Le magazine n°1 de tous les coureurs

JOGGING INTERNATIONAL

JOGGING

396 - Octobre 2017

Nouvelle formule

+ d'entraînement
+ de témoignages
+ de conseils
+ de santé
+ de reportages
+ de trail
+ d'actu

Mal de dos

En finir pour de bon

Planifiez votre année de course comme un pro

Trail

Apprivoisez les terrains les plus techniques

Hydratation
Entraînement
Matériel...

8 ERREURS À NE PLUS FAIRE !

Reportages

UTMB

Une édition de folie!

Ultra Run

Sur la trace des Indiens rarámuris

BEL : 8,50 € / CAN : 11,10 $CAN / CH : 12,10 CHF
DOM : 6,10 € / ESP : 5,60 € / LUX : 6,80 € / MAR : 78 MAD
TOM Surface : 1000 XPF / TOM Avion : 2000,00 XPF
www.jogging-international.net
M 01779 - 396S - F: 5,50 € - RD

Faim biologique ou faim émotionnelle ?

Ça s'analyse ! L'une et l'autre répondent à des mécanismes différents. Pour bien courir, vous ne devez pas trop peser sur votre foulée. Alors, ne vous laissez pas avoir par n'importe quel gargouillis !

PHOTOS THINKSTOCK

C'est quoi la différence ?

La faim biologique est physiologique. La faim émotionnelle est compulsive. La première, c'est la vraie faim, celle qui traduit clairement un besoin de l'organisme en calories. Elle se développe toujours progressivement et s'accompagne de manifestations physiques sans ambiguïté : sensation de faiblesse, salivation, gargouillis. Le tout permettant quand même de patienter avant de manger et de savoir s'arrêter une fois arrivé à satiété. La seconde, elle, traduit un besoin d'échapper à une situation pénible. Sans ambiguïté, elle aussi, elle surgit brusquement et violemment dans un contexte de stress, d'anxiété, de contrariété, impose de se mettre immédiatement et voracement quelque chose sous la dent et ne se calme pas, même parvenu à satiété.

Comment savoir à coup sûr ?

Grâce à un (grand) verre d'eau bu lentement qui, en plus, aura le mérite de vous hydrater. En créant un effet coupe-faim passager, il va vous permettre de trancher et d'ajuster votre réponse. Si, 15 minutes après avoir avalé vos 150-200 ml d'eau, les signes physiques de la faim réapparaissent, c'est qu'elle est bien réelle et que votre corps a véritablement besoin de carburant. Sinon, c'est juste une envie de manger que vous pouvez calmer en pratiquant tranquillement quatre ou cinq respirations abdominales.

Un fruit en plus, le cœur en mieux

Selon une récente étude britannique de l'Imperial College London, ce n'est pas 5 fruits et légumes par jour qu'il faudrait manger, mais 10 ! Sans aller jusque-là, sachez qu'augmenter simplement votre quota journalier (quel qu'il soit) d'une portion de fruit ou de légume fait baisser de 2 % le risque d'accident cardiaque (et donc de mort subite) et de 5 % celui d'accident vasculaire cérébral. Même si vous limitez les fibres avant une course pour cause d'intestins fragiles, faites un effort le reste du temps.

Le geste idéal pour... renforcer vos genoux

Le terrain glissant automnal s'annonce. Alors, ne tardez pas à mobiliser vos genoux pour bien les verrouiller. Un renforcement musculaire ciblé en 2 temps 4 exos.

Avant l'effort

➡ *Échauffement complet : 15 min de footing lent avec 5 min d'éducatifs (talons-fesses, montées de genoux, sauts bondissants...).*

➡ *Travail de stabilisation : montez sur la pointe des pieds, fléchissez les genoux et tenez ainsi en équilibre 10 à 15 s. À répéter 10 fois pendant l'échauffement, 2 à 3 fois par semaine.*

À distance de l'effort

➡ *Renforcement des quadriceps : placez-vous en haut d'un escalier. Descendez 10 à 15 marches en freinant votre descente (comptez 15 s avant de poser le pied sur la marche inférieure). À faire 3 fois/semaine.*

➡ *Renforcement des ischio-jambiers : allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds posés à plat au sol (photo), soulevez les fesses en cherchant à monter le bassin le plus haut possible en faisant des oscillations. Puis, en progression, levez une jambe tendue et recommencez l'exercice. À faire 10 fois, 3 fois/semaine.*

➡ *Renforcement des muscles fessiers : allongé sur le côté, faites des levers de jambes (tendues puis fléchies, pour toucher des muscles différents) et revenez en position initiale. 30 fois d'un côté, 30 fois de l'autre. À faire 3 fois/semaine.*

VINCENT LYKY

La force de la médecine chinoise

Ce tout nouveau complément alimentaire s'appuie sur les trois piliers fondamentaux du sportif : esprit, santé et performance. Formulé selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, il renferme, dans des gélules 100 % naturelles et ultradigestes, un cocktail de six plantes (ginseng, astragale...) pour tonifier le sang et l'énergie, et calmer le *shen* (l'esprit). Un must 3 en 1 pour optimiser le mental, l'énergie respiratoire, la fonction musculaire et l'élimination des toxines. En fonction de son poids, 4 à 6 gélules une heure avant l'effort pour une endurance et une explosivité accrues.

La Force 3 du Titan, 39 € le pot de 100 gélules, Laboratoires Bimont. En pharmacie.

Lait de coco, ami du sport

Plus besoin d'aller dans les boutiques bio pour trouver du lait de coco. Désormais disponible en grande surface, ce lait frais, 100 % végétal, composé de 70 % d'eau de coco et de crème de coco, représente la meilleure alternative au lait de vache pour les sportifs végans, intolérants au lactose ou simplement gourmands. Contenant de l'acide laurique, il permet de lutter contre les infections et d'augmenter le bon cholestérol, préservant en cela la fonction cardiovasculaire. Riche en phosphore, il est précieux pour les os, et sa haute teneur en magnésium en fait un antistress de choix. Sans sucres ajoutés, sans gluten, il intègre en revanche un ajout de calcium et de vitamines. Et en plus, il est délicieux et onctueux.

Vita Coco, 3,99 € la bouteille de 1 l. Au rayon frais des GMS.