

La course à pied, l'allié de tout entrepreneur

Combien seriez-vous prêt à donner pour devenir plus créatif, moins stressé, plus en forme et reposé? Ne sortez pas votre chéquier. Génération INC. a rencontré Jean-François Harvey, ostéopathe et auteur du livre *Courir mieux*. Pratiquer la course à pied, voilà ce qui pourrait vous rendre plus performant!

Jean-François Harvey est propriétaire de deux cliniques d'ostéopathie et d'entraînement à Montréal. Cet ostéopathe, qui est aussi entrepreneur, est l'auteur de deux «best seller», *L'entraînement Spinal* et *Courir mieux*, un ouvrage de référence vendu à près de 25 000 exemplaires qui répond aux questions des coureurs.

La tendance est aux souliers de course

Depuis les cinq dernières années, la course à pied connaît son heure de gloire. À preuve, le Marathon de Montréal n'a jamais été aussi populaire et les courses et triathlons se multiplient partout au Québec.

« La course à pied permet d'obtenir beaucoup de résultats en peu de temps, c'est probablement une des raisons qui encourage les entrepreneurs à adopter ce sport », mentionne M. Harvey pour expliquer cet engouement. Les bénéfices de la course, autant physiques que psychologiques, sont nombreux. D'une part, on augmente nos capacités cardiovasculaires, on régularise la tension artérielle, le système hormonal, le poids et le système nerveux. D'autre part, on profite d'un meilleur sommeil et plus d'énergie durant la journée.

Jean-François Harvey ajoute que la course favorise aussi la créativité. « Plusieurs coureurs affirment trouver des idées et des solutions à des problèmes qu'ils n'arrivaient pas à résoudre au bureau. »

S'il y a de nombreuses raisons pour vous convaincre à vous y mettre, voici des conseils pour ne pas abandonner.

90% des gens n'ont pas une bonne technique de course, ce qui cause des blessures ou un inconfort durant l'activité.

1. Apprendre à courir

Tout le monde pense savoir courir. Pourtant, Jean-François Harvey affirme que 90% des gens n'ont pas une bonne technique de course, ce qui cause des blessures ou un inconfort durant l'activité. Pour remédier à ce problème, il est important de s'attarder à notre technique soit en prenant rendez-vous avec un professionnel de la santé, ou sinon en consultant des ouvrages de référence.

Avec la bonne technique, vous allez apprécier davantage la course et vous ne vous blesserez pas inutilement.

2. Se fixer un objectif

Fixez-vous un objectif réaliste et motivant. « La plupart des gens se fixent un objectif trop élevé et s'inscrivent à des distances trop longues », souligne M. Harvey lui-même étant adepte des distances courtes, mais plus intenses. Vous pourrez adapter votre programme d'entraînement à votre objectif de course et mesurez votre progression.

3. Inscrire la course à son agenda

Plus facile à dire qu'à faire, mais pour profiter des bienfaits de la course, vous devez être discipliné. Le meilleur truc est d'indiquer à votre agenda les moments que vous prévoyez courir et – là est le défi – de les respecter. Si cela est trop difficile, vous pouvez joindre un club de course. L'effet de groupe peut s'avérer une bonne méthode pour atteindre votre objectif d'entraînement.

« Les entrepreneurs qui ont peu de temps et des horaires variables devraient garder des vêtements de sport à leur bureau, même un 20 minutes est profitable, cela aide à gérer le stress. », conseille l'ostéopathe.

4. Soyez discipliné!

La règle d'or pour ressentir les bienfaits de la course à pied est la régularité. « On devrait courir un minimum de trois fois par semaine pour que l'activité soit pleinement profitable », insiste Jean-François Harvey. « La durée est moins importante, mais vous devriez courir au moins 20 minutes à pleine intensité.

N'oubliez pas, la course ne doit pas devenir un stress supplémentaire, vous devez y trouver plaisir. Il ne faut pas viser la performance, mais plutôt savourer ses bienfaits au quotidien.

Pour en savoir plus sur la course, consultez le livre [Courir Mieux](#), de Jean-François Harvey, aux Éditions de l'Homme.