

Le Runnin g **MANUAL**

Your Total Guide To Running To Improve Your Fitness,
Lose Weight And Increase Mental Strength



Avis de non-responsabilité

Cet e-book a été rédigé à des fins d'information uniquement. Tous les efforts ont été faits pour rendre cet e-book aussi complet et précis que possible. Cependant, il peut y avoir des erreurs de typographie ou de contenu. En outre, ce livre électronique ne fournit des informations que jusqu'à la date de publication. Par conséquent, cet ebook doit être utilisé comme un guide - et non comme la source ultime.

Le but de cet ebook est d'éduquer. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas que les informations contenues dans cet e-book sont entièrement complètes et ne seront pas responsables de toute erreur ou omission. L'auteur et l'éditeur n'ont aucune responsabilité envers toute personne ou entité en ce qui concerne toute perte ou tout dommage causé ou supposé être causé directement ou indirectement par cet ebook.

LE MANUEL DE
COURSE

Table des matières

.....	Introduction
n6	
Chapitre 1 : Les principaux avantages de la course à pied pour la santé - Il ne s'agit pas seulement de perdre du	
poids !	9
Pourquoi la course à pied est LE moyen numéro un de perdre du	poids9
Les nombreux autres avantages de	Running12
Chapitre 2 : Pourquoi ne courez-vous pas encore ? Surmonter les obstacles et devenir un coureur	17
Où la plupart des nouveaux coureurs se	trompent18
Votre première course et votre nouveau	programme20
.....	Fixationcorre
cte	des
objectifs22	
Chapitre 3 : Votre kit de course - Vêtements et accessoires indispensables pour tirer le meilleur parti de la course	24
Montres de course à pied et	trackers de fitness26
Chapitre 4 : Choisir les bonnes chaussures pour votre démarche et éviter les blessures	29
Quelques blessures courantes et comment	les éviter32
.....	Stretching33

Chapitre 5 : La technique de course correcte expliquée ! (et une introduction à la course

..... pi
eds nus) 35
Comment les Tarahumara courant37
Comment passer à un style
decourse plus minimal38

Chapitre 6 : Comment perdre du poids en courant40

Combiner votre course à pied avec le bon régime
alimentaire42

Chapitre 7 : HIIT versus Steady State Cardio46

La zone de combustion des graisses - Fait ou mythe ?46
Qu'est-ce que l'..... entraînement
par intervalles47

Chapitre 8 : Entraînement au marathon 10149

Chapitre 9 : Techniques avancées - Cardio rapide, course sur piste, résistance et pieds nus53

..... Cardio
..... jeun53
Running Off Road54
..... Seuil de
lactate55

**Chapitre 10 : La recette du succès en
course à pied57**

Conclusion et
..... commentair
es finaux60

LE MANUEL DE
COURSE

Introduction



Parfois, la meilleure réponse est la plus simple.

D'innombrables personnes dans le monde entier essaient actuellement de perdre du poids. En fait, nous avons presque *tous* voulu perdre quelques kilos à un moment ou à un autre de notre vie. C'est un sujet qui rassemble à peu près tout le monde, mais c'est aussi un défi incroyablement difficile à relever.

Il suffit de chercher "perte de poids" sur Internet pour être rapidement inondé d'astuces, de conseils et de stratégies diverses. Il existe d'innombrables régimes amaigrissants, 101 programmes d'entraînement différents et *une* multitude d'informations contradictoires. Il est très difficile de savoir quelle est la meilleure façon de commencer et, souvent, l'engagement à prendre est énorme : il faut compter toutes les calories, éviter les glucides à tout prix ou s'entraîner tous les soirs.

Ce que vous direz souvent, c'est : si seulement c'était *simple*.

Eh bien, devinez quoi ? C'est simple. Il y a une réponse vraiment simple pour perdre du poids.

Cette solution simple vous aidera également à vous sentir plus énergique et alerte, à améliorer votre humeur et à augmenter votre masse musculaire.

Vous avez sans doute déjà deviné de quoi je parle : c'est dans le titre du livre après tout !

Je parle de la course à pied. Et je fais référence au simple fait que si vous faites seulement deux courses par semaine, vous perdrez du poids. Et vous vous sentirez en meilleure santé.

Oui, c'est vraiment aussi simple que cela.

Et la course à pied présente d'innombrables autres avantages. Comme vous l'apprendrez en lisant ce livre, le corps humain est littéralement *né* pour courir. C'est ce pour quoi nous sommes conçus. Et si vous savez comment courir correctement, vous découvrirez que cela devient rapidement une passion à vie que vous ne voudrez jamais abandonner !

Donc, avec tout cela en tête, la seule question qui reste - la seule réserve - est de savoir pourquoi tout le monde ne se présente pas déjà.

Si courir est si génial et si facile, pourquoi ne courez-vous pas déjà tous les jours ?

La réponse est que la course à pied a un problème de relations publiques. La plupart des gens semblent croire que la course à pied est éreintante, désagréable, lente et douloureuse. Vous faites peut-être partie de ces personnes. Vous pouvez penser que la course à pied est l'une des dernières choses que vous pourriez avoir envie de faire. Et si vous pensez cela... je ne vous en veux pas ! Ça n'a pas vraiment l'*air* d'être une partie de plaisir.

Mais courir ne doit pas nécessairement être difficile, ni désagréable... ni même difficile pour les articulations.

Le fait est que si vous n'aimez pas courir ou si vous trouvez que c'est trop difficile, c'est probablement que vous vous y prenez mal !

Alors lisez la suite et nous mettrons fin à cela. Dans ce livre, vous apprendrez comment tomber amoureux de la course à pied et comment la faire fonctionner pour vous. Plus précisément, vous apprendrez

- Pourquoi courir est si bon pour vous
- Comment courir avec une technique correcte
- Comment rendre la course à pied agréable
- Comment éviter les blessures
- Comment éviter les erreurs courantes des nouveaux coureurs
- Comment rester engagé
- Comment augmenter la perte de poids
- Comment améliorer votre vitesse
- Comment soutenir la course à pied avec une alimentation et un régime appropriés
- Techniques de course avancées

Et beaucoup, BEAUCOUP plus. Alors, que le spectacle soit au rendez-vous !

Chapitre 1 : Les principaux avantages de la course à pied pour la santé - Il ne s'agit pas seulement de perdre du poids !



Un bon point de départ est donc de se demander pourquoi vous devriez courir en premier lieu.

Et la raison principale pour laquelle beaucoup de gens lisent ceci est cette "perte de poids" dont nous avons parlé. Pour faire simple, courir est le meilleur moyen de perdre du poids...

Pourquoi la course à pied est LE moyen numéro un de perdre du poids

C'est une affirmation audacieuse, alors appuyons-la.

Et pour ce faire, nous allons commencer par évaluer comment tout le monde s'y prend pour perdre du poids. Quelle est la clé de la perte de poids ?

En fait, il existe une équation très simple lorsqu'il s'agit de perdre du poids, à savoir que vous devez consommer moins de calories que vous n'en dépensez.

Lorsque vous mangez, votre corps absorbe les nutriments nécessaires aux différents processus de l'organisme et il absorbe le glucose afin de fournir de l'énergie utilisable. Ce glucose circule dans le sang et, lorsque vous bougez, respirez ou *courez*, il est envoyé aux muscles et aux organes afin de vous fournir l'énergie dont vous avez besoin.

Mais que se passe-t-il si vous faites du surplace et qu'il vous reste de l'énergie ? Dans ce cas, le sucre est transformé en graisse et est stocké autour du corps, sous la peau. C'est ce qui nous rend moins séduisants et ce qui peut également causer de nombreux problèmes de santé.

En revanche, si vous avez besoin de plus d'énergie que celle dont vous disposez, votre corps devra se tourner vers ses réserves de graisse existantes. Il vous mettra alors en état d'aérobie, ce qui signifie que l'oxygène sera envoyé vers les réserves de graisse et décomposera la graisse pour vous fournir plus d'énergie.

Tout cela se produit à chaque instant, mais la meilleure façon de le contrôler est de regarder notre total quotidien. Cela signifie que nous devons examiner notre apport calorique quotidien et notre *dépense* calorique quotidienne afin de calculer la différence.

Vous vous retrouverez soit avec un "déficit calorique", soit avec un "surplus calorique". Un excédent signifie qu'il vous reste de l'énergie que le corps va stocker sous forme de graisse. Un déficit signifie que vous avez utilisé plus d'énergie que vous n'en avez brûlée et que vous avez donc éliminé une partie de votre graisse. C'est un peu comme écrire un budget, mais au

lieu d'essayer d'économiser de l'argent, vous essayez de *perdre des* calories.

Quelle est donc la place de la course à pied ? Elle joue en fait un rôle important pour toutes *sortes* de raisons, mais la plus simple et la plus directe à comprendre est la suivante : la course à pied brûle *beaucoup* de calories. En fait, une course de quarante minutes vous aidera à brûler quelque chose comme 500-800 calories. C'est une quantité énorme et plus que ce que vous pourriez probablement brûler avec toute autre forme d'exercice.

Pour mettre les choses en perspective, la plupart des gens s'efforcent naturellement de consommer entre 2 000 et 2 500 calories par jour. Celard signifie que courir pendant une heure seulement permet de brûler entre la moitié et le tiers de votre apport calorique total. C'est une *grande* différence et c'est suffisant pour avoir un impact significatif, même deux fois par semaine.

Il existe cependant des moyens plus efficaces de perdre du poids en courant spécifiquement. Nous en parlerons davantage dans un prochain chapitre, mais sachez simplement que vous pouvez brûler beaucoup de calories.

Mais ce n'est pas tout. Si vous consultez le site Internet consacré aux régimes, vous constaterez que la question de savoir si la stratégie du "comptage des calories" est vraiment efficace fait l'objet de nombreux débats. Certains disent que c'est trop simpliste et qu'il est plus important de se concentrer sur le *type* de calories que vous mangez et sur des choses comme les hormones. Ils estiment qu'il est impossible de suivre les calories avec précision et que certaines personnes brûlent plus de calories que d'autres en raison de différences métaboliques. Peut-être avez-vous plus de testostérone, peut-être avez-vous plus de T3, peut-être avez-vous une thyroïde lente.

