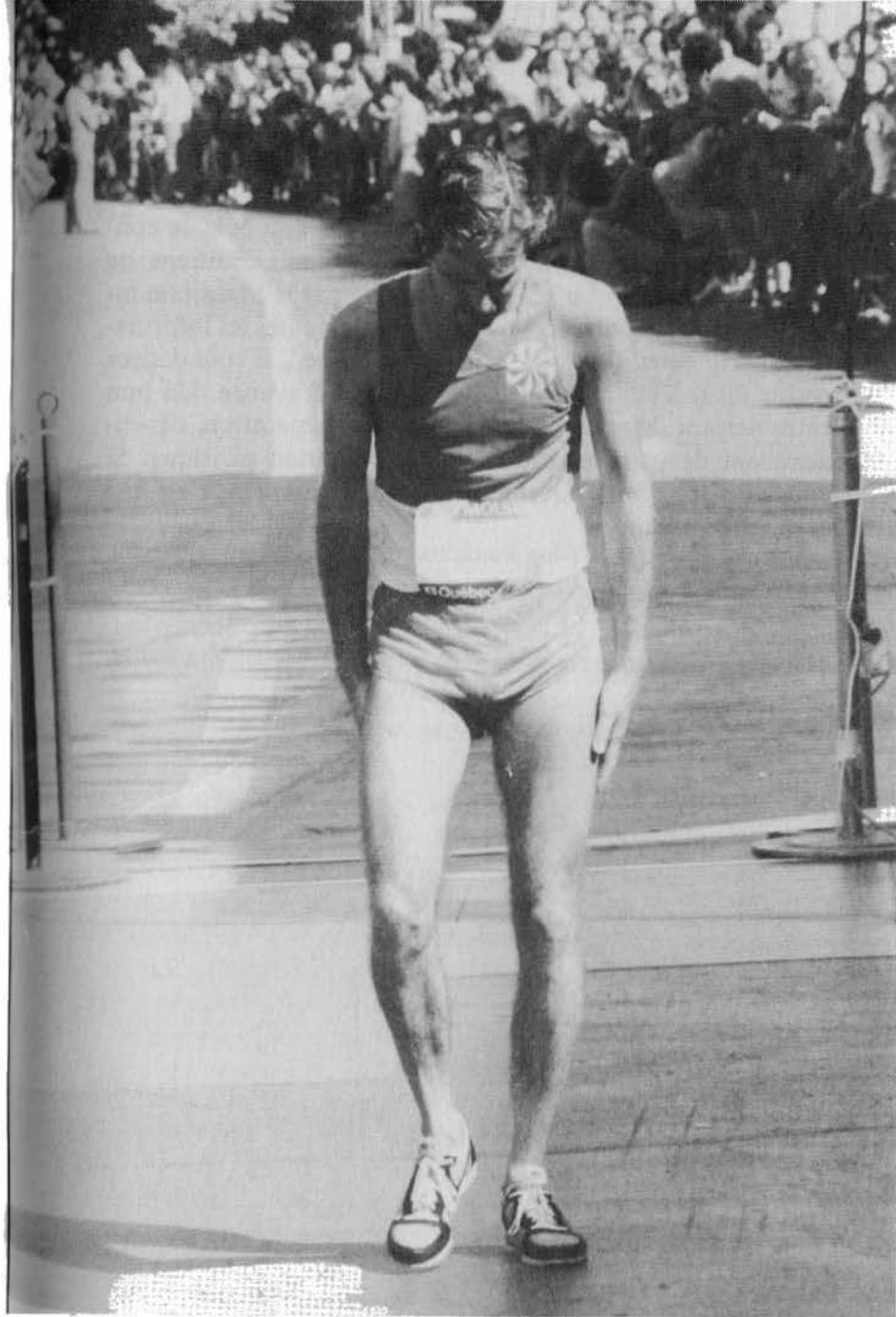


Photo gracieusement fournie par le Marathon international de Montréal.

L'entraînement a-t-il été suffisant ?

Que faire si je veux m'entraîner pour le marathon ?

Il est impossible de résumer dans une seule page l'entraînement pour un marathon. Je vous conseille de consulter le livre *Le Marathon pour tous*, aux Éditions de l'Homme, ou « Courir », le guide publié par le Marathon international de Montréal. Vous y trouverez toutes les informations pertinentes à ce sujet. Un dernier conseil, si vous désirez courir un marathon, pensez-y longtemps d'avance. Un bon entraînement demande de 3 à 6 mois de préparation, dépendamment de votre niveau initial de condition physique. Si vous avez le goût de fournir les efforts nécessaires, c'est une expérience unique.

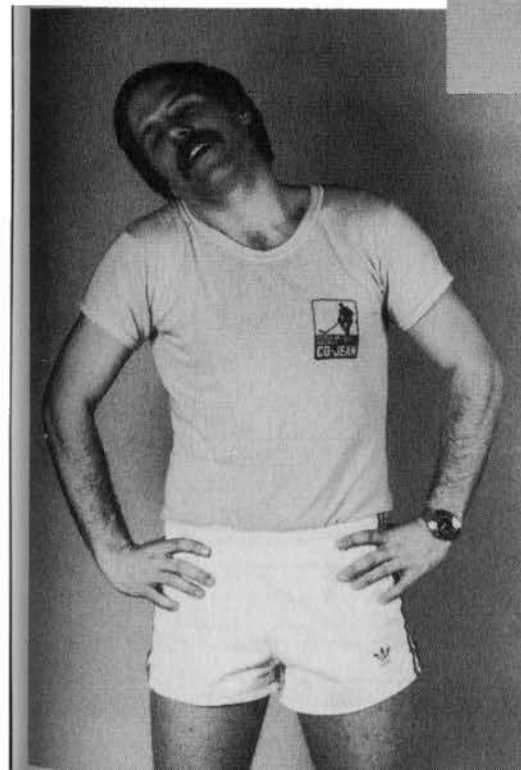
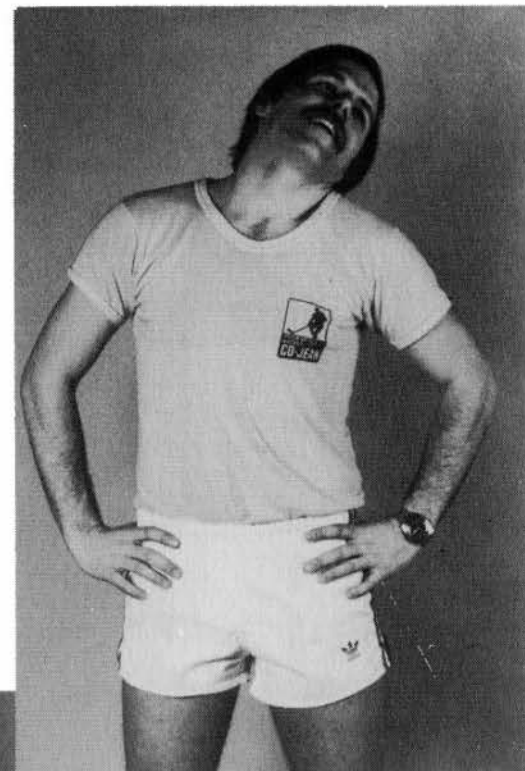
Annexe A

Quelques exercices de réchauffement

Objectifs: Dérouiller les articulations qui s'apprêtent à travailler.
Préparer le système cardio-vasculaire à l'effort qui va suivre.

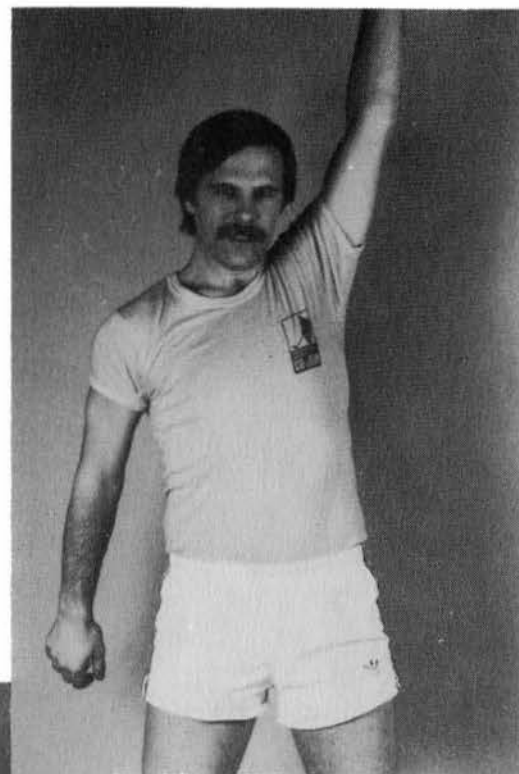
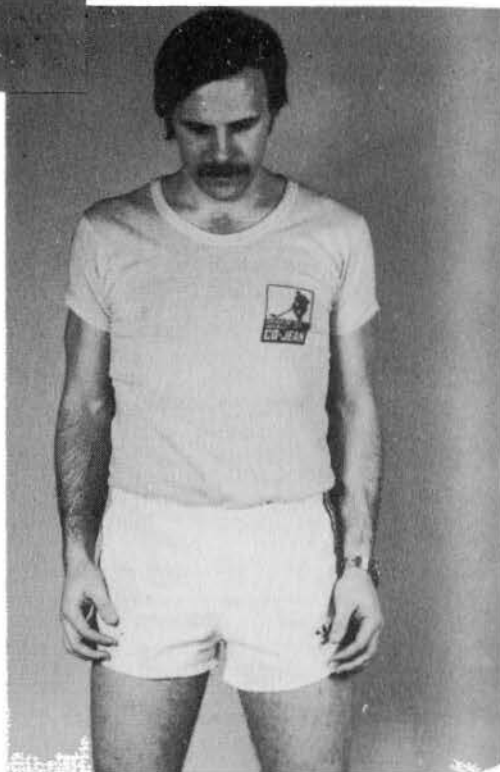
Points à surveiller: Exécution lente en assurant une pleine amplitude du mouvement.
Respirer normalement sans retenir son souffle.

