



MON RDV RUNNING

J'AI TESTÉ.. Un stage de prépa pour mon premier 10 km

Après avoir passé un bilan de condition physique au centre sportif Mon Stade, notre journaliste Soasick a suivi un programme d'entraînement personnalisé, spécifique pour la course à pied. Son but ? Réussir à courir les 10 km de « L'Équipe ». Elle nous raconte.

par Soasick Delanoë



Soasick et Cécile, heureuses d'avoir participé ensemble à cette course qui est la première d'une longue série, d'après ce qui se dit... Affaire à suivre !

Pour moi qui n'ai jamais couru – sauf La Parisienne en 2013 où je suis arrivée épuisée sans parler des courbatures dans tout le corps (si, si !) durant la semaine qui a suivi – une course de 10 km était un réel challenge. Mais j'ai fait confiance au médecin et aux préparateurs physiques de Mon Stade (voir Vital n° 12) qui m'en pensaient capable au vu des résultats de mon bilan. C'est donc parti pour un plan d'entraînement sur 3 mois, à raison de trois séances hebdomadaires de 1 h 30 (une à la salle d'entraînement de Mon Stade et deux chez moi).

Ma première séance en salle

Début mars, je suis accueillie par Julien, préparateur physique, qui va s'occuper de moi ainsi que de cinq autres personnes. Chaque séance commence par 5 minutes d'échauffement articulaire, suivies de 10 minutes d'échauffement musculaire et cardio-respiratoire sur la machine de son choix (vélo, rameur, tapis...). Puis, c'est parti pour 1 heure d'entraînement intensif décomposée en 20 minutes d'exos en poids de corps (avec ou sans accessoires), 20 minutes de cardio (sur tapis) et 20 minutes de musculation des bras, puis des jambes sur presses. En moins de 5 minutes, je suis en nage et j'ai les cuisses en feu, mais je tiens bon. La séance se termine (enfin !) par 15 minutes de récupération où l'on s'étire doucement tout en respirant à fond.

On se motive pour bosser seule

À chaque séance à faire en autonomie correspond une fiche détaillée d'exos comprenant : échauffement, renforcement musculaire et/

ou travail cardio et récupération. Je réalise alors que s'entraîner demande de l'organisation et... du temps ! Mais je suis ultra motivée et planifie mes séances un jour sur deux.

Lors de mes premiers runs, je souffre : c'est difficile, je suis vite essoufflée, je transpire et me sens lourde à chaque foulée. Mais, après un mois, mon corps a comme « dégonflé », je me sens plus forte et d'ailleurs, je ne prends plus jamais l'ascenseur ! Au bout de deux mois, mon souffle s'est amélioré et je parviens à courir entre 7 et 8 km en un peu moins d'une heure. Mes jambes et mes bras se galbent et mes abdos se réveillent. Après 3 mois de renforcement musculaire, d'alternance de séances d'endurance et de fractionné, j'arrive enfin à courir 10 km sans m'arrêter et je me sens prête.

« Fingers in the nose ! »

Le jour J arrive (le 14 juin)... Lever 7 heures. Je me force à avaler une banane avant de partir et j'emporte des amandes avec moi que je grignote en attendant le départ. J'ai la chance de courir avec Cécile Bertin, notre chroniqueuse running, qui s'occupe de moi comme si j'étais une championne, et elle, mon lièvre. Le parcours est facile, je ne sens pas les (petites) montées et je termine même la course en sprint. Résultat : un chrono de 57 minutes et 26 secondes alors que je tablais sur plus d'une heure. Trop fière de moi, je suis devenue accro au running... Une de plus !

**Formule bilan complet + stage (séances à Mon Stade + programme d'entraînement évolutif)
+ suivi en ligne : à partir de 790 € pour 6 semaines
ou 840 € pour 13 semaines (www.monstade.fr). ***