



RUN YOUR HEART OUT

A GUIDE TO A SUCCESSFUL 20K RUN





LES 20 KM DE BRUXELLES APPROCHENT : METTEZ-Y DES CŒURS

Courir demande une certaine préparation mais aussi un suivi. En s'associant avec Hélène Allard, Running Coach, GARMIN®, fidèle à sa vocation, propose une préparation aussi importante que stimulante.

Entrer dans cet univers, c'est découvrir le potentiel qui sommeille en nous, souvent bien supérieur aux limites qu'on se donne. Une occasion de renouer avec son corps si souvent malmené. Et d'intégrer quelques grands principes qui ouvrent une autoroute vers l'objectif ultime : un mieux-être authentique. Et durable.





JE ME MOTIVE

COURIR POUR FAIRE CIRCULER LES CŒURS

Courir, en particulier lors des 20 km de Bruxelles, est souvent synonyme de solidarité. Forte du succès de son opération #heartbeat20k au profit des enfants souffrant de maladies cardiaques, qui a d'ailleurs été nommée l'an dernier dans la catégorie *Best Societal Sponsorship* par la *Belgian Sponsorship Award*, GARMIN® relance l'action cette année.

Le principe, aussi simple que judicieux, invite les coureurs à coller un cœur Heartbeat 20k, distribué avec leur brassard, sur leur maillot puis de le coller sur le *Wall of Hearts*. Pour chaque cœur collé sur le mur, GARMIN® reversera 0,50 euros aux associations *Nos enfants cardiaques* et *Chaîne de l'espoir* avec pour objectif ultime de récolter 25 000 cœurs.



GARMIN®



JE ME MOTIVE

ENSEMBLE ON EST PLUS FORT

Il existe un grand nombre de façons de mesurer son effort physique et de se faire accompagner dans son sport favori. Opter pour les montres GARMIN®, c'est s'offrir un produit hyper qualitatif parmi un grand nombre de modèles adaptés à chaque profil et budget et, faire partie d'une communauté inspirante : GARMIN® Connect.

Une occasion rêvée de rencontrer d'autres passionnés de course et de les challenger. Mais aussi de se créer des groupes d'entraînement et d'obtenir des commentaires et encouragements. Y compris de ses coachs qui, comme Hélène Allard, l'utilisent au quotidien pour superviser ses clients et continuer son coaching à distance.

connect
powered by Garmin

GARMIN®





KM 1

JE ME MOTIVE

UN STIMULANT GARANTI

Encodez dans le calendrier détaillé de votre GARMIN® vos jours d'entraînement – 3 par semaine idéalement-, et de repos, définis en accord avec votre coach sportif, vos objectifs et votre niveau.

Voilà ! Il ne vous reste plus qu'à vous laisser guider en douceur. Tout est sous contrôle, diminuant sensiblement les freins qui subsisteraient à votre élan. Une fois parti, vos challenges personnels encodés, ceux que vous partagez et les nombreux rapports d'analyse hyper clairs de vos performances ne peuvent que vous inviter à continuer. Pour votre plus grande satisfaction.

GARMIN®



MON ÉQUIPEMENT, MON ATOUT DE MOTIVATION

DANS LA PEAU D'UN COUREUR

Enfiler un équipement de sportif, c'est adopter son attitude, son état d'esprit, sa motivation. Une façon simple de réduire le cap souvent psychologique à franchir pour vraiment démarrer votre entraînement.

01

Commencez par une bonne paire de baskets. Choisissez la une demi pointure au-dessus de votre pointure habituelle et tenez compte de données telle que votre poids, la forme de votre pied, l'accroche de la semelle à l'extérieur et le type de course à pied qui vous intéresse : piste, route, tout-terrain, trail. Quant aux semelles, elles sont essentielles, surtout si vous êtes sensible du dos. Elles peuvent être orthopédiques, ou, le must, thermomoulées, celle-ci s'adaptera donc parfaitement à votre pied. N'hésitez pas à les essayer en magasin. Prenez le temps de sentir si vous êtes parfaitement à l'aise.



02

Choisissez des vêtements confortables mais prêtez bien attention aux coutures qui peuvent vite se révéler désagréables. Les chaussettes en revanche doivent faire l'objet d'une plus grande attention, en particulier au niveau de l'évacuation de la transpiration, mais aussi des coutures.