Et cela a beaucoup de sens si vous regardez quelqu'un qui utilise des stéroïdes anabolisants, ou quelqu'un qui a une hyper ou hypothyroïdie. Même quelqu'un qui a du diabète ou une résistance à l'insuline. Les hormones font vraiment une différence et le comptage des calories ne tient pas compte de cela. Ces

Les individus se concentrent sur des choses comme les régimes à faible teneur en glucides parce qu'ils pensent pouvoir contrôler l'insuline et d'autres réponses hormonales de cette manière.

Quelle est la vérité ici ? Eh bien, les deux camps ont leurs arguments et nous y reviendrons dans un prochain chapitre. Mais ce qui importe vraiment, c'est que c'est immatériel...

- car la course à pied vous aide à perdre du poids de cette manière également. Lorsque vous courez, votre corps libère un certain nombre d'hormones comme l'adrénaline et la myostatine, qui vous aident à décomposer les graisses et les tissus. De plus, votre corps devient plus efficace sur le plan énergétique, de sorte que même lorsque vous dormez, vous brûlez davantage de graisses. L'augmentation du tonus musculaire de votre ventre et de vos mollets et l'élévation de votre VO2 max y contribueront également. Nous reviendrons sur tout cela plus tard.

Mais en gros, la course à pied a pour effet à court terme de brûler beaucoup de calories et à long terme de vous aider à modifier votre métabolisme et votre composition hormonale de sorte que vous brûlerez toujours plus de calories qu'auparavant...

Les nombreux autres avantages de Running

Mais le fitness ne doit pas se résumer à la perte de poids. En fait, c'est là que beaucoup de gens font fausse route. Si vous ne cherchez qu'à perdre du poids, vous risquez de vous décourager rapidement et de faire de mauvais choix en matière d'alimentation et d'entraînement.

Au contraire, toutes les formes de fitness et d'entraînement devraient viser à se sentir mieux et à être en meilleure santé. En effet, si vous y parvenez, il vous sera beaucoup plus facile de persévérer dans votre démarche et

vous constaterez que votre corps se transforme pour ressembler à ce que vous voulez, presque comme un *effet secondaire*. Ne courez pas pour avoir l'air bien - appréciez simplement le fait que cela arrive !

Donc le GROS avantage de la course à pied est ce qu'elle fait pour votre santé. Et ça fait des tonnes pour votre santé.

Il est évident que la course à pied améliore votre forme cardiovasculaire et votre énergie. Il n'y a pas que votre cœur qui s'améliore, il y a aussi vos mitochondries et tous les autres systèmes énergétiques de votre corps. Cela signifie, tout simplement, que vous vous fatiguez moins facilement. Cela est vrai que vous fassiez du sport ou que vous fassiez une longue promenade. Bruce Lee avait l'habitude de courir des kilomètres chaque jour et la raison qu'il donnait était que vous ne pouvez pas vous attendre à être un bon combattant si vous êtes fatigué après avoir donné quelques coups de poing ! Il en va de même pour le tennis, le football, le rugby...

Et même simplement une journée chargée ou un trajet stressant. Quand vous pouvez courir 16 km, tout le reste devient soudain très facile.

N'aimeriez-vous pas que tout soit vraiment facile ?

Mais la course à pied présente également de nombreux autres avantages, beaucoup plus spécifiques et scientifiques...

La première chose qu'il fait est d'augmenter la taille de votre ventricule gauche. Il s'agit de la partie de votre cœur qui stocke le sang oxygéné et le pompe ensuite dans votre corps. Plus il est fort et gros, plus vous pouvez transporter de sang dans votre corps avec moins de battements de cœur. Cet avantage est exclusif à l'entraînement cardio-vasculaire régulier comme la course à pied - il *ne* se produit pas avec les formes modernes de HIIT.

L'augmentation de la taille du ventricule gauche signifie que vous pouvez désormais fournir plus d'oxygène et de nutriments à votre corps à tout

moment. Cela ne signifie pas seulement lorsque vous courez, mais aussi lorsque vous dormez et lorsque vous êtes

qui fonctionnent. Cela signifie que vous vous réveillerez chaque matin en vous sentant plus énergique et que vous serez capable de rester éveillé et alerte plus longtemps dans la journée.

Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous pourriez accomplir avec une heure productive de plus ?

De même, cette puissance accrue de votre cœur signifie également que votre pouls n'a pas à travailler aussi dur. Au lieu de passer à la vitesse supérieure pour pomper le sang dans tout le corps, votre cœur peut adopter une approche beaucoup plus décontractée et continuer à fournir *plus* qu'assez de ce dont vous avez besoin, là où vous en avez besoin.

Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que votre fréquence cardiaque au repos (FCR) est plus basse. C'est important car une faible fréquence cardiaque au repos est corrélée à un faible taux de cortisol - le cortisol étant l'hormone du stress. En d'autres termes, lorsque votre cœur est en bonne santé, vous êtes physiologiquement moins excité à tout moment de la journée. Cela signifie que vous vous sentirez beaucoup plus frais et reposé, même si vous ne faites rien. Cela signifie que vous serez capable de gérer les événements stressants de la vie beaucoup plus facilement et que vous dormirez beaucoup mieux (la qualité de votre sommeil est mesurée en grande partie par la baisse de votre fréquence cardiaque).

Cela signifie également que votre tension artérielle sera plus basse (car la tension artérielle est le résultat de la viscosité de votre sang *et de la* force de pompage de votre cœur). Cela signifie que vous êtes beaucoup moins susceptible de souffrir d'une crise cardiaque, d'une attaque ou de tout autre incident lié à l'hypertension. Si vous combinez cela avec un poids corporel plus faible, vous devenez généralement beaucoup moins susceptible de tomber malade ou de subir une quelconque attaque grave.

Oh, et cette baisse du cortisol signifie que vous aurez une *plus grande* la testostérone. Pour les hommes, cela signifie que vous serez en mesure de voir plus de muscles.

de masse et plus de perte de graisse. Beaucoup de gens évitent de courir parce qu'ils pensent que cela va les rendre maigres et qu'ils vont brûler du muscle. Nous avons mentionné la "myostatine" plus tôt et il s'agit en effet d'un composé qui provoque la dégradation des muscles.

MAIS (et c'est un gros "mais"), courir vous rend également plus anabolique le *reste du temps* en vous aidant à vous reposer plus efficacement. Cela signifie qu'elle peut réellement *augmenter la* masse musculaire. Et ceci est grandement renforcé par l'augmentation de la testostérone qui est corrélée à une meilleure variabilité de la fréquence cardiaque.

Pour les hommes comme pour les femmes, la course à pied est en fait aussi un très bon moyen de développer la masse musculaire des jambes. C'est intéressant en soi, mais cela permet également de perdre encore plus de graisse et de développer encore plus de muscles (c'est pourquoi on nous dit de ne jamais sauter la journée des jambes !)

Les femmes qui veulent obtenir un physique de type "modèle de fitness" ont vraiment BESOIN de courir. En effet, on ne perd pas la cellulite en perdant de la graisse, mais en se tonifiant. Si vous commencez à courir, vous aurez des fesses beaucoup plus fermes et plus toniques.

Tous ces changements ont des répercussions étonnantes sur votre humeur. C'est ce qui se passe lorsque vous réduisez l'hormone du stress et commencez à obtenir le corps que vous avez toujours voulu ! Mais c'est aussi ce qui se passe lorsque vous ressentez le "runner's high". La course à pied déclenche la libération d'endorphines, qui sont les antidépresseurs et les analgésiques naturels de la nature. Elles tuent la douleur et vous font sentir exalté comme rien d'autre.

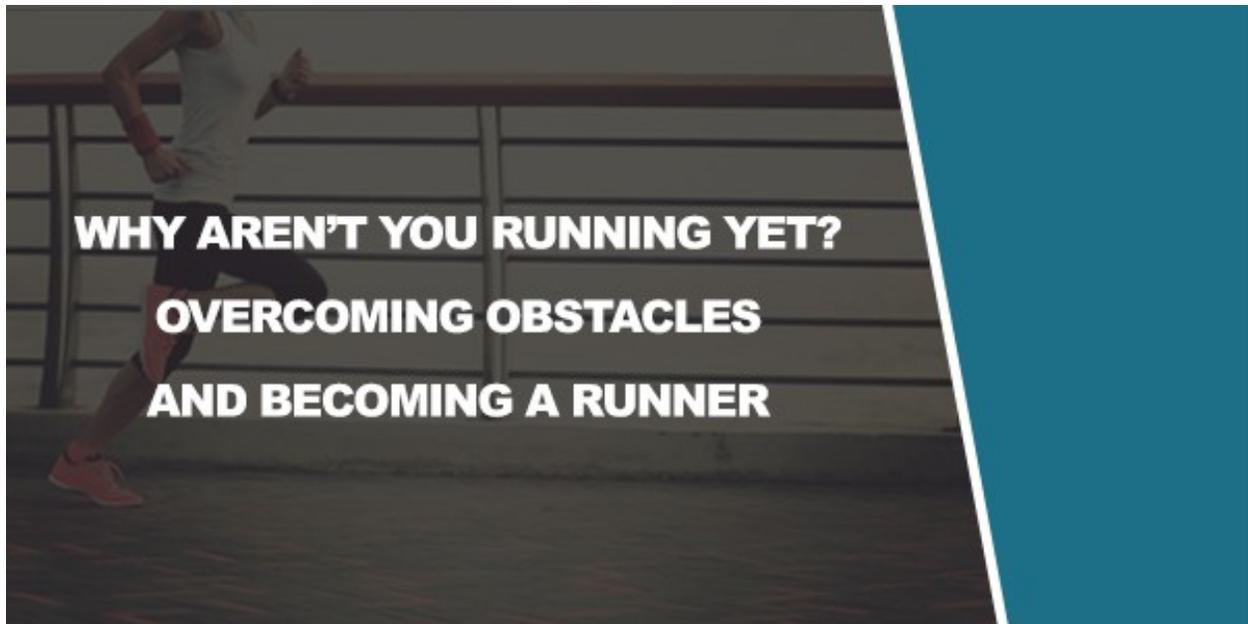
De plus, la course à pied vous permet d'explorer votre espace naturel et

implique généralement de ~~COÛTS~~ ~~CHÈRES~~ dans des endroits naturellement magnifiques. Il peut s'agir d'une forêt voisine ou d'un parc.

