

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Alain Dufort

La course à pied est une activité qui est très facile à pratiquer. Elle nécessite toutefois une excellente paire de chaussures, conçue spécialement pour la course, ainsi que des vêtements choisis en fonction des saisons et de la météo. Bien que l'entraînement soit facile, la majorité des gens qui pratiquent la course à pied voient leur condition physique plafonner rapidement, parce qu'ils ne s'entraînent pas de la bonne manière.

Ce court programme de 12 semaines vous donne les bases nécessaires afin d'éviter les erreurs les plus communes. Si vous désirez un entraînement plus personnalisé, vous pouvez communiquer avec nous.

Avertissement : Avant de débiter un programme d'entraînement, veuillez consulter un médecin sportif afin d'évaluer votre condition physique.

Ce plan d'entraînement s'adresse à 3 catégories de coureurs :

Catégorie A : Vous n'avez pas, ou très peu, d'expérience en course à pied.

Catégorie B : Vous êtes capable de courir 30 minutes facilement, plus de 3 fois par semaine.

Catégorie C : Vous êtes capable de courir 60 minutes facilement, plus de 3 fois par semaine.

<p>EF Endurance fondamentale Course lente</p> <ul style="list-style-type: none"> À ce rythme, vous devriez être capable de parler facilement lorsque vous courez. Vos pulsations cardiaques devraient se trouver entre 110 et 140 pulsations par minute (maximum). <p>Description : Course lente qui varie entre 20 et 90 minutes. Elle peut être entrecoupée par des périodes de marche.</p> <p><i>Exemple sur 10 km :</i> Faire 2 km à 110 pulsations, 6 km à 130 pulsations et 2 km à 110 pulsations par minute.</p>	<p>EVo Endurance volume Course rapide</p> <ul style="list-style-type: none"> À cette vitesse, il devient assez difficile de parler lorsque vous courez. Vos pulsations cardiaques devraient varier entre 140 et 160 pulsations par minute. <p>Description : Course rapide qui varie entre 2 et 10 km entrecoupés ou non de course lente ou de marche.</p> <p><i>Exemple sur 10 km :</i> Faire 3 périodes de 5 minutes de course rapide et 5 minutes de course lente, c'est-à-dire : 2 km à 110 pulsations par minute. 5 minutes à 150 pulsations et 5 minutes à 120 pulsations, que l'on répète 3 fois. Terminer avec 2 km à 110 pulsations par minute.</p>	<p>EI Endurance intensité Course très rapide</p> <ul style="list-style-type: none"> À cette vitesse, il est très difficile de parler en courant et ne pouvez pas maintenir ce rythme très longtemps. Vos pulsations cardiaques devraient varier entre 160 et 180 pulsations par minute. <p>Description : Course très rapide qui varie entre 30 secondes et 10 minutes, entrecoupée de course lente, de marche ou de repos complet.</p> <p><i>Exemple sur 10 km :</i> Faire 5 périodes de 30 secondes de course rapide, puis 90 secondes de course lente, c'est-à-dire : 2 km à 110 pulsations par minute, 30 secondes à 170 pulsations puis 90 secondes à 120 pulsations, que l'on répète 5 fois. Puis, se reposer de 5 à 10 minutes et répéter la séquence complète une seconde fois.</p>	<p>EVa Endurance variée</p> <ul style="list-style-type: none"> Course avec jeux de vitesse où vous variez les rythmes. Vos pulsations cardiaques devraient se trouver entre 110 et 180 pulsations par minute. <p>Description : Jeux de vitesse déterminés ou non à l'avance, variant entre 10 secondes et 10 minutes. Ils sont entrecoupés de course lente, de marche ou de repos. Parfait pour courir en milieu accidenté (montagne, sentiers).</p> <p><i>Exemple sur 10 km :</i> Faire 2 km à 110 pulsations par minute, 6 km de course en montagne avec changements de vitesse en fonction des dénivelés du terrain, suivis de 2 km à 110 pulsations par minute.</p>
--	--	---	--

Toutes vos sorties doivent être précédées de 15 minutes d'échauffement, composé de quelques minutes de marche rapide ou de course lente, de quelques étirements actifs, d'éducatifs et de légères accélérations. De plus, vous devez toujours commencer et terminer plus lentement que votre vitesse de course. Finalement, terminez la séance par 10 minutes d'assouplissements.

Mise en garde : Ce programme d'entraînement n'est pas axé sur la performance. Il vous permettra de vous améliorer ou de sortir d'une période de blessures (après la phase de réhabilitation chez le/la physiothérapeute, tout en minimisant le risque de blessures).

