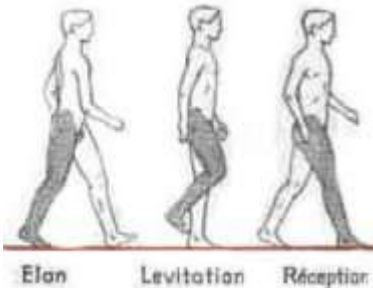




## Marches et courses

Le but premier de la marche est la locomotion



La marche est le moyen de locomotion de l'homme. Elle s'accomplit par une succession de pas durant laquelle, à aucun moment, le sujet ne perd contact avec le sol.

La marche se distingue ainsi de la course ou du saut par le fait que, dans la marche, le corps est toujours en appui sur le sol. Dans la course ou le saut, le corps demeure un instant dans les airs, sans appui.

**Tout passe donc par la marche ordinaire.**

Pour être pratique, l'étude de la marche peut et doit s'accompagner d'une approche théorique. Cela n'est pas aisé.

Chaque membre inférieur passe tour à tour par une phase :

- 1) d'élan,
- 2) de lévitation et
- 3) de réception.

**La marche** se traduit aussi par **une démarche**, convergence des influences réciproques du milieu et des possibilités congénitales de l'individu. La marche, par la démarche, révèle sa personnalité.

En agissant sur le **port**, le **rythme** et l'**allure**, constitutifs de la démarche, il est possible de modifier le **comportement** de l'individu par transformation du **mental**.

L'inverse est vrai aussi.

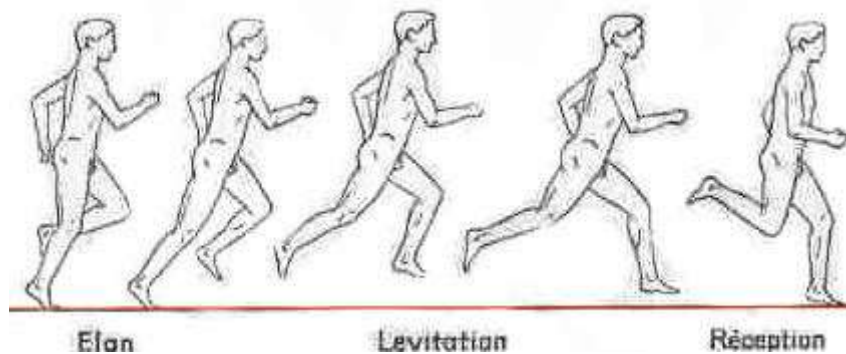
**Les marches** se pratiquent le plus généralement debout. Elles peuvent se faire à mains libres ou encore chargées (bâton, barre de fer légère ou haltères légères).

Elles peuvent aussi se pratiquer en position quadrupédique. Klapp dénommait d'ailleurs son mouvement de base à quatre pattes, la "promenade".

**Les courses**, elles, se pratiquent toujours en position debout.

# Course à pied

## Entraînement



**La course** est une forme de marche particulière, à l'instar du saut ou de la danse, toutes choses égales d'ailleurs.

La course à pied est pratiquée en vue de retrouver la forme et son rythme propre.

Une règle unique est observée :

**Être capable de tenir une conversation en courant.**

Le pouls ne dépassera pas 120 à 130 pulsations par minutes.

Après un effort, même violent, le rythme cardiaque doit se stabiliser entre 120 et 130 pulsations par minute, en moins de trois minutes.

### La progression s'effectue en 3 phases :

**1ère phase**: durée 3 mois.

a) 1er temps : pendant un mois et demi, courses de 20 mn, 2 fois par semaine, en alternant marche et course.

**2ème phase** : durée 1 an. Deux options.

a) 1ère option : Passer à 3 séances en augmentant la durée pour aboutir à une heure de course pleine.

b) 2ème option : Courses de même durée (20mn), mais en augmentant la fréquence (le nombre) des séances.

**3ème phase** : au terme de ces 15 mois, pratiquer de 25 à 30 km par semaine sous toutes les formes possibles.

- **Établir des paliers dans la progression.**

Recommandations : - **Si une séance est ratée, augmenter la durée de la suivante.**

- **En tous les cas, ne pas s'installer dans la routine.**

Durant ces périodes d'entraînement, boire au moins deux litres d'eau par jour.

Ce type de course à pied est appelé "jogging". Bien qu'essentiel, il ne constitue qu'une part restreinte de la course à pied.

**Définition du jogging** : Petit trot soutenu, sans esprit de compétition, permettant d'accélérer la respiration et le rythme cardiaque sans aller jusqu'à la dyspnée ou l'asphyxie : 180 pulsation/mn moins le nombre d'année du sujet.

- Songer à évoluer vers la vraie course rustique, avec des chaussures lourdes, c'est-à-dire le "cross-country".

- Il faut pratiquer aussi certaines autres marches particulières.