Debout, jambes écartées,
exécuter des rotations du cou.

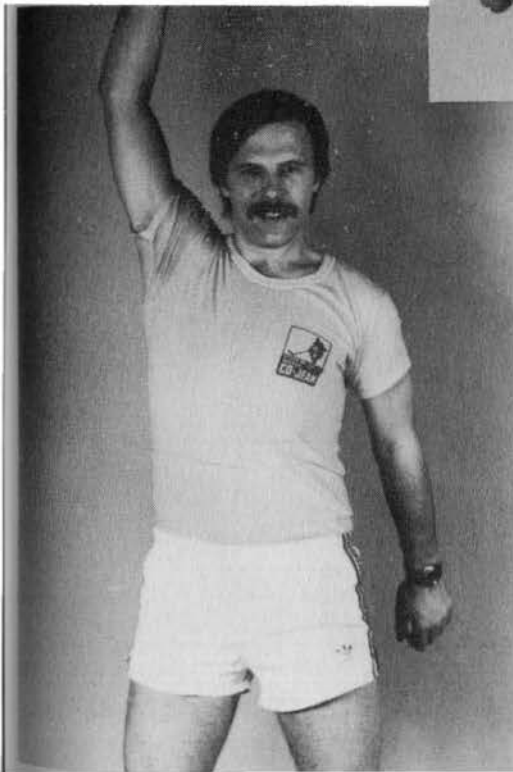




Debout, jambes écartées,
exécuter des rotations des
épaules.

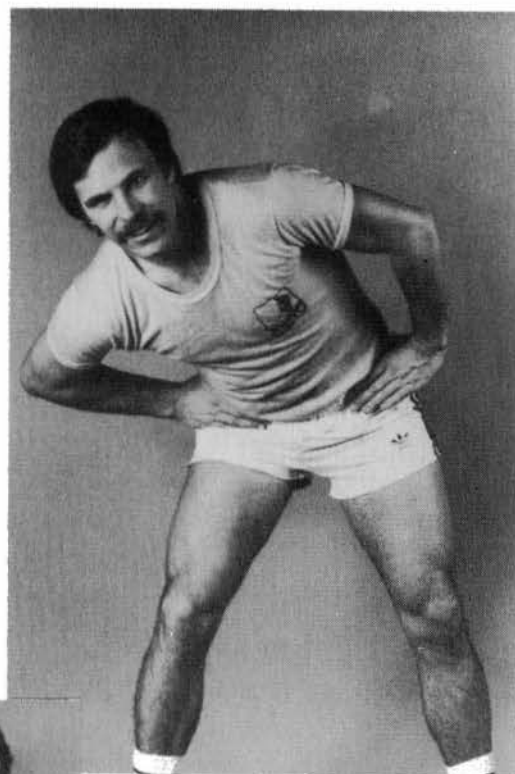


Debout, jambes écartées,
exécuter des extensions des
épaules.

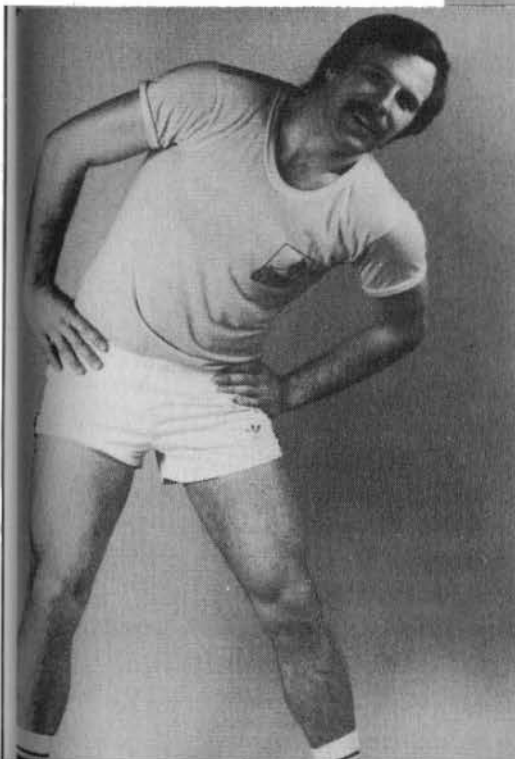


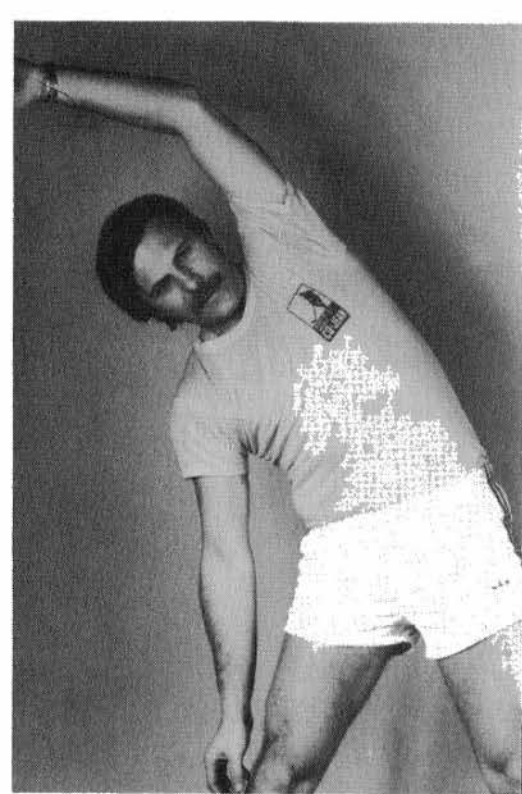


Debout, jambes écartées,
exécuter des rotations des
bras.

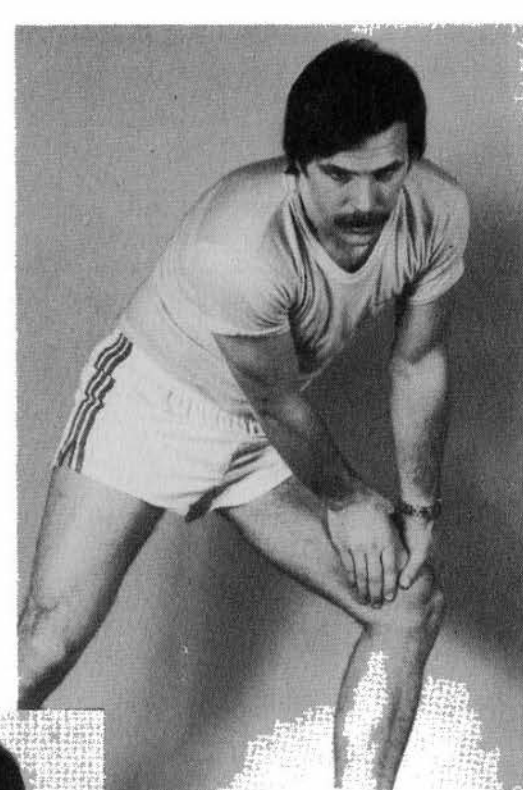
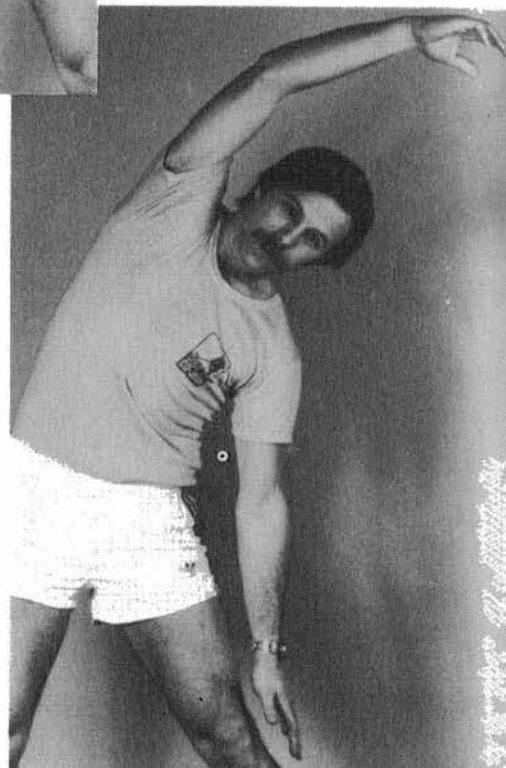


Debout, jambes écartées,
exécuter des rotations du
tronc.

