LE CHOIX D'UN BON MATÉRIEL.

Les chaussures.

Lors de la course, le pied absorbe **3 à 4 fois le poids du corps**, celui-ci ont donc besoin d'amortisseurs : les chaussures.

Pour le choix des chaussures, les vendeurs professionnels sont de bon conseil. Lors de l'achat de nouvelles chaussures, les anciennes (même de ville) permettront au vendeur de vous conseiller au mieux par rapport à l'usure de celles-ci. Une idée des critères de choix se trouve dans la rubrique « **Chaussures** ». De plus, utiliser des chaussettes de sport est le meilleur moyen d'éviter les ampoules.

Les vêtements.

Rien de tel que de choisir des vêtements confortables pour optimaliser vos performances. Comme toute activité musculaire induit une augmentation de la chaleur corporelle, le corps régule sa température par deux processus :
• La respiration (10%).
• La transpiration (90%).

Donc, l'idéal pour la pratique du jogging, ce sont les fibres respirantes (**textiles en microfibres**). Elles absorbent l'humidité et la transportent vers l'extérieur pour maintenir la peau bien au sec. Il faut également s'adapter aux conditions climatiques: vêtements de pluie, vêtements chauds en hiver, gants, bonnet…

UNE ALIMENTATION DE SPORTIF CONFIRMÉ.

L'alimentation.

Les **sucres lents ou complexes** (pâtes, riz, céréales …) possèdent une propriété d'absorption plus lente dans l'organisme et sont donc à privilégier avant la pratique de sport. Cependant, manger un plat lourd avant d'aller courir n'est pas une bonne idée!

L'hydratation.

En moyenne, un joggeur perd environ deux litres d'eau par heure lors d'une course sous 28°C. Il est donc important **de boire régulièrement avant d'avoir soif et en petites quantités**. On considère qu'il faut au minimum boire 50 cl d'eau par heure de course.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE.

Pour améliorer son endurance, il est préférable d'augmenter le nombre de séances d'entraînement plutôt que d'allonger la distance de course.

L'échauffement.

L'échauffement réduit les risques de blessure car il prépare le corps à l'effort en constituant la transition entre le repos et la dépense d'énergie. Pour cela, il doit débuter en douceur, ensuite, à mesure que le temps passe, on peut intensifier le mouvement. Durant les trois à cinq premières minutes, la température de vos muscles augmente assez rapidement mais il faut compter au minimum **dix à douze minutes** pour qu'ils soient parfaitement chauds.

Toutefois, nous conseillons aux joggeurs de longues distances d'intégrer l'échauffement à la course elle-même pour économiser de l'énergie.

Les éducatifs.

Voici quelques exercices d'échauffement pour les joggeurs courts ou pour l 'entraînement:

- **Le tape-fesses** : comme son nom l'indique, il s'agit de venir taper les fesses avec les talons. Il permet d'échauffer les ischio-jambiers à l'arrière des cuisses.
- **Le skipping** : mouvements répétés d'élévation de genoux afin d'échauffer les quadriceps et psoas à l'avant des cuisses.
- **La course jambes tendues** : échauffement des fessiers, ischio-jambiers, amélioration de la sensibilité de la plante du pied.
- **Les déboulés** : accélérations brèves quatre à cinq fois sur une courte distance.