D'ailleurs, d'innombrables études ont montré que passer plus de temps dans la nature réduit davantage le stress et améliore même la créativité. Si vous passez la plupart de votre temps dans un environnement urbain bruyant, sale et pollué, c'est un excellent moyen de vous évader et de vous sentir beaucoup mieux ! Cette pratique est en train de devenir une mode en matière de santé, que certains appellent "bain dans la nature". Pour moi, l'un des meilleurs aspects de la course à pied est de pouvoir explorer ma région !

Et ce n'est rien comparé à l'incroyable sentiment d'accomplissement que vous ressentez en battant vos records personnels. La course à pied est l'une des formes les plus pures d'amélioration de soi et une excellente occasion de se mettre au défi et de se tester. Vous vous pousserez constamment à aller plus loin et plus fort, et c'est un moyen fantastique de développer votre détermination mentale et votre résilience. Lorsque vous êtes un coureur, *rien ne* peut plus constituer un défi insurmontable. Vous commencez à apprendre qu'il vous suffit de continuer à aller un peu plus loin pour franchir la ligne d'arrivée. Il en va de même pour la course à pied et pour tous les autres défis que la vie vous lance.

Chapitre 2 : Pourquoi ne courez-vous pas encore ? Surmonter les obstacles et devenir un coureur



Ok, c'est un nombre MASSIF de raisons pour commencer à courir. En ce moment, vous êtes probablement prêt à vous lever et à sortir en courant !

Mais avant de faire ça, arrêtez-vous et réfléchissez une minute.

Parce que si vous êtes comme la plupart des gens, vous avez sans doute déjà essayé. Nous avons presque tous essayé de courir à un *moment ou à un autre*. Le problème est que la plupart d'entre nous ne s'y tiennent jamais et que la plupart d'entre nous s'en lassent rapidement.

Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Là où la plupart des nouveaux coureurs se trompent

Alors, où la plupart des nouveaux coureurs se trompent-ils ?

Il y a un certain nombre d'endroits, mais le plus gros problème est de *loin* l'ampleur de leur ambition.

En ce moment, vous êtes probablement fatigué et en mauvaise forme. Cela peut sembler grossier, mais le fait est que la plupart des gens le sont.

La plupart des gens sont *si* peu en forme qu'une fois que vous aurez commencé à courir, vous serez pratiquement une autre espèce.

La plupart des gens passent plus de huit heures par jour dans un bureau et font probablement la navette pendant une ou deux heures. Cela représente dix heures de stress par jour, dix heures à respirer des fumées toxiques, à se faire crier dessus et à être à l'étroit.

Il n'est donc pas étonnant que lorsqu'ils rentrent chez eux, ils n'aient pas la force de faire quoi que ce soit d'actif. La plupart d'entre nous doivent s'occuper de l'administration et de la correspondance (classer les dépenses, répondre aux lettres, téléphoner à maman), puis jouer avec les enfants, préparer le dîner et se coucher tôt pour pouvoir tout recommencer le lendemain.

Il n'est pas étonnant que le peu de temps que nous avons soit consacré à regarder des rediffusions à la télévision ou à regarder au loin.

Et il n'est pas étonnant que tant d'entre nous commandent du fast-food pour dîner ce soir.

Nous n'utilisons presque jamais notre corps. Nous passons des heures à nous enfermer dans une position assise et courbée, à regarder un écran lumineux. Nous ne dormons pas bien. Et nous ne mangeons pas bien.

Notre rythme cardiaque au repos est de l'ordre de 80 % et nous portons une énorme quantité d'excès de graisse et de tissus mous.

On finit par en avoir marre. Alors que faisons-nous ? Nous écrivons un programme d'entraînement.

Ce programme d'entraînement peut consister à courir ou à soulever des poids. Quoi qu'il en soit, nous nous fixons pour objectif de nous entraîner 4 à 5 soirs par semaine pendant une heure. Peut-être dans une salle de sport.

Et tant que nous y sommes, nous nous disons que nous allons aussi commencer à manger plus sainement. Ce qui veut dire pas de glucides !

Et seulement 2 000 calories !

Nous suivrons ces calories et nous cuisinerons correctement.

Mais attendez, attendez, attendez ! (Insérer le bruit d'un disque rayé ici...)

Il y a un instant, vous disiez que vous *n'aviez aucune* énergie et que vous n'étiez pas en forme.

Et maintenant vous avez l'intention d'ajouter des heures d'effort

intensif à votre routine ? Tout en ne mangeant pas vraiment assez

LE MANUEL DE
COURSE
pour vous maintenir en vie ?

Et tu t'étonnes que ça ne marche pas !

Vous ne pouvez pas passer de rien à quelque chose d'aussi incroyablement intensif - ça *ne* marchera pas.

Et le temps n'est pas vraiment le problème ici. Vous avez probablement juste assez de temps.

La question est celle de l'énergie. L'énergie n'est pas une ressource infinie. Ce n'est pas parce que vous ne la voyez pas qu'elle n'est pas là et qu'elle n'est pas importante !

Si vous n'avez pas l'énergie pour vous entraîner, alors vous ne vous entraînerez pas. C'est aussi simple que cela. Donc si vous essayez d'introduire un programme d'entraînement MASSIF, vous allez échouer. Et vous serez découragé. Et vous déciderez alors que la course à pied ne fonctionne pas, ou qu'elle n'est pas pour vous...

Votre premier passage et votre nouveau programme

En gardant tout cela à l'esprit, que pouvez-vous faire pour commencer à courir si vous avez l'intention de vous y tenir ?

Le premier conseil est de changer la façon dont vous abordez votre première course. Beaucoup de gens abordent leur première course en pensant qu'ils vont brûler une tonne de calories afin de voir rapidement des résultats. Mais je veux que vous sortiez cette idée de votre esprit et que vous changiez complètement votre approche.

Si vous commencez à courir vite, avec une mauvaise forme, et quand vous êtes aussi fatigué, vous allez détester ça. Vous vous sentirez mal, vos tibias et vos genoux vous feront mal lorsque vos pieds toucheront le sol et vous transpirerez à grosses gouttes.

L'objectif de votre première course est donc d'y aller doucement et d'en profiter. Votre premier objectif est d'*apprendre à courir*, pas de perdre du poids. Donc, les premières fois que vous courrez, allez-y doucement et si cela signifie courir à un rythme de 13 minutes/mile... qu'il en soit ainsi !

Concentrez-vous sur le fait de laisser vos pieds se poser en douceur et de profiter de l'environnement qui vous entoure. Vous pouvez aussi faire court - essayez de faire 3 km.

Et en même temps, accordez-vous beaucoup de repos entre les séances. Pendant les deux premiers mois, courir une fois par semaine sera plus que suffisant.

Vous craignez de ne rien faire ? Réfléchissez-y ! Vous modifiez quand même la façon dont votre corps fonctionne et, croyez-le ou non, vous allez quand même brûler une *tonne* de calories. Courez lentement pendant 30 minutes et vous pouvez espérer en brûler au moins 400. C'est la permission de manger un dessert (et même plus) sans conséquences négatives sur le plan calorique (ce qui n'est pas la bonne attitude, juste une démonstration).

Vous allez également trouver des moyens d'améliorer votre niveau d'énergie et commencer à donner la priorité à votre santé. N'oubliez pas que l'énergie est une quantité limitée et que vous devez la cultiver si vous voulez être en forme.

Vous allez donc commencer à envisager de manger un peu plus sainement (l'apport de plus de nutriments dans votre alimentation fera une énorme différence - essayez un smoothie),

en dormant un peu plus (faites-vous une priorité d'aller vous coucher à l'heure) et en évitant le stress autant que possible.

Et écoutez, si votre travail *ne* vous laisse absolument *aucune* énergie et qu'il vous remplit de stress, alors vous devriez envisager de trouver un autre emploi.

Qu'est-ce qui pourrait bien être plus important que votre santé ? En fin de compte, ce n'est pas un sacrifice qui vaut la peine d'être fait. Donc si vous ne pouvez pas le faire fonctionner
- alors c'est ce que vous devez changer.

Fixation correcte de l'objectif

Si vous avez pu vous identifier à l'un ou l'autre de ces éléments, vous devez également modifier la façon dont vous fixez vos objectifs.

Nous sommes trop nombreux à faire de la perte de poids notre objectif. Trop de gens disent qu'ils veulent "perdre 5 kilos en 2 mois", par exemple. Mais ce n'est pas la bonne approche pour fixer des objectifs.

Pourquoi ? Parce que lorsque vous vous fixez cet objectif, vous vous fixez un objectif qui est beaucoup trop détaché de votre réalité quotidienne. Lorsque l'objectif est fixé dans deux mois, il est facile de sauter une journée de course et de se dire que l'on se rattrapera plus tard. De plus, il est trop facile de *ne pas atteindre* votre objectif pour des raisons qui ne sont pas de votre faute et de vous décourager.

Et pour couronner le tout, on en revient à ce que nous avons dit précédemment : améliorer votre santé est plus important que de perdre du poids. Si vous vous concentrez uniquement sur la perte de poids, vous

LE MANUEL DE
COURSE
passez à côté de l'intérêt de l'entraînement.

Vous devez donc plutôt faire de la perte de poids votre *vision*. Votre vision est ce que vous imaginez pour vous-même et ce qui va vous motiver. Il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose que vous puissiez mettre en mots - il peut s'agir d'une idée abstraite. Vous pouvez simplement vous *imaginer en train de paraître* et de vous sentir en meilleure santé que jamais. Avoir confiance en soi. Passer du temps au soleil sans le haut. Avoir des abdominaux incroyables.

Devenir une sensation Instagram...

Ces émotions vous aideront à tenir le coup lorsque vous ne pourrez plus faire face à l'entraînement. Vous devez donc vraiment conceptualiser votre objectif et apprendre à y penser au besoin.

Mais ensuite, vous allez réfléchir aux étapes que vous devez franchir pour que cette vision devienne réalité. Dans notre cas, pour commencer du moins, la première étape consiste à courir une fois par semaine.

C'est donc votre objectif. C'est tout ce sur quoi vous allez vous concentrer. Et dans votre esprit, vous allez associer cette idée de course à la vision que vous avez créée pour vous-même.

Courez chaque semaine, obtenez le corps que vous voulez.

La raison pour laquelle cela fonctionne est qu'il s'agit d'un objectif qui est *entièrement* sous votre contrôle et que vous ne pouvez pas "manquer" une semaine et l'atteindre quand même. Il n'y a pas de petites étapes. Cela dit, si vous le ratez (par accident), vous pouvez le reprendre la semaine suivante sans problème.