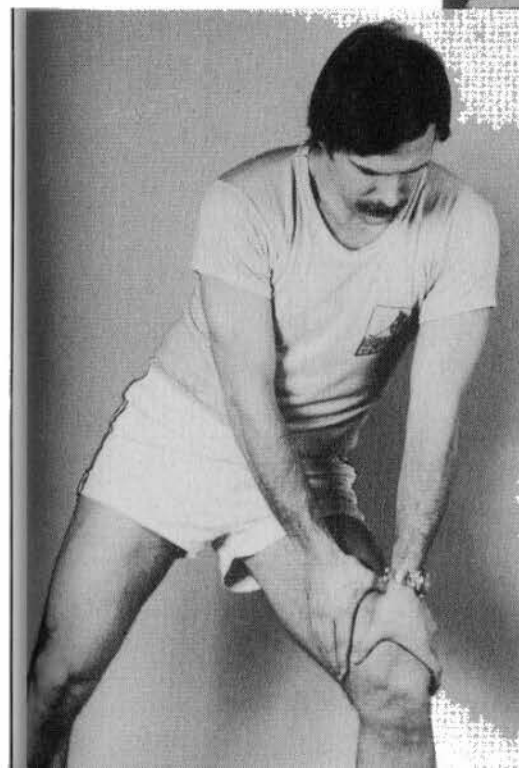


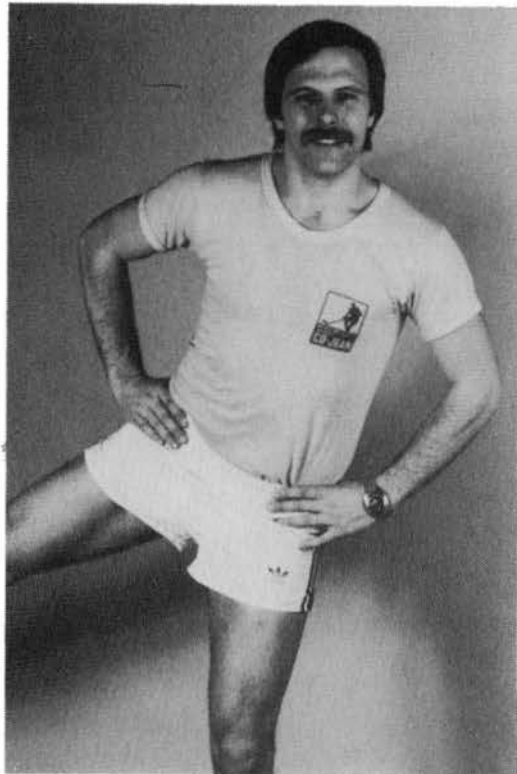


Debout, jambes écartées, exécuter des flexions latérales du tronc.

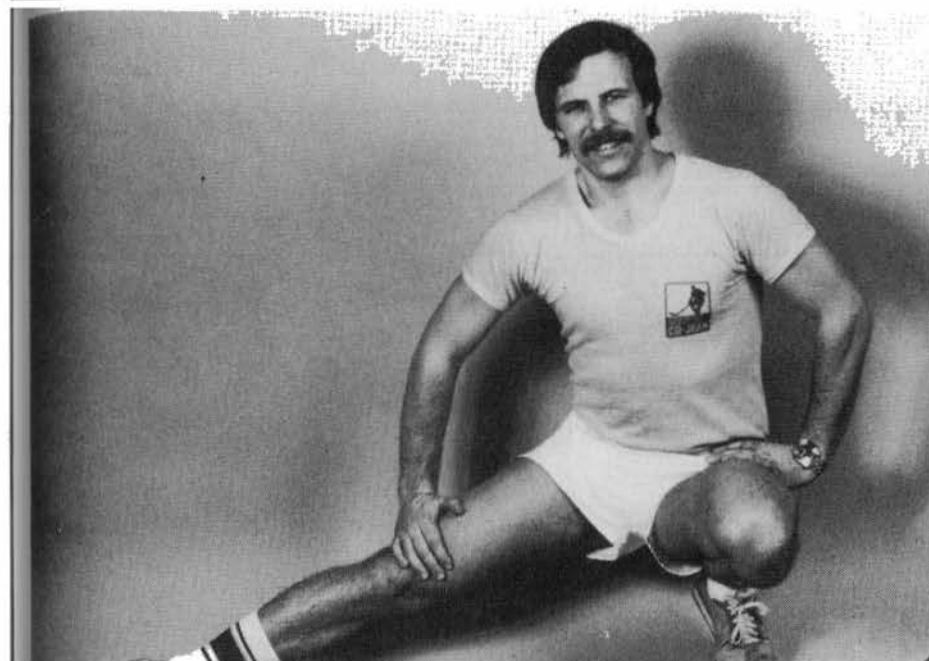
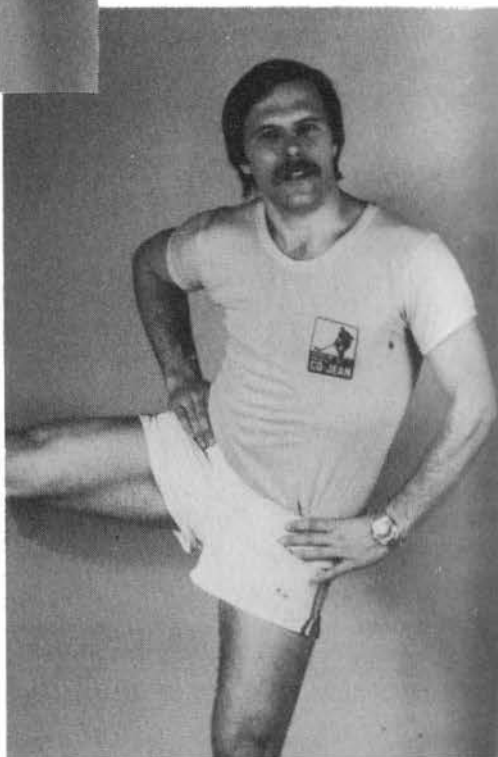


Debout, exécuter des rotations du genoux à l'aide de vos mains.

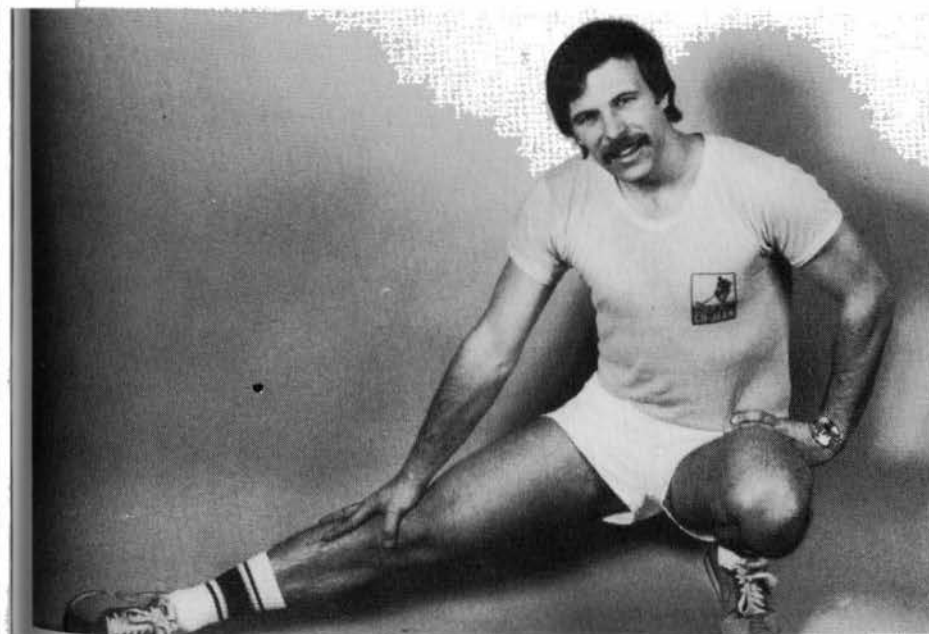




Debout, exécuter des élévations latérales des jambes.

