

## **Avec un bonnet? Une poussette? En musique? 10 conseils pour le jogging en automne**

- **10 conseils de Continental pour un jogging sain, en coopération avec des médecins du sport**
- **Informations pour les coureurs expérimentés ou qui reprennent la course**
- **De bonnes chaussures de course, par exemple avec une «semelle Continental» qui accroche bien, sont entre autres essentielles**

Dietikon, septembre 2020. Les nuits s'allongent, les journées raccourcissent et le temps est froid et humide. L'automne et l'hiver ne facilitent pas la tâche des personnes qui ont déjà du mal à se motiver à courir à la base. Mais il ne faut pas oublier que la course au grand air, quand elle est associée à une alimentation saine et à un sommeil suffisant, fortifie le système immunitaire.

L'organisme produit de l'adrénaline, ce qui accélère la multiplication des cellules immunitaires naturelles et des précieux lymphocytes. Le risque d'infection diminue. Des études confirment que les personnes qui courent sont jusqu'à 50 % moins malades que celles qui ont du mal à bouger. Toutefois, celles et ceux qui souhaitent s'y remettre après un arrêt prolongé doivent d'abord s'y préparer pour que leur plaisir de courir s'inscrive dans la durée. Quel est le temps d'entraînement idéal pour les personnes qui débutent ou reprennent? Est-ce que cela a un sens de courir avec ses vieilles baskets d'époque? Ou derrière la poussette de sa progéniture? Est-ce qu'écouter de la musique perturbe le rythme de course?

Continental peut se prévaloir d'un grand savoir-faire en matière de course: en coopération avec le fabricant d'articles de sport adidas, l'entreprise technologique développe des semelles haute adhérence pour les chaussures de course, de plein air et de randonnée. Grâce au mélange de gomme issu des laboratoires Continental à Hanovre, l'adhérence de ces chaussures de course est jusqu'à 30 % plus élevée. Elles offrent de ce fait un contact optimal avec le sol et une très bonne transmission de force, des avantages qui caractérisent également les pneus Continental. «La performance des chaussures dotées de nos semelles peut être comparée à celle des pneus ultra-haute performance pour voitures de sport», déclare Konstantin Efimov, chimiste diplômé et responsable du développement des matériaux pour les pneus et les semelles de chaussures de sport chez Continental. «Les avantages sont mesurables et objectifs. Le glissement, par exemple, est nettement inférieur à celui des semelles conventionnelles. Les coureurs glissent d'un à deux millimètres de moins par pas.» Sur un marathon, soit une distance d'un peu plus de 42 kilomètres, un coureur a gagné 35 à 70 mètres de terrain à l'arrivée. Il est vrai qu'il est un peu tôt pour songer à un marathon. Mais même lorsqu'il s'agit simplement de courir dans le parc en fin de journée, une bonne chaussure est importante pour une activité sportive saine.

Continental a consulté d'éminents médecins du sport, entraîneurs de course et athlètes professionnels et répond aux questions clés sur la course à l'automne 2020.

## **1. Courir en automne et en hiver**

Plusieurs couches de vêtements permettent d'éviter les rhumes dus à l'effet rafraîchissant de la sueur. Il faut également veiller à choisir une tenue offrant une bonne visibilité, car les automobilistes ont plus de mal à repérer les joggeurs dans la pénombre. En outre, quand il fait froid, il est, pour les muscles, d'allonger la phase d'échauffement et de s'étirer au chaud après la course.

## **2. Combien de temps courir?**

Quand on se met à la course, on commence un processus d'adaptation au niveau de l'organisme. Les os, les articulations, les ligaments et le système cardiovasculaire doivent s'habituer aux nouvelles sollicitations. C'est pourquoi la course n'est pas une question d'intensité, mais d'assiduité. Deux à trois séances hebdomadaires de 30 à 40 minutes sont idéales pour les personnes qui débutent ou reprennent. Même les bons coureurs ne devraient pas courir régulièrement plus de 90 minutes d'affilée. Sur le principe, courir une seule fois par semaine revient à recommencer à zéro à chaque fois. Les personnes débutantes devraient prévoir deux jours de récupération environ, et celles qui courent fréquemment devraient s'accorder au moins un jour de repos entre les entraînements.

## **3. À quelle vitesse courir?**

Beaucoup de gens pensent que parce qu'ils étaient bons en sport autrefois, ils peuvent reprendre au même niveau. C'est complètement faux. Nombre d'entre eux vont échouer du fait de leur condition physique réelle et perdre rapidement toute envie de courir. Il faut donc commencer lentement et conserver ce rythme. Si la reprise est trop rapide ou intense, on s'expose à des symptômes de sursollicitation. Courir ne doit pas être une source de stress! La règle bien connue reste valable: le rythme est parfait lorsque l'on peut continuer à discuter. Si l'on est trop essoufflé pour cela, mieux vaut ralentir. L'entraînement devrait se dérouler à 80 % en mode tranquille, donnant subjectivement au coureur l'impression de sous-exploiter ses possibilités, et à 20 % en mode intense. C'est aussi la façon la plus efficace de brûler les graisses. À l'inverse, si l'on court

trop vite et que l'on manque d'oxygène, ce qui se manifeste par une respiration haletante, on n'en brûle quasiment pas.

