

RioTinto

PRÉSENTE



PIERRE LAVOIE

LA
COURSE

sports
experts®

 **INTERSPORT™**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 2016

MONTRÉAL • QUÉBEC

OBJECTIF

Ce programme d'entraînement a comme objectif de vous préparer à réaliser un défi unique et ambitieux : courir des relais de 1 km et 2 km pendant plus de 30 heures consécutives, en reliant Montréal à Québec. Au total, vous courrez plus de 30 km par personne ! Tout un défi !

Vous avez 28 semaines pour vous préparer au grand jour. Au rythme de 3 séances par semaine, vous progresserez graduellement vers des entraînements de plus en plus longs et difficiles. Après une période de mise en forme de 11 semaines (incluant le temps des Fêtes), vous ferez un test sur 3 km, qui vous permettra de mieux savoir où vous en êtes et à quelle vitesse vous devez courir. Vous réaliserez ensuite une phase d'entraînement en endurance de 8 semaines. Finalement, les 9 dernières semaines seront consacrées à l'endurance spécifique.

À QUELLE VITESSE DOIT-ON COURIR ?

L'important pour un tel défi n'est pas tant la rapidité que l'endurance. Vous devez donc vous préparer en courant à des vitesses d'endurance. En résumé, rien ne sert d'aller vite, il faut arriver à courir longtemps, sans trop d'efforts. La difficulté du défi sera de réaliser des relais sur une longue période. Vous devez donc améliorer votre cardio, mais aussi vos muscles, tendons et articulations, afin de ne pas vous blesser durant le programme ou le défi.

LES ENTRAINEMENTS SONT RÉALISÉS EN UTILISANT 3 VITESSES

FACILE

Aussi appelée endurance fondamentale. Cette vitesse peut être maintenue longtemps, sans trop d'effort. À titre indicatif, vous devriez arriver à parler en courant. La majorité de vos entraînements se feront à cette vitesse.

MOYEN

Cette vitesse correspond à celle que vous pourriez maintenir durant une compétition de 21 km. Vous devriez arriver à parler, mais plus difficilement.

DIFFICILE

Cette vitesse est utilisée pour faire des entraînements plus intenses. Elle correspond à la vitesse maximale pouvant être maintenue durant un 5 km.

TYPES D'ENTRAINEMENTS

ENTRAINEMENT CONTINU: entraînement simple réalisé à une vitesse constante. Au début, on prend 5 minutes pour s'échauffer en augmentant graduellement la vitesse. Truc: commencer très lentement. Durant les 5 dernières minutes, on ralentit très graduellement.

ENTRAINEMENT PAR INTERVALLES (EPI): entraînement alternant des périodes de course à une vitesse donnée avec des périodes à plus faible vitesse.

Voici un exemple d'entraînement et la façon de le lire:

40 min Après 10 min 3 X 4 min difficile (2 min facile)	Votre entraînement dure 40 minutes . Après 10 minutes de course facile (dont un échauffement de 5 minutes), faites 3 intervalles de 4 minutes à une vitesse moyenne, en récupérant 2 minutes à une vitesse facile entre chaque intervalle. Terminez à une vitesse facile, en ralentissant graduellement les 5 dernières minutes.
--	---

STRIDES: intervalles de course de 20 secondes avec accélération graduelle allant de la vitesse facile à la vitesse difficile. Elles préparent votre corps à courir plus vite, sans aller au maximum.

FLEXIBILITÉ ET FORCE: ces entraînements (voir les capsules vidéos que nous avons créées pour vous) ne prennent que quelques minutes et peuvent vous aider considérablement. Vous pouvez les réaliser après vos entraînements de course ou à la maison, si possible 4 fois par semaine.

TEST 3 KM

TABLE DE TEMPS ET VITESSES D'ENTRAINEMENT			
TEMPS RÉALISÉ AU 3 KM	VITESSES RECOMMANDÉES (MIN : SECS PAR KM)		
	FACILE	MOYEN	DIFFICILE
Moins de 11:00	5:00	4:15	4:00
11:00 à 11:59	5:25	4:40	4:15
12:00 à 12:59	5:45	5:00	4:30
13:00 à 13:59	6:10	5:25	4:55
14:00 à 14:59	6:30	5:45	5:15
15:00 à 15:59	6:50	6:10	5:35
16:00 à 16:59	7:15	6:35	5:55
17:00 à 17:59	7:40	7:00	6:20
18:00 à 18:59	8:00	7:25	6:40
19:00 à 19:59	8:25	7:50	7:00
20:00 à 20:59	8:50	8:10	7:20

