

# COURIR à RUEIL



Realisation service communication - Création : Marlene Karthé - Juillet 2017



CHATOU

**BORDS DE SEINE**

**PAGES 6/7**

ROISSY-SUR-SEINE

**PLAINE DES CLOSEAUX**

**PARC DE BOIS-PREAU**

**PAGES 12/13**

**PARC DU MONT-VALERIEN**

**STADE LADOUMEGUE**

**PAGES 14/15**

BOUGIVAL

**GALLICOURTS**

SURESNES

**PAGES 10/11**

**HIPPODROME DE SAINT-CLOUD**

**FORET DOMANIALE DE LA MALMAISON**

**PAGES 8/9**

Promenade duchesse de Cadore

GARCHES

La course à pied est devenue un phénomène de société avec 1 million de nouveaux pratiquants l'année dernière et elle concerne aujourd'hui presque un quart de la population française, dont une part toujours croissante de femmes. A côté de la pratique de nombreux sports au sein des clubs de la ville, très dynamiques, de nombreux Rueillois s'adonnent seuls ou en groupes à la course à pied sur les différents sites de la ville.

Quelle activité permet à la fois de s'ajuster à l'exigence de chacun sur le plan physique et est parfaitement à même de s'intégrer dans des organisations personnelles et professionnelles complexes ? La course à pied est à la fois parfaitement adaptée à une pratique autonome et indépendante tout en donnant lieu à de nombreux échanges, regroupements et liens sociaux informels.

La commune de Rueil, la plus étendue des Hauts-de-Seine, dispose de nombreux sites privilégiés et vastes espaces verts que nous avons tenu à préserver et à protéger. Je suis très heureux de faire aujourd'hui le constat que notre ville est particulièrement propice à cette pratique croissante.

C'est pourquoi nous vous proposons cette brochure destinée à faciliter vos séances, ainsi qu'un t-shirt «Courir à Rueil» qui permettra aux membres de la communauté des coureurs de mieux s'identifier pour mieux échanger, à Rueil mais aussi sur leurs lieux d'entraînement ou leur lieu de vacances.

Coureur occasionnel ou confirmé, redécouvrons notre ville à travers la richesse de ses parcours.



**Patrick OLLIER**

Maire de Rueil-Malmaison  
Ancien Ministre  
Président de la Métropole du  
Grand Paris

# LES 8 CONSEILS DE BASE À RETENIR !



## ● 1/ COMMENT COMMENCER LA COURSE À PIED ?

En douceur ! Lors des séances de reprise, j'apprends à écouter mon corps. Je ne vais pas trop vite, je suis capable de tenir une conversation en courant.

Privilégier la régularité à l'intensité : peu mais plus souvent !

## ● 2/ UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT « TYPE » EN 3 TEMPS :

- Footing d'échauffement + gammes (montées de genoux, talons fesses, jambes tendues, pas chassés...),
- Coeur de la séance qui sera différent selon le niveau et l'objectif de chacun (footing, fractionné, sortie vallonnée, travail de la Vitesse Maximale Aérobie\*...),
- Renforcement musculaire / Abdos / Gainage (10-15 minutes)

## ● 3/ L'ÉCHAUFFEMENT ET LES ÉTIREMENTS

### L'échauffement

Primordial avant une séance de fractionné. Il doit comporter un footing de 15 min suivi d'exercices de gammes de course à pied (talons - fesses, genoux vers la poitrine, pas chassés) pendant 5 mn puis 3 ou 4 accélérations progressives. Vous êtes prêt pour votre séance.

Pour une séance sans fractionné, il suffit de marcher ou courir lentement pendant 5 min.

### Les étirements

Des études scientifiques sont formelles :

- les étirements sont déconseillés avant une séance mais aussi après une sortie difficile (fractionné ou sortie longue).

\*La vitesse maximale aérobie est la vitesse de course à pied à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène. En dessous de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique. La VMA doit pouvoir être maintenue entre 4 et 8 minutes.