Chapitre 3 : Votre kit de course - vêtements et accessoires indispensables pour tirer le meilleur parti de .



Revenons à cette première course. Rappelez-vous, notre objectif ici n'est pas de nous pousser mais plutôt de faire une course agréable. Nous voulons profiter de cette course et la rendre douce, durable et non intimidante. Nous apprenons à courir et n'essayons pas de brûler des graisses pour l'instant.

L'attitude sera d'une grande aide, mais ce que vous devez également faire pour que cela fonctionne, c'est vous assurer que vous avez le bon équipement d'entraînement. Cela peut faire une grande différence pour votre confort et donc pour votre capacité à persévérer.

La première et la plus importante pièce du kit de course est votre chaussure de course. Lorsque vous commencez à courir, vous allez

LE MANUEL DE
COURSE
investir dans cette chaussure qui va devenir votre meilleure amie.

Si vous pensez que vous pouvez vous lancer sur le macadam avec vos vieilles chaussures usagées, vous n'avez pas *tort*, mais vous vous rendrez vite compte que vous avez mal et que vous n'avez pas envie de continuer très longtemps. Dépensez 100 \$ pour une paire de chaussures et vous verrez une énorme différence. Vous serez plus rapide, vous risquerez moins de vous blesser et vous aurez beaucoup plus de plaisir à "rouler" (pour utiliser le même langage que les fabricants de chaussures !).

Je ne vais pas entrer dans les détails ici, car c'est un sujet que nous allons examiner de plus près dans le prochain chapitre. Pour l'instant, sachez simplement que vous *avez besoin de* bonnes chaussures si vous voulez avoir une chance de continuer à courir !

Ensuite, tu vas devoir acheter des vêtements de course.

Une fois encore, vous *pouvez* aller courir avec ce que vous portez actuellement, mais si vous investissez dans de bons vêtements, vous trouverez cela beaucoup plus confortable et beaucoup plus agréable. Les bons vêtements de course sont respirants et chauds à la fois. Vous constaterez que vous n'aurez pas aussi froid lorsque vous courrez dans l'obscurité, mais que vous ne transpirez pas non plus abondamment.

Plus important encore, vous réduirez considérablement les frottements. C'est un problème important, surtout lorsque vous commencez à courir sur de longues distances. Plus tard, nous aborderons des sujets tels que le ruban adhésif pour tétons, mais pour l'instant, vous devez simplement vous préoccuper des démangeaisons et des éruptions cutanées provoquées par le port d'un short lorsqu'il passe sur votre jambe - ou des méchantes éruptions que vous pouvez avoir sous l'aisselle à cause d'un t-shirt.

Ce que vous recherchez, c'est une sous-couche. Il s'agira d'un équipement de compression - un pantalon de compression et un haut de compression. Ces vêtements s'accrocheront à votre peau et vous procureront la chaleur respirable dont nous parlions plus haut.

dont nous venons de parler, tout en protégeant votre peau du tissu de vos vêtements lorsqu'ils se déplacent.

Parmi les autres accessoires facultatifs, citons une sorte de bouteille d'eau portable (vous pouvez en trouver qui tiennent dans une main pendant que vous courez) et un bandeau anti-transpiration si vous avez du mal à transpirer. Des écouteurs peuvent également être utiles si vous souhaitez écouter de la musique pour vous stimuler, bien que vous puissiez transpirer un peu et qu'il soit souvent agréable d'écouter les sons de la nature.

Montres de course et trackers de fitness

S'il y a un équipement que je recommande vivement (en dehors des chaussures de course), c'est un tracker de fitness ou une montre de course.

Il s'agit de gadgets relativement récents et les gens étaient heureux de courir sans eux pendant de nombreuses années avant qu'ils ne soient inventés. Mais il n'en reste pas moins que ces appareils sont formidables et qu'ils peuvent faire une énorme différence pour votre course et votre perte de poids, et ce pour de *nombreuses* raisons.

Que vous optiez pour un tracker de fitness ou une montre de course, il y a quelques éléments à rechercher. Les meilleurs appareils doivent avoir :

- GPS
- Un podomètre
- Baromètre
- Moniteur de fréquence cardiaque

Cela vous permet ensuite de suivre votre parcours, de mesurer votre distance, de compter vos pas et même de mesurer vos marches. Ces informations peuvent également être rassemblées pour vous indiquer toutes sortes d'autres choses, telles que :

- Votre VO2 max (dans certains cas)
- Votre FCM (fréquence cardiaque maximale)
- Votre fréquence cardiaque moyenne
- Votre fréquence cardiaque la plus basse
- Votre meilleur temps intermédiaire (temps qu'il vous a fallu pour parcourir un mile/kilomètre)
- Votre répartition moyenne
- Votre meilleur rythme
- Votre rythme moyen
- Votre distance totale
- Votre itinéraire précis
- Vos calories brûlées
- Votre nombre d'étapes
- Votre élévation maximale

Toutes ces informations rendent la course à pied *beaucoup* plus amusante et beaucoup plus gratifiante.

Pourquoi ? Tout d'abord, vous pouvez désormais connaître exactement la distance que vous parcourez sans avoir à définir un itinéraire spécifique avant de partir. Cela fait une grande différence, car cela signifie que vous n'avez pas besoin de savoir où vous voulez aller, mais vous pouvez quand même suivre vos progrès et constater une amélioration. Cela signifie que vous pouvez tout simplement sortir et commencer à courir, sans avoir à planifier méticuleusement un itinéraire au préalable et à daigner ensuite le respecter précisément.

C'est l'une des choses que je préfère dans la course à pied : elle me permet d'explorer de nouvelles zones et de trouver de nouveaux endroits dans mon quartier. J'ai découvert

toutes sortes de parcs, de cafés, de restaurants et de magasins rien qu'en courant et je connais aussi une tonne de raccourcis. C'est aussi très bon pour le sens de l'orientation et la carte interne.

Tout cela vous permet de faire de la course à pied une occasion d'explorer et de découvrir de nouvelles choses, ce qui est bien plus excitant et motivant que de simplement courir le même itinéraire encore et encore.

Cela signifie également que vous pouvez vous fixer des défis et chercher à vous améliorer. Une semaine, vous pouvez augmenter considérablement votre allure moyenne et votre fractionnement, une autre semaine, vous pouvez constater que votre fréquence cardiaque reste beaucoup plus basse pendant la même course.

Cela rend la course à pied encore plus gratifiante. Avant les smartwatches, nous n'avions aucun moyen réel de savoir si nous progressions en courant. D'une certaine manière, c'était moins gratifiant que d'aller à la salle de sport où vous pouviez voir la quantité de poids que vous pouviez déplacer augmenter à chaque fois. Soudain, vous pouvez voir des progrès progressifs et cela rend le sport beaucoup plus addictif.

Vous pouvez également l'utiliser pour fixer des objectifs spécifiques si vous souhaitez vous améliorer dans des domaines précis. Et comme nous allons l'apprendre, cela vous permettra également de perdre du poids beaucoup plus facilement. Vous pouvez par exemple surveiller le temps que vous passez dans votre zone de combustion des graisses, ou vous pouvez faire des "courses de vitesse" et essayer de repousser votre seuil anaérobie. Essayer de maintenir un certain rythme est également très utile si vous voulez vous entraîner pour un marathon, où le *but* est de maintenir

LE MANUEL DE
COURSE.
une certaine vitesse sur la distance.

Tout cela est possible grâce à une montre de course !

Chapitre 4 : Choisir des chaussures adaptées à votre démarche et éviter les blessures



La pièce d'équipement la plus importante dont vous avez besoin pour courir est donc la chaussure. Mais il ne sert à rien de prendre n'importe quelle vieille chaussure - il faut que ce soit une bonne chaussure et qu'elle soit spécifiquement adaptée à *votre* façon de courir.

Alors comment savez-vous ce que c'est ?

La meilleure façon de le savoir est de se rendre dans un magasin de course à pied. Vous y trouverez souvent un tapis de course équipé d'une caméra conçue pour surveiller et mesurer votre démarche précise. Cette caméra examine le moment où vos pieds touchent le sol et quelle *partie* de votre pied frappe le sol en premier.

C'est important car il pourra immédiatement vous montrer les signes de problèmes dans votre style de course et vous aidera à en savoir plus sur votre technique individuelle.

Certaines personnes trouvent que la pointe de leur pied touche le sol en premier. C'est ce qu'on appelle une " frappe des orteils ". Pour d'autres, c'est la semelle intermédiaire qui touche le sol en premier. Et de nombreuses personnes trouveront que leur talon touche le sol en premier.

En fonction du type de coureur que vous êtes, vous devez vous assurer que vous avez le bon type de chaussure. Ceux qui frappent avec leur talon en premier, par exemple, auront besoin d'un plus grand " drop " du talon à l'orteil. La chaussure devra être plus structurée, plus souple et plus rembourrée.

D'autres pourront se contenter d'une chaussure légèrement plus minimale. Nous en parlerons plus en détail dans le prochain chapitre, mais il suffit de dire que ces types de chaussures utilisent moins de semelle afin de rendre votre pied plus flexible. C'est une bonne chose car, dans la plupart des cas, vous *voulez* que votre pied atterrisse d'abord sur la pointe du pied et une chaussure plus souple vous permet de le faire lorsque c'est votre tendance naturelle au départ.

Le magasin de chaussures sera en mesure de vous conseiller sur le type de coureur que vous êtes et de vous proposer la meilleure chaussure pour votre technique spécifique. De plus, il pourra identifier tout problème lié à votre démarche actuelle, par exemple si vous avez un pronostic excessif ou si vous avez le pied plat.

Si vous avez un pied plat, vous aurez besoin d'un support de voûte plantaire. Si vous avez une pronation excessive, vous aurez besoin d'une

semelle intérieure. Vous pouvez même constater que vos jambes ont une longueur sensiblement différente. Si c'est le cas, vous aurez peut-être besoin d'orthèses spécialisées pour résoudre le problème.

Vous devez également réfléchir à l'objectif de votre chaussure. Voulez-vous courir vite ? Ou souhaitez-vous courir sur de longues distances ?

Voulez-vous courir sur le macadam ? Ou voulez-vous courir à travers la forêt ('trail running') ?