03

En hiver, optez pour une superposition de vêtements plutôt qu'un vêtement chaud qui deviendra vite inconfortable après 20 minutes, temps moyen pour que votre corps se réchauffe vraiment. Un bonnet en lycra, plus respirant, et des gants, pallieront en début et fin de séance.

04

Et évidemment, la montre GARMIN® que vous aurez choisie dans notre gamme running présentée plus bas, en fonction de votre niveau et de vos objectifs.

05

Chaque détail compte : avant la compétition, testez votre tenue pour vous assurer de sa fiabilité.





L'ALIMENT,
MON MEILLEUR
CARBURANT



JE PLANIFIE

JE RETOURNE À LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Adaptez votre alimentation les 7 jours qui précèdent la course en consommant des féculents comme du pain, des pâtes, des pommes de terre, et en buvant beaucoup d'eau (oubliez l'alcool qui déshydrate). Evitez les fibres et les produits laitiers qui alourdissent la digestion.

Le jour J, mangez 3h avant le grand départ et optez pour un menu que vous avez l'habitude de manger. Vous pouvez boire de l'eau normalement jusqu'à une heure avant la course puis, si vous le souhaitez, boire en petites gorgées. Ravitaillez-vous aux différents points prévus et prenez une collation et de l'eau juste après.

«IF YOU FAIL TO PLAN YOU ARE PLANNING TO FAIL.»

BENJAMIN FRANKLIN

On ne s'improvise pas coureur. Il est élémentaire que vous parliez à votre médecin de votre projet et que vous établissiez un plan d'entraînement adapté à votre poids, taille, âge, condition. En parallèle, lors de votre premier entraînement, vous pourrez établir avec votre coach, ou avec votre montre GARMIN®, des données essentielles comme votre FCM*, VMA*, et VO2max* qui vous permettront de déterminer vos zones d'entraînement en toute sécurité, et progresser à votre rythme.



JE VIBRE... MAIS PAS TROP

GARMIN® est le leader mondial des technologies de suivi cardiaques. Un outil pour mesurer ses performances, comme la GARMIN® Connect, est très précieux. Cette dernière permet d'évaluer son temps de récupération, à ne pas prendre à la légère, et de se fixer des challenges en toute sécurité. Car courir renforce le cœur, ce que vous pourrez aussi mesurer avec votre GARMIN®.



JE RESPIRE

La respiration est notre moteur presque invisible tant elle est automatique. Et pourtant, c'est un élément fondamental d'un bon entraînement, qui influence beaucoup d'autres données essentielles, synchronisées par votre montre. Chacun possédant son rythme propre de respiration, il vous faudra peut-être plusieurs entraînements pour trouver celui qui vous correspond.

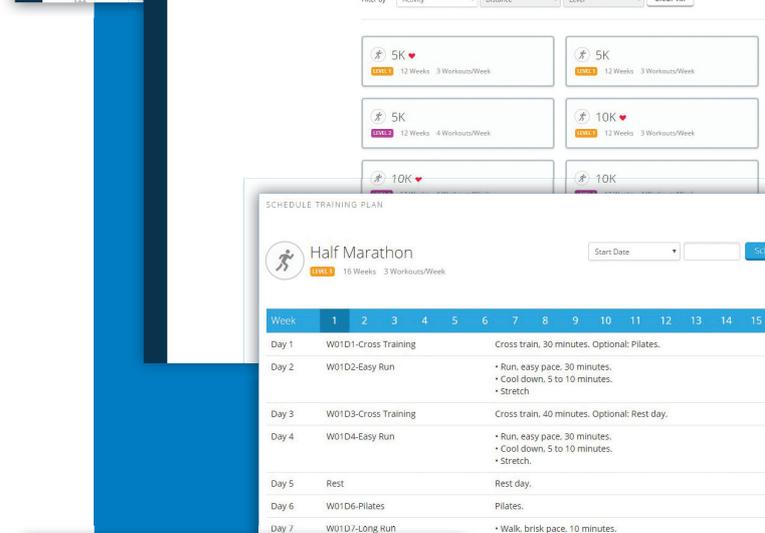
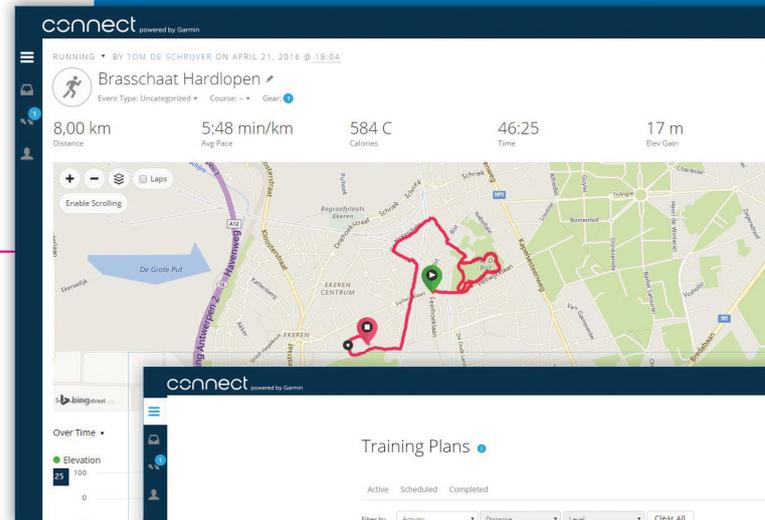