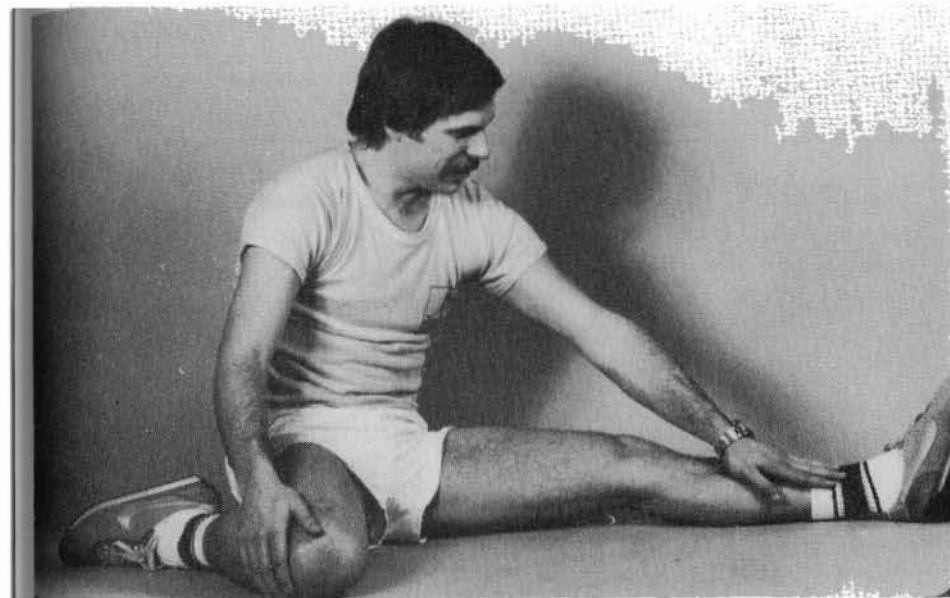


Accroupi, étirer l'intérieur de la cuisse en pressant légèrement sur votre genoux.

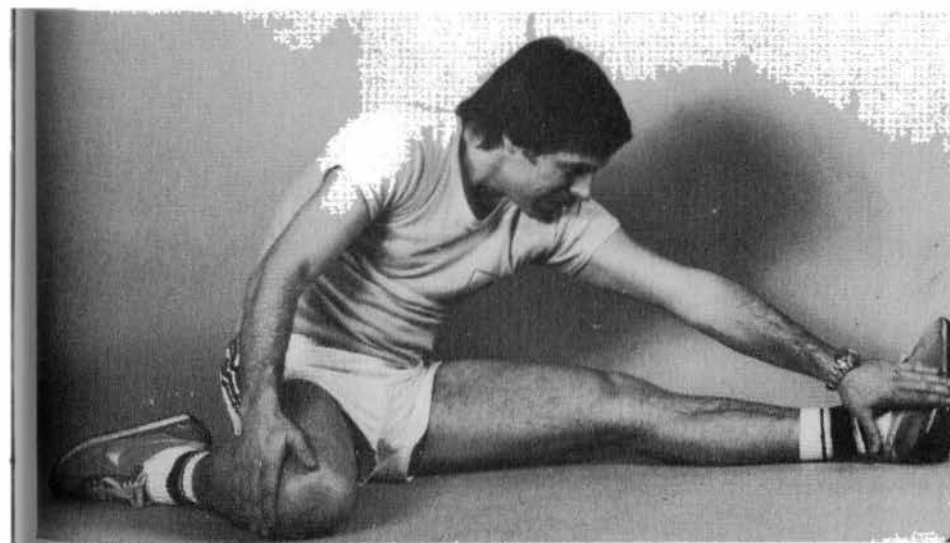
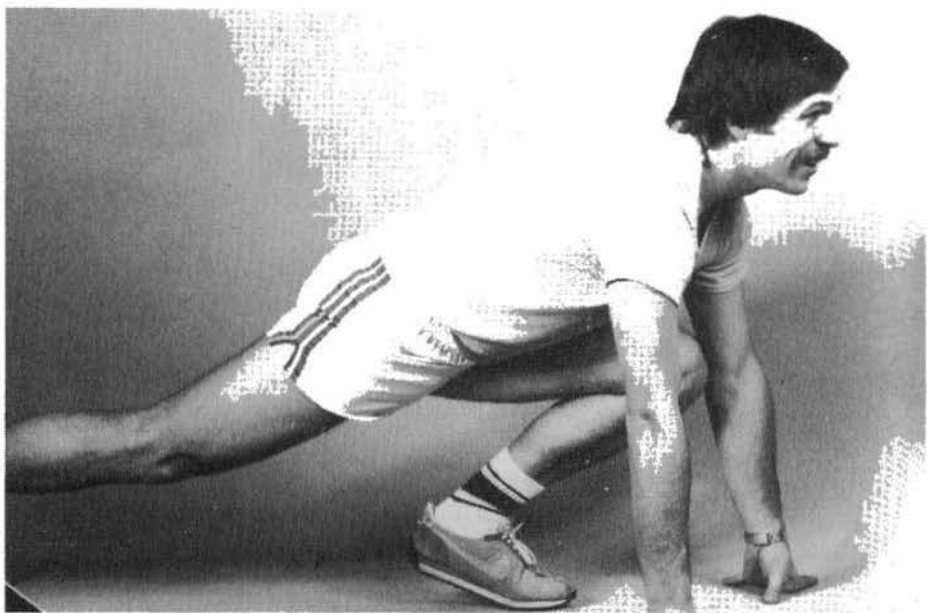


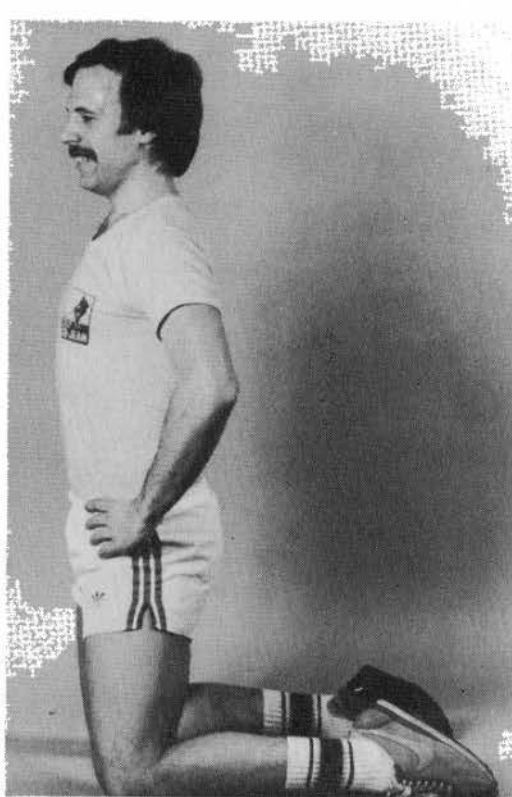


Accroupi, étirer l'avant de la jambe.



Assis, une jambe fléchie, étirer l'arrière de la jambe.

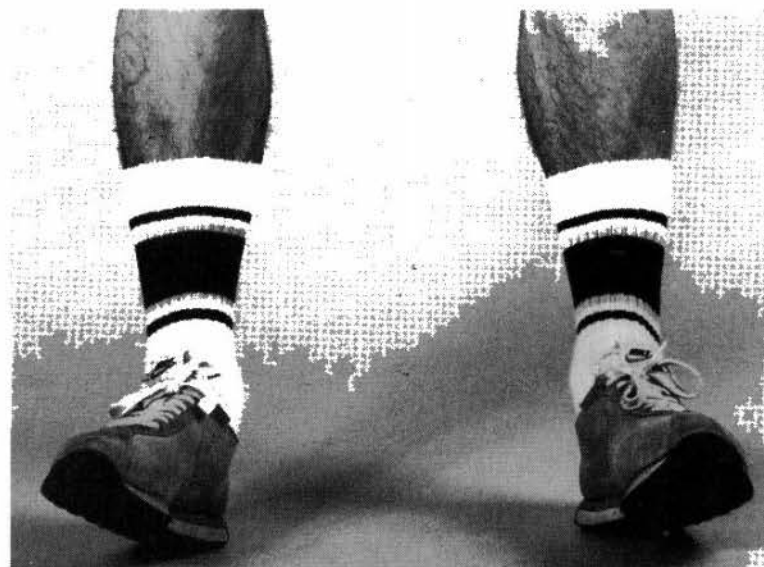


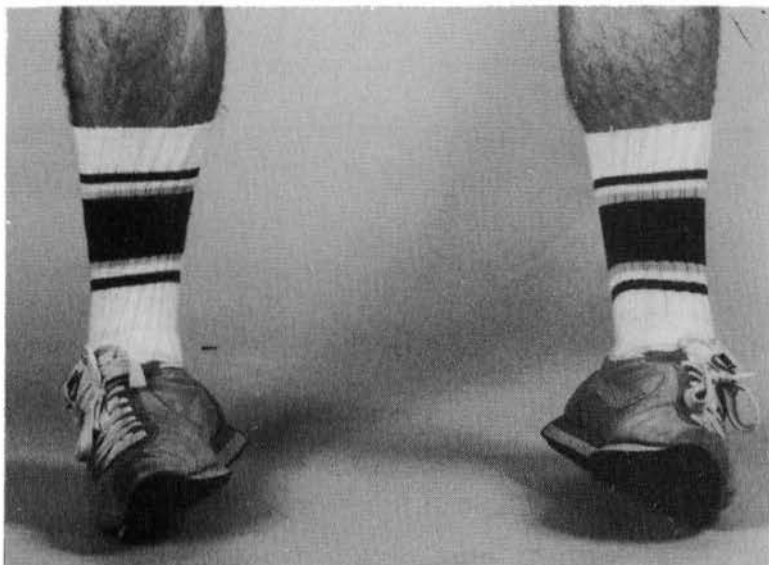


À genoux, étirer l'avant de la jambe en contractant les abdominaux. Pour cet exercice il est important de garder le dos bien droit.

