



Michel DELORE

# RUNNING

DU JOGGING AU MARATHON  
COURSE SUR ROUTE ET COURSE NATURE

La bonne foulée  
Plans d'entraînement  
Méthodes de préparation  
Nouvelles technologies  
Gestion de l'effort  
Conseils et anecdotes

...

@mphora

*“ Mon vécu,  
mes expériences,  
mes connaissances ! ”*



Par l'auteur français numéro 1 sur la course à pied  
déjà plus de 80 000 exemplaires vendus !

G250

MICHEL DELORE



059978

(3)

# RUNNING

DU JOGGING AU MARATHON

COURSE SUR ROUTE ET COURSE NATURE

La bonne foulée  
Plans d'entraînement  
Méthodes de préparation  
Nouvelles technologies  
Gestion de l'effort  
Conseils et anecdotes

...

**@mphora**

27, rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS

## Avant-propos : COURIR PLUS LOIN 15

### 1) LE PIED, LA FOULÉE : TOUTE UNE TECHNIQUE 19

- 1 Comment sont faits vos pieds ? 20
- 2 Courir pieds nus (barefoot) 21
- 3 Les chaussures minimalistes : le problème c'est le "drop" 22
- 4 Quelles chaussures pour quels pieds ? 23
- 5 Durée de vie des chaussures 29
- 6 Des chaussures à haut rendement 29
- 7 Les semelles correctrices 32
- 8 Le laçage, pas si simple ! 33
- 9 Socquettes, pas n'importe quoi 35
- 10 Usure et entretien des chaussures 35
- 11 Soignez vos pieds 36
- 12 Blessures 37
- 13 Une foulée efficace 38
- 14 Le travail musculaire 43
- 15 Le renforcement des pieds et des chevilles 44

### 2) MÉDECINE : LES PROBLÈMES À RÉSOUDRE 45

- 1 Êtes-vous apte à courir ? 46
- 2 Atout cœur (seuil anaérobie ; cardio-fréquence-mètre ; VMA, vitesse maximale aérobie ; prévention des accidents cardiaques, échographie cardiaque) 74
- 3 Un minimum de diététique 85
- 4 Blessures, malaises 97
- 5 Reprise après accident, maladie, opération 106
- 6 L'enfant : jeu ou compétition ? 107
- 7 Après 40 ans 108

### 3) COURIR : TOUT UN MODE DE VIE 111

- 1 Une nouvelle échelle de temps 112
- 2 Rien de compliqué ni coûteux 113
- 3 Quand courir ? 115
- 4 Où courir ? 117
- 5 Sols : stabilisé ou enrobé ? 119
- 6 À ne pas oublier 120
- 7 S'échauffer 121
- 8 Le retour au calme, la récupération 125
- 9 Les étirements/assouplissements 128
- 10 Il fait mauvais temps : que faire ? 130
- 11 Par temps frais, protégez vos jambes 131
- 12 Par temps humide 133
- 13 La chaleur et la canicule 133
- 14 Le problème de l'épongeage 134
- 15 Courir par vent (dé)favorable 135
- 16 L'équipement pour la CAP 136
- 17 L'habit fait le coureur 137
- 18 Les vêtements de contention 138
- 19 Votre carnet d'entraînement 139
- 20 Seul(e), dans un club  
ou avec son coach personnel ? 141
- 21 Courir en musique 143
- 22 La caméra embarquée 144
- 23 Courir avec son chien 144

<b>4</b>	<b>ENTRAÎNEMENT À LA KENYANE OU À L'EUROPÉENNE, la vérité est-elle sur les hauts plateaux ?</b>	<b>145</b>
1	Qui a inventé la course à pied ?	146
2	Ces nouvelles techniques et technologies qui nous fascinent	154
3	Les nouvelles technologies	155
4	Le GPS	157
5	Repousser son seuil anaérobie	160
6	Augmenter naturellement l'apport d'oxygène	162
7	Travailler sa vitesse	163
8	Dépassé le 30/30 ?	165
9	L'entraînement à jeun	165
10	Des entraînements-tests contre la montre ?	167
11	Améliorer son endurance fondamentale	167
12	Fartlek : la méthode suédoise	170
13	La rando-course	171
14	Le renforcement musculaire	172
15	Un programme annuel cohérent	173
16	Jusqu'à deux ou trois entraînements par jour ?	175
17	Deux compétitions par jour ?	176
18	Une coupure annuelle ?	178
19	Les qualités d'un bon entraîneur	179
20	Participer à un stage ou organiser le sien	180
21	S'entraîner en altitude	182
22	La simulation d'altitude	184
23	Les saisons et le climat	185
24	Servez-vous du baromètre	186
25	Grimper à l'économie	186
26	Descendre : tout un art	188

