



Nous sommes déjà à la fin du mois de février et le beau temps a commencé à pointer son nez.

C'est le temps de commencer l'entraînement pour tous les braves qui ont décidé de relever le Défi Scotia. Que vous ayez décidé de relever un défi personnel ou simplement de courir pour une bonne cause, certaines règles de base se doivent d'être respectées pour mener à bien ce projet.

Vous avez décidé de relever le défi du 5 km ?

Pour y arriver, il est important de se fixer de petits objectifs raisonnables à la fois. Par exemple, vous pouvez vous fixer pour but de pouvoir courir pendant trente minutes sans vous arrêter. Pour ce, il faut alterner progressivement marche et course, à raison de 10 minutes versus 2 minutes pour commencer, jusqu'à ce que le temps alloué à la course dépasse celui de la marche, de façon à éviter les blessures. La durée nécessaire pour atteindre cet objectif dépendra de votre condition physique, du nombre de séances d'entraînement que vous prévoyez faire par semaine, de vos performances passées, etc.

Vous vous êtes inscrit au 10 km ?

Bravo !

Vous tenez déjà la forme mais un bon plan d'entraînement est nécessaire afin de finir au mieux la course. Il importe tout d'abord de déterminer son allure pour un 10 km qu'on va travailler et essayer de reproduire le jour de la course.

L'échauffement.

On ne le dira jamais assez. Il est essentiel. Le 10 km est un effort de taille à demander au corps. Il faut qu'il y soit préparé. Il reste huit bonnes semaines avant la course. Il est nécessaire de répartir l'entraînement sur cette durée, à raison de deux ou trois séances de 45 minutes par semaine.

Le départ.

Même si la tentation est grande, il ne faut surtout pas partir à une allure supérieure à celle que vous adopterez le long de la course afin de tenir le rythme.

Être en contrôle jusqu'au 5e km

Cette première partie de course est gérable selon le plan établi. Il faut essayer de s'y tenir autant que possible.

Tenir bon entre le 5e et le 8e km

C'est là que ça devient plus difficile. Les jambes deviennent lourdes, le souffle plus court, mais au fond de vous-même, vous savez que vous pouvez y arriver.

Après le 8e km, le plus dur est fait

Une seule règle. Ne pas ralentir.

Tout donner sur les derniers cinq cent mètres.