J'ÉTABLIS MON ENTRAÎNEMENT

Grâce aux différentes données encodées, comme votre profil, vos objectifs et le calcul de votre **FCM***, **VMA*** et **VO2max***, GARMIN® Connect vous établira un plan d'entraînement :

- Course à **haute intensité**
- Course à **faible intensité**
- Course fractionnée avec des **changements de rythme** visant à améliorer sa vitesse
- Sans oublier le **renforcement musculaire** et les **étirements** d'usage.

Etablir un plan d'entraînement avec votre « running coach » vous garantira le sur mesure, car adaptable à tous moments. Avec votre running coach, vous pouvez être sûr d'améliorer votre technique de course, tout en exécutant de la bonne façon les exercices de renforcement musculaire, complément indispensable pour assurer le finish sans blessure.

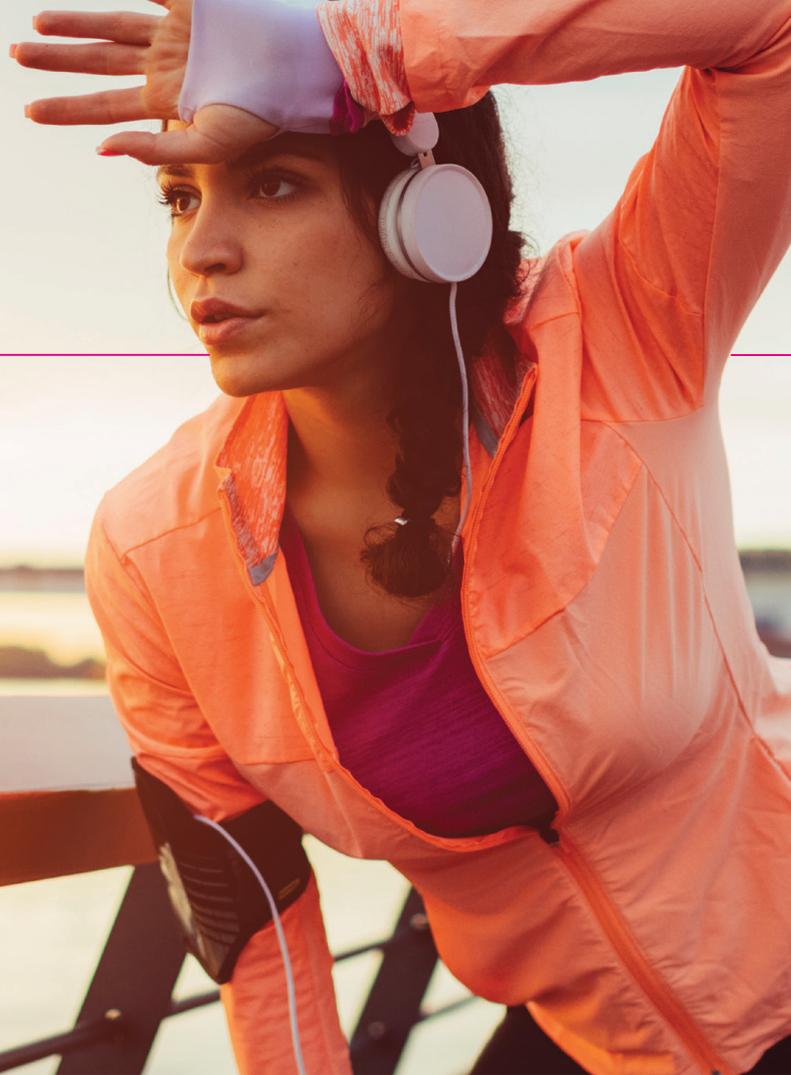


* voir lexique p.19



JE GARDE LE RYTHME

Quoi de mieux que la musique pour vous aider à garder la cadence que vous vous êtes fixée ? Mais pas question de se déconcentrer pendant sa course : les montres GARMIN® proposent grâce à la technologie bluetooth la possibilité de commander la musique de son smartphone. Un détail de taille au moment de courir.



JE FAIS QUOI DE MES BRAS ?

Loin de vous encombrer, ils vous donnent équilibre et propulsion. Maintenez-les en angle droit avec votre haut du corps légèrement incliné. Une posture peu intuitive au départ, qui deviendra naturelle au fur et à mesure des entraînements et, du renforcement musculaire qui ne manquera pas de les accompagner.



JE PRÉSERVE MES GENOUX

En évitant de courir les pieds à plat. Si vous êtes débutant, posez d'abord le talon puis les orteils. Au fur et à mesure de vos entraînements essayez l'inverse, l'avant du pied avant de poser légèrement l'arrière, moins intuitif. GARMIN® propose aussi des ceintures cardiaques haut de gamme (HRM-Run) qui mesurent l'oscillation verticale lors d'une foulée ou encore le temps de contact au sol de chaque pied.



JE VAIS OÙ ?

