

5. J'harmonise entraînement et emploi du temps 📌 **Patrice**

Augmenter votre entraînement, d'accord, mais vous devez vous assurer que ce nouveau rythme s'intègre sans difficulté dans votre emploi du temps. Inutile d'ajouter un entraînement hebdomadaire si c'est pour désorganiser toute votre semaine et diminuer votre récupération.



LES BONS PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

COUREZ, COUREZ... (*muscles spécifiques course à pied*)

... **PETIT A PETIT...** (*fondations*)

... **MAIS PAS TROP** (*conseils 1 & 2*)

SOYEZ REGULIER (*courir → une habitude*)

COMPRENEZ VOTRE CORPS (*tous différents*)

TENEZ UN JOURNAL (*déterminer pts forts et pts faibles +*)



POINTS CLES

1. Je **planifie** ma saison... et je me concentre sur des **objectifs principaux**
2. Je n'oublie pas : 2 à 3 « **pics** » de **forme** par an au maximum
3. Je demande conseil pour **modifier** un plan d'entraînement (*un plan = trois phases*)



6. J'allège mon entraînement toutes les quatre semaines 📧 Patrice

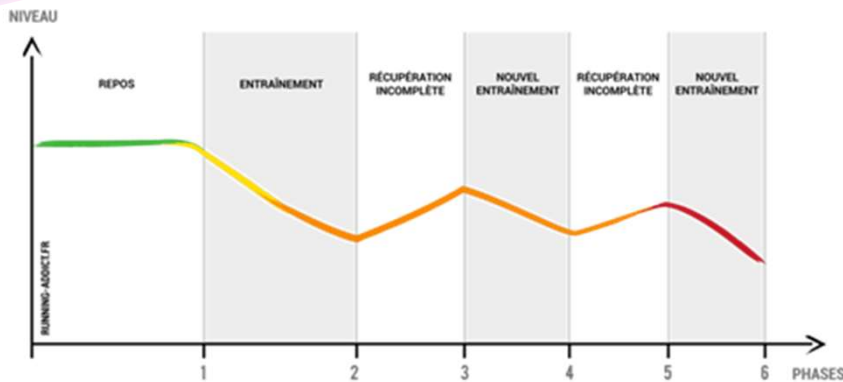
Pour bien récupérer, il faut réduire votre entraînement au minimum toutes les quatre semaines : après trois semaines d'entraînements réguliers, débutez la quatrième semaine par trois jours d'entraînement allégé en diminuant le volume de vos séances de 25 %).



POURQUOI ?...



... COMMENT ?



1. Repos complet (récupération totale : ~ 48h00)
2. Footing de **récupération**
3. Demander conseil sur la séance à supprimer (👉 planification des séances de « *qualité* »)
4. Je **ne rattrape pas** les séances non réalisées

... NE PAS CONFONDRE...

« L'entraînement fait régresser, la récupération fait progresser »

1. **Surentraînement et surcompensation** (processus planifié et maîtrisé)
2. **Surentraînement et fatigue**

• 7. Je m'entraîne aux bonnes intensités 📍 **Patrice**

Pour la FCM : Le plus simple pour la connaître est de courir 1 200 m (trois tours d'une piste de 400 m) en effectuant d'abord un tour à 150 pulsations/minute, puis un tour à 160 pulsations/minute, puis le dernier tour le plus vite possible.

Vous pouvez également faire un test d'effort sur tapis en laboratoire, sous contrôle médical.



☹️ **POURQUOI ?...**

- 📍 Pour **CONTROLER** (SL, allure fondamentale, footing...)
- 📍 « **gestion** » de l'effort = qualité de l'exercice
- 📍 Indicateur **fiable** du niveau d'activité

☹️ **Des repères...**

	Pourcentage de la fréquence maximale (La FCM est seule prise en compte)	Pourcentage de la fréquence de réserve (FCM et fréquence de repos sont prises en compte)
Endurance fondamentale	60 à 80 %	50 à 70%
Resistance douce	80 à 90%	70 à 85%
Resistance dure	90 à 95%	85 à 95%

😊 **Un conseil...**
(aux débutants, mais pas que...!!!)