#### **4. Vaut-il mieux courir le matin ou le soir?**

Une personne a en général deux pics de performance par jour, l'un entre 9 et 11 heures, l'autre entre 16 et 19 heures. Idéalement, il faut choisir l'une de ces périodes pour aller courir. Mais il est bien évident que cela dépend aussi des préférences et de l'emploi du temps de chacun. Si vous vous sentez en pleine forme et d'attaque pour courir à 7 heures du matin, allez-y. La fin du travail peut être propice, parce que la course est alors l'occasion d'assimiler les événements et informations du jour. Mais courir avant le travail peut également être bénéfique, la sécrétion d'endorphines favorisant la bonne humeur et permettant de se vider la tête.

#### **5. Ne courir qu'avant le repas?**

Non, c'est une généralisation abusive. Ceci dit, courir juste après le repas n'est pas très judicieux. Mieux vaut laisser passer une heure et demie à deux heures. Celles et ceux qui courent volontiers l'après-midi obtiendront souvent de meilleurs résultats en privilégiant un repas plus léger à midi et plus copieux le soir. Beaucoup de gens font leur jogging avant d'aller travailler. Il n'est pas nécessaire de manger d'abord. Lorsque l'on ne court qu'une demi-heure à trois quarts d'heure, les réserves de sucre que l'organisme a constituées la veille suffisent. Si l'on court plus longtemps, il est préférable de prendre un petit-déjeuner léger, tel qu'une banane.

#### **6. Où courir si le parc est bondé?**

Même s'il est très agréable de courir où il y a du monde, mieux vaut privilégier un parcours peu fréquenté par ces temps de coronavirus. S'il y a foule sur votre itinéraire favori autour du lac du parc municipal, mieux vaut aller courir dans le voisinage. Si tout le monde sort profiter du beau temps le samedi après-midi, décalez votre entraînement au dimanche soir. Beaucoup de joggeurs trouvent la course monotone au bout d'un certain temps, parce qu'ils effectuent toujours le même parcours au même rythme. Il suffit alors de varier un peu le programme, en inversant le sens du trajet ou en revenant sur ses pas à mi-parcours. On peut aussi tout simplement bifurquer à gauche ou à droite à un moment donné et voir où cela mène.

## **7. S'étirer avant ou après?**

Les étirements préalables ne sont pas d'une nécessité absolue pour qui démarre à un rythme normal. Il est plus important de s'étirer après la course, parce que la plupart des débutants présentent des déficits musculaires. L'étirement est utilisé pour la détonification, c'est-à-dire la détente musculaire accélérée. Il convient en particulier d'étirer les muscles des mollets, mais aussi les tendons d'Achille et l'articulation de la cheville. Courir exige beaucoup de force. Plus on court vite, plus la stabilité musculaire, surtout à mi-corps, est importante. La pratique en parallèle d'exercices de musculation est donc recommandée. Mais il n'est pas nécessaire de se rendre dans un club de fitness. Un entraînement au poids du corps suffit: pompes sur les avant-bras, latérales et classiques. Elles favorisent la stabilité musculaire du haut du corps, du tronc et du plancher pelvien, ce qui améliore également la technique de course.

## **8. Courir avec la poussette?**

Les avis divergent sur la question: les uns désapprouvent, les autres ne voient pas où est le problème. L'important, dans l'intérêt de l'enfant, est de ne pas faire un jogging avec bébé dans la poussette s'il ne peut encore tenir sa tête seul. Même sur un sol presque plat, les secousses sont en effet très fortes pour un tout-petit. Ce n'est donc faisable que si la musculature de sa nuque est déjà bien développée. L'intérêt fondamental de courir avec une poussette est de permettre aux parents de concilier activité sportive et obligations familiales.

## **9. Courir en musique?**

Écouter de la musique peut modifier le rythme de la course et donc de la respiration. Les débutants, en particulier, auront du mal à conserver des foulées égales, et risquent alors d'avoir un point de côté. Il s'agit d'une crampe du diaphragme qui se produit lorsque la respiration est arythmique. La seule solution dans ce cas est d'arrêter de courir, d'étirer le côté crispé et de veiller à une respiration abdominale (ou diaphragmatique) profonde. La musique ne gênera en revanche pas du tout les coureurs expérimentés. Au contraire, elle peut même améliorer leurs performances et leur motivation. Lorsque le corps fournit un effort, les battements cardiaques commencent à se synchroniser avec le rythme du mouvement, qui dépend lui-même du rythme de la musique choisie. Idéalement, la respiration, le pouls, les foulées et la musique suivent donc tous le même rythme. Pour obtenir cette synchronisation lors de la course, les experts recommandent des morceaux avec un tempo de 150 à 180 battements par minute (bpm). Les plates-formes de

streaming courantes proposent des playlists adaptées dans tous les genres musicaux. Mais attention de ne pas monter le volume au point de ne plus entendre les éventuels joggeurs, cyclistes ou voitures en train de vous dépasser!

