



Olympique Blaugies Jogging

1^{ère} foulées sans se fouler

Pour bien débiter, prendre plaisir à courir et progresser sans mal, puis...
(tout un programme)

Ne jamais oublier de respecter son corps, l'écouter, ne pas l'agresser il va réagir, encore moins forcer.

Avant de vous lancer, prenez au minimum la précaution d'avoir le feu vert d'un médecin.

Pour commencer, l'allure doit être de plus ou moins 7 minutes au kilomètre, rythme dit d'endurance, le cœur battant entre 120 et 130 pulsations minute. Afin d'alterner effort et repos, mais surtout bien récupérer (primordial si vous voulez éviter les coups de pompe, les crampes, voire les blessures), ne faites pas plus de 3 à maximum 4 sorties par semaine, chacune devant impérativement commencer et se terminer par quelques exercices d'assouplissement et de stretching.

La première semaine, vous pouvez essayer de suivre le programme suivant :

- 1^{er} jour : courez 400m, puis marchez 400m. Si vous êtes à l'aise, refaite 200m de course puis 200m de marche mais n'essayez pas de dépasser 10mn au total
- 2^{ème} jour : si vous ne ressentez aucune douleur (sinon repos), courez 500m puis marchez 500m. Si ok, refaite 400m en trottinant puis 400m en marchant, la séance totale tournant aux alentours de 15mn.
- 3^{ème} jour : repos
- 4^{ème} jour : courez 800m, marchez 800m. Refaite 500m allure de jogging et 500m de marche, pour arriver à avoir une sortie d'environ 20mn
- 5^{ème} jour : courez 1km, marchez 1km, recourez un peu, remarchez un peu pour que votre entraînement soit encore d'environ 20mn
- 6^{ème} jour : repos
- 7^{ème} jour : Courez, marchez, courez, marchez toujours pendant 20mn

La semaine suivante, essayez de sortir 4 fois 20mn en alternant jogging et marche selon vos sensations. Si vous vous sentez bien, dans la séance de 20mn, augmentez le temps passé à courir et donc diminuer le temps de marche.

Jusqu'au premier mois, continuez à raison de 4 sorties de 20mn par semaine pendant lesquelles vous ne ferez plus que courir.

Ensuite augmentez progressivement le temps des séances de 10mn en 10mn (1 semaine à 4 x 30mn, puis une semaine à 4 x 40mn), pour arriver à jogger 1 heure, soit environ 10km.

Et la **BRAVO**, vous faites partie de la grande famille.



Olympique Blaugies Jogging

Récompense pour vos efforts et votre persévérance, vous êtes maintenant prêt à participer à votre premier jogging. Cette expérience qui vous laissera un souvenir inoubliable vaut d'être vécue, ne serait-ce qu'une fois. L'ambiance y est toujours sympa, l'accueil convivial, les épreuves bien organisées et les parcours à découvrir. Et puis surtout, vous retrouver dans la foule des joggeurs, vivre un moment intense et chaleureux avec eux, recevoir les encouragements des coureurs habitués, se sentir porté par les spectateurs, soutenus par votre famille et vos proches qui seront venus vous voir pour l'occasion, sentir le respect, la compréhension et le soutien des autres dans l'effort, croyez un ancien, nul mot ne peut décrire le bien-être que vous allez ressentir à l'arrivée, impossible de rester insensible à pareille émotion.

Si le virus vous atteint, que vous voulez aller plus loin, encore progresser, documentez-vous. Des termes comme endurance, résistance, fractionné, spécifique, Vo2max, plans d'entraînements, coaching, diététique, dissocié, et j'en passe, devront faire partie de votre vocabulaire courant.

Vous devrez aussi vous fixer des objectifs : un 20km, un Semi marathon, un marathon, ...un 100Km et établir/choisir des plans pour les atteindre.

Retenez cependant que dans ce sport, *'plus de monde passe que dure'*. Si vous en faites votre sport et non plus un simple loisir-détente ou moyen de garder la forme, vous devez toujours y trouver votre plaisir, ne pas vous casser, le trop est l'ennemi du bien. Et surtout voyez loin, ne faites pas le pas de trop qui vous fera arrêter, abandonner, remiser vos baskets. Restez réaliste, acceptez de ne plus être un jour ce que vous avez été, devenez une référence de longévité pour les jeunes qui commencent. Ainsi, les années se succédant, nous prendrons toujours le même plaisir à nous retrouver en peloton, à l'entraînement, au détour d'une route, et nous évoqueront nos bons et surtout nos VIEUX souvenirs.