- les fibres musculaires ont des micro lésions qu'il faut laisser cicatriser naturellement en quelques heures
- il faut donc les pratiquer 1 fois par semaine, lentement, sans forcer, sans bloquer la respiration. Pour permettre aux muscles de retrouver leur longueur et non pas pour « s'assouplir ».

#### ● 4/ BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES DE RUNNING

**Le meilleur des conseils :** se rendre dans un magasin spécialisé en course à pied où le vendeur saura mieux que personne vous conseiller sur la paire de running qui vous convient le mieux. Généralement, il est conseillé de changer de paire de running tous les 6 mois selon votre fréquence d'entraînement (600 à 800km).

#### ● 5/ PRÉVENTION DES BLESSURES

50% des coureurs à pied se sont blessés dans l'année.  
La blessure après une chute est rare, et survient souvent par manque d'attention.  
L'immense majorité des blessures est causée par le manque de progressivité.  
Il faut absolument être très attentif après une blessure ou un arrêt de la course, et augmenter très progressivement la durée des séances. Pour permettre aux muscles, tendons, os etc... de s'adapter aux contraintes.  
Avant une séance de fractionné, il faut s'échauffer (*voir le point sur « l'échauffement »*)  
En cas de blessure, vous devez consulter un professionnel de santé spécialisé dans la course à pied

#### ● 6/ BIEN S'HYDRATER

Pensez à boire avant d'avoir soif. Au delà d'un effort de 45min, il faut prévoir de partir avec un bidon ou une poche à eau. Hydratez-vous avec des faibles volumes : 3 ou 4 gorgées toutes les 10-15 minutes.

**Après l'effort :** Ré-hydratez et re-minéralisez l'organisme : buvez régulièrement et alterner entre eau plate et eau gazeuse.

#### ● 7/ GÉRER SA NUTRITION AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT

**Avant l'effort :** il convient d'optimiser l'hydratation, de maintenir les réserves énergétiques et en particulier les réserves de glucose afin d'éviter l'hypoglycémie.

Pendant l'effort : selon un effort plus ou moins long, il peut-être nécessaire de s'alimenter (pâte de fruit, fruits secs, barre de céréales...).

**Après l'effort :** privilégier les protéines pour reconstruire les fibres musculaires cassées durant l'effort et manger de manière équilibrée sans excès. L'organisme trouvera tout ce dont il a besoin pour se refaire une santé.

#### ● 8/ RÉCUPÉRATION : LE REPOS FAIT PARTI DE L'ENTRAÎNEMENT !

Notre corps n'est pas une machine et il a besoin de repos. Il faut prévoir des séances de récupération dans sa semaine d'entraînement, ne pas enchaîner les grosses séances d'entraînement.

Programmer une séance de récupération active : footing court et léger / sortie en vélo / natation...

Mais surtout, bien dormir !

Le sommeil est notre meilleur élément récupérateur.

# LES BORDS DE SEINE À RUEIL



## LIEU DE DÉPART :

Piscine des Closeaux ou  
Place des Impressionnistes ou  
bas de l'avenue  
Franklin-Roosevelt

## SÉANCES PROPOSÉES :

- **Débutant** : Footing en bords de Seine sur un terrain majoritairement plat
- **Moyen** : Footings avec des changements d'allures
- **Confirmé** : De longues lignes droites stabilisées permettent de pratiquer des séances de fractionnés et d'endurance
- **Expert** : Endurance, renforcement musculaire des membres inférieurs (montées et descentes d'escaliers) sur la passerelle de la Darse et le travail de pentes sur la passerelle des Gallicourts

**NOTE** : possibilité de traverser la Seine (par pont de Chatou retour par le pont de Bougival) et inversement cette variante présente le même type de terrain.

## ● PROFIL DU PARCOURS

Plat sur 80%, roulant, sans difficulté, sauf les passerelles et ponts

## ● QUAND

Toute l'année. Eclairage public la nuit.