« *Se concentrer sur le processus plutôt que sur le résultat 📍 l'effort plutôt que l'allure* »
(léger : je « cause » / modéré : on m'entend respirer / intense : respiration difficile)

9. Je respecte les allures 📌 Patrice



Test **VMA** : le plus facile à mettre en œuvre et le plus efficace pour les coureurs hors stade.

Respectez bien les intensités prévues pour chaque séance. Ne transformez pas un footing en endurance en une compétition, la fatigue et la contre-performance seraient au rendez-vous.

😊 POURQUOI ?...

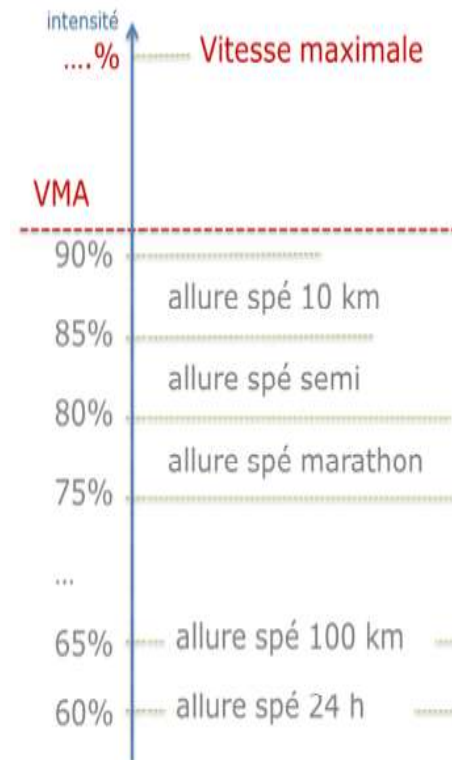
📌 Pour **DEVELOPPER** (amélioration de la VMA, performances chronométriques...)

😊 DES REPERES...

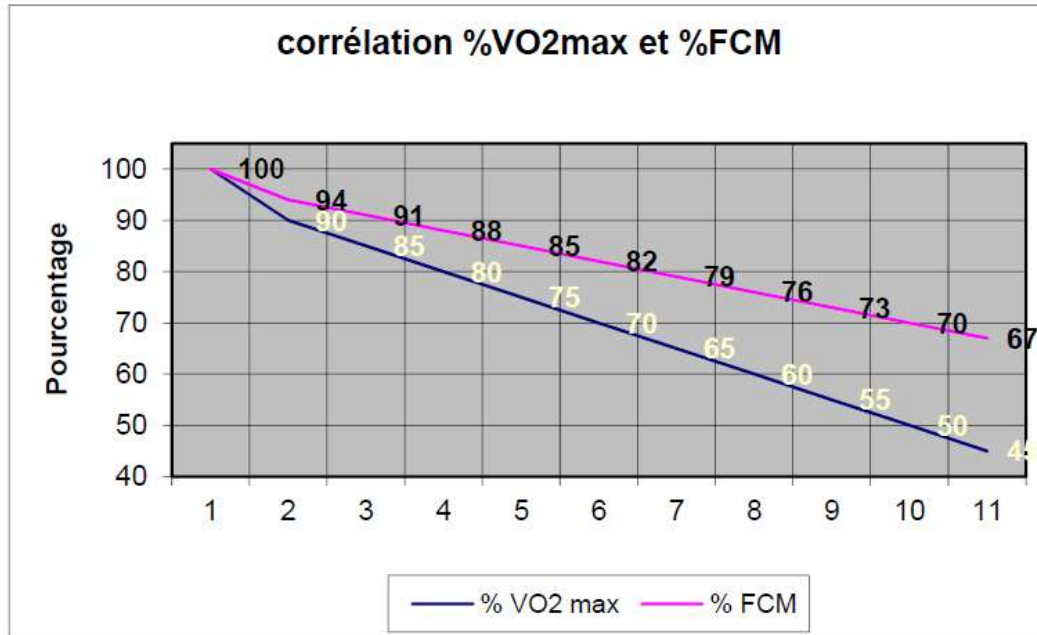
...les allures 📌 coureur entraîné
📌 période de reprise après interruption

😊 À RETENIR...

