
ptite nouvelle

Posté par Ptite fée - 09-02-2008 à 19:00

J'ai tout de suite trouvé l'idée du site génial, pour une fois qu'on peut trouver un site pour les nanas dans ce monde d'hommes :lol:

Moi je courais pas mal à l'adolescence puis j'ai arrêté, je suis maman de deux ptits mecs et l'envie de reprendre la course se faisait de plus en plus sentir.

Pour le moment je ne cours que 5km :blush: bien peu à côté de certaines...

Mais la motivation est là!!

Comment avez-vous fait pour progresser autant et courir sur de longues distances pour certaines? Bisous ;)

=====

Re:ptite nouvelle

Posté par Barbie - 09-02-2008 à 22:43

Bonsoir et bienvenue !!!

Si tu as couru jeune, cela devrait revenir vite. Pour répondre à ta question, je vais répondre seulement en mon nom propre. Pour ma part je considère tout d'abord que ce n'est que de la course à pied, rien de vital, juste une activité sportive. je n'ai rien à prouver aux autres, juste à moi même en fait. Cet état d'esprit me permet de m'aligner sereine sur des courses sans craindre le résultat. Je peux finir dernière que cela ne me gêne pas le moins du monde. Je l'ai vécu pour mon premier semi et je le vis régulièrement sur des cross que je cours uniquement pour mon club. Je m'entraîne relativement sérieusement maintenant parce que cela fait partie de mon hygiène de vie mais ce n'était pas du tout le cas au début. Je me souviens que j'ai eu l'impression de réaliser un exploit surhumain pour ma première parisienne... Et maintenant j'envisage tout à fait sereinement un 100 km à l'automne ! Alors tu vois la progression peut venir vite ! Et puis pour être honnête avec toi qu'est ce que cela peut faire la distance que tu cours et en combien de temps ? le principal c'est que tu passes un bon moment et que tu sois bien après ce petit moment pour toi.

Bonne reprise alors !

Barbie

=====

Re:ptite nouvelle

Posté par Ptite fée - 10-02-2008 à 09:26

Merci Barbie!

Moi je ne fais pas de courses à pieds en compétition, mais j'ai l'objectif d'en faire une le 30 Mars dans ma commune...Et la place m'importe pas du tout, juste de courir pour mon plaisir!

Mais j'avoue que je suis très impressionnée par ta motivation a courir autant, comme tu dis la distance importe peu mais comment as-tu fait pour prendre autant de distance?? Moi je vois au bout de mon 5km je suis HS:lol: mais objectif un jour... faire un semi marathon:blink: un jour!:lol:

merci:)

=====

Re:ptite nouvelle

Posté par Barbie - 10-02-2008 à 14:52

Petite fée,

je vais te répondre ce que ce qui est ressorti d'une discussion que j'ai eu un jour avec mon coach à propos de ma prépa pour le 100 km que je compte faire en septembre. Je lui disais que même si je mourrais d'envie d'y aller j'étais quand même assez tétanisée à l'idée de courir une telle distance et que j'avais la sensation d'être déjà au bout à la fin d'un marathon. Il m'a demandé alors comment j'étais au bout d'un semi. Et pour être honnête là aussi j'en ai marre. Quand je passe la ligne, je me dis généralement : "eh bien bien contente d'avoir passé la ligne, je ne ferais pas un km de plus !", alors que je sais que je peux courir plus. Mentalement tu te prépares à courir une distance précise. Quand j'attaque un 10 km comme ce matin, je suis prête à faire cette distance mais pas vraiment plus. Il faut faire sauter les blocages que tu

as et si tu désires vraiment courir plus, cela viendra. Dis toi que sur une sortie tu fais 6 km et non 5 et que tu tiendras quoiqu'il advienne. Mieux, prévois un parcours de cette distance où tu ne pourras pas t'arrêter. Pour rentrer chez toi, pas le choix, il faut faire 6km ! Et tant pis si la première fois, tu marches un peu, que tu alternes les 2, le principal c'est de finir. Tu verras tu seras surprise de ton endurance.

