

# Les bienfaits de la course à pied

Courir, mais pourquoi ? Voilà une question que posent certaines personnes qui ne comprennent pas l'intérêt de s'entraîner en courant. Il est assez régulier d'entendre des phrases telles que « Je m'ennuie en courant », « courir sans but, c'est inutile » ou encore « la course à pied ? Jamais ! ». Cependant, en prenant connaissance des différents avantages de la course à pieds, il est possible que certains rebelles changent d'avis.

Les avantages de la course à pied sont multiples que ce soit **au niveau pratique, psychologique et physique ou musculaire.**

## L'aspect pratique :

1/ Accessibilité : C'est le sport le plus accessible, tout ce dont vous avez réellement besoin est une bonne paire de chaussures de course et des vêtements adéquats.

2/ Amélioration des performances : Tous les sportifs de différentes disciplines pratiquent la course à pied car ils savent que courir permettra d'améliorer aussi bien l'endurance que les performances.

3/ En cas d'urgence : vous devez courir dans des situations d'urgences et de risques dans la vie.

## L'aspect psychologique :

1/ Réduction du stress : La course à pied est un réel remède lorsque l'on souhaite éliminer les mauvaises pensées mais également lorsque l'on souhaite arrêter de fumer. En effet, courir permet de libérer des substances telles que les endorphines, qui provoquent une sensation de bien-être.

2/ Sommeil meilleur : Scientifiquement parlant, la course à pied libère aussi la sérotonine, qui est impliquée dans la thermorégulation ou encore dans le cycle veille-sommeil et dans divers désordres psychiatriques tels que le stress, l'anxiété, les phobies, la dépression. Ce qui explique la raison pour laquelle courir permet de lutter contre l'insomnie et cela de façon naturelle et saine.

3/ Sensation de liberté : « Courir est en quelque sorte synonyme de liberté. » Ce sport n'obéit à aucune règle ou contrainte. Vous voyez sûrement les petits, quand ils commencent à courir ne s'arrêtent jamais !

4/ Bienfaits sociaux : des coureurs voient la course à pied comme des opportunités sociales.

Trouver un compagnon de course ou courir avec un groupe est une excellente façon de développer un sens de communauté.

5/ Confiance en soi : Les bienfaits de la course à pied sur l'estime de soi augmentent si vous vous fixez un objectif personnel, comme vous entraîner pour pouvoir courir 10km, semi-marathon ou bien un marathon et le réaliser. C'est beau ça !!!!!

### **L'aspect physique :**

1/ Perte de poids : Excellent moyen pour perdre du poids « Je veux dire les graisses » en brûlant plus de calories à condition d'adopter une hygiène de vie équilibrée et saine en parallèle.

2/ Belle silhouette : Cet exercice permet d'affiner votre corps en renforçant différents muscles et par la suite de définir une belle silhouette, sinon entretenir votre apparence si votre masse corporelle est correcte.

3/ Amélioration de l'énergie : Bizarrement, il faut courir quand vous vous sentez épuiser et fatiguer. On remarque souvent que les personnes qui courent le matin dégagent plus d'énergie pendant le reste de la journée !

4/ Longue vie : L'activité physique et particulièrement la course à pied est un très bon moyen pour lutter contre le cancer. Une étude a démontré que les femmes pratiquant la course à pied ont 2 fois moins de risque de souffrir du cancer du sein que les femmes inactives. L'exercice permet aussi de garder pour longtemps plus d'agilité et de force.

5/ Progrès cérébral : La course à pied vous aide à améliorer vos performances intellectuelles. Lorsqu'on court, on augmente l'oxygénation du corps ce qui a un effet excitant sur le cerveau.

6/ Exercice global : Pendant l'effort de marche ou de course, la personne doit déplacer son propre poids. Contrairement aux autres sports comme le cyclisme ou la natation, la marche ou la course entraîne une dépense calorique plus importante en raison de la sollicitation de la plupart des muscles du corps. Les groupements musculaires sollicités sont les cuisses, les mollets, les abdominaux, les fessiers, les biceps, les épaules, les dorsaux et les adducteurs...