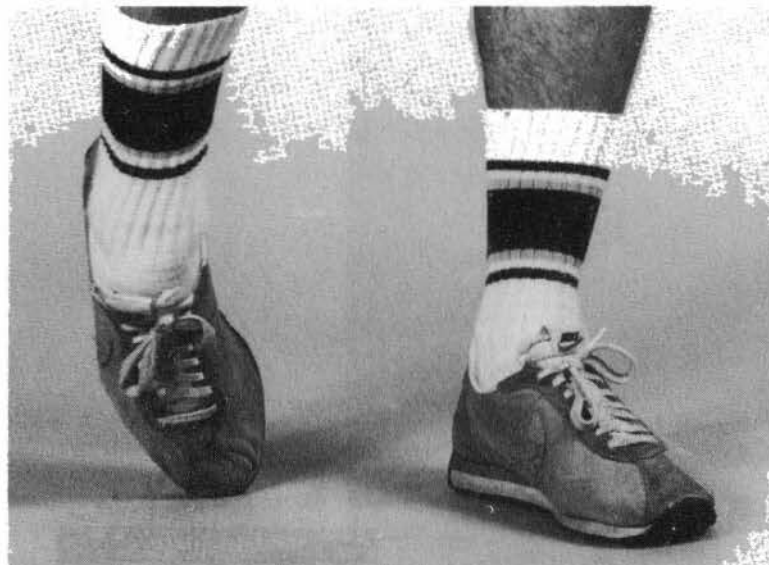
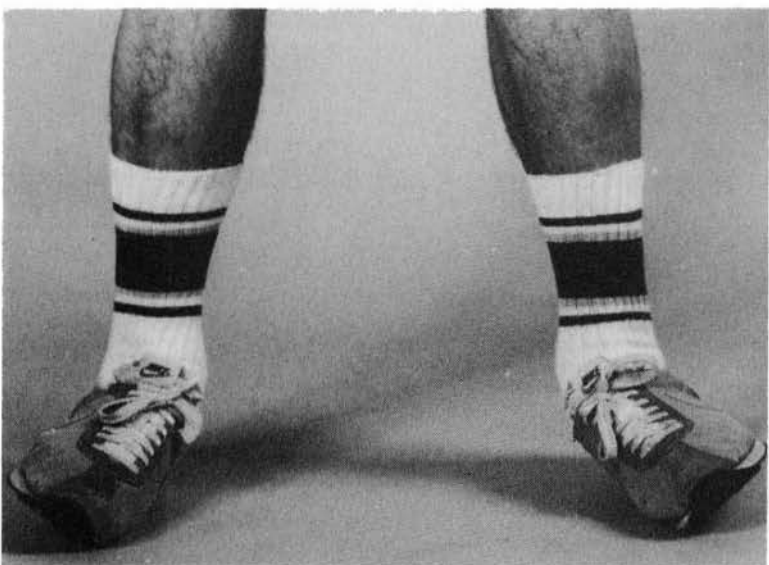


Marcher sur la pointe des pieds et ensuite sur les talons.

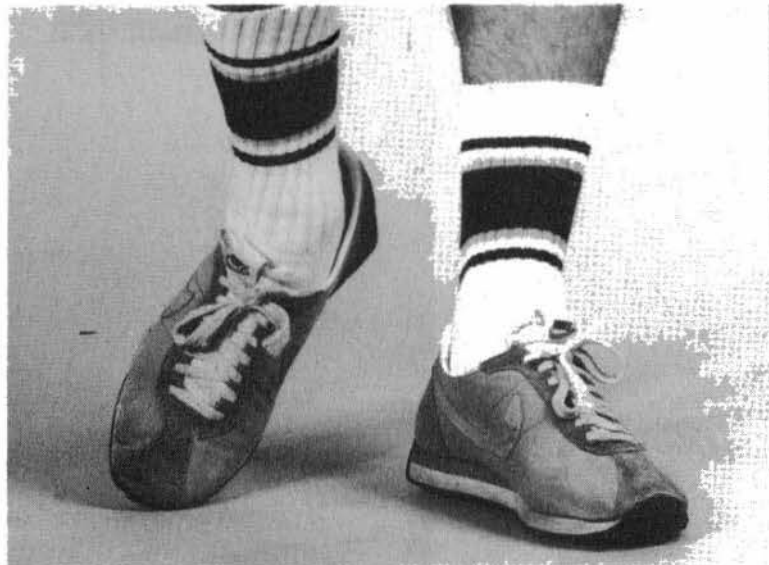




Marcher sur la face externe des pieds et ensuite sur la face interne.



Faire des rotations de chevilles.

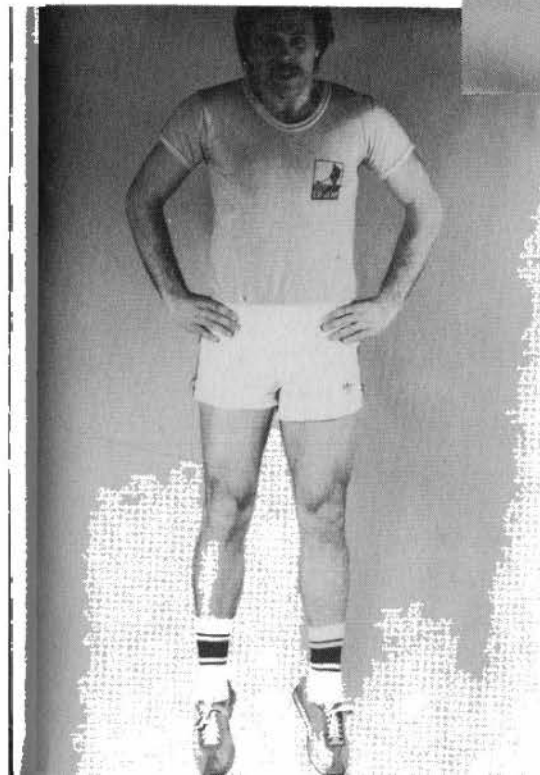




Debout, appuyé au mur, étirer le mollet en vous éloignant du mur tout en gardant le talon au sol.



Debout, exécuter des sauts sur place (environ 1 minute).



Annexe B

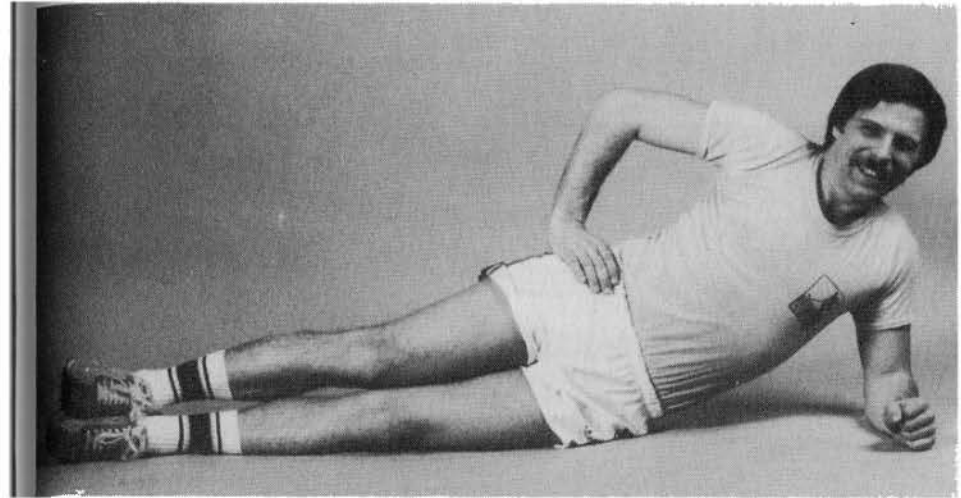
Quelques exercices d'endurance musculaire

Objectifs: Compléter le programme de jogging.