SI VOUS N'ÊTES PAS EN MESURE DE COURIR

Lorsque les conditions météorologiques ne vous permettent pas de courir à l'extérieur et que vous n'avez pas accès à des installations intérieures, vous pouvez remplacer un entraînement de course par :

- Du vélo stationnaire
- De la Zumba (vous trouverez plusieurs vidéos sur Internet)
- Du step (vous trouverez plusieurs vidéos sur Internet)
- De la natation
- De l'aquajogging
- Du cardio-boxe
- Des sauts sur un trampoline
- Du ski de fond ou de la raquette à un rythme soutenu
- Des jeux vidéo actifs demandant un effort très soutenu (ex : *Dance Dance* ou *Just Dance*)
- De la corde à danser (2 min.), de la marche sur place (2 min.) et des montées d'escaliers (2 min.) en alternance.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

PHASE 1 : MISE EN FORME (2 NOVEMBRE AU 17 JANVIER)

Durant cette phase, vous débutez en alternant les périodes de course et de marche, afin de préparer votre mécanique corporelle. Profitez-en pour mettre l'accent sur votre technique de course (voir capsules vidéo à cet effet). Pour cette phase, débutez vos entraînements avec 5 minutes de marche, en augmentant progressivement la vitesse, afin de bien préparer votre corps. Terminez avec un 2 minutes de marche. À la fin de cette phase, vous allez faire un test maximal sur 3 km.

Avec votre temps, vous pourrez consulter la table de vitesses du 3 km et avoir une meilleure idée de vos vitesses d'entraînement. Pour ceux qui ont un niveau de forme plus avancé, vous pouvez réaliser la séance de fin de semaine facultative. Si les premiers entraînements sont vraiment trop faciles, il est possible de passer directement à la semaine 4 et de faire les semaines 4 à 8 deux fois.

PHASE 1						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE SÉANCE FACULTATIVE
SEMAINE DU 2 NOVEMBRE	20 min 10 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	21 min 10 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	21 min 10 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	35 min marche rapide + flexibilité et force
SEMAINE DU 9 NOVEMBRE	21 min 10 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	23 min 6 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	23 min 12 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	15 min 5 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force
SEMAINE DU 16 NOVEMBRE	24 min 10 X 45 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	30 min 8 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	27 min 12 X 45 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	15 min 7 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force
SEMAINE DU 23 NOVEMBRE	23 min 8 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	24 min 4 X 2 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	Repos	26 min 10 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	15 min 8 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force
SEMAINE DU 30 NOVEMBRE	26 min 10 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	25 min 5 X 2 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	22 min 3 X 3 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	25 min 5 X 2 min facile (2 min marche) + flexibilité et force

PHASE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE SÉANCE FACULTATIVE
SEMAINE DU 7 DÉCEMBRE	33 min 7 X 2 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	35 min 5 X 3 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	28 min 3 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	25 min 4 X 3 min facile (2 min marche) + flexibilité et force
SEMAINE DU 14 DÉCEMBRE	35 min 6 X 3 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	36 min 4 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	Repos	26 min 10 min facile + 5 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	28 min 3 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force
SEMAINE DU 4 JANVIER	41 min 6 X 4 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	44 min 5 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	Repos	30 min 12 min facile + 6 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	36 min 4 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force
SEMAINE DU 11 JANVIER	47 min 6 X 5 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	30 min 8 X 2 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	Test 3 km	Repos

PHASE 2 : ENDURANCE (18 JANVIER AU 14 MARS)

Durant cette phase, on augmente la durée des séances de course à pied continue, en laissant de côté la marche (qu'on garde uniquement comme échauffement pendant 3 minutes). On intègre les entraînements par intervalles à intensité moyenne, qui ont pour but d'améliorer votre cardio. On ajoute aussi les strides,

qui ont pour but d'améliorer votre vitesse. Pour les strides, souvenez-vous qu'il suffit d'accélérer graduellement de la vitesse facile à la vitesse difficile, sans aller au maximum. **À la fin de cette phase, vous serez en mesure de courir plus longtemps (40 minutes) et plus vite!**