GARMIN® ayant intégré dans ses montres son expertise reconnue mondialement dans le domaine des GPS, vous pouvez évaluer chaque détail, en particulier si vous partez en terrain inconnu. Boussole, tracé et orientation : toutes les informations sont disponibles en un clin d'œil et permet ainsi d'adapter votre entraînement à vos objectifs et à votre forme.





KM 12

JE PARS À L'AVENTURE

Vous partez en vacances ou vous voulez simplement changer ? N'abandonnez pas votre pratique. Au contraire, profitez-en pour vous offrir de nouveaux challenges dans des endroits magiques. C'est aussi ça appartenir à une communauté : vous bénéficiez des itinéraires proposés par des millions d'utilisateurs connectés. Une occasion aussi de rencontrer ces passionnés et les challenger...

KM 13

JE PROFITE DU MOMENT

La course doit avant tout être un plaisir et un outil vers le mieux-être. Avec la montre GARMIN® et son poids plume, vous pouvez vraiment prendre le temps de sentir ce moment de déconnection. Des études prouvent d'ailleurs que pratiquer la course à pied régulièrement augmenterait l'espérance de vie.



GARMIN®



ATTENTION À L'ADDICTION !

La course à pied libère aussi des endorphines à des taux jusqu'à 5x supérieurs aux valeurs au repos. Une fois que vous y aurez goûté, plus de soucis de motivation ! Pour libérer ces hormones de plaisir et d'euphorie, il ne suffit pas de faire quelques foulées : vous devez maintenir un effort constant pendant une demi-heure en vous situant entre 50 et 70% de votre VMA* (ou 65 et 80% de votre FCM). Ce n'est pas compliqué grâce à votre GARMIN® : suivez le guide et appréciez le moment !



JE VEUX TOUT ESSAYER !

GARMIN® IQ propose un tas d'applications, widgets et autres extensions pour adapter votre montre à votre vie quotidienne et votre pratique, mais aussi améliorer le design et l'écran, ou encore l'adapter à d'autres sports qui vous intéressent : natation, vélo, cardio, triathlon. Hyper utile si vous profitez de vos vacances pour tester de nouveaux sports et les connecter à vos données personnelles.