Quelle course envisages tu le 30 mars ?

Barbie bien philosophe aujourd'hui !!!

=====

Re:ptite nouvelle

Posté par Ptite fée - 10-02-2008 à 16:23

Merci tout plein pour tes conseils précieux :)

Le 30 mars je pense courir un 5km, mon mari lui court le 10...

Ah moins que je me sente d'attaque pour le 10 d'ici là.

Je vais essayer ce que tu m'as dit, car c'est vrai que le mental joue beaucoup...je vais plutôt me trouver un parcours de 6km pour commencer,je sais que je peux poussé puisque l'autre jour j'ai réussi 7km400, et pas peu fière :lol: bise;)

=====

Re:ptite nouvelle

Posté par sylviane - 10-02-2008 à 16:49

bonjour, c'est vrai que le moral est super important,mais pour ma part je pense qu'il ne faut pas mettre la barre haute trop vite,y allait en progression prendre du plaisir meme si on se fait mal,et puis au fur et a mesure on se rend compte que le physique repond mieux et la le mental entre en jeu et que si l'on court 1 heure on peut courir 1h30 et plus....l'important est de se faire du bien.Courage

=====

Re:ptite nouvelle

Posté par babou - 11-02-2008 à 17:50

un coucou d'une petite nouvelle sur le site à une autre petite nouvelle.

Comme te l'ont bien dit tous les avis précédents, prends du plaisir à courir, ne cherche pas à te comparer aux autres et fixe toi des objectifs raisonnables. Tu as tout à gagner... bon courage. Moi, j'ai commencé les compets il y a moins d'un an. J'ai commencé par quelques 10 km, puis je me suis lancée sur un premier semi (1h57') en sept dernier. Mon prochain objectif, c'est le marathon de mai. J'ai fait une reconnaissance du parcours en voiture aujourd'hui ; mon moral en a pris un coup !!! ça me paraît si long 42.195 km !!! mais il me reste 90 jours pour me préparer tant physiquement que mentalement. Je crois que le mental et la volonté, c'est essentiel dans ce genre de projet, bien sur il faut aussi que le physique suive.

Allez, bon courage et bon jogging.

=====

ptite nouvelle

Posté par ptetortue - 13-02-2008 à 09:16

bravo pour ta décision, , tu verras l'intense bonheur de passer la ligne d'arrivée et te te dire que tu es marathonnienne.;) travaille bien ton endurance! C'est ça qui va te permettre de le finir.

=====

Re:ptite nouvelle

Posté par Ptite fée - 13-02-2008 à 09:21

Merci à toutes pour vos conseils!!:) C'est très gentil

=====

ptite nouvelle

Posté par ptetortue - 13-02-2008 à 09:24

Ptite fée écrit:

Pour le moment je ne cours que 5km :blush: bien peu à côté de certaines...

Mais la motivation est là!

Comment avez-vous fait pour progresser autant et courir sur de longues distances pour certaines? Bisous ;)

la motivation, important pour faire un sport et continuer à le pratiquer!

je pense que c'est la régularité qui paie, et plus tu cours , plus tu as envie; alors forcément, on ne s'arrête plus;) et de fil en aiguille, tu vas faire des projets,et tu deviendras une accro.

l'avantage de la course à pied, c'est que tu peux la pratiquer lorsque tu sors de chez toi, à n'importe quel moment. même que mon p'tit loup m'accompagne avec son petit vélo, autour du terrain de sport de mon village,

un vrai plaisir à partager!!!

alors régale toi , profite un max ...

=====

Re:ptite nouvelle

Posté par Ptite fée - 13-02-2008 à 09:42

C'est vrai pte tortue, quand je cours pas je suis pas bien, ca devient vital, je ressens le besoin de courir...

D'avoir ton petit bout avec toi lors de l'entrainement, ca doit trop te motiver... et ça doit être super :)

Moi il est pas encore au point, on a enlevé les roulettes il y a que 2 semaines lol :cheer:

=====