## ● HISTORIQUE

L'attractivité des bords de Seine se développa à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle : ce fut l'époque des guinguettes, du canotage sur la Seine et de la venue de peintres célèbres tels que Renoir, Manet ou Monet qui immortalisèrent ces paysages sur leurs toiles et firent de ces rives la porte d'entrée du Pays des Impressionnistes.

## • LES +

Parcours plat. Au bas de la passerelle des Gallicourts, des appareils de type salle de gym (vélo elliptique, barre de traction etc...) agrémentent 'sportivement' cette zone.  
3 points d'eau sur la rive côté Rueil.

### EQUIPEMENT CONSEILLÉ :

Une paire de basket en bon état est un minimum + textile respirant (tee-shirt), une ceinture avec gourde pour boisson, en cas de sorties longues. Textiles à adapter selon la météo, de type « coupe vent »

### LES CONSEILS DU COACH XRUN :

Après 5' à 10' d'un échauffement à allure lente, vous pourrez vous lancer pour un footing, une séance technique (si vous avez un plan d'entraînement adapté) et vous finirez votre séance par au moins 5' de récupération lente. Beaucoup de zones vous permettront également de pratiquer des étirements passifs. Un parcours pour TOUS.

### LES CONSEILS DU KINÉ XRUN :

Si vous faites une séance de fractionné, n'oubliez pas de vous échauffer en faisant des gammes et quelques-accélération après 15 minutes de footing.  
En sortie longue pensez à vous hydrater et vous alimenter régulièrement.



# FÔRET DE LA MALMAISON BOIS DE SAINT-CUCUFA



## SÉANCES PROPOSÉES :

- **Débutant** : footing en forêt
- **Moyen** : travail de côte/descente,
- **Confirmé** : fartleck\*
- **Expert** : sortie longue avec dénivelé en préparation d'un trail

## ● PROFIL DU PARCOURS

Boucle bitumée entièrement piétonne d'une longueur de 4 kms tracée au milieu de la forêt domaniale de la Malmaison. Le parcours vallonné présente un dénivelé positif de 415 mètres. Nombreux chemins de forêt avec un des dénivelés les plus forts d'Île de France.

## ● QUAND

Toutes les saisons sans monotonie. La nuit à la frontale en restant sur le sentier.

## ● HISTORIQUE

Etang de Saint Cucufa - Le domaine de Malmaison, progressivement constitué par l'impératrice Joséphine, comprenait notamment l'actuelle forêt domaniale de 200 hectares qui fut acquise en 1800. L'impératrice y installa une bergerie de plus de 500 moutons et une vacherie. Elle appréciait particulièrement ce lieu de promenade et y entraînait souvent ses invités pour des excursions en calèche.

Près de l'étang de Saint-Cucufa, elle fit installer la vacherie et, un peu plus loin, la bergerie. C'est en effet, lors d'un voyage en Suisse en 1810, que Joséphine, convaincue de la supériorité des laitages transalpins, fit ramener du bétail suisse pour être installé dans la forêt de la Malmaison.

## LIEU DE DÉPART :

Parking route de la Côte Grise (face au centre Madeleine Danielou)

\*Le fartleck consiste à alterner des phases de sprint et des phases calmes. Développé pour l'entraînement de la course de fond et de demi-fond, le fartleck est aussi utilisé lors d'entraînement d'apnée où le sprint est remplacé par une phase anaérobie en apnée.



Après la mort de Joséphine, le domaine fut démembré et partiellement déboisé. C'est son petit-fils, Napoléon III, qui sauva la forêt du morcellement grâce à des échanges. Il la racheta en 1856 et l'incorpora à sa liste civile. En 1870 et 1871, la forêt de la Malmaison

fut le siège des assauts acharnés des artilleurs du Capitaine de Nisme. En 1871, la forêt- devint domaniale en entrant dans les propriétés de l'Etat.

