



RUNNING BETTER 2
A personalized program to adapt your race
 Jean-François Harvey

For running fanatics, here's the highly awaited sequel to THE reference on running technique, a bestseller with over 40,000 copies sold in Québec only!

296 pages

June 2020

Éditions de l'Homme

French rights sold.

You don't put on our running shoes "because I have to". You run to release your stress, to feel free, to get a breath of fresh air, to feel your best, in short, because it does you a world of good!

But what if you could get even more out of it? After having learned how to run biomechanically with *Running Better*, now is the time to discover how to run better on every other level. Because running is also deciding on the content of your training, drawing up routes, planning your running season, adapting your outings to all conditions, eating to support your training sessions, warming up correctly, managing your races, meeting your objectives... If you want to improve your sprinting, exercise tolerance, training motivation, training logistics, aerodynamics, ease in trail running and even your ability to meditate while running, you've found the shoe that fits! This book contains a myriad of advice and specific tips that, taken together, will make a huge difference in your running life, by enabling you to get the most benefit and enjoyment out of your favourite sport.

Strong points

- A unique book that aims to maximize both performance and the enjoyment of running.
- A thorough text, bolstered by the most recent research on the topic and made understandable by the writer's humorous approach.
- A book that all seasoned runners will want to add to their library!

An athlete, coach, physiotherapist and renowned osteopath, Jean-François Harvey is fascinated by the body's movements and mechanics. He runs two clinics in Montréal, where he treats many high-level athletes and dancers. He also provides training to professionals and the general public.

By the same author
RUNNING BETTER

Rights sold to France, China, Canada (World English), Korea and Italy.

> 45 000 copies sold in Québec.





L'activité physique constitue un stress physique, mais à course différente, stress différent. Lors d'une compétition, le stress est bloqué et l'adrénaline coule à flot, tandis qu'une petite course facile pour un coureur expérimenté peut être perçue comme relaxante – même si, en réalité, il mobilise de l'énergie et est quand même sur le mode sympathique. À la fin de la course, les capacités physiques se trouvent diminuées, proportionnellement à l'effort fourni.

tous vos tissus (muscles, os, peau, nerfs, etc.) deviennent plus résistants avec le temps, si le stress physique est suivi d'une récupération suffisante.



L'ART DE DOSER L'ENTRAÎNEMENT ET RÉCUPÉRATION

En cas de récupération insuffisante – c'est-à-dire qui ne permet pas au processus de surcompensation de s'accomplir – la capacité physique risque de diminuer. Si ce phénomène est répété sur une longue période de temps, on parle de surentraînement. Remarque : qu'il courent avec bien l'âge de leurs recrues.

2. Récupération et dominance du parasympathique
S'inscrit la phase de récupération, où le système nerveux parasympathique prend le relais. Réparation des tissus, digestion et relaxation sont au menu. Le sympathique diminue son activité pour laisser ces mécanismes faire leur œuvre et ramener graduellement la capacité physique jusqu'au niveau initial.

3. Surcompensation
C'est l'étape ultime de l'entraînement physique : la phase de récupération peut permettre, si elle est bien réalisée, d'aller à un niveau de capacité physique supérieur à l'état initial. C'est ce qui fait que

LE COUREUR ÉCONOME

MÉTABOLISME ÉNERGÉTIQUE

- Bonne capacité cardiovasculaire
- Bonne capacité des mitochondries
- Bonne utilisation des réserves énergétiques

MORPHOLOGIE

- Poids léger
- Extrémités fines
- Poids réparti plus près du centre de gravité

ÉNERGIE ÉLASTIQUE

- Bonne élasticité du membre inférieur et du corps
- Bonne force et endurance musculaires
- Bonne décharge de flexibilité musculaire
- Bonne mobilité articulaire
- Bonne élasticité tendineuse

FACTEURS EXTERNES

- Attitude basse
- Température clémente
- Chaussures légères et avec un bon retour d'énergie
- Surfaces dures et rebondissantes

RÉCUPÉRATION DE COURSE

- Appui solide avec un temps de réaction court
- Bonne flexibilité
- Pieds déplaçés vers l'arrière
- Course avec assez d'impulsion

Exemple d'entraînement continu :

Moment	Manœuvre	Jeux
Repos	30 min VE	
Repos	15 min VE	
		70 min VE

4. La perception de l'effort varie de 40 à 410

70 minutes VE : Durée totale de l'entraînement

ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

La durée totale de l'entraînement inclut toujours 5 minutes d'échauffement – en commençant doucement et en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à l'objectif visé – et 5 minutes de retour au calme en ralentissant très progressivement.