27	Si vous habitez en région plate	189
28	Le tapis roulant	190
29	Courir malgré la pollution	191
30	La mesure des compétitions sur route	192
31	Le chronométrage en compétition	193

<b>5</b>	<b>COURTES ET LONGUES DISTANCES : STRATÉGIE ET TACTIQUE DE COURSE</b>	<b>195</b>
1	Des entraînements parfois plus difficiles que la compétition !	196
2	Plus long, des problèmes spécifiques	198
3	Se défoncer !	199
4	Positiver en toutes circonstances	205
5	Est-il raisonnable de partir vite en compétition ?	209
6	Courir malin pour réaliser un grand chrono	211
7	La compétition idéale pour battre son record personnel	212
8	Les cyclistes nous apprennent à courir avec notre tête	214
9	Comment gagner votre catégorie d'âge ?	216
10	Quand toute la famille ne court pas au même niveau	218
11	Très peu de temps pour s'entraîner	219
12	J'ai perdu l'envie de courir	219
13	Fin d'année : bilan ou dépôt de bilan ?	220
14	Courir à l'étranger : décalage horaire, température et nourriture	221

<b>6</b>	<b>LES COUREURS DANS L'ERREUR...</b>	<b>223</b>
1	L'abandon injustifié	224
2	Les blessures qui auraient pu être évitées	225
3	La boulimie de compétitions	226
4	Le surentraînement	226
5	Respecter son âge (vétérans)	227
6	S'imaginer que c'est plus facile dans la nature que sur le bitume	228
7	Sauter certains ravitaillements	228
8	Croire que "c'est dans la poche"	229
9	Ne pas étudier le parcours à l'avance	229
10	L'obsession des petits appareils	230
11	Tricher en compétition	231
12	Polluer l'environnement	232
13	Courir sur des surfaces dures	233
14	Les embûches au sol	233
15	Oublier le code de la route	234
16	Trop s'habiller	234
17	Abuser d'anti-inflammatoires	236
18	Être dopé à son insu !	237
19	Les faux malades	238
20	Tout le monde peut être contrôlé partout	239
21	Préserver la santé des sportifs	240
22	Pour combattre le dopage	241
23	Les organisateurs dans l'erreur (sélection de quelques cas vécus)	242

<b>7</b>	<b>LE COIN DES COUREUSES</b>	<b>247</b>
1	Une conquête difficile	248
2	Rester femme en courant	250
3	Les risques propres à la femme	251
4	La jeune coureuse	256
5	Future maman et coureuse à pied	256
6	Après la naissance de bébé : reprise de la course à pied	258
7	La vétérane	259
8	L'ostéoporose	260
<b>8</b>	<b>COURIR NATURE (courtes distances, cross, courses de montagne)</b>	<b>261</b>
1	Courses nature : mode d'emploi	262
2	Bref historique	265
3	Les bienfaits du cross	266
4	La préparation pour le cross : programme d'entraînement	268
5	L'équipement pour le cross	269
6	La course de montagne	270
7	Le skyrunning (la course au ciel)	271
8	Courir sur la neige	272
9	Courir en raquettes	273

## 9) JUSQU'À 10 KILOMÈTRES (avec plans d'entraînement) 275

- 1 Vos premières foulées 276
- 2 Le grand jour arrive 280
- 3 Enfin le départ ! 282
- 4 Moins de 50 minutes : 6 mois pour progresser 285
- 5 Objectif 40 minutes 287
- 6 Objectif 35 minutes 288