Si vous voulez courir vite, par exemple, vous devez choisir une chaussure dont la semelle est capable de restituer beaucoup d'énergie. En d'autres termes, vous avez besoin d'une chaussure qui soit quelque peu "rebondissante", de sorte que lorsque votre pied touche la route, il vous propulse vers l'avant avec encore plus d'entrain. Adidas fabrique une mousse appelée "boost" qui est très efficace à cet égard.

Si vous recherchez quelque chose qui vous permette de courir sur de longues distances sur le macadam, il vous faut une chaussure plus structurée qui guide votre pied dans le mouvement. Vous voudrez également une meilleure absorption des chocs et peut-être même des semelles intérieures.

Et si vous prévoyez de courir sur des sentiers, vous devrez opter pour des chaussures plus minimales pour éviter de laisser votre pied rouler.

Nous en parlerons plus en détail dans le prochain chapitre, mais ce bref aperçu devrait vous aider à comprendre comment choisir la bonne chaussure !

Bien sûr, la taille est également très importante, tout comme le choix d'une chaussure qui soit suffisamment respirante, légère et confortable. Essayez d'en enfiler quelques-unes, de les faire rebondir de haut en bas et de sentir la boîte à orteils pour vous assurer qu'il y a assez d'espace. Le dimensionnement peut être un peu différent lorsque vous portez des

chaussures de course - alors assurez-vous de les essayer avant de les commander !

Quelques blessures courantes et comment les éviter

La bonne chaussure vous aidera à éviter certaines blessures et certains problèmes, mais il y en a quand même quelques-uns qui peuvent survenir.

Le genou du coureur est un problème courant chez les coureurs, par exemple, bien qu'il ne s'agisse pas d'un problème unique, mais plutôt d'un ensemble de problèmes qui ont tendance à être regroupés sous une seule rubrique. Le genou du coureur est une situation dans laquelle la rotule ne suit plus correctement l'articulation, ce qui peut provoquer des douleurs et une faiblesse. Ce phénomène est souvent dû à l'impact du genou sur le sol, ainsi qu'à la perte de cartilage.

Pour prévenir le genou du coureur, vous devez trouver le bon entraîneur, éviter de courir trop fort et trop vite, utiliser la bonne technique (voir le chapitre suivant) et vous reposer si vous remarquez des signes précurseurs. Ce qui peut aussi aider, c'est d'essayer de renforcer les muscles et le tissu conjonctif qui aident à guider la rotule pendant la course. Tous les exercices de gymnastique qui ciblent les muscles de la jambe vous aideront à le faire, notamment en utilisant une extension de jambe très légère.

Pendant votre convalescence, un autre conseil est de passer au tapis de course et d'essayer de courir sur une très légère pente. Bien que le tapis de course ne soit normalement pas aussi bon, cela peut être un bon moyen de réduire l'implication du genou - vous constaterez souvent que la douleur au genou est pire en descendant une pente ou même en descendant des escaliers.

Un autre problème courant est le syndrome du tibia. Ces douleurs surviennent lorsque vous tapez continuellement sur le sol et sont en fait le

COURSE
résultat du gonflement du muscle (et non de l'os !) qui en résulte. Dans certains cas rares, le syndrome du tibia peut provoquer de minuscules fissures dans l'os, appelées fractures de fatigue.

Si vos tibias sont chauds et que vous avez mal lorsque vous vous reposez, il peut s'agir d'une fracture ou d'une infection et vous devez consulter votre médecin. S'il s'agit d'une cause musculaire plus habituelle, essayez de masser l'avant des tibias, portez des chaussures plus rembourrées pour essayer d'absorber davantage l'impact et essayez d'étirer la jambe afin de détendre les muscles et les tendons.

Dans de rares cas, les périostites du tibia peuvent indiquer un pied plat ou d'autres problèmes - donc, là encore, n'oubliez pas de consulter votre médecin.

Les ampoules sont un autre fléau pour le coureur moyen et la clé pour y remédier est souvent de chercher les bonnes chaussettes. Étonnamment, les chaussettes fines et légères peuvent parfois aggraver la situation, car elles permettent au pied de bouger davantage dans la chaussure, créant ainsi la friction qui entraîne l'ampoule.

L'astuce consiste à porter une chaussette juste assez épaisse pour maintenir le pied un peu plus immobile dans la chaussure. Il se peut également que votre technique ne soit pas bonne ou que votre chaussure doive être un peu plus petite.

Étirements

Et maintenant, le plus important : les étirements.

L'étirement est une activité que beaucoup de gens associent à la course à pied et la sagesse populaire vous dira de toujours vous étirer avant de courir.

Mais la sagesse conventionnelle n'est souvent pas correcte et c'est là que les choses deviennent un *peu* controversées. Car en réalité, rien ne

prouve que vous devez vous étirer avant de courir. En fait, certaines études suggèrent que les étirements peuvent même réduire votre contrôle sur vos muscles, augmentant ainsi le risque de blessure.

Mais cela ne signifie pas qu'il faille abandonner complètement les étirements. En effet, les étirements *sont* très utiles pour améliorer votre souplesse et votre force et réduire le risque de blessure en permettant aux membres de se déplacer plus loin avec moins de résistance.

Est-ce une contradiction ?

Non. Ce que je dis, c'est que vous n'avez pas besoin de vous étirer *avant de courir*. Mais s'étirer en général et essayer de trouver dix minutes par jour avant de se coucher est un excellent moyen de réduire les risques de blessure et donc de prolonger votre carrière de coureur !

Chapitre 5 : La technique de course correcte expliquée ! (Et une introduction à la course pieds nus)



Un autre très bon moyen de prévenir les risques de blessure en courant est de courir en utilisant une démarche et une biomécanique correctes. En d'autres termes, vous devez vous assurer que vous courez avec la bonne technique.

Y a-t-il une bonne et une mauvaise façon de courir ? Bien sûr qu'il y en a !

Et en fait, la bonne façon de courir est quelque chose que les gens commencent tout juste à apprendre. En effet, pendant des années, nous avons cru à tort que la technique de course correcte impliquait une frappe du talon sur l'orteil. C'est la raison pour laquelle nos chaussures ont de gros talons : pendant des siècles, nous avons cru que notre talon devait d'abord toucher le sol, puis rouler sur la plante du pied pour nous

propulser.

LE MANUEL DE
COURSE

Mais nous avons ensuite commencé à étudier le mode de fonctionnement des autochtones, comme la tribu des Tarahumara. Les Tarahumara sont un peuple qui vit et travaille encore d'une manière très similaire à celle dont nous vivions et travaillions lorsque nous étions encore en évolution.

Et ils courent des marathons entiers la plupart du temps pour chasser.

De plus, ils le font pieds nus ou avec des sandales très légères. Et ils le font sans repos et sans récupération.

La sagesse conventionnelle nous dit que cela devrait être terrible pour eux : leurs os devraient être abattus, leurs glandes surrénales devraient être vides et ils devraient être constamment proches de la famine.

Mais la réalité est que ces personnes sont incroyablement saines et capables d'exploits physiques dont l'homme moderne ne peut que rêver.

Et la grande vérité qui ressort de tout cela est que nous sommes nés pour courir.

Les biologistes de l'évolution savent maintenant que les humains sont conçus pour courir sur de longues distances. Par rapport aux autres animaux du règne animal, nous ne sommes pas particulièrement forts. Nous ne sommes pas non plus très rapides. Notre spécialité est le pistage.

Et le pistage nécessite deux choses : un cerveau et la capacité de courir sur de longues distances.

Nous ne pouvons pas dépasser nos proies et nos prédateurs, mais nous pouvons les endurer. Quand les autres animaux sont à bout de souffle, nous pouvons continuer parce que nous avons

la capacité à transpirer. Quand les autres animaux n'ont plus de glycogène, nous passons à notre système d'énergie aérobie. Nous pouvons continuer à avancer.

C'est *pourquoi* la course à pied est si saine pour nous - et la meilleure façon de la pratiquer est de faire comme la tribu Tarahumara.

Comment courent les Tarahumara

Alors comment fonctionne la tribu Tarahumara ?

Eh bien, ils courent pieds nus. Cela signifie donc qu'ils frappent le sol avec la pointe du pied en premier, car frapper le sol avec le talon en premier *est douloureux* si vous ne portez pas de chaussures.

Cela change instantanément toute leur démarche. Cela signifie que leurs pieds sont maintenant directement sous leurs genoux et leur corps lorsqu'ils touchent le sol. Cela signifie que l'impact se fait en ligne droite et que le genou, la cheville et la taille peuvent se comprimer pour absorber l'impact comme un ressort. Regardez un guépard courir et c'est très similaire.

De cette façon, la jambe absorbe naturellement les chocs, ce qui est assez différent de ce qui se passe lorsque notre talon frappe le sol en premier et envoie une vague d'impact qui remonte le long de nos jambes jusqu'à notre dos.

De plus, elle nous permet de nous pencher un peu plus en avant, ce qui signifie que la gravité peut nous aider à nous propulser vers l'avant. Cette forme de course est donc un peu plus économe en énergie, car nous ne dépendons plus *uniquement* de notre propre poussée pour avancer.

Et en tant que tel, nous pouvons courir plus loin, plus vite et sans nous blesser.

Il s'agit de la manière correcte de courir et cela signifie que la technique de l'orteil-talon est en fait la meilleure option. C'est ce que les entraîneurs sportifs enseignent maintenant à leurs athlètes, sauf qu'ils donnent à la technique les noms suivants

Cela signifie également que vous devez chercher à vous orienter progressivement vers une chaussure plus minimale afin de vous rapprocher un peu plus de la course à pied telle qu'elle se pratique naturellement et comme vous le feriez si vous étiez pieds nus.

Comment passer à un style de course plus minimal

On trouve de plus en plus de chaussures sur le marché qui offrent une structure plus minimale pour encourager ce type de course. Et si vous voulez aller plus loin, vous pouvez même essayer quelque chose comme les "Vibram Five Fingers" - il s'agit d'une chaussure conçue pour agir comme un gant autour du pied. Elle offre une protection suffisante contre les brindilles, l'herbe et les éclats d'obus pour que vous puissiez courir en toute sécurité sur tous les terrains, mais elle permet également à votre pied de bouger en toute liberté.

