

# Lexique du Coureur



Tous les coureurs devraient connaître le jargon du jogging, la langue du sport que nous adorons. Voici donc un guide pratique des termes de course les plus courants que vous pourriez entendre.

## **bpm**

Battements par minute : mesure de la fréquence cardiaque que l'on peut suivre pour optimiser l'entraînement.

## **Cadence (allure)**

Generally defined as the total number of steps you take in a set period of time, usually measured per-minute.

## **Surcharge glucidique**

Consommation d'une grande quantité de glucides avant une course ou une activité physique intense afin d'accroître les réserves musculaires de glycogène.

## **DOMS**

Douleur musculaire d'apparition retardée : douleur ou sensation de raideur des muscles après l'effort physique; se manifeste habituellement dans les 48 heures après une course difficile.

## **Étirement dynamique**

Étirement actif consistant à utiliser l'élan pour s'étirer sans maintenir la position finale.

## **Fartlek**

Technique d'entraînement à la course de fond consistant à varier constamment le rythme et le terrain pour maintenir l'engagement physique et psychologique de l'athlète.

## **Entraînement par intervalles**

Méthode d'entraînement alternant de courtes phases d'effort à haute intensité et à faible intensité.

## **LSD**

(De l'anglais, Long Slow Distance) Distance longue et lente : course, habituellement la plus longue de l'horaire d'entraînement hebdomadaire, exécutée à un rythme plus lent que d'ordinaire.

## **Allure**

Temps qu'il faut pour parcourir une distance déterminée (habituellement un kilomètre ou un mile), généralement mesuré en minutes.

## **Étirement statique**

Étirement exécuté sans mouvement supplémentaire et maintenu dans une position stationnaire.

## **Course de récupération**

Course lente et relativement courte pratiquée généralement dans les 24 heures suivant une longue course dans le but de favoriser la récupération.

*Alors, à vos marques, prêt, partez!  
Avec votre nouveau vocabulaire et  
votre Voltaren Emulgel, vous êtes  
prêt à affronter tout ce qui se  
présentera sur votre parcours de  
course.*