## 10) SEMI-MARATHON : UNE DISTANCE CLÉ POUR RÉUSSIR (avec plans d'entraînement) 291

- 1 Les conditions à réunir 292
- 2 Six mois pour progresser 294
- 3 Objectif 1 h 50' à 2 h 294
- 4 Objectif 1 h 30' 295
- 5 Objectif 1 h 20' 296

## 11) PASSION MARATHON (avec plans d'entraînement) 299

- 1 En avoir vraiment envie 300
- 2 Une préparation rationnelle 302
- 3 Une correspondance théorique  
avec les distances inférieures 303
- 4 Six mois pour progresser 303
- 5 Objectif 5 heures 306

- 6 Objectif 4 heures 30' 308
- 7 Objectif 4 heures 309
- 8 Objectif 3 heures 30' 310
- 9 Objectif 3 heures 15' 312
- 10 Objectif 3 heures 314
- 11 Objectif 2 heures 48' 315
- 12 Objectif 2 heures 38' 316
- 13 Le marathon est proche 317
- 14 Le jour du marathon 319
- 15 Le mur du marathon est-il évitable ? 321
- 16 Les ennuis musculaires durant le marathon 323
- 17 C'est fini ! 325
- 18 Combien de marathons par an ? 328
- 19 L'ekiden, le marathon en relais 329

## 12) VERS L'ULTRA-FOND : UN AUTRE ATHLÉTISME 333

- 1 Courir beaucoup plus loin ! 334
- 2 Avantages et inconvénients du trail 336
- 3 Et maintenant le trail... en ville ! 339
- 4 Le trail va-t-il "manger" la course sur route ? 340
- 5 Comment réussir en ultra :  
du 50 kilomètres au trail long 341
- 6 Une compétition d'ultra-fond nécessite également... 344
- 7 Autres spécificités de l'ultra-fond 345
- 8 Courir la nuit : entraînement et compétition 352
- 9 Exemple d'une compétition d'ultra-fond  
mixte route/tout terrain 355
- 10 Une alternative à la course : la marche sportive 358
- 11 100 kilomètres et 24 heures 361

**13****L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ :  
LES SPORTS DE COMPLÉMENT**

- |          |                                  |            |
|----------|----------------------------------|------------|
| <b>1</b> | Le vélo (route et tout terrain)  | <b>370</b> |
| <b>2</b> | Un vélo pour deux (bike and run) | <b>372</b> |
| <b>3</b> | Quel vélo ?                      | <b>373</b> |
| <b>4</b> | La natation                      | <b>374</b> |
| <b>5</b> | Le ski alpin                     | <b>376</b> |
| <b>6</b> | Le ski de fond                   | <b>376</b> |
| <b>7</b> | Le ski roues                     | <b>377</b> |

**Conclusion :** **379**

**UN TEMPS POUR RÊVER,  
UN TEMPS POUR RÉALISER**

Après le succès de son premier "Courir" devenu une référence et un véritable best-seller, Michel Delore, en gardant le ton convivial et le style vivant qui caractérisent ses ouvrages, vous emmène plus loin dans la découverte et la pratique de la course à pied, sur route comme dans la nature.

**Que vous soyez débutant ou pratiquant averti, vous trouverez toutes les informations et les réponses aux questions que vous pouvez vous poser pour vous initier sereinement ou vous perfectionner efficacement.**

*Vous apprendrez les fondamentaux à maîtriser pour avoir une bonne foulée, vous découvrirez les nouvelles techniques et technologies qui révolutionnent ce sport depuis quelques années, vous suivrez les nombreux plans d'entraînement "clés en main" mis à votre disposition, vous apprécierez les différents conseils et les anecdotes. Pour gérer au mieux votre préparation et vos courses en fonction de vos objectifs, vous disposerez des meilleures méthodes afin d'atteindre le haut niveau...*

*"Mon vécu, mes expériences, mes connaissances !"* Bénéficiez de l'expertise d'un véritable spécialiste, coureur chevronné depuis plus de 40 ans et auteur devenu incontournable !

[www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)



24,90 €