

# Le tapis de course ou comment courir sans sortir de chez soi ?



Bien entendu les mordus de la course à pied vous dirons que rien ne vaut de courir en extérieur et par tout temps. Mais le tapis de course devrait vous permettre de retrouver des sensations identiques à la course en plein air .Vous pourrez le pratiquer chez vous ou pourquoi pas dans une salle de remise en forme. Le tapis de course devrait vous permettre de perdre du poids, d'améliorer la fonction cardiaque ou encore de participer à une rééducation fonctionnelle.

## Les + du tapis de course

- Comme citez précédemment le tapis de course associée à une alimentation équilibrée permet une perte de poids
- Le tapis de course s'adapte à tous les niveaux de pratique par des styles d'entraînement variés
- Peu importe la température extérieure vous pouvez courir quand bon vous semble et vous n'êtes pas obligé d'être soumis aux heures d'ouverture des salles de remise en forme.
- Vous pouvez mesurer les progrès réalisés au fur et à mesure des

jours et des entraînements.

- Le tapis de course développe l'endurance. L'endurance est une aide précieuse dans la prévention des problèmes cardiaques comme l'infarctus par exemple .Elle permet de diminuer le mauvais cholestérol, fait baisser la tension.

## Comment utiliser le tapis de course ?

- Si vous débutez il est fortement conseillé de consulter votre médecin traitant pour voir si tous les feux sont au vert.
- Portez une tenue adaptée à la pratique de la course (chaussure de sport, short ou survêtement, tee -shirt).
- N'oubliez pas d'avoir à portée de main une serviette et une bouteille d'eau.
- Pour travailler en toute sécurité vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre . Ce dernier vous renseigne sur votre fréquence cardiaque. Ainsi vous pouvez vérifier si votre cœur ne monte pas trop en pulsations.

## Peut-on perdre du poids avec le tapis de course ?

Pour pouvoir perdre du poids avec le tapis de course, il va falloir pratiquer des séances d'endurance (d'intensité faible mais longue) .La fréquence cardiaque devrait se situer entre 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque maximum peut se calculer de la façon suivante :

FCM = 220 -votre âge. Exemple vous avez 50 ans votre fréquence cardiaque maximum est de 220-50 soit 170. Puis vous appliquez un pourcentage de 60 pour cent par exemple soit  $170 \times 60\%=102$  ou  $170 \times 70\% = 119$  pulsations

Mais il existe une autre méthode dite « d'interval training » où la séance d'entraînement est plus courte mais plus intense. Il s'agit d'alterner des séquences de travail égales au temps de récupération. Par exemple vous courez 1 mn à bonne

allure et 1 mn à faible allure pour récupérer.

Le temps d'entraînement de la course doit être au minimum de 20 mn, répété 2 à 3 fois par semaine pour être efficace mais attention ne commencez pas trop fort, il faut être progressif et augmenter le temps de course petit à petit.

## Comment choisir un tapis de course ?

Le marché est riche en propositions, vous en trouvez de nombreux et à tous les prix il convient de savoir :

- Combien de temps par semaine vous souhaitez consacré à la course avec le tapis de course
- De quelle place vous disposez pour l'utiliser et le stocker chez vous

Vous pouvez pour vous aider consulter les offres ci-dessus pour mieux choisir.

*Jean Philippe*