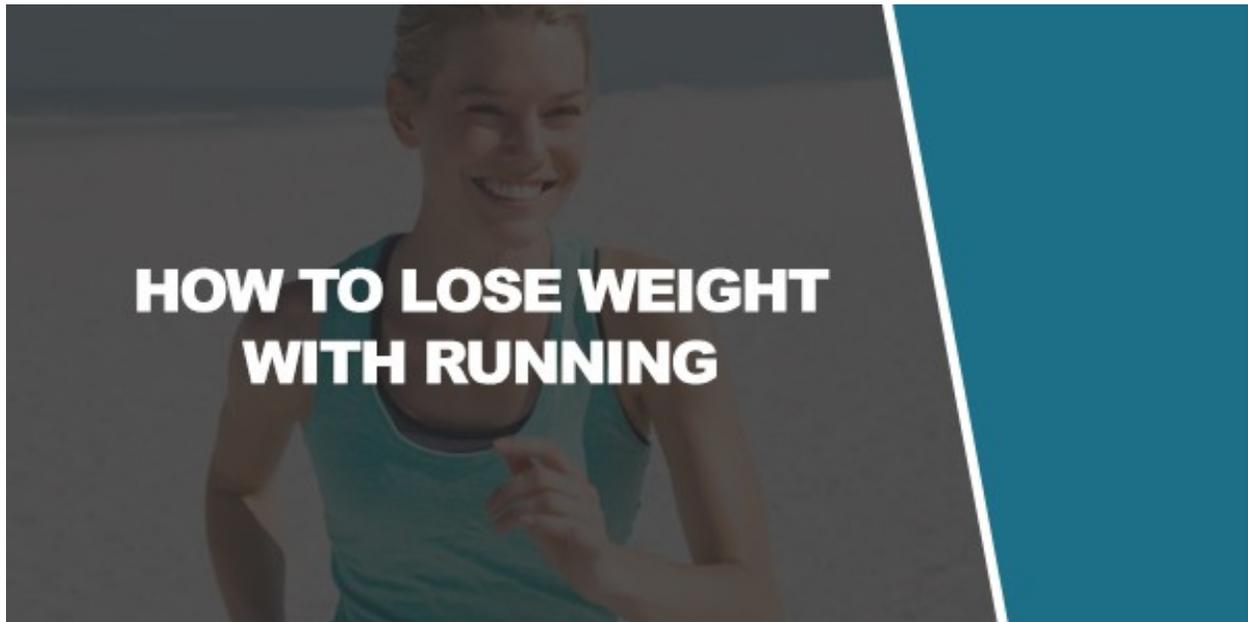
Mais avant de vous lancer, gardez à l'esprit que cela peut être un moyen rapide de vous blesser. Bien qu'il s'agisse de la bonne technique de course, chaque personne est construite différemment. Si vous avez un pied plat ou un pied en pronation, vous aurez moins de chances de bien vous adapter à ce style de course. En l'absence d'amortissement et de guidage, vous êtes beaucoup plus susceptible de vous blesser.

De plus, vous avez probablement marché et couru avec des chaussures à

talons pendant très longtemps et vos pieds se sont probablement adaptés. Si vous avez actuellement une attaque talon-pointe, vous devriez essayer de changer *lentement* votre forme avec le temps et la pratique plutôt que de vous lancer directement.

Passez progressivement à des chaussures légèrement plus légères et surveillez attentivement vos sensations. Et ne le faites qu'après avoir vérifié auprès de votre médecin que vous pouvez aller de l'avant !

Chapitre 6 : Comment perdre du poids avec Running



En utilisant une approche tout en douceur, vous pouvez commencer à améliorer progressivement votre capacité à courir et l'introduire dans votre routine régulière.

Mais bien sûr, vous voudrez probablement commencer à augmenter la quantité de course à pied que vous allez faire pour pouvoir commencer à perdre du poids. C'est donc ici que vous devez calculer la quantité de course à pied que vous devez faire et comment vous pouvez progresser progressivement.

Une fois que vous vous êtes habitué à courir, l'étape suivante consiste à augmenter la quantité de course. Essayez d'atteindre 8 ou 9 km par semaine, ce qui vous permettra de constater des changements dans la composition de votre corps au fil du temps.

Au bout d'un certain temps, vous devriez trouver que cela suffit pour commencer à constater des améliorations significatives de votre condition physique générale. Plus précisément, vous constaterez que votre fréquence cardiaque reste plus basse pendant que vous courez et que votre VO2 max s'améliore (si vous disposez d'un tracker de fitness capable de le calculer).

Cela signifie que vous pouvez maintenant commencer à pousser un peu votre rythme et voir si vous pouvez aller plus vite et plus longtemps sans vous épuiser. Voyez si vous pouvez commencer à atteindre des records personnels pour votre rythme et faire la même distance en moins de temps. Ne faites pas de folies - restez-en à ce qui est confortable et écoutez votre corps.

Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous pouvez commencer à introduire une deuxième séance. Il faut parfois jusqu'à 3 jours pour récupérer d'une course de 40 minutes, alors n'essayez pas d'en faire plus de deux par semaine. Mais si vous courez le dimanche et le mercredi par exemple, vous devriez trouver que vous avez le temps de récupérer et que vous pouvez commencer à faire plus de foulées.

À ce stade, vous allez maintenant brûler 1 500 à 2 000 calories de plus par semaine. Pour beaucoup de gens, cela équivaut à brûler des calories pendant une *journée entière* ! En outre, vous vous sentirez beaucoup plus énergique et, à mesure que vous vous efforcerez d'améliorer légèrement vos résultats, vous constaterez que vous avez également plus d'énergie le reste du temps et que vous pouvez commencer à être plus actif dans votre vie quotidienne.

C'est là que le fait d'avoir un tracker de fitness (que vous portez en permanence) peut être supérieur à une montre de course (que vous ne

portez que pendant les courses). Ainsi, vous pouvez commencer à essayer d'augmenter votre nombre de pas et votre consommation de calories afin de continuer à vous améliorer progressivement.

Si votre objectif principal est de perdre du poids, cela devrait être *plus* que suffisant.

Combinez votre course à pied avec le bon régime alimentaire

L'exercice est une partie de l'équation.

L'autre partie de l'équation est votre régime alimentaire. Plus précisément, il s'agit du nombre de calories que vous consommez et du nombre de calories que vous brûlez.

Donc, si vous voulez être très sûr de votre perte de poids et très méticuleux, vous pouvez commencer à suivre vos calories au fur et à mesure qu'elles entrent et sortent.

Pour ce faire, vous devez d'abord déterminer votre BMR et votre AMR. Le BMR est l'abréviation de "Basal Metabolic Rate" (taux métabolique de base) et est un indicateur des calories que vous devriez brûler chaque jour *avant de* bouger. En d'autres termes, ce sont les calories que vous brûlez simplement pour rester en vie - les calories que vous brûlez pour respirer, pour maintenir votre système immunitaire et pour digérer les aliments.

Le taux métabolique de base peut être calculé comme

suit : $BMR = 370 + (9.79759519 \times LBM(\text{lbs}))$

Ou

LE MANUEL DE
COURSE

$$\text{BMR} = 370 + (21,6 \times \text{LBM}(\text{kg}))$$

Si cela vous semble un peu confus, c'est probablement parce que vous ne savez pas ce qu'est votre masse maigre. Il s'agit de votre "masse corporelle maigre", c'est-à-dire votre masse corporelle *avant la graisse* (car la graisse n'est pas métaboliquement active, contrairement aux muscles). Pour la calculer, il vous suffit de prendre votre poids, moins votre pourcentage de graisse corporelle.

Vous pouvez obtenir votre pourcentage de graisse corporelle en prenant une règle et en pinçant un peu de graisse sur le *côté* de votre triceps, à mi-chemin de la partie supérieure de votre bras. Mesurez maintenant l'épaisseur afin de mesurer la chair et la graisse.

À partir de là, vous pouvez utiliser le tableau suivant pour calculer approximativement votre pourcentage de graisse corporelle :

Épaisseur du pli cutané en mm	Graisse corporelle % Hommes	Graisse corporelle % femmes
6	5-9	8-13
13	9-13	13-18
19	13-18	18-23
25	18-22	23-28

LE MANUEL DE
COURSE

38	22-27	28-33
----	-------	-------

(Cela ne fonctionne que si vous êtes honnête...)

Vous allez maintenant utiliser ce pourcentage pour déterminer la part de votre poids qui reste une fois la graisse retirée. Donc, si vous avez 10% de graisse corporelle et que vous pesez 130 livres, votre masse corporelle totale est de 117.

Ensuite, vous devez calculer votre TMA. Il s'agit de votre taux métabolique *actif*, c'est-à-dire la quantité de graisses que vous brûlez dans le cadre de votre activité habituelle. Pour obtenir un score d'activité, il suffit d'utiliser la référence suivante :

- 1,2 si vous êtes sédentaire (peu ou pas d'exercice)
- 1,375 si vous êtes peu actif (vous faites de l'exercice 1 à 3 fois par semaine).
- 1,55 si vous êtes modérément actif (vous faites de l'exercice ou travaillez dans la moyenne).
- 1.725 si vous êtes très actif (vous vous entraînez dur pendant 6-7 jours par semaine)
- 1,9 si vous êtes très actif (vous êtes un travailleur physique ou un athlète professionnel).

Multipliez ensuite votre BMR par votre score d'activité. Si aucune de ces valeurs ne vous décrit, vous pouvez choisir une valeur intermédiaire.

Ce qui vous reste est le nombre de calories que vous brûliez avant votre nouveau régime de course. Donc, si vous calculez le nombre de calories que vous consommez sur une journée, vous pouvez calculer le nombre de calories que vous brûlez.

quotidiennement, alors vous savez quelle est la différence que vous devez compenser en courant. *Ou* vous pouvez courir plus *et* manger moins.

Rappelez-vous : ce n'est pas une mesure parfaite et votre métabolisme entrera *en* jeu. De plus, vous devez vous assurer que votre régime alimentaire contient tous les éléments nutritifs nécessaires, notamment des protéines, si vous souhaitez développer votre masse musculaire.

Mais en tant que guide, c'est le meilleur que nous ayons. Et si vous vous rappelez que la course à pied vous aide également à développer vos muscles *et* à améliorer votre métabolisme, alors elle peut créer une sorte de tempête parfaite pour vous aider à commencer à perdre des kilos.

Chapitre 7 : HIIT versus Steady State Cardio



Si vous voulez courir spécifiquement pour perdre du poids et que vous avez maîtrisé le simple jogging au point d'être capable de faire de longues courses deux fois par semaine, vous pouvez commencer à introduire des protocoles plus avancés.

La zone de combustion des graisses - Fait ou mythe ?