## **10. Les vieilles chaussures de sport font-elles encore l'affaire?**

Dans le doute, la réponse est non. Quand on est débutant, on peut tout à fait commencer à courir en jeans et T-shirt en coton. Mais pas avec les mauvaises chaussures. Les vieilles baskets ne sont pas une bonne option. Il n'y a d'ailleurs qu'un seul bon choix: de véritables chaussures de course, si possible adaptées individuellement. Les chaussures de course adidas avec une semelle Continental (reconnaisable au logo de l'entreprise) sont par exemple particulièrement recommandées. Elles offrent une adhérence optimale et favorisent un style de course sain. Lors du jogging, les pieds et donc les chaussures amortissent trois à quatre fois le poids du corps: ce sont des charges extrêmes. Si l'on court avec des chaussures inadaptées, on est vite confronté aux conséquences de sollicitations excessives et le risque de blessure augmente. Lorsque vous allez acheter une nouvelle paire de chaussures de course, emportez l'ancienne si vous en avez une: les spécialistes pourront tirer des conclusions utiles des marques d'usure et mieux vous guider dans votre choix. Si cela s'avère difficile en raison du coronavirus, commandez sur Internet deux à trois exemplaires dans différentes pointures. Il est préférable de prendre ses chaussures de course une taille au-dessus de sa pointure habituelle. Les pieds gonflent un peu lorsque l'on court et ont donc besoin de plus de place. Il faut compter à peu près deux centimètres de marge, surtout à l'avant. Les chaussures devraient aussi être suffisamment larges, parce que les orteils s'étaient lors de la réception, ce qui augmente la surface de contact du pied.

L'entreprise technologique **Continental** est un partenaire fondateur du championnat international off-road de SUV électriques «Extreme E» et sera son partenaire premium dès 2021. Les pneus haute performance de Continental offriront toute l'adhérence requise dans ce cadre, que ce soit en Arctique, sur les rives de l'océan Indien, dans le désert ou sous les tropiques. Sur les sites du championnat, cette série mettra en évidence les défis du changement climatique auxquels chaque écosystème est déjà confronté aujourd'hui. Ce nouveau format permettra aussi à Continental de démontrer à quel point ses pneus haute performance se montrent convaincants, sûrs et confortables dans des conditions extrêmes. L'un des aspects les plus importants de cette série sera la sensibilisation des spectateurs aux défis de notre époque: changement climatique, gestion responsable de notre environnement et protection des biotopes importants. Continental s'engage, dans la lignée des objectifs de son partenaire Extreme E, en matière de durabilité.

**Continental** développe des technologies et des services innovants pour la mobilité durable et intégrée des personnes et de leurs marchandises. L'entreprise technologique fondée en 1871 propose des solutions sûres, efficaces, intelligentes et abordables pour les véhicules, les machines, la circulation et le transport. Continental a réalisé en 2019 un chiffre d'affaires de 44,5 milliards d'euros et emploie aujourd'hui quelque 232 000 personnes dans 59 pays et marchés.

Le **champ d'activité Pneus** dispose de 24 sites de production et de développement dans le monde. Continental, qui est l'un des principaux fabricants de pneus, a réalisé au cours de l'exercice 2019 un chiffre d'affaires de 11,7 milliards d'euros dans ce domaine, avec plus de 56 000 collaborateurs. Continental est l'un des leaders technologiques dans le domaine de la production de pneus et commercialise une large gamme de produits pour les voitures de tourisme, les véhicules utilitaires, les véhicules spéciaux et les deux-roues. En investissant continuellement dans la recherche et le développement, Continental fournit une contribution majeure à une mobilité sûre, économique et écologiquement efficace. Le portefeuille du champ d'activité Pneus comprend des services destinés au commerce de pneus et à des applications de flottes ainsi que des systèmes de gestion numérique pour pneus.

## Contact presse

---

Renata Wiederkehr  
Manager Brand Communications, PR,  
Events, Sponsoring  
Continental Suisse SA, 8953 Dietikon  
Téléphone: +41 44 745 56 55  
E-mail: [renata.wiederkehr@conti.de](mailto:renata.wiederkehr@conti.de)

---

**Portail pour la presse**  
**Bibliothèque**

[www.continental-presse.de](http://www.continental-presse.de)  
[continental.com/media-center](http://continental.com/media-center)