MA BELLE GARMIN®

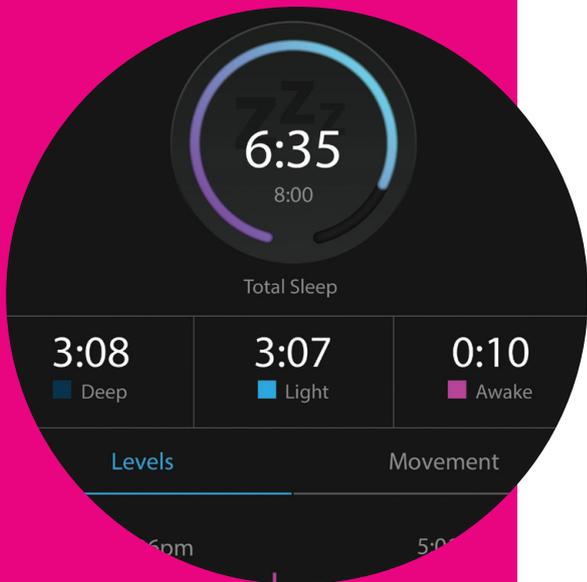
Comme elle est belle, vous gardez votre montre GARMIN® en permanence à votre poignet, recevant des données chiffrées sur tout ce que vous faites mais aussi... ce que vous ne faites pas, grâce au compteur de pas entre autres. Une prise de conscience sans culpabilité qui vous donnera juste l'envie de plutôt prendre l'escalier ou de faire vos courses à pied les jours sans entraînement.



JE SURVEILLE MA SILHOUETTE

Le running est un sport qui consomme beaucoup de calories, environ 500 kcal par heure, ce qui vous sera d'ailleurs confirmé par votre montre. Une motivation en plus, sans compter la masse musculaire qui se renforce et les graisses qui fondent, en particulier si vous courez à un certain rythme, que vous pouvez surveiller très facilement avec votre GARMIN®. Et pourquoi ne pas passer sur la balance de temps en temps. La GARMIN® index SmartScale mesure outre le poids, la masse aqueuse, grasseuse, musculaire et osseuse. Et le tout est enregistré dans GARMIN® Connect, jour après jour.





JE VEILLE À MON SOMMEIL

Il faut un sommeil réparateur pour suivre un bon entraînement mais celui-ci favorise aussi un bon sommeil. Ça tombe bien puisque votre montre GARMIN® vous accompagne aussi pendant votre repos en vous donnant des indications sur vos différentes périodes de sommeil.

Notifications

-  Nick Schleicher
-  Bren Myles
-  Gavin Smith
-  Coffee w/ Kylie



J'AI BESOIN DE RESTER CONNECTÉ

Ça tombe bien, votre montre GARMIN® peut vous relayer les messages importants que vous attendez. Pas la peine de sortir votre portable dès qu'il vibre, tout est là, à portée de poignet, vous pouvez vous détendre.





JE VEUX UNE MONTRE GARMIN®

Bonne nouvelle, cinq montres GPS avec Cardio au poignet seront mises en jeu lors des 20 km de Bruxelles parmi les coureurs qui auront collé un cœur sur le Wall of Heart et l'auront partagé sur leur mur Facebook ou Instagram avec le hashtag #heartBeat20K.

3 modèles spécialement conçus pour le running à découvrir :

Forerunner 35 :

pour les coureurs débutants à amateurs...



Une montre de course avec cardio au poignet, hyper simple d'utilisation. Elle permet de suivre des entraînements basiques et son activité toute la journée.

Design : sportive et sobre, elle est déclinée en 4 couleurs sympas.

Prix conseillé : 199,99 €

Forerunner 235 :

pour les coureurs confirmés...



Cette montre permet de créer son propre entraînement personnalisé ou d'intégrer les conseils de son coach. Paramétrable, elle permet d'y apposer son style, de modifier l'écran, etc. Elle comprend toute une série de fonctions permettant notamment d'améliorer son temps ainsi qu'un suivi d'activité toute la journée.

Design : Montre ronde, plus sobre. Elle existe en noir ou en bleu givré.

Prix conseillé : 349 €

Forerunner 735xt :

Pour ceux pour qui courir simplement n'est pas suffisant...



Ou ceux qui veulent faire du multisport comme du triathlon, puisqu'elle prend en charge les modes course, vélo, natation, triathlon etc. La Forerunner 735xt propose des données de course hyper-avancées comme la balance droite/gauche ou encore l'oscillation verticale. Montre 100% paramétrable, elle propose évidemment un suivi d'activité toute la journée.

Design:RondecommelaForerunner235. Existe également en noir et bleu givré.

