

Ipjmag - le magazine réalisé
par les étudiants de l'IPJ

-- Mode de vie --

Mode de vie

Cyber-coach pour vrais sportifs

Audrey Martinez [28ème
promotion]
lundi 18 décembre 2006

Longtemps délaissée, la course à pied est redevenue un sport à la mode. Mais si courir est à la portée de tous, cela n'en demande pas moins motivation et hygiène de vie. Les sites internet fleurissent pour conseiller les joggeurs.

Courir, a priori, on sait le faire dès l'âge d'un an. Mais un marathon, c'est autre chose. Cela demande régularité, endurance et contrôle de son rythme cardiaque. De nombreux sites web proposent des conseils et des programmes d'entraînement, pour ceux qui n'ont pas le temps ou le courage de s'inscrire dans un club d'athlétisme. Ces cyber-coachs sportifs publient des tableaux de temps à réaliser et de rythme cardiaque à ne pas dépasser, selon son poids et son âge. Un entraînement progressif mais intensif, qui doit permettre au marathonien en herbe de ne pas craquer avant la fin des 42 Km. Seul équipement nécessaire pour réaliser le programme : de bonnes chaussures de sport et un cardio-fréquencemètre pour mesurer son rythme cardiaque. Les sites destinés aux vrais accros, comme courseapied.net, sont très orientés sur les aspects scientifiques du jogging. Comment calculer son VMA, augmenter sa vo2 maximale... Pour les non-initiés, cela ressemble à du chinois. Il s'agit d'améliorer son souffle en pratiquant des sprints entre les périodes d'endurance. C'est ce qu'on appelle la « fragmentation ». Au delà de l'aspect technique, les sites internet de jogging sont aussi une mine d'information sur les différentes courses organisées toute l'année, sur les régimes alimentaires à adopter quand on court et sur la mode sportive du moment.

Stéphanie, jeune femme de 27 ans, a participé au marathon de Paris en mars dernier. « Mon but était de terminer la course quoi qu'il arrive, confie-t-elle. J'utilisais internet pour me renseigner sur l'alimentation, les étirements et la relaxation avant la course. Il s'agissait surtout de garder ma motivation et de gérer mon stress. »

Ces sites d'entraînement sont généralement créés par des professionnels ou de vrais connaisseurs. Ils sont un réel avantage pour tous les sportifs qui n'ont pas les moyens ou le temps de payer les services d'un vrai coach. « Il faut quand même écouter son corps pour ne pas trop le brusquer et faire régulièrement des examens chez le médecin du sport, explique Marine, professeur de sport. Bien sûr, ces sites web sont pratiques, mais ne remplacent pas la qualité de professeurs qui suivent vraiment les coureurs », ajoute-t-elle.

Motivation pour les joggeurs du dimanche

Les novices ont aussi le droit à leur "coaching". Le blog didier.josephine.free.fr reprend le B.A.BA du jogging. Comment choisir les bonnes chaussures, comment bien respirer. Ce site s'adresse surtout aux stressés en quête de la sérénité par le sport, ou qui cherchent à perdre du poids. Ces joggeurs par dépit recherchent en priorité de la motivation et des résultats rapides. Et ils trouvent leur bonheur sur le blog jiwok, qui propose un programme musical à télécharger pour l'écouter dans son lecteur MP3 pendant la course. L'idée a été développée il y a 6 mois par deux amis, Denis Dhekaier et Frédéric Najman. « Des études ont prouvé que la musique améliore les performances sportives », explique Denis Dhekaier. Avant, Frédéric écrivait ses programmes d'entraînement sur ses bras. « C'est plus pratique d'avoir un coach qui vous guide dans les oreilles ». Déjà plus de 15 000 visiteurs sont venus tester le coaching « vocal », et le Creps (Centre régional d'éducation physique) de Montpellier a décidé de tester les programmes sur ses athlètes.

Christine Aron sur les starting-blocs avec un ipod sur les oreilles, cela pourrait être pour bientôt.

J'ai testé pour vous : le jogging avec coach musical

Me stimuler avec un coach dans les oreilles pendant que je cours ? Voilà l'idée originale du site Internet jiwok-blog.fr. Un programme musical à télécharger, auquel s'ajoute les commentaires et encouragements d'un prof de sport. Peut-être l'occasion de me réconcilier avec le jogging.

Première étape, et pas des moindres, il faut télécharger le son. Réaliste, je choisis le programme débutant. Deux tranches de vingt minutes de course entrecoupées par quelques minutes de marche. En théorie, il faut suivre cet entraînement pendant un mois, puis passer aux suivants, 50 minutes, puis 1 heure de course. Le téléchargement est assez facile : quelques clics et le fichier mp3 est stocké dans mon baladeur. Désormais, je n'ai plus aucun prétexte pour éviter cette séance de torture - je veux dire de sport. Je mets mes baskets, mes écouteurs dans les oreilles, et je commence ma « remise en forme ».

Le coach me donne le top départ. « 4, 3, 2, 1, c'est parti ! ». Bien reçu. Je me lance et trotte en cadence. Musique électronique, genre « lounge », avec un petit arrière goût d'années 1980. Les chansons ont été choisies pour leur tempo très régulier. Histoire de tenir 40 minutes sans être trop essoufflée. Le professeur se rappelle à moi par des « allez » et « gardez le rythme ». Hypnotisée par la musique et ses encouragements, je ne vois pas le temps passer. Déjà 15 minutes, et je n'en ai pas marre. Les chansons changent. Pop, bossa nova, rap américain, le tout sur fond de musique électronique...Même si elles sont un peu monotones, je note quand même un effort d'éclectisme. La mélodie se fait plus douce, plus lente. Le moment de marcher un peu, me dit le coach. Il était temps. Avec jubilation, je m'aperçois que je viens d'effectuer la première moitié du programme. Ce n'est pas si difficile, finalement. La pause est terminée, je dois déjà m'y remettre. Et je commence vite à faiblir. Heureusement mon « coach » me rappelle à l'ordre. « Allez ! »

Les dernières minutes sont très dures, mais je suis motivée. Je l'ai fait ! J'ai couru 40 minutes. Même le prof me félicite. Et puis il me laisse tomber. Pas d'étirements, le programme est fini. Oups, je n'ai pas téléchargé ce programme. Tant pis, je vais le faire toute seule. Je m'étais presque attachée au coach. Il me manque déjà.