

Les effets bénéfiques de la course à pied sont multiples et variés par exemple se booster quand c'est nécessaire ou se calmer lorsque cela s'impose. Au choix donc: l'adrénaline pour le tonus ou les endorphines pour le bien-être! Courir pour se booster?

Vous vous sentez fatigué mentalement, vous courez sans trop d'enthousiasme, voire en ressassant vos préoccupations. Secouez l'énergie qui sommeille en vous, allez sur un stade, attaquez les fractionnés, faites des séries. Vous allez tout de suite en sentir les bienfaits sur votre mental. Les préoccupations chassées, vous allez apprécier la sensation de tonus. Le corps et l'esprit fonctionnent en interaction: quand vous dynamisez l'un, vous dynamisez l'autre. Motivation, engagement, persévérance dans l'entraînement sont des qualités utiles au coureur et re-exploitable dans la vie de tous les jours.

Si vous avez besoin d'être un peu poussé, inscrivez-vous dans un club et devenez un pilier des entraînements sur stade. La convivialité et l'émulation sont de bons moteurs. Il est, en effet, plus agréable de faire du fractionné sur piste, encouragé par les autres et stimulé par leur soutien. La soli-

tude du coureur de fond, on n'est pas obligé d'adhérer!

### **Courir pour gonfler son ego?**

Difficultés professionnelles, personnelles? Vous avez besoin de reprendre confiance en vous, de vous motiver, de vous projeter positivement dans l'avenir! Fixez-vous un objectif: une distance? Un chrono? Se fixer un objectif et l'atteindre, cela fait du bien! Mais pour réussir à atteindre son objectif et ne pas se casser le moral avec des échecs à répétition, il convient de bien le définir. Il doit être suffisamment haut pour être une véritable victoire et donc vous motiver, mais aussi suffisamment raisonnable pour rester accessible. Vous pouvez choisir du court terme, pour bénéficier rapidement des effets: courir 10 km dans un délai d'un mois ou améliorer rapidement votre temps sur le 400 m. Vous pouvez aussi vous donner un projet plus ambitieux à quelques mois: faire votre premier marathon par exemple. La confiance acquise au fil des kilomètres agira dans votre vie en général. « *Si je suis capable d'atteindre un objectif ambitieux en course à pied, je peux envisager de relever d'autres défis.* » Plus facile de négocier avec confiance un contrat

tez dans le sous-bois le crissement des feuilles sous vos semelles, essayez de percevoir les parfums dans l'air. Percevez le relâchement de vos épaules, la chaleur du soleil sur vos bras, la fraîcheur du vent sur votre visage. Posez-vous tranquillement dans ce nouveau style de course.

Au début, si vous avez des difficultés à opérer ce changement, pour éviter de repartir dans un rythme effréné, vous pouvez essayer la technique suivante: Tout en courant et pour maintenir un rythme tranquille, vous allez orienter votre attention spécifiquement sur votre environnement. Repérez visuellement cinq objets et nommez-les mentalement, tout en prenant le temps de les observer. Par exemple: « *Je vois un mur en pierre sèche... Je vois un arbre en fleurs...* » Puis, identifiez et nommez cinq sons. Par exemple: « *J'entends un chien qui aboie... J'entends le bruit de ma respiration...* » Vous pouvez continuer avec des sensations ou des odeurs: « *Je sens le vent sur mon visage... Je sens le rythme de ma foulée...* » Le fait de

vous recentrer sur vos sensations, vous pose dans l'instant, dans votre rythme.

À la suite de votre entraînement, prenez le temps de récupérer, de vous étirer, tranquillement. Et pourquoi pas vous offrir quelques minutes, allongé au soleil sur les gradins du stade ou dans l'herbe verte. Appréciez enfin la sensation agréable de détente, de récupération!

### **La course à pied: un antidépresseur?**

David Servan-Schreiber (psychiatre) cite, dans son dernier ouvrage, les résultats de chercheurs américains qui comparent les effets de la course à pied à ceux des antidépresseurs.

Ces chercheurs ont fait une étude comparative sur deux groupes de sujets présentant un état dépressif. Ils ont proposé à un groupe la pratique du jogging et à l'autre la prise d'un certain type d'antidépresseurs. À l'arrivée: égalité entre les deux groupes. De plus, un an après l'expérience, plus d'un tiers des patients soignés par l'antidépresseur rechutait, pour 8 % seule-

professionnel quand on vient de se dépasser sur un chrono ou une distance. Croire en ses capacités, atteindre ses objectifs, voilà du renforcement positif à la portée de beaucoup de coureurs!

### **Courir pour se détendre**

Besoin de souffler, de récupérer? Vous menez une vie à 100 à l'heure et vous auriez besoin de vous poser un peu. Mais vous êtes un actif, pas question de vous asseoir sur un banc et d'écouter les oiseaux. Vous avez tendance à courir rapidement en alignant les kilomètres, histoire d'amortir le temps pris sur votre planning bien chargé. Alors que vous auriez bien besoin de recharger vos batteries en vous donnant un peu de temps, en étant un peu plus zen! Alors, comment faire? Commencez par changer un peu votre façon de courir. Ralentissez votre allure, courez moins vite mais plus longtemps; vous aurez ainsi le plaisir de la dépense physique sans la pression du « faire à fond ». Apprenez à être attentif à ce qui de passe autour de vous. Il ne s'agit plus de vous crispier sur la volonté de faire, de courir vite, il s'agit juste de courir tranquillement. Commencez par être attentif à votre environnement: écou-

ment de joggers. En fait, en courant, et d'une façon générale en faisant notamment un sport d'endurance, le cerveau libère des endorphines, petites molécules qui ont un effet antidépresseur et anxiolytique. Une chimie bénéfique au coureur car elle lui donne une sensation de bien-être et semble contribuer à son équilibre. Évidemment, cette approche correspond peut-être plus à des états dépressifs légers que profonds qui nécessitent de véritables soins. Mais l'information est intéressante et valide les bienfaits de la course à pied sur le mental. Il y a aussi un autre aspect à considérer, plus comportemental. Se mettre à courir, c'est prendre les choses en main, s'investir dans un projet, s'inscrire dans une dynamique, au lieu de se replier sur soi et de ressasser des idées négatives. Courir, c'est être en mouvement, sentir son corps, avoir des sensations positives, vivre le plaisir de la progression, d'une respiration pleine et libre. C'est aussi rencontrer d'autres coureurs, partager avec d'autres des moments agréables.