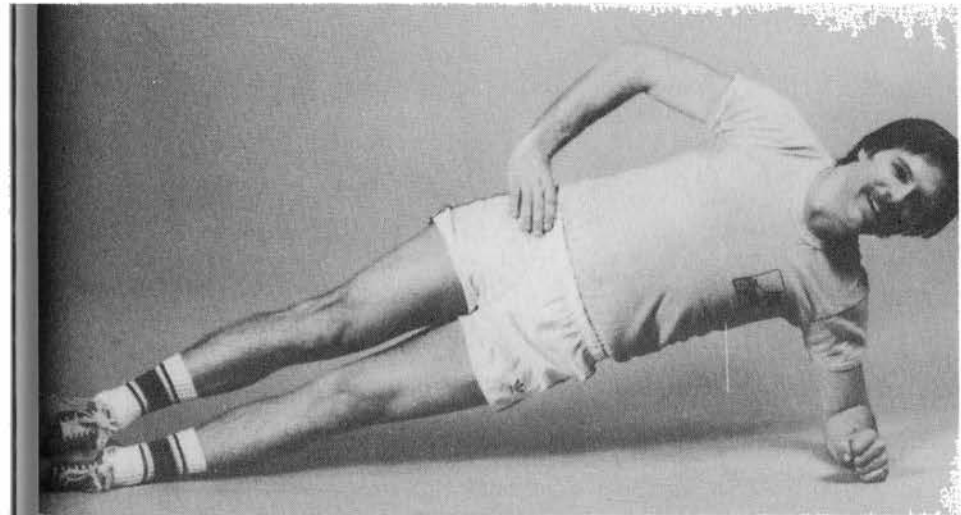
**Insister sur les muscles les plus oubliés du corps soit ceux
des membres supérieurs, les abdominaux et les dorsaux.**

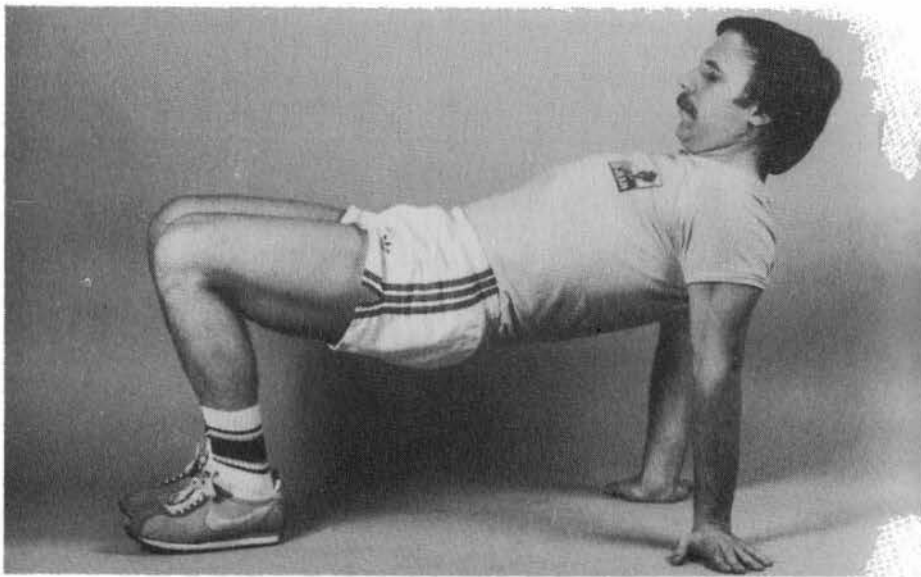
Points à surveiller: Exécuter au moins 10 répétitions de chaque côté.

Respirer normalement sans retenir son souffle.

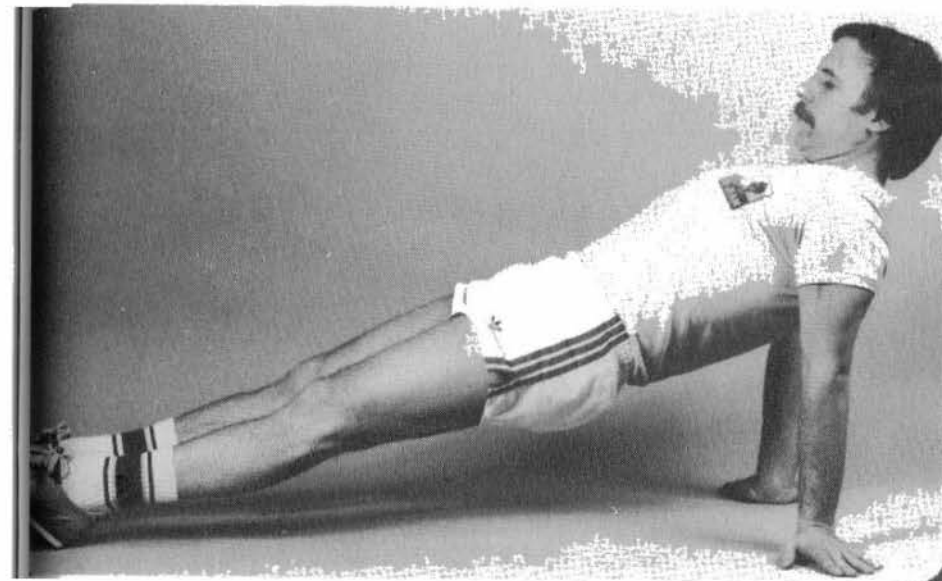
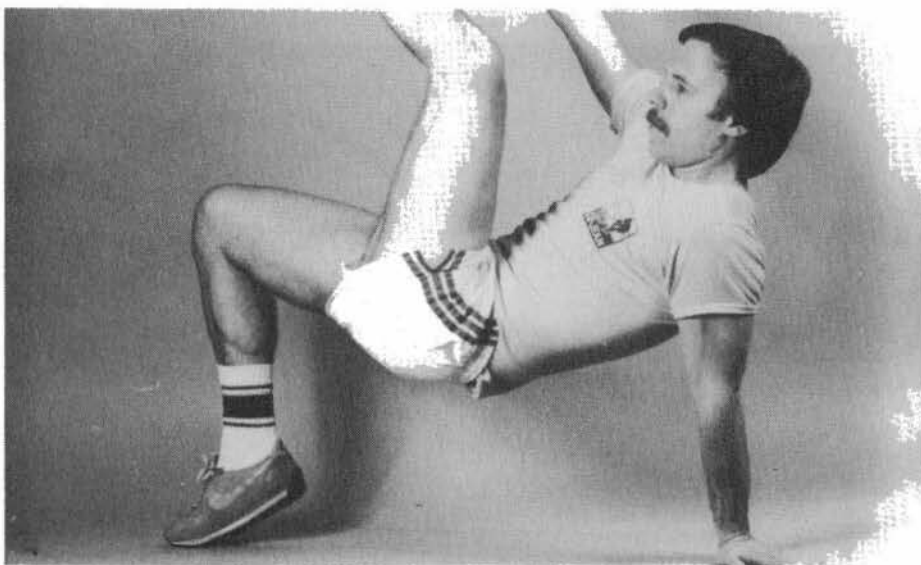


Allongé sur le côté, exécuter des élévations latérales du tronc.

