

## 8. Complétez l'entraînement d'endurance par des exercices de force et de souplesse!

Muscler le tronc peut prévenir les douleurs dorsales. Le stretching et la gymnastique sollicitent et maintiennent la souplesse. Cet entraînement complémentaire est particulièrement important pour les sportifs d'endurance confirmés et il devrait être programmé.

## 9. Matériel et préparation appropriés = plaisir doublé et performance assurée!

Veillez à vous équiper avec du matériel adéquat (chaussures de qualité, adaptées à vos besoins, et tenue fonctionnelle). Dans l'obscurité, portez des vêtements pourvus de bandes réfléchissantes ou équipez-vous d'une lampe de poche afin d'être vu(e) par les autres usagers de la route.

Observez les règles de base de l'alimentation sportive, buvez en quantité suffisante et assurez-vous un apport énergétique équilibré, surtout avant et après l'entraînement.

## 10. Récupération et entretien du corps augmentent la capacité de performance!

N'oubliez pas qu'après l'effort, le corps a besoin de repos et de récupération pour que les effets de l'entraînement se fassent sentir (principe de «surcompensation»).

... et maintenant, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la pratique de votre activité sportive!

German Clénin / Bernard Marti  
HEFSM Macolin 2004

10 conseils aux avancés  
pour bien pratiquer  
les sports d'endurance



## 1. Le sport d'endurance: une activité à pratiquer «à vie»!

L'entraînement de l'endurance et de la force peut débuter à tout âge et a une influence positive sur la capacité de performance, la condition physique, la santé et la qualité de vie. La capacité de s'entraîner, c'est-à-dire d'améliorer sa capacité de performance, ne décline pratiquement pas avec l'âge; en revanche, il faut s'entraîner en permanence pour conserver le niveau acquis. Et après quelques années, l'influence de l'âge limite la capacité de performance.

## 2. Soyez à l'écoute de votre corps!

Même si vous êtes entraîné(e), ne faites du sport que si vous vous sentez en bonne santé. En cas de fièvre ou d'état grippal, soyez prudent(e) et modérez vos efforts. Si vous avez de la fièvre, même si votre température est peu élevée, renoncez à vous entraîner!

## 3. S'entraîner régulièrement procure du plaisir et augmente la capacité de performance!

L'idéal est de pratiquer un sport d'endurance tous les deux jours. Essayez, dans la mesure du possible, de réaliser trois à quatre séances d'entraînement par semaine. Inscrivez-les dans vos agendas, et considérez qu'elles sont aussi importantes que vos autres séances et réunions urgentes. Profitez du week-end pour réaliser deux entraînements consécutifs.

## 4. La durée de l'effort passe avant la vitesse!

Si vous réalisez déjà trois entraînements d'endurance par semaine, essayez en premier lieu d'augmenter la durée de chaque séance, p. ex. de passer d'une demi-heure à 45 minutes, puis à 60 minutes. Les résultats obtenus seront meilleurs que si vous variez les vitesses de course pendant un entraînement de courte durée.

## 5. Gérez votre souffle de façon à être toujours en état de discuter!

En respectant ce principe, vous êtes sûr(e) de ne pas bouger ou courir trop vite. L'entraînement est tout aussi efficace à une allure réduite. De plus, discuter avec un partenaire peut rendre l'entraînement plus attractif. Si vous désirez augmenter l'intensité de votre entraînement au sein du groupe, tenez compte des différences individuelles et ne vous laissez pas influencer, mais courez à votre rythme. Même à une intensité moyenne, vous ne devriez pas être à bout de souffle, mais encore capable d'échanger de courtes phrases avec un partenaire.

## 6. D'abord les bases, ensuite la qualité!

De même que la construction d'une maison commence par la pose des fondations, il est très important, pour la pratique des sports d'endurance, d'acquiescer d'abord une endurance de base. Ce principe devrait être pris en compte dans la planification de la saison et de l'entraînement en mettant l'accent sur l'endurance de base (entraînement d'intensité «réduite» et «modérée»), pour les phases de construction et de pré-compétition. L'endurance de base a aussi sa place fixe dans le programme d'entraînement de la phase de compétition. Dans les phases de pré-compétition et de compétition, l'entraînement est complété par des unités spécialement ciblées sur la qualité (entraînements d'intensité «rapide» et «à intervalles»). Règle d'or à suivre: sur 3-4 unités d'entraînement, réaliser au maximum 1 unité «qualitative», c'est-à-dire «rapide» ou «à intervalles».

## 7. Variez les plaisirs!

Il n'y a pas que le jogging; le vélo, sur route ou tout terrain, l'aquagym, la natation, le patinage ou le ski de fond offrent de très bonnes variantes d'entraînement. De plus, diversifier les formes motrices à l'entraînement peut contribuer à prévenir les problèmes de fatigue et de surcharge. En outre, c'est excellent pour améliorer les qualités de coordination.