Intervalle : Intervalles de course alternant des intensités officielles et faciles à vitesse fixe. Montées : Intervalles de course lents en montée, effectués à une intensité relativement élevée. En l'absence de terrain incliné, utilisez des escaliers.

Forêt : Intervalles naturels faits en fonction du terrain. Intensité est augmentée en montée et diminuée en descente et sur le plat, où encore l'intensité est augmentée entre certains repères (poteaux ou arbres par exemple) et diminuée ensuite.

Forêt (min VVI) : Période de course à la vitesse cible de récupération (VVI), à effectuer entre les intervalles (tous types et contre) d'un entraînement.

Fin rapide : Entraînement d'endurance les jours marqués par une période de course à intensité visée pour la compétition, culminant avec un sprint.

Pyramide : Intervalles de course de durée et d'intensité variables.

Sprints : Intervalles de course de durée et d'intensité variables.

Stairides : Intervalles de course d'environ 20 secondes, avec accélération graduelle allant jusqu'à la vitesse du 5 km (V5).

Forêt : Entraînement d'exercices de renforcement court ou long (voir p. 262 du premier tome de Courir mieux).

Flex : Entraînement d'exercices de flexibilité, court ou long (voir p. 262 du premier tome de Courir mieux).

PROGRAMME : INTRODUCTION AU 2 KILOMÈTRES

Ce programme a été conçu pour les jeunes de 11 à 14 ans qui veulent s'inscrire à la course de façon progressive. Les premières semaines sont constituées d'alternances de périodes de marche et de course, pour évoluer graduellement vers la course continue. Il est possible d'ajouter des séances de marche ou d'entraînement croisé les jours de repos. L'objectif n'est pas la vitesse : vous devriez être capable de parler en courant, avec un effort jugé facile (de 3 à 5/10 en se basant sur l'échelle de perception à l'effort).

Echauffement : commencez les entraînements par 5 minutes de marche.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
semaine 1	Repos	3 X 30 sec course / 2 min marche	Repos	3 X 30 sec course / 2 min marche	Repos	3 X 30 sec course / 2 min marche	3 X 30 sec course / 2 min marche
semaine 2	Repos	4 X 30 sec course / 2 min marche	Repos	5 X 30 sec course / 2 min marche	Repos	6 X 30 sec course / 2 min marche	4 X 30 sec course / 2 min marche
semaine 3	Repos	4 X 1 min course / 2 min marche	Repos	5 X 1 min course / 2 min marche	Repos	6 X 1 min course / 2 min marche	4 X 1 min course / 2 min marche
semaine 4	Repos	4 X 2 min course / 1 min marche	Repos	5 X 2 min course / 1 min marche	Repos	6 X 2 min course / 1 min marche	4 X 2 min course / 1 min marche
semaine 5	Repos	3 X 3 min course / 1 min marche	Repos	4 X 3 min course / 1 min marche	Repos	1 X 4 min course / 1 min marche	2 X 4 min course / 2 min marche

SEANCE DE RENFORCEMENT DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE

Squats/longation
À l'expiration, fléchir les genoux à 90°, colonne allongée. À l'expiration, revenir en position initiale en poussant également les deux pieds dans le sol.

Planche frontale
Glisser les omoplates vers le bassin, puis allonger la colonne et activer l'unité centrale. Lever le bassin et couler dans le sol, lever le bassin et maintenir la position de 10 à 60 secondes.

Planche latérale
Glisser les omoplates vers le bassin, allonger la colonne et activer l'unité centrale. Lever le bassin et maintenir le corps en ligne droite en respirant bien. Maintenir de 10 à 60 secondes.

Demipont avec flexion plantaire
À l'expiration, soulever le bassin, terminer le mouvement en soullevant les talons. À l'expiration, redescendre le bassin en déroulant une vertèbre à la fois.

Table avec jambe en extension
À l'expiration, allonger la jambe en poussant le pied vers le ciel et le bras opposé à l'horizontal. À l'expiration, revenir en position initiale.

Cercles de jambe
Tracer un cercle au-dessus de la hanche avec le genou, respirer en tournant le genou vers l'extérieur et expirer en tournant vers l'intérieur, bassin immobile et stable.

Flexion plantaire
À l'expiration, baisser descendre les talons. À l'expiration, se relever sur les orteils.