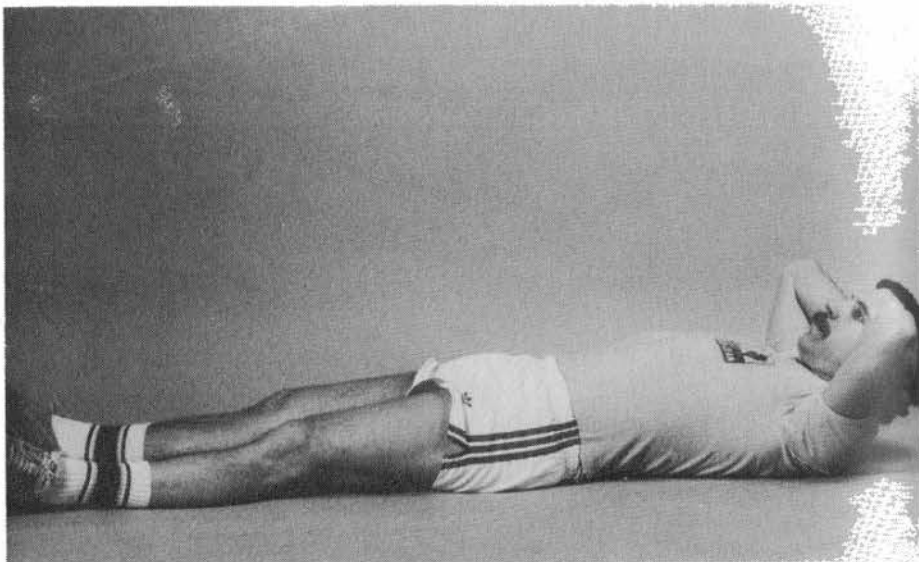




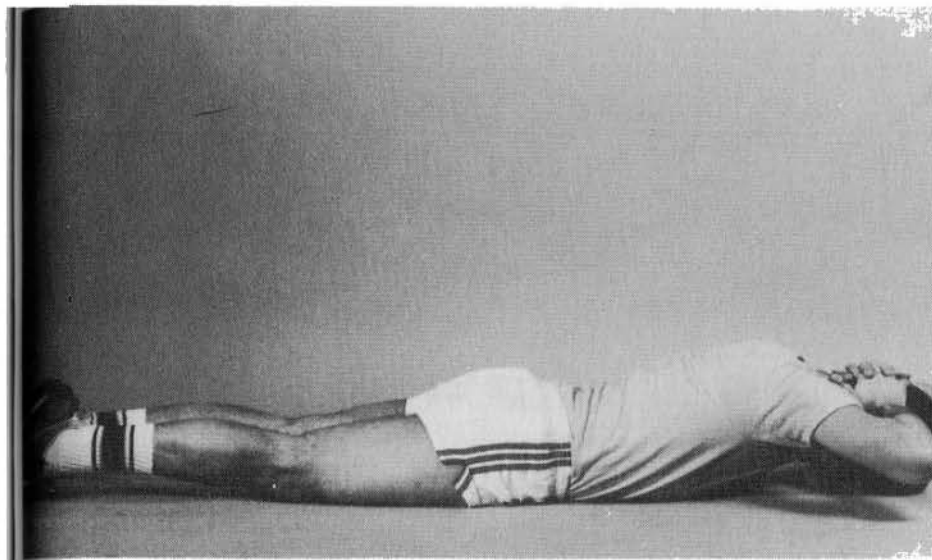
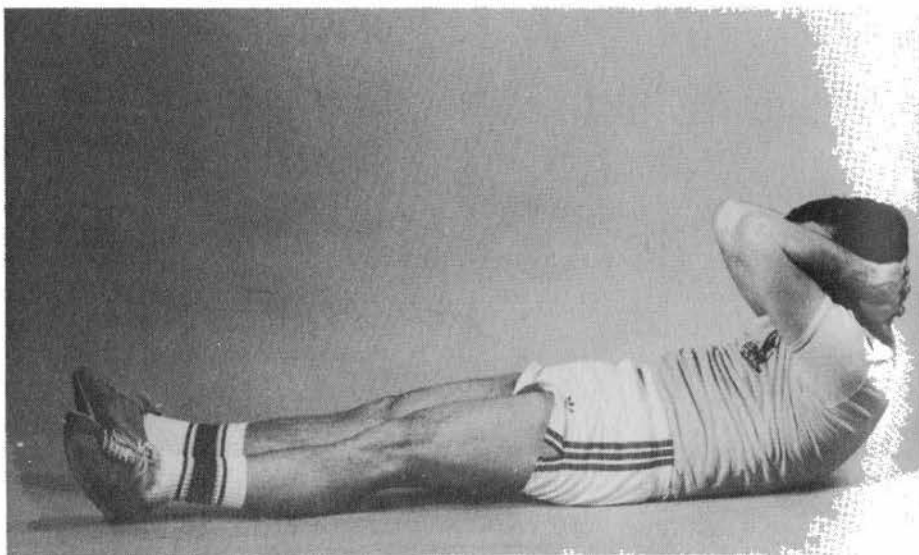
Dos au sol sur pieds et mains, élever le bras et la jambe opposés en alternant de chaque côté.



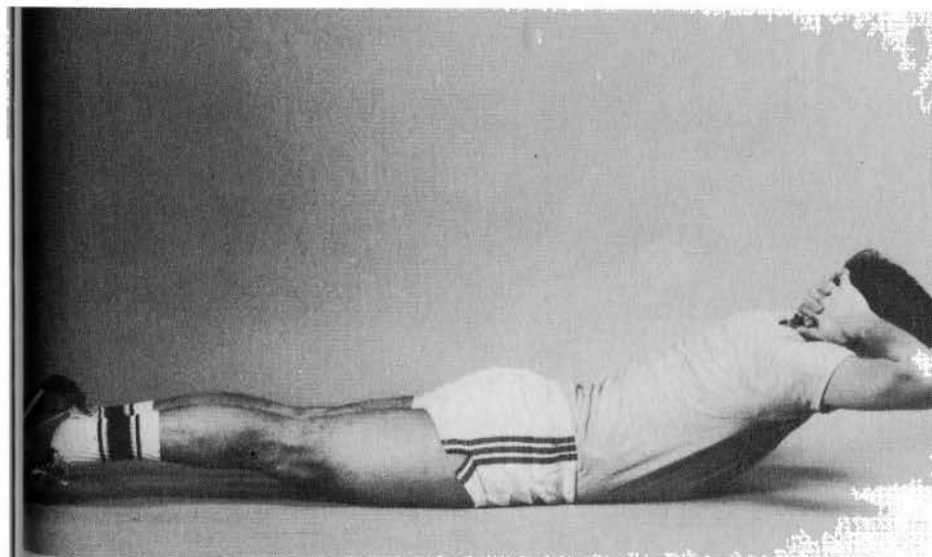
Dos au sol, appuie sur pieds et mains, étirer les jambes devant vous.

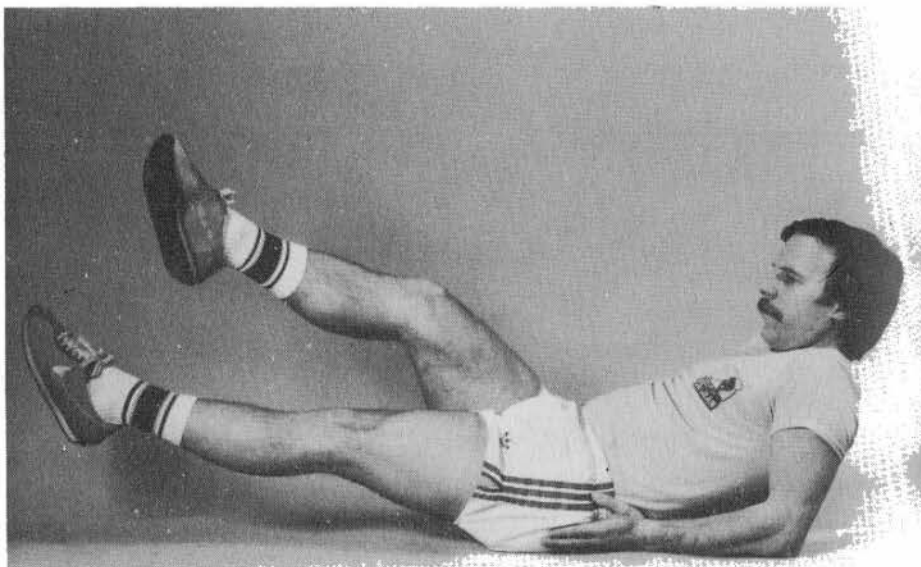


Couché sur le dos, exécuter des demi-redressements de façon à ce que les omoplates quittent le sol.

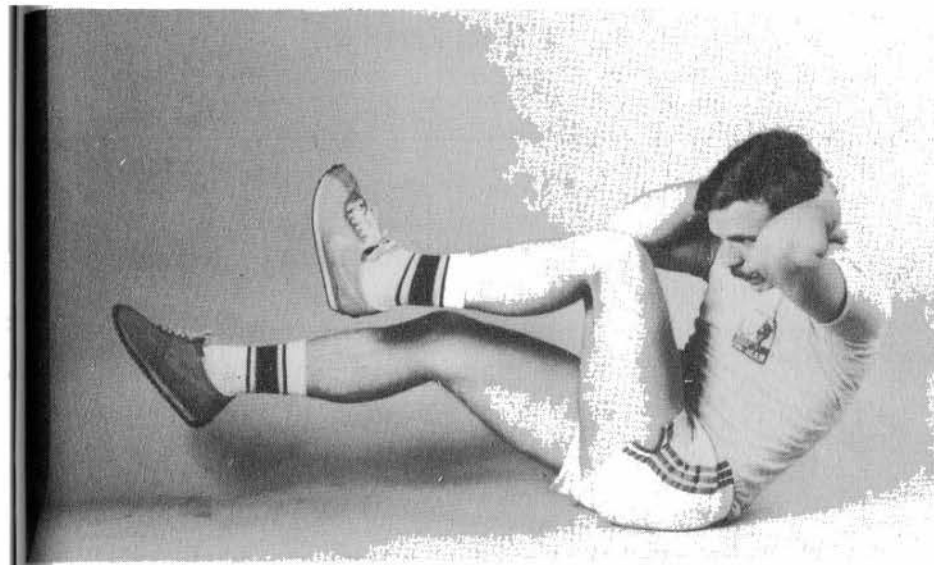
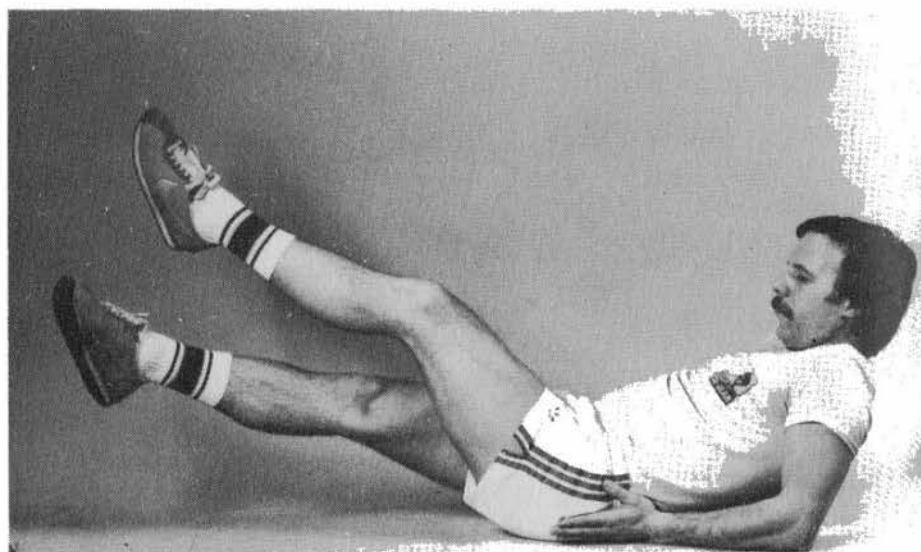


Couché sur le ventre, exécuter des extensions dorsales en élevant le menton de 6 pouces. Éviter l'hyperextension.

