

# COURSE À PIED

Que vous en soyez à vos débuts dans votre entraînement cardiovasculaire, ou que vous soyez un sportif accompli, vous pouvez avoir un programme d'entraînement pour vous guider dans votre démarche d'amélioration cardiovasculaire.

Vous pouvez, à l'aide du test de classement, savoir quel est le meilleur programme pour vous. Le but du test est de vous classer comme coureur. Vous êtes peut-être très bon dans un autre sport, mais la course requiert des qualités très spécifiques. Ce test est la meilleure façon pour vous de choisir votre programme d'entraînement.

Amusez-vous bien!

## LE TEST DE COURSE À PIED

Sur un tapis roulant, ou bien sur une route droite, plate, sans vent et avec une bonne traction, courir le plus loin possible pendant 10 minutes. Les conditions de test doivent être optimales pour que le test soit valide. Notez la distance que vous avez parcourue et consultez le tableau pour voir quel programme serait le plus approprié pour votre condition physique.

Distance parcourue	Programme
Moins de 1,5 km	A
Entre 1,5 et 2 km	B
Plus de 2 km	C

Il est possible que vous changiez de programme en cours de session à la suite de votre amélioration rapide, ou bien qu'il doive être ajusté à la baisse si vous avez une blessure par exemple.

N'hésitez pas à communiquer avec moi si vous avez quelque question que ce soit.

Donal Welman

# COURSE À PIED

## TERMINOLOGIE

- **Activités cardiovasculaires aux choix :**

Dans le programme, on fait référence à des *activités cardiovasculaires*. Ces activités doivent être continues, cycliques et suffisamment intenses pour créer un essoufflement. Il peut s'agir du vélo, de la raquette, de la course, de l'elliptique, etc.

- **Rapide :**

Pour les séances avec des temps *rapides*. *Rapide* est le terme utilisé pour signifier une intensité à la limite de l'aisance. Le tempo est tel qu'il serait difficile de maintenir plus longtemps cette cadence.

- **Intense :**

Quand vous voyez des fractions d'efforts *intenses*, cela veut tout simplement dire d'aller le plus rapidement possible. Par contre, il faut que toutes les fractions d'efforts d'une même séance soient à la même intensité. Il ne faut pas avoir les 2 ou 3 premières très fortes et les autres très faibles parce que vous êtes épuisé.

- **Récupération :**

Ça ne veut pas nécessairement dire de ne pas s'entraîner cette journée-là, mais plutôt de le faire avec modération et sagesse.

## **RAPPEL IMPORTANT**

La course à pied est un sport magnifique qui permet à n'importe qui de se dépasser et de se mettre en forme. C'est l'un des sports les plus purs et naturels.

Par contre, il faut faire attention à la progression. Notre corps est fait pour courir : il faut simplement lui rappeler doucement et progressivement s'il l'avait oublié! Introduisez la course progressivement dans votre entraînement. Il est important de courir pour vous préparer pour votre défi, mais il est encore plus important de ne pas se blesser. À la course, c'est la régularité qui paie, pas les excès.

Assurez-vous aussi que vous êtes chaussé adéquatement. Gardez vos souliers de course exclusivement pour courir, ils vont servir plus longtemps.

# Course à pied

## Programme A – Semaines 1 à 6

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>TEST DE COURSE</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>20 minutes</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>20 minutes</b>	récupération	récupération
Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30 minutes</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30 minutes</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30 minutes</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>30' dont 10' rapide</b>	récupération	Cardio au choix <b>30 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>30' dont 10' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>30' dont 3 x 5' intense, r:3'</b>	récupération	Cardio au choix <b>30 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>30' dont 15' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>35' dont 4 x 5' intense, r:3'</b>	récupération	Cardio au choix <b>40 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>35' dont 20' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>20 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>20 minutes</b>	récupération	<b>TEST DE COURSE</b>	récupération	récupération

# Course à pied

## Programme B – Semaines 1 à 6

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>TEST DE COURSE</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30 minutes</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30 minutes</b>	récupération	récupération
Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30 minutes</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30' dont 15' rapide</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30 minutes</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>30' dont 15' rapide</b>	récupération	Cardio au choix <b>30 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>30' dont 15' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>35' dont 4 x 5' intense, r:3'</b>	récupération	Cardio au choix <b>30 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>35' dont 20' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>40' dont 4 x 6' intense, r:3'</b>	récupération	Cardio au choix <b>40 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>40' dont 25' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>20 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>20 minutes</b>	récupération	<b>TEST DE COURSE</b>	récupération	récupération

# Course à pied

## Programme C – Semaines 1 à 6

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>TEST DE COURSE</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30' dont 15' rapide</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>30 minutes</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>40' dont 2 x 10' rapide, r: 5'</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>45 minutes</b>	récupération	Activités Cardio-vasculaires au choix <b>40' dont 25' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>40' dont 2 x 10' rapide, r: 3'</b>	récupération	Cardio au choix <b>40 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>40' dont 20' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>45' dont 4 x 6' intense, r: 3'</b>	récupération	Cardio au choix <b>45 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>45' dont 25' rapide</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>45' dont 3 x 8' intense, r: 3'</b>	récupération	Cardio au choix <b>45 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>45' dont 2 x 15' rapide, r: 5'</b>	récupération	récupération
Cardio au choix <b>20 minutes</b>	récupération	Cardio au choix <b>20 minutes</b>	récupération	<b>TEST DE COURSE</b>	récupération	récupération