Aujourd'hui, la forêt de la Malmaison représente un parcours unique et privilégié au coeur- de la nature où de nombreuses espèces animales et végétales se côtoient en parfaite harmonie.

### ● LES +

Un parcours santé 100% piéton  
Point d'eau sur le parking de départ

© Maury Anita

#### EQUIPEMENT CONSEILLÉ :

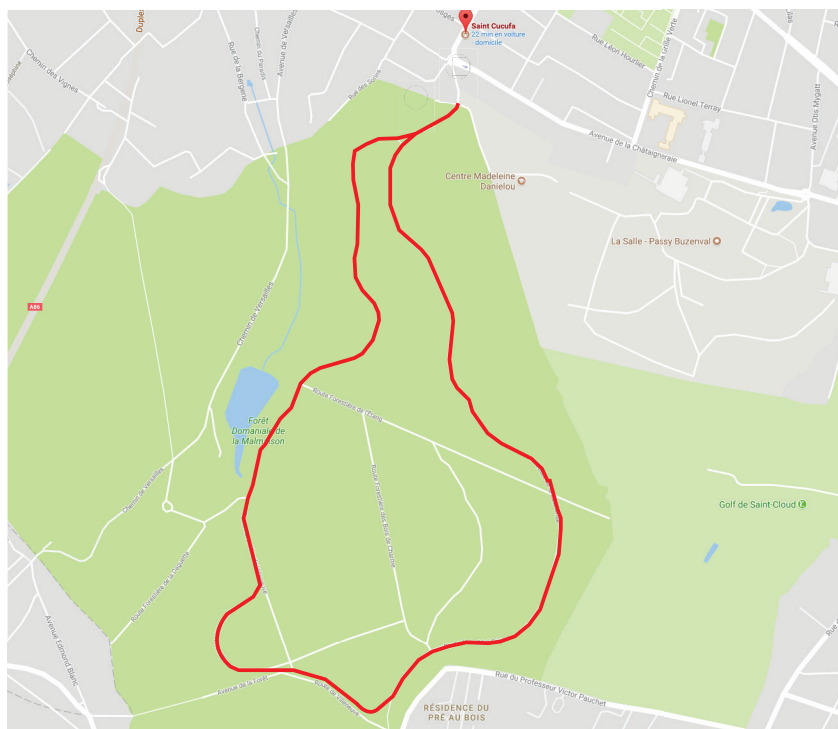
Chaussures trail pour s'aventurer sur les sentiers

#### LES CONSEILS DU COACH XRUN :

Dans les côtes, réduire votre vitesse, bien tirer sur les bras et réduire la taille de votre foulée. Le parcours fait dans le sens des aiguilles de la montre présence des côtes plus sèches.

#### LES CONSEILS DU KINÉ XRUN :

Avant la séance, en préparation des côtes bien échauffer les muscles utilisés pour la propulsion : les mollets, les ischio-jambiers et les fessiers.



# TOUR DE L'HIPPODROME DE SAINT-CLOUD



## LIEU DE DÉPART :

possible depuis tout endroit, au 1 rue du Camp Canadien se tient un parking à disposition

## ● SÉANCES PROPOSÉES :

- **Débutant** : footing
- **Moyen** : travail de côte/descente (le long de la rue du Camp Canadien),
- **Confirmé** : fartleck\*

## ● PROFIL DU PARCOURS

Boucle de 3,6km entièrement piétonne. Son tracé colle à l'hippodrome.

## ● QUAND

Toutes les saisons sans monotonie.

## ● HISTORIQUE

Situé au carrefour des communes de Rueil, Saint-Cloud, Suresnes et Garches, l'hippodrome de Saint-Cloud est une création personnelle du grand propriétaire-éleveur Edmond Blanc désireux de pouvoir faire entraîner ses chevaux. Il fut inauguré le 15 mars 1901. Depuis le début des années 80, elles servent d'installations au « Paris Country Club ».