« Une séance trop rapide est perdue,
une séance courue moins vite ne sera
pas inutile »



Correspondances % de VMA et % de FCM Patrice



ATTENTION ! ces valeurs "*normées*" sont mises à mal car pour un % de VMA donné, le % de FCM peut varier de manière significative en fonction de:

- de l'état de forme du coureur
- du profil du parcours
- des conditions météorologiques
- du niveau d'entraînement
- du temps de soutien demandé à ce pourcentage de VMA
- du moment de la journée où la séance se déroule

good
effort 

15. J'adapte ma tenue 📍 Patrice

S'il fait froid, protégez tous vos muscles et surtout ceux des jambes pour les conserver à bonne température. Et, surtout, courez avec des running adaptés à votre morphologie (faites-vous conseiller par un podologue ou un vendeur spécialisé).



Contact du pied au sol
en foulée de course



😊 SE PROTÉGER PAR MULTICOUCHES

1. Respirabilité
2. Isolation
3. Protection

😊 SE COUVRIR LES EXTRÉMITÉS DU CORPS

👉 jusqu'à 70% perte par les « points froids »

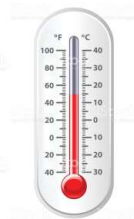
😊 COURIR LA NUIT, C'EST AVANT TOUT ÊTRE VISIBLE

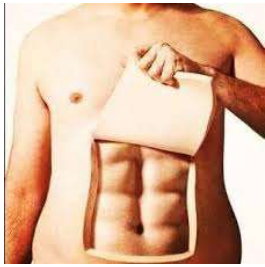
👉 Coureur responsable

😞 PROTECTION ≠ SENSATION DE FROID

DES REPERES...

- < 5°
- ≥ 15°
- > 25°





18. Je fais du renforcement musculaire 📌 *Patrice*

Pour augmenter l'efficacité de votre course et surtout vous protéger des blessures, réalisez au moins une fois par semaine des exercices de renforcement musculaire de type gainage (au niveau des abdominaux, des dorsaux mais aussi des muscles des jambes).

LES OBJECTIFS...



- ✓ **Maintien de la posture** (coureur efficace, cycle économique = amélioration des performances)
- ✓ **Transfert des forces**
- ✓ **Prévention des blessures** (adaptation à l'effort et aux contraintes)

DES POINTS CLES...



- ✓ **Alignement « chevilles – bassin – épaules »**
- ✓ **Verrouiller le bassin** (😊 *Je sers les fesses et je contracte les abdominaux !*)
- ✓ **Un peu « bancal » ?** Je travaille mes points faibles

...TOUJOURS...

- ✓ **Au bureau...**
- ✓ **...Entraînement en côtes....**



19. Je m'échauffe avant chaque séance 📍 *Patrice*

Avant une séance, faites au moins 20 mn de footing en endurance, puis des étirements actifs durant quelques minutes avant de réaliser trois accélérations progressives de 20 secondes pour augmenter votre fréquence cardiaque.



COMMENT...

LES OBJECTIFS...

1. Augmentation température corporelle = **production énergétique + efficace**
2. Augmentation VO2 📍 système « **aérobie** »
(😊 énergie créée dépend du VO2)
1. Activation musculaire & neuromusculaire 📍 faciliter l'utilisation de l'élasticité de l'ensemble **muscles/tendons/articulations** + course économique

Quoi ?	Je fais attention...
Footing 15'/20'	<i>Allure</i>
Gammes	<ul style="list-style-type: none">• <i>Dynamiques</i>• Être « actif » au sol
Accélérations	<i>Progressives</i>