Par exemple, vous avez peut-être entendu parler de la "zone de combustion des graisses". Il s'agit de l'idée selon laquelle il existe une vitesse idéale à laquelle le corps mobilise les graisses pour produire de l'énergie. Est-ce vrai ?

Absolument. Cette zone de combustion des graisses se situe à 70 % de votre RCM et si vous courez à cette allure, vous constaterez que votre corps se remet automatiquement à brûler les graisses. Certaines

personnes hésitent à courir au-delà de ce chiffre, car elles craignent d'entrer dans un état anaérobie, c'est-à-dire de courir *trop vite* pour pouvoir brûler les graisses.

brûler les graisses comme carburant (l'énergie aérobie est relativement lente et inefficace). Cela aussi est vrai, donc si votre objectif est simplement de brûler des calories à court terme, alors maintenir une course à 70% de votre MHR est une bonne façon de procéder.

Mais si vous voulez brûler plus de calories à long terme, si vous voulez augmenter votre vitesse de course et si vous voulez commencer à devenir un véritable athlète, vous pouvez envisager une autre option : l'entraînement par intervalles.

Qu'est-ce que l'entraînement par intervalles

Avec l'entraînement par intervalles, vous allez alterner entre des périodes de haute intensité et des périodes de plus faible intensité pour la récupération. Cela signifie que vous pouvez sprinter à fond pendant 1 minute, puis faire un léger jogging pendant 2 minutes avant de recommencer.

Votre corps se retrouve alors dans un état anaérobie où il ne peut que brûler du glycogène et du sucre dans le sang pour produire de l'énergie. Cela signifie qu'il brûle des glucides, et non des graisses, et qu'il ne perdra pas autant de poids.

Alors pourquoi est-ce considéré comme une bonne chose ? Eh bien, pour commencer, cela signifie que vous épuisez votre principale ressource en carburant. Cela signifie que lorsque vous rentrerez dans la vitesse lente, votre corps sera obligé de compter *uniquement sur* les graisses pour l'énergie. De plus, les faibles réserves de glycogène dans vos muscles et votre foie signifient que votre corps devra désormais brûler les réserves de graisse pendant le reste de la journée. Cela crée un "effet d'afterburn" par lequel votre corps continue à brûler plus de graisses longtemps après la fin

de l'entraînement. Et lorsque vous mangez des glucides ou des graisses après cette routine, ils sont alors envoyés vers les muscles plutôt que d'être stockés sous forme de graisse.

Un autre avantage de l'entraînement par intervalles est qu'il entraîne vos mitochondries et votre capacité à utiliser le glycogène *et à l'évacuer*.

Tout cela obéit à une loi connue sous le nom de "SAID" (Specific Adaptation to Imposed Demands). Si vous voulez améliorer votre vitesse de course, courez plus vite. Si vous voulez améliorer votre endurance, courez plus longtemps. Si vous voulez améliorer les deux... faites les deux !

L'entraînement par intervalles est donc un complément fantastique à votre routine, une fois que vous avez acquis la force cardiovasculaire et la technique de course nécessaires.

Une fois seulement que vous êtes à l'aise pour courir deux fois par semaine, envisagez d'ajouter quelques séances HIIT de 20 minutes les autres jours. Vous pouvez également utiliser ces séances pour terminer un programme de musculation.

Mais ne laissez pas tomber l'entraînement régulier - il est meilleur pour votre taux de fréquence cardiaque et pour la combustion globale des calories à court terme. C'est la combinaison qui est vraiment efficace !

Chapitre 8 : Entraînement au marathon 101



Si vous voulez vraiment voir des progrès dans votre course à pied et votre perte de poids, l'une des meilleures choses à faire est de vous inscrire à un marathon. Pourquoi ? Parce que cela vous donnera la motivation et l'envie de continuer à vous entraîner et vous aidera vraiment à vous concentrer sur vos objectifs.

Dans ce cas, vous devez vous concentrer sur la régularité plutôt que sur l'intervalle et l'objectif doit être d'augmenter votre distance et de réduire votre temps. Vous voudrez également commencer à aller plus loin que 10 km et à essayer de courir 10 km, voire 15.

Il y a cependant beaucoup de choses à garder à l'esprit si vous voulez réussir. Voici donc quelques conseils pour l'entraînement au marathon...

Commencez par un petit marathon

Mon tout premier marathon a été le marathon de Londres - 26 miles. C'était une grosse erreur, car je n'avais vraiment aucune idée de ce à quoi je devais m'attendre ni de la façon de m'entraîner (le fait que je n'avais que trois mois de préavis n'a pas aidé non plus !)

Au lieu de cela, je vous recommande vivement de vous lancer dans un 10 km ou moins pour commencer, afin de voir comment votre corps réagit à la distance. Vous pourrez ensuite commencer à augmenter le défi au fur et à mesure. Vous apprendrez à mieux vous rythmer.

Gestion des paillettes

Les marathons sont l'endroit où le chaffage commence vraiment à devenir un problème. La solution est de penser à l'avance et de s'y préparer. Cela signifie porter du ruban adhésif pour mamelons - c'est vraiment important parce qu'ils peuvent saigner *beaucoup* autrement et vous ne voulez pas que ce soit la raison de votre échec !

De même, envisagez d'utiliser une sorte de talc pour la région de l'entrejambe et/ou une lubrification. Pensez aussi aux aisselles et testez soigneusement les vêtements que vous allez porter sur les longues distances que vous avez l'intention de parcourir !

Alimentation et sucre dans le sang

La façon dont vous gérez la nourriture est extrêmement importante. Vous allez vouloir faire le plein de glucides avant la course, ce que l'on appelle le "carb loading". Sortir pour manger de grosses pâtes la veille peut vous aider énormément, surtout si vous y ajoutez des fibres afin de ralentir la libération de l'énergie par votre estomac.

Si vous voulez vous *inspirer* du *livre* des Tarahumara, vous pouvez essayer les graines cia. Ce sont des graines qui peuvent absorber de grandes quantités d'eau,

vous aidant à rester hydraté pendant que vous courez. Vous trouverez des stations de ravitaillement en eau autour de la piste, mais manger des graines de coco peut vous aider considérablement ! Un autre super aliment pour les coureurs est l'huile de noix de coco. Elle vous fournira des cétones, qui sont une source d'énergie alternative que votre corps peut utiliser lorsque la glycémie est faible.

On vous proposera probablement aussi des boissons énergisantes en chemin. Ce sont de purs éclats de sucre que vous pouvez utiliser pour vous remonter le moral, mais ils peuvent constituer un choc pour le système si vous n'en avez jamais mangé auparavant et vous rendre malade. Essayez-les avant d'en accepter un le jour J ! Si vous n'arrivez pas à vous y faire, les gommes à vin ou un en-cas sucré similaire peuvent aussi faire l'affaire.

L'une des plus grandes erreurs que les gens commettent est d'oublier le sel. Vous utiliserez beaucoup de sucre, mais vous perdrez aussi beaucoup de sel en transpirant ! Assurez-vous de remplacer ce sel en buvant une boisson isotonique - Lucozade fera très bien l'affaire.

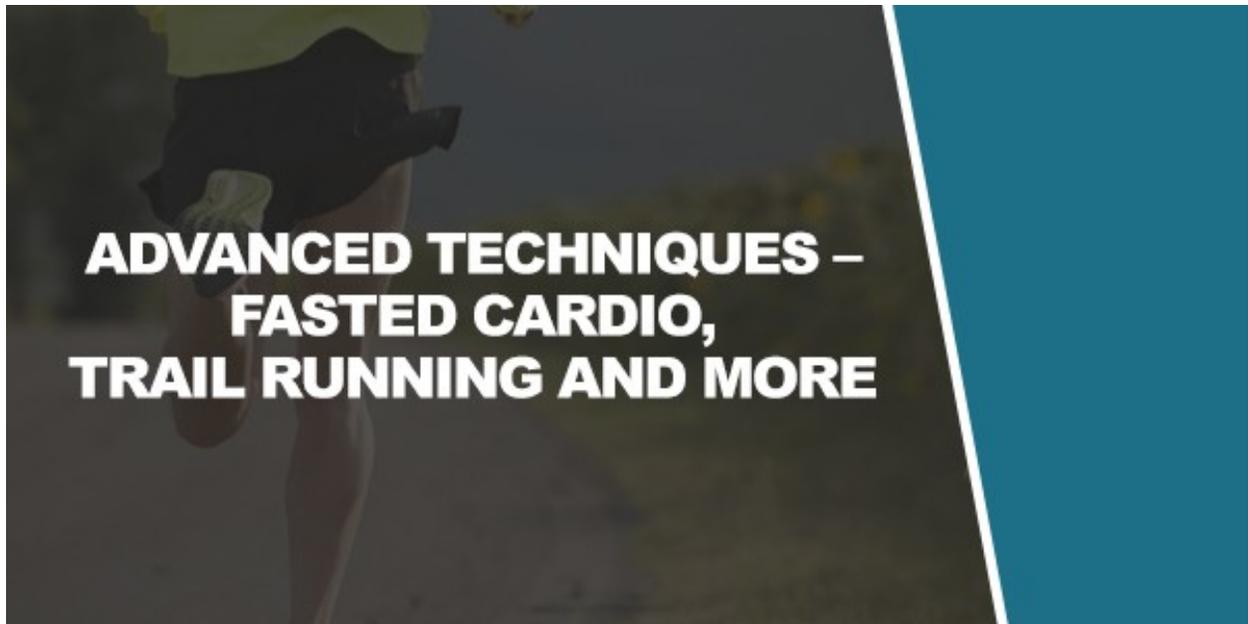
Réduire progressivement votre entraînement

L'objectif de votre entraînement pour le marathon est de monter progressivement en puissance au fil du temps et de viser des courses de plus en plus longues. Mais vous ne devez jamais aller jusqu'à 26 miles avant votre marathon réel et vous devez également éviter d'aller trop loin trop près de la course. Une ou deux semaines avant votre course, commencez à vous calmer et donnez-vous le temps de récupérer.

L'objectif ici est d'entraîner votre cœur et vos muscles à fond, mais de les laisser ensuite récupérer pour que vous puissiez repartir sur un réservoir neuf avant de commencer.

Et ne vous surmenez pas - le plus gros problème auquel sont confrontés de nombreux marathoniens est la blessure. Si vous vous blessez avant votre marathon, vous vous en voudrez pendant des années !

