

# Puis-je marcher pendant une course ?

**Question:** Puis-je marcher pendant mes courses?

Je m'entraîne pour un demi-marathon et je ne peux pas toujours courir à travers toute la distance de ma longue course. Est-il correct de marcher pendant ma course?

**Réponse:** Oui, c'est absolument parfait de marcher pendant vos longues courses d'entraînement et pendant le demi-marathon lui-même. Certains coureurs associent la marche comme un abandon lors d'une course et qu'ils marcheront à contrecœur uniquement lorsqu'ils atteindront le point de fatigue extrême. J'encourage les coureurs à adopter la marche dans le cadre de leur stratégie globale pour achever les longues courses, ou comme une activité de formation polyvalente pour jours sans courses dans leur programme d'entraînement.

**La marche peut réellement vous aider de nombreuses façons, notamment :**

- La marche aide à augmenter votre endurance musculaire sans mettre autant de stress sur les articulations et les muscles que la course le fait.
- Votre rythme cardiaque est plus faible lorsque vous marchez, ce qui signifie que votre corps va utiliser les graisses comme énergie plutôt que l'énergie à combustion rapide comme les glucides.
- Marcher pendant une longue course donne une chance à vos muscles et articulations de se reposer et récupérer, ce qui peut vous aider à réussir votre distance prévue et aussi aider à prévenir les blessures.
- Prendre une pause de marche peut vraiment briser la monotonie pendant une longue course, ce qui peut vous aider à faire face aux défis mentaux et tout inconfort que vous pouvez ressentir.

**Voici quelques façons que des coureurs peuvent intégrer la marche dans leurs courses :**

- Marchez les portions d'échauffement et de refroidissement de vos courses.
- Essayez une approche course / marche, sur laquelle vous courez pendant une certaine période de temps ou de distance, puis marcher pendant un intervalle différent. Certains coureurs qui utilisent cette approche disent que cela les aide à prévenir les blessures.
- Marchez au travers des points d'eau d'une course. Certains coureurs aiment prendre une pause de marche lorsqu'ils passent au travers des points d'eau pour éviter d'avoir à boire lorsqu'ils courent.

Si vous intégrez la marche dans vos courses, assurez-vous de **maintenir une bonne technique** et ne le prenez pas comme une occasion de vraiment ralentir et se reposer. Vous devez garder vos coudes à un angle de 90 degrés (pas à vos côtés) et prendre des enjambées rapides. Cela rendra la transition vers la course beaucoup plus facile.