L'hippodrome fait aujourd'hui partie du patrimoine de France Galop. Une trentaine de réunions s'y déroulent chaque année. Il est partiellement inscrit à l'inventaire des monuments historiques depuis le 6 juin 1986, mais la totalité de l'hippodrome bénéficie de la protection site classé depuis le 8 juillet 1998.

L'hippodrome de Saint Cloud nous réserve la particularité d'avoir un parcours idéal pour la course à pied, parcours qui fait le tour de l'Hippodrome. En effet, l'Hippodrome de Saint Cloud est cerclé d'un

chemin récemment réaménagé (2016), mélange chemin naturel et piste bitumée. Long de 3,6km, ce parcours alterne entre portion très roulante, une petite côte et un faux plat montant de 800M (le long de la rue du Camp Canadien de Saint Cloud).

Désormais totalement à l'abri de toute circulation, ce circuit présente l'avantage d'être complet, rafraîchissant par ses paysages et assez long pour ne pas avoir le tournis.

© Association des entraîneurs au Galop / Wikipédia

### • LES +

Un parcours santé 100% piéton

Un long faux plat pour travailler techniquement

#### EQUIPEMENT CONSEILLÉ :

chaussures de running standard

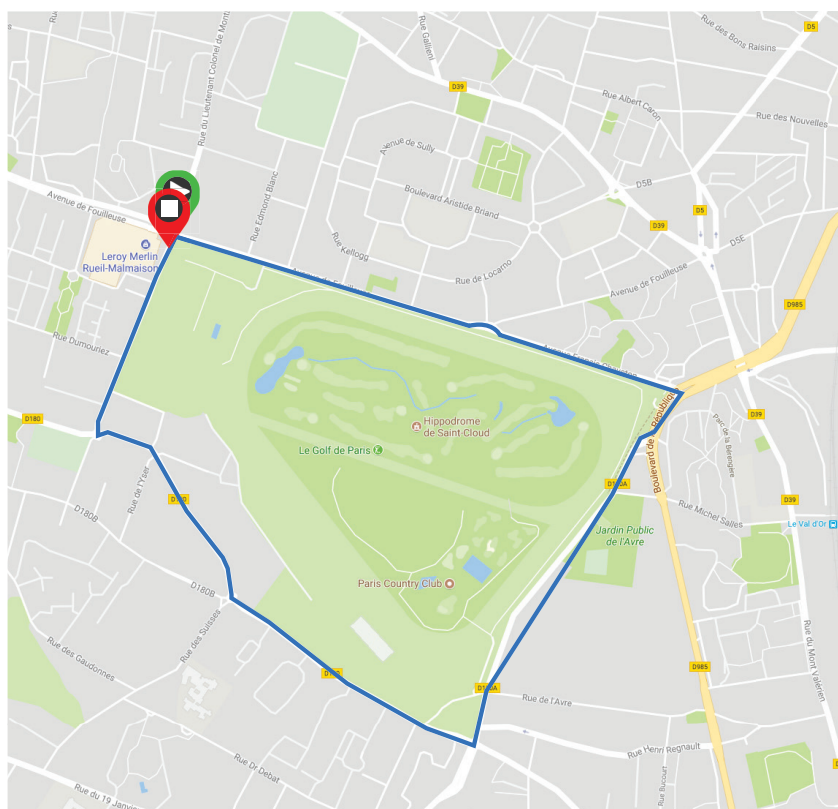
#### LES CONSEILS DU COACH XRUN :

Dans la petite côte (bosse) et le long de la rue du Camp Canadien, bien tirer sur les bras, réduire la taille de la foulée mais pousser davantage sur chaque appui.

Le parcours effectué dans le sens de la montée du Camp Canadien permet de faire une séance plus efficace (dénivelé total plus important).

#### LES CONSEILS DU KINÉ XRUN :

Pour éviter les pathologies de répétitions, et aussi pour varier les sensations, pensez à changer souvent de sens.



