

## **Pour le plaisir d'être actif**

### **Le jogging : une activité plus accessible qu'on le croit!**

Lorsqu'on s'adonne de façon progressive à cette activité fort simple, on en retire très vite bienfaits et satisfactions. Activité physique peu coûteuse, il se pratique en solitaire ou en groupe pendant toute l'année. Nul besoin de maîtriser des éléments techniques complexes pour devenir un joggeur accompli!

### **Un entraînement progressif**

La plupart des professionnels en activité physique sont en mesure d'établir des plans d'entraînement. Les sites Internet de plusieurs marathons fournissent aussi d'excellents plans d'entraînement aux personnes qui n'ont jamais fait de jogging, ou qui sont peu actives. Il existe également des clubs de course à pied dont le programme d'entraînement est soigneusement adapté à tous les niveaux. Et, progressivement, on apprend à transformer les minutes de marche en minutes de jogging!

Évidemment, au début, il importe de demeurer vigilant. Il faut être à l'écoute de son corps et prêter attention à l'apparition de douleurs de façon à éviter les blessures éventuelles. Il existe tout de même des personnes pour qui le jogging est déconseillé, notamment celles ayant des problèmes articulaires, cardiovasculaires ou de surplus de poids important. En cas de doutes, il est important de consulter un professionnel de l'activité physique avant d'entreprendre l'entraînement.

### **Des bénéfices pour la santé**

Outre les bénéfices pour la santé cardiovasculaire, le jogging permet de renforcer la musculature des membres inférieurs et la structure osseuse. Sur le plan psychologique, il permet d'évacuer le stress et la sécrétion d'endorphines qu'il entraîne procure une sensation de détente et d'euphorie.

Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire de franchir le fil d'arrivée sur les genoux pour améliorer sa santé cardiovasculaire. En fait, le développement du système aérobie (peu importe l'activité d'endurance choisie) se produit essentiellement lorsqu'on travaille à une intensité se situant entre 65 % et 80 % de la puissance aérobie maximale.

À un certain moment dans la progression, on peut ajouter à son entraînement de petits intervalles d'intensité plus élevée si l'on souhaite améliorer sa vitesse, mais il importe d'avoir préalablement une base aérobie solide. De plus, l'exécution des intervalles d'intensité plus élevée devrait être supervisée, ou du moins planifiée, par un professionnel de l'activité physique.

### **Un défi à la portée de tous**

Plusieurs marathons, structurés de façon à accueillir les coureurs de 5 km, 10 km, 21 km et 42 km, sont organisés au Québec, au Canada et partout dans le monde. Les joggeurs peuvent alors se fixer des objectifs et y adapter leur entraînement. Les grands rassemblements de joggeurs, en plus d'être un lieu d'apprentissage stimulant, se déroulent toujours dans un climat festif et convivial.