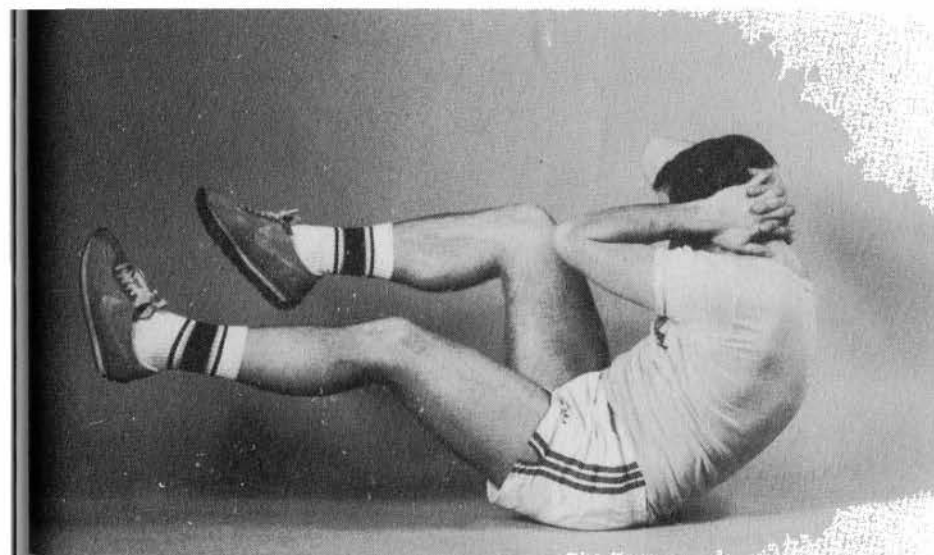


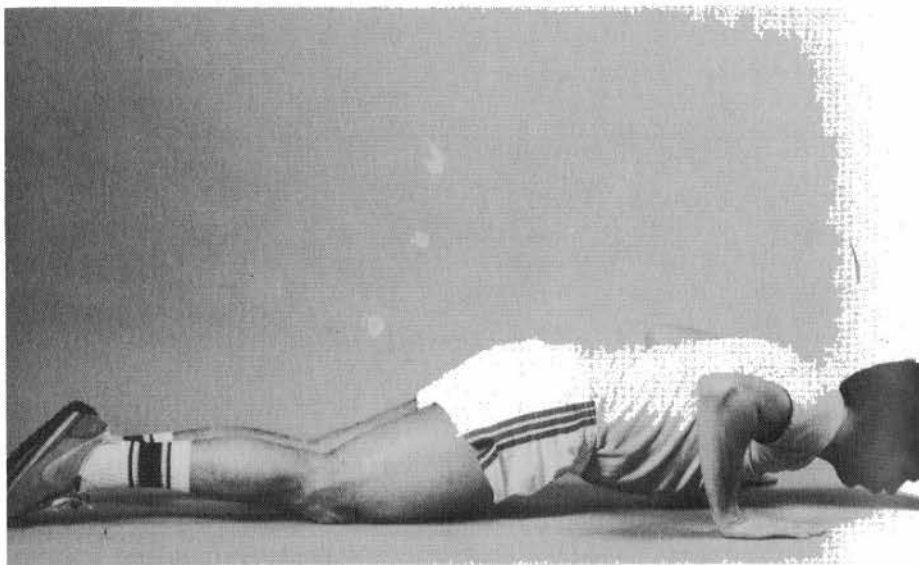


Position mi-assise mi-couchée, les coudes au sol, exécuter des croisements de jambes.



Position mi-assise mi-couchée, amener le coude au genoux opposé en alternant des deux côtés.





Face au sol, appuie sur les genoux et les mains, exécuter des flexions-extensions des bras (push-ups).

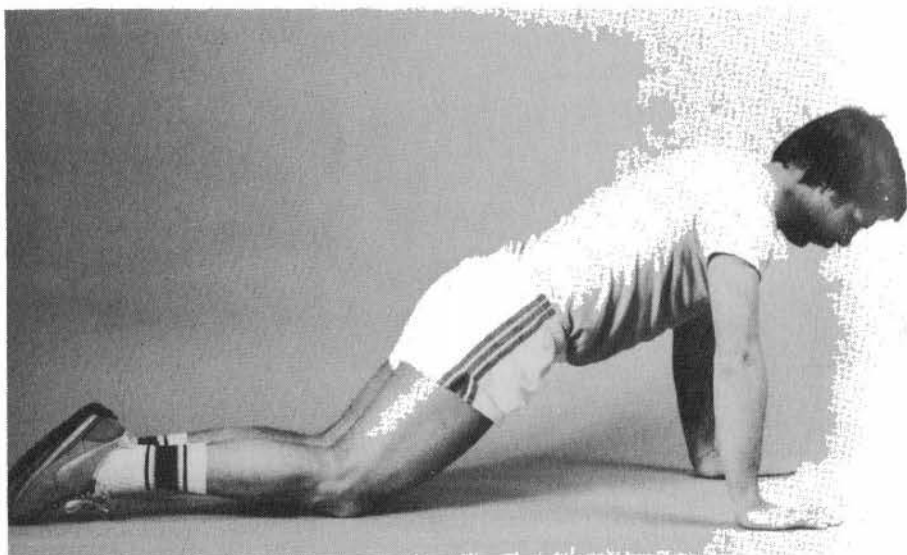


Table des matières

<i>Introduction</i>	11
<i>Chapitre 1</i>	Le <i>jogging</i> , une activité à la portée de tous 13
<i>Chapitre 2</i>	La technique du <i>jogging</i> est simple 25
<i>Chapitre 3</i>	Un bon habillement est indispensable 37
<i>Chapitre 4</i>	Il n'existe pas plusieurs façons de débiter 55
<i>Chapitre 5</i>	Pour poursuivre, il faut s'organiser 65
<i>Chapitre 6</i>	La nourriture saine du <i>joggeur</i> 77
<i>Chapitre 7</i>	Les blessures au <i>jogging</i> 89
<i>Chapitre 8</i>	La femme bénéficie du même potentiel que l'homme 103
<i>Chapitre 9</i>	Le <i>jogging</i> améliore la santé physique et la santé mentale 111
<i>Chapitre 10</i>	Le marathon, ce n'est pas du <i>jogging</i> 123
<i>Annexe A</i>	Quelques exercices de réchauffement 129
<i>Annexe B</i>	Quelques exercices d'endurance musculaire 149



Achevé d'imprimer sur les presses de
L'IMPRIMERIE ELECTRA*

*Division de l'A.D.P. Inc.

Imprimé au Canada/Printed in Canada

- Devez-vous *jogger* tous les jours?
- Devez-vous subir des examens médicaux avant de vous mettre au *jogging*?
- Quelle longueur votre foulée doit-elle avoir?
- Comment faut-il respirer en *joggant*?
- Une femme peut-elle *jogger* de la même manière qu'un homme?
- Quels effets précis le *jogging* a-t-il sur l'organisme?
- Un bon *joggeur* fait-il un bon marathonien?

Yves Bergeron, éducateur physique, répond ici clairement et précisément à 100 questions vraiment pratiques regroupées en 10 chapitres. Il donne des éclaircissements au sujet, entre autres, de la technique du *jogging*, de l'entraînement de l'homme et de la femme, de l'habillement et de l'alimentation, de la motivation et de l'organisation personnelles, de la prévention des blessures, etc. Le tout complété d'illustrations, de tableaux, de résumés et d'exercices.

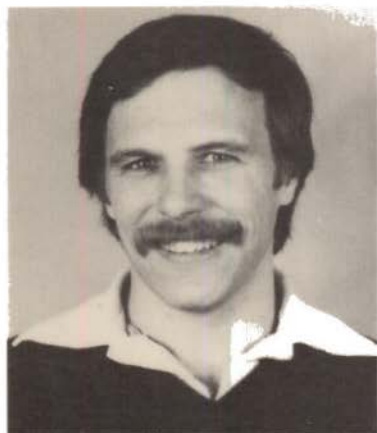


Photo: Francine Gagnon

Yves Bergeron, professeur d'éducation physique au Collège Bois-de-Boulogne, enseigne le conditionnement physique et le jogging aux étudiants et aux adultes, depuis 6 ans. Dans ce livre, il a voulu répondre aux questions que tout amateur de jogging devrait savoir. Yves Bergeron a déjà publié Corriger vos défauts au golf et (en collaboration avec R. Chevalier et S. Laferrière) Le conditionnement physique, aux Éditions de l'Homme.

SABENA

TRANSPORTE NOS LIVRES
DANS LE MONDE