# PARC DU MONT-VALÉRIEN



## LIEU DE DÉPART :

Promenade Jacques Baumel (anciennement promenade du mont Valérien).

Place de l'Abbé Stock -

**Rendez-vous** : près de l'abri.  
(Également le dimanche matin)

## ● SÉANCES PROPOSÉES :

- **Débutant** : footing
- **Moyen** : travail de côte/descente
- **Confirmé** : fartleck\*
- **Expert** : sortie longue avec dénivelé en préparation d'un trail

## ● PROFIL DU PARCOURS

Boucle de 2,3km entièrement piétonne. Parcours par endroit exigeant compte tenue des côtes au pourcentage élevé (jusqu'à 10%).

Altitude Maxi : 140 m | Altitude Mini : 110 m

Dénivelé total du parcours : 110 m

## ● QUAND

Toutes les saisons sans monotonie.

## ● HISTORIQUE

Lieu de pèlerinage pour la France résistante, le parc du Mont-Valérien offre un panorama unique sur la ville et la vallée de la Seine. La colline du Mont-Valérien abrite la vigne municipale (rue Cuvier). La promenade Jacques Baumel, qui parcourt le parc départemental du Mont-Valérien, a été baptisée ainsi en mémoire de l'ancien maire de Rueil, figure de la Résistance et ancien président du conseil départemental des Hauts-de-Seine.

Le parcours du Mont-Valérien se concentre essentiellement sur la promenade Jacques-Baumel (anciennement promenade du Mont-Valérien) et son tracé de 2,3km. Ce parcours est aussi très agréable de nuit, parfois un peu sombre certes, mais très calme, avec une jolie vue sur Paris illuminé.



- **LES +**

Un parcours santé 100% piéton  
Des côtes à foison, l'idéal pour préparer Paris/Versailles

**EQUIPEMENT CONSEILLÉ :**

Chaussures de running standard

**LES CONSEILS DU COACH XRUN :**

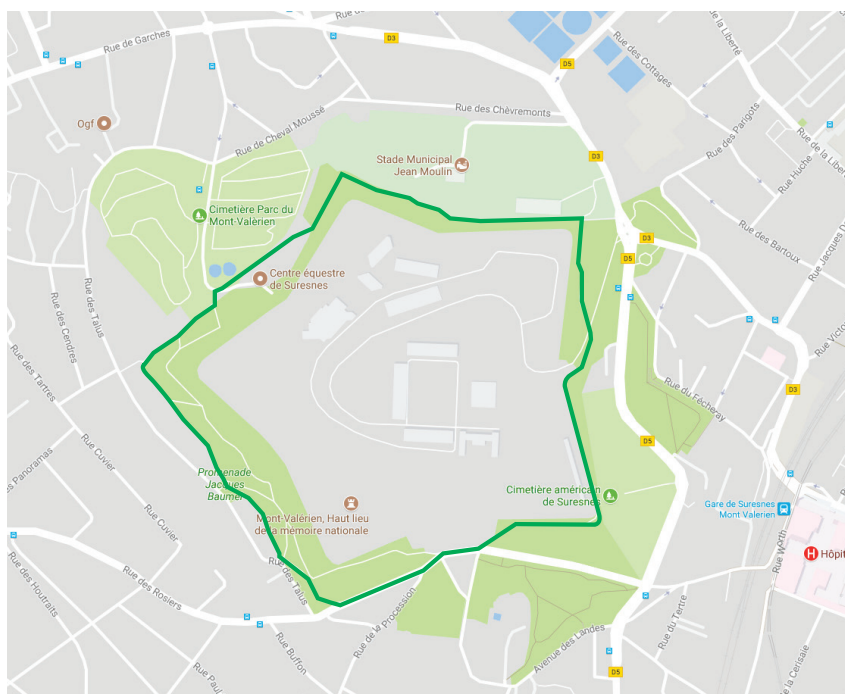
Dans les côtes, réduire votre vitesse, bien tirer sur les bras et réduire la taille de votre foulée.

