



Sport populaire

Notre programme pour réussir la Course du Duc

Nous vous offrons une méthode d'entraînement de 12 semaines pour arriver bien préparé le 1er décembre

Valentin Schnorhk

Comme tous les cinq ans, la Course de l'Escalade offrira cette année aux plus téméraires un parcours plus long entre Reignier (France voisine) et le parc des Bastions. Avec un tracé de 19,6 km, la 4e Course du Duc, disputée en nocturne le vendredi 1er décembre, impose d'y arriver bien préparé. La *Tribune de Genève* vous propose de relever le défi. Sur notre site *tdg.ch* et nos applications, un programme d'entraînement vous attend. Fondateur d'Athletica, le docteur Michel Golay, qui établit des plans d'entraînement pour la Course de l'Escalade, délivre ses conseils.

Je n'ai jamais couru, la Course du Duc, est-elle faite pour moi?

La Course du Duc est ouverte à tous. Enfin presque. Michel Golay préfère être clair: «Une personne qui n'a jamais fait de course à pied mais qui a une bonne condition physique peut se lancer. L'essentiel est qu'elle pratique déjà une activité régulière. Avec une préparation de trois mois, il n'y a pas de souci.»

La course ne s'adresse pas aux sédentaires. Une raison à cela:

l'organisation a fixé une vitesse minimum établie à 9,8 km/h, afin de finir le parcours en moins de deux heures. Mieux vaut être déjà rompu à l'effort.

Habitué de l'Escalade, je redoute le saut vers le Duc.

Aucune raison d'être effrayé par les 19,6 km. Certes, c'est une autre affaire que le parcours du samedi, mais vous êtes déjà un habitué des baskets. «Ces personnes qui ont un minipassif de course à pied n'auront pas de problème, assure Michel Golay. A raison de deux à trois entraînements par semaine pendant trois mois, cela ira très bien.» Cela induit du sérieux dans la préparation: «20 kilomètres, cela se respecte, rappelle le chiropraticien. Il est nécessaire de commencer à s'entraîner maintenant. Car l'objectif est de prendre du plaisir. On peut bien sûr négliger la préparation et galérer pendant la course, mais ce n'est pas le but.»

Suis-je en âge de participer?

«Il n'y a pas de date de péremption pour la Course du Duc», sourit le médecin. Toutefois, l'organisation a fixé un âge minimum de 18 ans.

Faut-il absolument faire trois entraînements par semaine afin d'être prêt le 1er décembre?

Michel Golay en convient, il n'est pas évident pour un amateur de combiner entraînement et vie professionnelle et familiale. Mais

pas d'inquiétude, manquer un entraînement n'est pas dramatique.

«Après une séance, on ressent de la fatigue durant deux jours, explique le spécialiste. Pendant cette période, on se situe en dessous de son meilleur niveau. Puis, il se produit un rebond lorsqu'on s'y remet. Si on ne s'entraîne qu'une seule fois par semaine, on ne va pas progresser, car le bénéfice d'un entraînement part après six ou sept jours. D'où la nécessité de faire plusieurs séances. L'idéal est de faire trois ou quatre sorties hebdomadaires, à chaque fois que l'on quitte son état de fatigue. Mais avec deux entraînements, on progresse quand même.» Attention toutefois à ne pas se surentraîner, surtout si on n'y est pas habitué. Les blessures pourraient survenir rapidement.

Je pars pendant les vacances d'octobre, que faire?

La question hérisse Michel Golay. «Il n'y a rien de plus simple que la course à pied, s'exclame-t-il. On peut en faire partout, par n'importe quel temps. Il n'y a pas d'excuses à ne pas s'entraîner!» Que vous partiez à la mer ou à la montagne, n'oubliez pas votre paire de baskets. Le fondateur d'Athletica rappelle que «faire la Course du Duc, c'est déjà une performance en soi. Donc il importe que cela vienne assez haut dans son ordre des priorités. Il ne faut pas banaliser 20 km, ni en avoir peur.» Alors même sans respecter à la lettre le planning d'entraînement, faites



en sorte de pratiquer une activité sportive. Même en vacances.

Dois-je me nourrir différemment?

20 km, ce n'est pas n'importe

quoi, mais cela n'impose pas non plus de bouleverser son rythme de vie. Les petits plaisirs restent autorisés. «Cela dépend bien sûr de ce qu'on vise, note le médecin. Mais un coureur débutant en

bonne condition physique ne devra pas s'astreindre à de grosses transformations de son régime alimentaire. Rien que le fait de s'entraîner plus va le conduire à faire des choix alimentaires différents.»



La «Tribune de Genève» vous offre, sur son site Internet et ses applications, un programme d'entraînement complet pour préparer la Course du Duc. GEORGES CABRERA



Rendez-vous sur «duc.tdg.ch»

19,6 kilomètres, cela ne s'improvise pas. Nous avons donc pensé à vous en mettant à votre disposition un programme d'entraînement sur douze semaines qui vous permettra de prendre du plaisir en participant à la Course du Duc, le 1er décembre prochain.

Ce programme a été réalisé par une société de coaching, partenaire de l'Escalade: Athletica. Il compte trois entraînements par semaine et commence la semaine prochaine.

Sur www.tdg.ch et sur nos applications, des versions

imprimables de ces programmes vous attendent.

En vidéo, vous trouverez également des exercices simples à réaliser pour muscler vos pieds. En image toujours, les conseils de la diététicienne Anne-Catherine Morend et du marathonien professionnel, le Genevois Julien Lyon.

Des conseils sur le matériel à acquérir vous sont également délivrés par le spécialiste maison de chez Aeschbach.

Bon entraînement et bonne course, le 1er décembre au soir!

David Haerberli