

PRÉPARATION À L'ENTRAÎNEMENT

Au début de chaque sortie en course à pied, il importe de préparer le corps aux exigences de l'entraînement. Une attention particulière portée aux trois niveaux suivants vous permettra de minimiser le risque de blessures : **biomécanique** (amplitude de mouvement), **neurophysiologique** (coordination motrice) et **physiologique** (filières énergétiques).

Lors de sorties de course réalisées à basse vitesse, il suffit simplement de débiter l'activité par une marche de quelques minutes, suivie d'une augmentation graduelle de la vitesse vers l'allure souhaitée à la course.

Lors d'un entraînement de **qualité avec vitesse intégrée**, trois étapes sont à privilégier.



ÉTAPE 1 : AUGMENTER LA TEMPÉRATURE

- Débutez par un jogging progressif d'une durée de 15 à 20 minutes.



ÉTAPE 2 : RÉVEILLER LA NEUROPHYSIOLOGIE

- Pratiquez des étirements balistiques fonctionnels progressifs.
(gammes/éducatifs A-B-C-D, fonctionnels, à vitesse et amplitude s'approchant graduellement de celles nécessaires pour l'activité)
- Enchaînez avec des accélérations progressives.
(sur une distance de 30 mètres, atteignez la vitesse d'entraînement, voire un peu plus)



ÉTAPE 3 : TOUCHER À LA FILIÈRE ÉNERGÉTIQUE

- Prolongez la durée de la dernière accélération pour percevoir les sensations désirées.

Les exercices statiques ayant pour objectif d'augmenter la souplesse avant l'entraînement ne doivent être réalisés que si les rétractions musculaires influencent suffisamment votre biomécanique pour créer une pathologie ou une détérioration de l'efficacité mécanique.