Prix conseillé : 449,99 €

HÉLÈNE ALLARD

Sportive dans l'âme, Hélène Allard a pratiqué de nombreux sports : équitation, natation, judo, tennis, hockey, gym, ballet, course d'orientation. Pourtant, c'est la course à pied qui a toujours été son fil rouge. Etudiante en droit, elle organisait déjà des clubs de « running » entre copines, pour les inciter à courir. En 2011 elle s'est véritablement lancée dans l'aventure des courses de plus longues distances comme le semi-marathon et le marathon (Bruxelles, Madrid, Venise, Hanoi) avant d'exploiter son potentiel sur de plus courtes distances en athlétisme (entre 400m et 5 km). Son dernier record battu, en février 2017 sur les 800 mètres indoor était de 2 min 32,13 sec. Elle a également terminé quatrième dame pour un temps de 18 min 56 sec sur 5km, distance organisée lors du marathon de Bruxelles en octobre dernier. Passionnée, elle s'est tout naturellement formée en coaching sportif pour partager ce qu'elle ne voit pas seulement comme un hobby mais comme un véritable art de vivre.



Plus d'infos : <http://fr.heartbeat20k.be>
Hélène Allard : <http://www.runforfit.be/a-propos>

LEXIQUE DU COUREUR



VMA

Vitesse Maximale Aérobie* :

Vitesse de course à pied à partir de laquelle vous consommez le maximum d'oxygène. En dessous de cette limite, votre consommation d'O₂ augmente au fur et à mesure que votre effort croît. Mais une fois le seuil franchi, votre consommation d'O₂ reste constante, ce qui vous permet de tenir un temps limité, généralement 8 minutes. Pour calculer votre VMA, courez le plus rapidement possible durant votre premier entraînement et ce, pendant 6 minutes ou sur une distance de 1000 mètres pour les débutants et 1500 mètres pour les coureurs plus expérimentés. Votre VMA sera déterminée par la distance parcourue durant ce laps de temps. Par exemple: J'ai couru 1000 mètres en 6 min, ma VMA est de 10 km/h soit 6 min/km.

*AÉROBIE :

On parle d'aérobie car la course à pied de fond est un sport d'endurance se situant dans la zone dite aérobie, à la différence des sports de haute intensité, où l'athlète performe souvent au-delà de son seuil aérobie comme le sprint. Sous le seuil de la VMA, votre énergie provient de votre métabolisme aérobie tandis qu'au-delà, la puissance supplémentaire sera assurée par la filière anaérobie lactique

FCM

Fréquence Cardiaque Maximale :

Correspond au nombre maximal de battements du cœur par minute. La FCM diminue avec l'âge. Pour obtenir votre FCM, il suffit de soustraire votre âge de 220 pour les hommes et 226 pour les femmes. Par exemple, un homme de 20 ans, aura une FCM de 200. Une autre façon de mesurer sa FCM, est à l'issue d'un test VMA durant lequel vous devez courir à une allure maximale pendant un temps donné.

VO₂MAX

Correspond à la quantité maximale d'oxygène que les muscles sont capables d'utiliser pour subvenir à vos besoins énergétiques durant la course. Elle est calculée à partir de la VMA $3,5 = VO_2 \text{ max}$ exprimé en ml/kg/min. La VO₂ max est également un bon repère pour mesurer vos progrès.

Rythme	VMA	FCM	Ex. VMA est de 10km/h	Allure en min/km	Ex. Ma FCM est de 200 (j'ai 20 ans)	Ex. VO ₂ max (en ml/kg/min)
Allure souple (Allure de conversation)	60 - 65 %	70 - 75 %	6 - 6,5 km/h	10 - 9,2 min/km	140 - 150	21 - 22,75
Allure soutenue (Bon rythme mais toujours à 1 ou 2 km en-dessous du rythme souhaité pour la course officielle)	70 - 75 %	70 - 85 %	7 - 7,5 km/h	8,5 - 8 min/km	140 - 170	24,5 - 26,5
Allure de course	85 - 90 % (10 km) 75 - 85 % (20 km)	90 - 100 % (10 km) 85 - 90 % (20 km)	8,5 - 9 km/h 7,5 - 8,5 km/h	7 - 6,6 min/km 8 - 7 min/km	180 - 200 170 - 180	29,75 - 31,5 26,5 - 29,75
Allure rapide (Sprint)	100 - 105 %	100 %	10 km/h - 10,5 km/h	6 - 5,5 min/km	200	35 - 36,75

CONTACT PRESSE

Alexandra Curelea

press@voice.be

+32 (0) 487 38 66 17

Pressroom de Garmin

<https://garmin.prezly.com>