Chapitre 9 : Techniques avancées - Cardio rapide, course sur piste, résistance et pieds nus



Tu cours maintenant des marathons et fais des entraînements par intervalles à haute intensité. Il n'y a pas une tonne de choses de plus à t'apprendre !

Mais il y a une ou deux astuces que vous pourriez envisager en commençant à adapter votre entraînement...

Fasted Cardio

Si vous n'êtes pas intéressé par les muscles (cela les *brûlera*) et que votre principal intérêt est de brûler les graisses, alors vous pouvez envisager de faire du cardio à jeun.

Le cardio à jeun signifie essentiellement que vous courez à un moment où votre taux de sucre dans le sang est très bas. Pour ce faire, vous pouvez soit manger très peu pendant la journée, *soit* aller courir le matin au réveil (lorsque nous dormons, nous ne mangeons pas - nous sommes donc à jeun !) Cela fonctionne un peu comme le HIIT en ce sens que votre taux de sucre dans le sang est bas et que cela oblige le corps à brûler les graisses et à utiliser le glycogène. Cela augmente également beaucoup votre cortisol, ainsi que votre myostatine, donc à utiliser avec précaution. Mais si vous êtes vraiment désireux de perdre du poids rapidement, cela peut valoir la peine d'essayer !

Courir sur la route

Un autre conseil est d'essayer de courir en dehors de la route. Une bonne façon de le faire est de courir contre une résistance, ce qui peut signifier courir dans le sable ou dans une eau relativement peu profonde (comme la mer). C'est un excellent moyen d'augmenter le défi et de faire travailler les muscles davantage. Il s'agit d'une forme fantastique de cardio qui brûle plus de calories tout en préservant vos muscles.

C'est l'un des grands exemples de ce que l'on peut faire pour soi-même lorsqu'on commence à courir dans la nature et à revenir un peu à ses racines. Comme nous l'avons déjà vu, nous sommes nés pour courir et c'est ainsi que nous l'aurions fait !

Lorsque vous sortez *vraiment* de la route, vous vous trouvez sur le territoire de ce que l'on appelle le "trail running". Le trail running signifie que vous courez à travers des forêts et le long de rochers, ce qui est beaucoup plus proche de ce que faisaient nos ancêtres. L'avantage de ce type de course est qu'il requiert plus de conscience, plus de vigilance et qu'il met le corps à l'épreuve de bien d'autres façons. En particulier, cela

fait appel à beaucoup de

LE MANUEL DE
COURSE

les muscles, car vous devez constamment vous stabiliser contre les rochers, les racines et autres éléments qui pourraient vous faire trébucher ou glisser.

C'est pourquoi vous avez besoin de chaussures plus minimales pour le trail running et c'est pourquoi vous *pourriez* même commencer à vous aventurer en territoire pieds nus à ce stade. C'est parce que courir pieds nus permet à votre pied de devenir beaucoup plus malléable et vous verrez que vos orteils et votre pied se plient et se contorsionnent pour gérer les changements de niveau du sol. Au lieu de basculer et de vous donner une cheville tordue, votre pied s'enroule autour des bosses du sol comme une main. En plus d'être amusant et de constituer un bon exercice, cet exercice développe la "dextérité du pied", ce qui a une tonne de bienfaits pour la santé et permet de renforcer les muscles du pied.

Comme nous l'avons mentionné, il s'agit d'une technique avancée qui n'est en aucun cas destinée aux débutants !

Seuil de lactate

Au fur et à mesure que vous vous améliorez dans la course. Il est probable que vous développiez un amour de plus en plus grand pour les statistiques et les chiffres. C'est très amusant de voir vos scores s'améliorer et de vous voir devenir une machine efficace.

Un chiffre très utile à surveiller est votre "seuil de lactate". Le lactate était autrefois considéré comme la cause des douleurs musculaires - c'est un sous-produit du système énergétique glycogène-acide lactique - mais il est en fait utile comme source d'énergie secondaire pour votre corps. La concentration de lactate dans le sang est en corrélation avec la fatigue, car celle-ci survient au moment où nous ne pouvons plus utiliser cette

source d'énergie, parce que nous allons trop vite. Une accumulation de lactate est également l'un des facteurs suivants

les signaux qui indiquent au cerveau que nous allons trop vite et qui nous donnent la nausée afin de nous obliger à ralentir.

Le seuil de lactate tend alors à être synonyme de seuil anaérobie, c'est-à-dire le point auquel nous revenons à l'utilisation du glycogène parce que nous ne pouvons plus utiliser les réserves de graisse et que nous allons trop vite. Ce point se situe généralement autour de 85 % de votre MHR, donc une fois que vous avez déterminé cela, vous pouvez calculer votre seuil de lactate.

De plus, une fois ce chiffre obtenu, vous pouvez calculer votre RSLT (Running Speed at Lactate Threshold). Cela vous indique à quelle vitesse vous pouvez aller tout en restant en dessous du seuil de lactate. Pour le calculer, essayez le "test des 30 minutes". Cela signifie que vous devez courir aussi vite que *possible* pendant 30 minutes jusqu'à ce que vous soyez complètement fatigué à la fin. Vous divisez ensuite la vitesse moyenne par la distance parcourue. Si vous avez réussi à parcourir 8 000 mètres en 30 minutes, votre RSLT sera de 4,5 mètres par seconde.

Vous vous entraînerez en utilisant l'HIIT et les "courses d'endurance". Les courses tempo sont des courses que vous effectuez à votre LT ou autour de celui-ci - un peu comme ce test de 30 minutes. C'est l'un des meilleurs moyens d'améliorer vos performances globales et si vous souhaitez devenir un jour un coureur de fond professionnel, cela constituera une part importante de votre entraînement.

Chapitre 10 : La recette du succès de la course à pied



Wow, vers la fin, nous sommes allés assez loin, n'est-ce pas ?

Pour l'instant, cependant, je veux que vous réduisiez vos efforts et que vous vous concentriez davantage sur le fait de commencer. Si vous n'êtes pas déjà un coureur professionnel et que vous cherchez simplement à perdre du poids, alors vous devez commencer par le commencement. Même le plus long marathon commence par un seul pas !

Et ce début va être d'apprendre à courir. Et apprendre à *aimer* en cours d'exécution.

Et vous devez me croire quand je vous dis que cela devient beaucoup plus facile au fur et à mesure que vous vous y habituez. La clé du succès est

donc de s'y habituer en douceur et de savoir à quel point il peut être
bénéfique d'ajouter la course à votre routine.

Voyons donc les étapes que vous allez suivre pour passer de "fatigué, stressé et hors de forme" à "en forme, heureux et en bonne santé".

- Concentrez-vous sur l'énergie - examinez votre vie et trouvez des moyens de mieux manger, de passer plus de temps actif et en plein air et d'éviter les choses qui vous stressent.
- Achetez de nouvelles chaussures de course, une montre de course et, idéalement, des vêtements d'entraînement. Tout cela ne devrait pas vous coûter plus de 250 \$ maximum.
- Commencez lentement. Ne cherchez pas à brûler des calories même... commencez simplement à courir doucement et apprenez à aimer ça.
- Augmentez la quantité et la vitesse très doucement jusqu'à ce que vous couriez 4-6 miles une fois par semaine, confortablement, en 40-50 minutes maximum.
- Calculez maintenant votre TAM et votre TMB. Votre tracker de fitness peut également vous donner une bonne indication du nombre de calories que vous brûlez. Calculez également les calories que vous mangez (en gros), puis fixez un objectif de dépense.
- Introduisez une deuxième manche au milieu de la semaine, à peu près à la même heure.
- Vous arrivez maintenant à un carrefour et devez décider comment progresser. Vous pouvez soit continuer à augmenter votre rythme et vos distances pour aller plus loin dans votre hobby, soit introduire progressivement des techniques plus avancées comme le HIIT pour

LE MANUEL DE
COURSE
brûler plus de graisses et améliorer vos performances physiques
générales. Peut-être même vous inscrire à votre premier marathon !

LE MANUEL DE
COURSE

Quoi qu'il en soit, les informations sont dans ce livre et vous connaissez maintenant les bases essentielles. Vous êtes désormais inarrêtable et plus vous courez, plus vous vous améliorerez. Plus vous vous améliorerez, plus vous courez !

Conclusion et clôture Commentaires



Il peut sembler y avoir beaucoup de choses à assimiler, mais n'oubliez pas que tout commence par une simple course. Une course dont le but n'est pas de brûler des calories ou de se surpasser, mais plutôt de s'initier à la course et de s'amuser.

Même si vous ne dépassez jamais le stade où vous courez 5 km une fois par semaine, cela fera une grande différence dans votre mode de vie, ne serait-ce que parce que vous sortez et profitez de la lumière du soleil et de l'air frais !

Mais nous avons couvert beaucoup de choses dans ce livre et nous espérons qu'il vous a aidé à avoir une vision globale de la course à pied. Pour récapituler, nous avons exploré :

- Comment se présenter à la course à pied
- Comment éviter les blessures

LE MANUEL DE

COURSE

- Comment acheter le bon équipement et le bon matériel
- Comment courir avec le bon style de course

- Comment apprendre votre démarche et votre biomécanique actuelles ?
- Comment suivre vos progrès et vous voir évoluer
- Comment fixer les bons objectifs et rester motivé ?
- Comment calculer votre AMR et votre BMR et utiliser ces informations pour perdre du poids ?
- Comment commencer à pousser votre entraînement et en tirer le meilleur parti ?
- Comment utiliser le HIIT et d'autres formes avancées d'entraînement ?
- Comment développer votre technique pour obtenir un style de course plus naturel ?
- Comment calculer des statistiques plus avancées, comme le seuil de lactate ?
- Comment s'entraîner pour un marathon
- Et bien plus encore !

Pour commencer, jetez à nouveau un coup d'œil à tout ce que vous avez pu manquer et assurez-vous de consulter les ressources supplémentaires comme notre liste de contrôle et notre fiche de ressources. Avec ces aides, vous aurez tout ce dont vous avez besoin pour commencer.

Et c'est la chose la plus importante de toutes :

commencez tout simplement ! Bonne chance et bonne

course !

IMPORTANT : Pour vous aider à passer à l'action, imprimez une copie de la *liste de contrôle* et de la *carte mentale* que je vous ai fournies. Vous trouverez également un aide-mémoire des ressources avec des sites, des messages et des articles utiles que je vous recommande de consulter.