La piste est étroite par endroit, bien veiller à coller sur le côté droit et être vigilant sur ses appuis, surtout sur les portions descendantes

**LES CONSEILS DU KINÉ XRUN :**

Pour éviter les chocs en descente, vous devez augmenter la cadence et diminuer la longueur de vos foulées.

Ne faites pas toujours le circuit dans le même sens pour changer les contraintes mécaniques en fonction du pourcentage.



14

# STADE LADOUMÈGUE



## ● SÉANCES PROPOSÉES :

Footing, fractionné, technique de course, préparation physique.  
Tous niveaux de débutant à expert.

## ● PROFIL DU PARCOURS

Piste échelonnée de 6 couloirs d'une longueur de 350m.

## ● QUAND

Toute l'année. Eclairage municipal dès que la nuit tombe.

**Horaires d'ouverture : accès libre des coureurs à la piste les Mardi, Jeudi, Vendredi de 19H00 à 21H00**

Venez retrouver l'équipe Xrun tous les jeudis de 19h00 à 20h30.

## ● HISTORIQUE

Jules-Ladoumègue dit « Julot » qui a donné son nom à cette installation sportive, est né le 10 décembre 1906 à Bordeaux et mort le 3 mars 1973 à Boulogne-Billancourt. C'est un athlète français spécialiste des courses de demi-fond, multiple recordman du monde. Il est sélectionné en équipe de France de 1926 à 1931.

Médaille d'argent du 1500m lors des Jeux Olympiques de 1928, il améliore six records du monde en 1930 et 1931, sur des distances allant du 1000m au 2000m.

## Son palmarès :

- 19 sélections en équipe de France A de 1926 à 1931
- Recordman de France du 3000m
- Ses six records du monde battus entre 1930 et 1931, du 1000 au 2000m
- Vice-champion olympique du 1500m en 1928
- Champion de France du 1500m en 1928, 1929, 1930 et 1931

## LIEU DE DÉPART :

**Entrée du stade :**  
Route de l'Empereur

**• LES +**

Un parcours plat et mesuré - 100% piétons et dédié à la course à pied dans le cadre d'une pratique encadrée. Le travail sur piste est irremplaçable pour s'étalonner ou pour le travail du fractionné.

Possibilité d'y recevoir les conseils avisés et personnalisés de l'équipe Xrun tous les jeudis de 19h00 à 20h30.

**EQUIPEMENT CONSEILLÉ :**

Chaussure de running et tenue adaptée à la course à pied suivant la saison.  
Bouteille d'eau.

**LES CONSEILS DU COACH XRUN :**

le meilleur spot pour découvrir la pratique du fractionné et des jeux de course.

**LES CONSEILS DU KINÉ XRUN :**

Si vous faites une séance de fractionné, n'oubliez pas de vous échauffer en faisant des gammes et quelques accélérations après 15 minutes de footing.

En sortie longue pensez à vous hydrater et vous alimenter régulièrement.

+ d'infos : [villederueil.fr](http://villederueil.fr)

The logo for 'xrun' features a stylized orange 'x' with a black dot above it, followed by the word 'run' in a bold, black, sans-serif font. The background of the entire page is a photograph of two runners in motion, one in a pink shirt and the other in a green shirt, with a blurred city street in the background.

**xrun**

**COACHING  
RUNNING  
TOUS NIVEAUX**

**REMISE EN  
FORME ET  
PERFORMANCE**

**ENCADREMENT  
ENTRAÎNEURS  
+ KINÉS**

**ÉVALUATION  
ET SUIVI  
INDIVIDUEL**

**PLANS  
SPÉCIFIQUES  
SELON NIVEAU  
ET OBJECTIF**

**CONSEILS  
PERSONNALISÉS  
7 JOURS / 7**