

Les conseils de Nordine Attab

Participer aux épreuves du 5 km, avec une préparation inexistante, est envisageable. Le chroniqueur orléanais du « Magazine de la santé », sur France 5, explique comment gérer la dernière semaine.

Nicolas Da Cunha

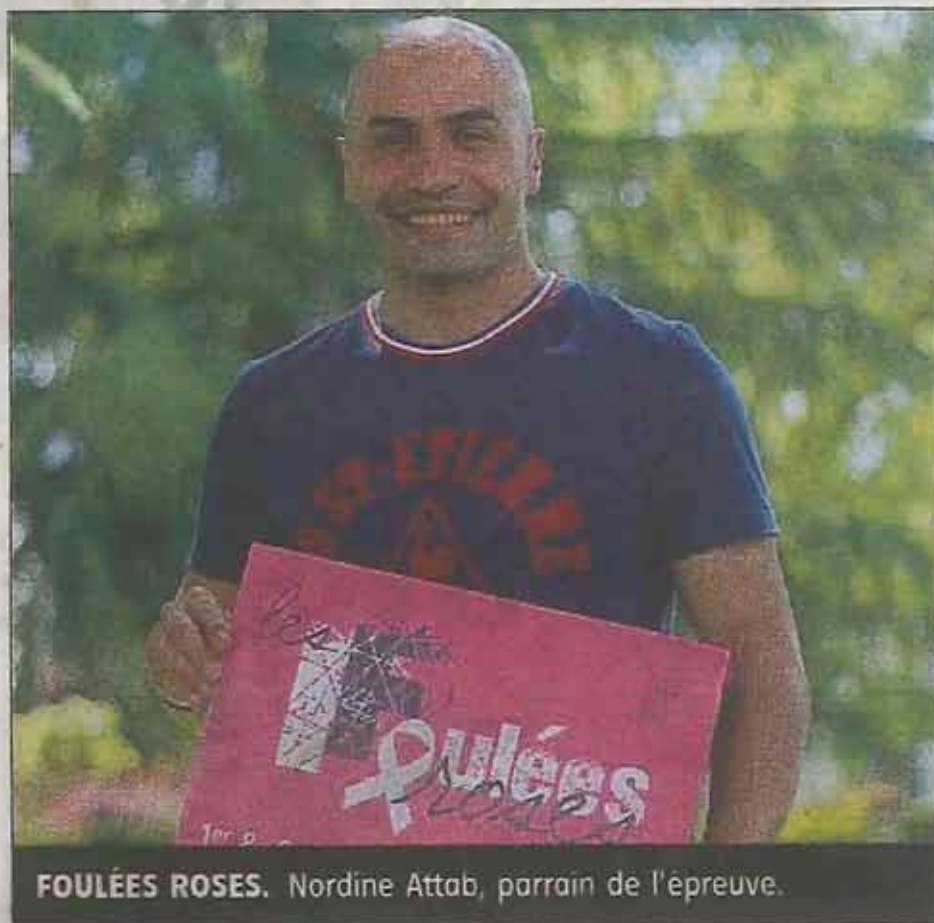
nicolas.dacunha@centrefrance.com

La mission n'est pas insurmontable : s'aligner au départ des Foulées roses, dimanche prochain devant la clinique de L'Archette, en dépit d'une activité physique très faible depuis douze mois.

Si, depuis ce week-end, le désir d'accrocher un dossard sur les 5 km marche ou course à pied, vous anime, il est important de bien gérer cette dernière semaine ; de ne pas se livrer à des séances contre-productives.

Le parrain de l'épreuve, Nordine Attab, coach sportif et chroniqueur au « Magazine de la santé » sur France 5, prodigue ses conseils. « La première chose est de prendre du plaisir, d'aller à sa propre allure. »

« Pour la marche à pied, si vous n'avez pas de soucis particuliers, vous pouvez vous lancer. Avant la



FOULÉES ROSES. Nordine Attab, parrain de l'épreuve.

course, c'est mieux de faire un réveil musculaire et articulaire avec des petits mouvements des coudes, des chevilles, des genoux... »

« Être capable de parler en marchant »

Cette semaine, il est conseillé de caler deux ou trois sessions de vingt minutes de marche. « C'est mieux que d'en faire une seule d'1 h 30. Attention, à ne pas trop en faire d'un seul coup », précise Nordi-

ne Attab. « Il existe une astuce pour savoir si votre allure est bonne : être capable de parler à un partenaire tout en marchant. »

Et pour le 5 km de course à pied ? « Si on n'a pas de surcharge pondérale, ni de problèmes articulaires ou d'arthrose, on peut courir le 5 km (à condition, par ailleurs, de disposer de son certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en com-

pétition) », assure Nordine Attab.

Cette dernière semaine avant l'épreuve doit être mise à profit pour « réaliser deux séances de 20 minutes ou trois de 15 minutes pour caler son rythme. Mais il ne faut pas que ce soit une contrainte sinon on va vers la blessure et l'écoeurement. »

Il ne faut pas, non plus, hésiter à alterner course à pied et marche. « 1 minute de marche et 2 de course à pied, par exemple, en fonction des sensations. »

Il est donc important de se tester les jours précédant l'épreuve. « Le lundi et le jeudi, par exemple ». En revanche, il est préférable d'observer une journée de repos la veille de la course « pour ne pas emmagasiner de la fatigue. »

Pas d'inquiétude si dimanche prochain, les 5 km ressemblent à une sortie interminable. Nordine Attab sillonnera le peloton. Il conseillera, relancera les coureurs dans la difficulté. ■

Pratique. Inscriptions sur le site fouleesroses.olivet.fr

Tarif : 10 €. La recette sera reversée à la Ligue contre le cancer. Horaires : 9,6 km (10 h 30), 5 km (10 h 45). Marche (2,5 km et 5 km) : départs entre 10 heures et 11 heures.