Plan d'entraînement

Légende : **EF** : Endurance fondamentale // **EI** : Endurance intensité // **EVo** : Endurance volume // **EVa** : Endurance variée // **Repos**

Semaine 1	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	REPOS	REPOS	REPOS
MARDI	EF 20 min.	EF 6 km	EF 10 km
MERCREDI	REPOS	REPOS	REPOS
JEUDI	EF 20 min.	EF 6 km	EF 12 km
VENDREDI	REPOS	REPOS	REPOS
SAMEDI	EF 20 min.	EF 6 km	EF 12 km
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS
Total	60 min.	20 km	32 km

Semaine 5	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 25 min.	EF 10 km	EF 10 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EVa 25 min. <small>30 sec vite 60 sec lent x 5</small>	EVa 8 km <small>1 mn. vite 3 mn. lent x 4</small>	EVa 12 km <small>2 mn. vite 4 mn. lent x 4</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	REPOS
VENDREDI	EF 20 min.	EF 10 km	EF 10 km
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 25 min.	EF 8 km	EF 12 km
Total	95 min.	36 km	54 km

Semaine 9	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 30 min.	EF 8 km	EF 12 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EVo 30 min. <small>3 mn. vite 4 mn. lent x 2</small>	EVa 8 km <small>20 s vite 50 s lent x 15</small>	EI 10 km <small>30 s vite 90 s lent x 2</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	EF 10 km
VENDREDI	EF 30 min.	EF 8 km	EF 12 km
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 30 min.	EF 10 km	EF 14 km
Total	120 min.	34 km	58 km

Semaine 2	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 20 min.	EF 6 km	EF 10 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EF 20 min.	EF 8 km	EF 12 km
JEUDI	REPOS	REPOS	REPOS
VENDREDI	EF 20 min.	EF 6 km	EF 10 km
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 20 min.	EF 8 km	EF 12 km
Total	80 min.	28 km	44 km

Semaine 6	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 25 min.	EF 10 km	EF 12 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EVa 25 min. <small>25s vite 40s vite 90s lent x 4</small>	EVo 10 km <small>5 mn. vite 3 mn. lent x 3</small>	EVo 12 km <small>30 mn. vite</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	REPOS
VENDREDI	EF 30 min.	EF 10 km	EF 12 km
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 30 min.	EF 10 km	EF 12 km
Total	110 min.	40 km	58 km

Semaine 10	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 20 min.	EF 10 km	EF 12 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EVa 30 min. <small>20 sec vite 80 sec lent x 8</small>	EVo 10 km <small>10 mn. vite 5 mn. lent x 2</small>	EVa 12 km <small>1/3/5/3/1 m vite 4 m lent</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	EF 10 km
VENDREDI	EF 30 min.	EF 10 km	EVo 12 km <small>15 mn vite 10 mn. lent x 2</small>
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 20 min.	EF 10 km	EF 14 km
Total	100 min.	40 km	60 km

Semaine 3	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 20 min.	EF 6 km	EF 10 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EF 25 min.	EF 8 km	EVa 10 km <small>30 sec vite 90 sec lent x 4</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	EF 6 km
VENDREDI	EF 20 min.	EF 8 km	EF 10 km
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 25 min.	EF 8 km	EF 12 km
Total	90 min.	30 km	48 km

Semaine 7	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 25 min.	EF 8 km	EF 12 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EVa 30 min. <small>1 mn. vite 3 mn. lent x 4</small>	EVa 10 km <small>1/2/3/4/5 mn. 4 mn. lent</small>	EVa 12 km <small>4 mn. vite 4 mn. lent x 5</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	REPOS
VENDREDI	EF 25 min.	EF 8 km	EF 10 km
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 30 min.	EF 10 km	EF 12 km
Total	110 min.	36 km	54 km

Semaine 11	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 30 min.	EF 10 km	EF 12 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EVo 30 min. <small>4 mn. vite 4 mn. lent x 2</small>	EI 10 km <small>30 s vite 90 s lent x4 x2</small>	EVa 12 km <small>3 mn. vite 3 mn. lent x 5</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	EF 12 km
VENDREDI	EF 30 min.	EF 10 km	EF 12 km
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 30 min.	EF 10 km	EF 14 km
Total	120 min.	40 km	62 km

Semaine 4	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 20 min.	EF 6 km	EF 10 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EF 25 min.	EVa 6 km <small>30 sec vite 90 sec lent x 5</small>	EVo 10 km <small>5 mn. vite 5 mn. lent x 3</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	EF 8 km
VENDREDI	EF 25 min.	EF 8 km	EF 12 km
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 30 min.	EF 10 km	EF 12 km
Total	100 min.	30 km	52 km

Semaine 8	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 30 min.	EF 10 km	EF 10 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EVa 30 min. <small>30 sec vite 2 mn. lent x 6</small>	EVo 10 km <small>8 mn. vite 5 mn. lent x 2</small>	EVo 12 km <small>8 mn. vite 5 mn. lent x 4</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	EF 8 km
VENDREDI	EF 30 min.	EF 10 km	EVa 10 km <small>30/45/60s vite 2 m lent x 3</small>
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 30 min.	EF 10 km	EF 12 km
Total	120 min.	40 km	52 km

Semaine 12	Catégorie		
	A	B	C
LUNDI	EF 30 min.	EF 10 km	EF 12 km
MARDI	REPOS	REPOS	REPOS
MERCREDI	EVa 30 min. <small>20/30/40/50 s vite 2 m lent</small>	EVo 10 km <small>25 mn. vite</small>	EI 10 km <small>6 min. vite 4 min. lent x5</small>
JEUDI	REPOS	REPOS	EF 10 km
VENDREDI	EF 30 min.	EF 8 km	EVo 12 km <small>8 mn. vite 5 mn. lent x 5</small>
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS
DIMANCHE	EF 30 min.	EF 12 km	EF 16 km
Total	120 min.	40 km	62 km