PHASE 2						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE SÉANCE FACULTATIVE
SEMAINE DU 18 JANVIER	15 min facile + flexibilité et force	Repos	20 min après 5 min facile 3 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	20 min facile + flexibilité et force	15 min facile + flexibilité et force
SEMAINE DU 25 JANVIER	10 min facile 4 min moyen 10 min facile + flexibilité et force	Repos	25 min après 5 min facile 4 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	10 min facile 5 min moyen 5 min facile + flexibilité et force	20 min facile + flexibilité et force
SEMAINE DU 1^{ER} FÉVRIER	30 min Après 5 min facile 3 X 2 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	25 min après 5 min facile 5 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	25 min facile + flexibilité et force	20 min facile + flexibilité et force
SEMAINE DU 8 FÉVRIER	30 min Après 5 min facile 3 X 3 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	25 min après 5 min facile 6 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	10 min facile 5 min moyen 10 min facile + flexibilité et force	25 min facile + flexibilité et force

PHASE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE SÉANCE FACULTATIVE
SEMAINE DU 15 FÉVRIER	30 min Après 5 min facile 2 X 4 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	25 min après 5 min facile 7 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min facile + flexibilité et force	30 min facile + flexibilité et force
SEMAINE DU 22 FÉVRIER	30 min Après 5 min facile 4 X 3 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min après 5 min facile 8 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	10 min facile 10 min moyen 10 min facile + flexibilité et force	35 min facile + flexibilité et force
SEMAINE DU 29 FÉVRIER	30 min Après 5 min facile 5 X 2 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min après 5 min facile 9 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	40 min facile + flexibilité et force	35 min facile + flexibilité et force
SEMAINE DU 7 MARS	30 min Après 5 min facile 5 X 3 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min après 5 min facile 10 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	40 min facile + flexibilité et force	35 min facile + flexibilité et force

SIMULATION DE COURSE

À trois semaines du grand jour, vous ferez une simulation de course, afin de préparer votre corps à endurer plusieurs séances de course dans une même journée. L'objectif est aussi de voir comment votre corps réagit en courant à différentes périodes de la journée.

La simulation consiste à faire une première course de 1.5 km (ou environ 8 minutes) tôt le matin, idéalement avant le déjeuner, puis de répéter les courses de 1.5 km à chaque 2 heures. Idéalement, réalisez une dernière course 2 heures après le souper. Vous devriez pouvoir compléter votre dernière séance aussi rapidement que la première.

VOICI QUELQUES CONSEILS QUI POURRONT VOUS AIDER:

- À chaque séance de course, débutez à une vitesse très confortable et augmentez graduellement l'effort, afin de permettre à votre corps de s'échauffer adéquatement.
- Laissez un minimum de 90 minutes entre votre dernier aliment ingéré et votre course.
- Essayez de maintenir une vitesse constante entre vos différentes séances. Votre dernière séance devrait être aussi rapide que la première.
- Buvez de l'eau régulièrement, pendant toute la journée.

HORAIRE SUGGÉRÉ

HEURE	ACTIVITÉ
6 h 30	Course 1
7 h 00	Déjeuner
8 h 30	Course 2
10 h 30	Course 3
12 h 30	Course 4
13 h 00	Diner
14 h 30	Course 5
16 h 30	Course 6
18 h 30	Course 7
19 h 00	Souper
20 h 30	Course 8

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

PHASE 3: ENDURANCE SPÉCIFIQUE (14 MARS AU 15 MAI)

Plus que 9 semaines avant le grand jour! Durant cette dernière phase, on intègre les intervalles réalisés à une vitesse difficile. On réalise plus d'intervalles et on augmente la durée des plus longs entraînements jusqu'à 60 minutes. À trois semaines de la course, vous allez faire une simulation de course. Pour cela,

courez normalement la semaine du 18 avril, reposez-vous et assurez-vous de bien dormir. **À la fin de cette phase, vous serez prêt pour profiter au maximum de votre course à relais!**

PHASE 3						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE SÉANCE FACULTATIVE
SEMAINE DU 14 MARS	30 min Après 5 min facile 4 X 3 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	25 min Après 10 min facile 3 X 1 min difficile (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	40 min facile + flexibilité et force	30 min facile
SEMAINE DU 21 MARS	30 min Après 5 min facile 5 X 2 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min Après 10 min facile 4 X 1 min difficile (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	45 min facile	35 min facile
SEMAINE DU 28 MARS	35 min Après 5 min facile 4 X 4 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min Après 10 min facile 3 X 90 sec difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	50 min facile	35 min facile
SEMAINE DU 4 AVRIL	35 min Après 5 min facile 4 X 4 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min Après 10 min facile 3 X 90 sec difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	60 min facile	35 min facile
SEMAINE DU 11 AVRIL	30 min Après 5 min facile 6 X 2 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min Après 10 min facile 3 X 2 min difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	60 min facile	40 min facile

PHASE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
SEMAINE DU 18 AVRIL	30 min Après 5 min facile 5 X 3 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min Après 10 min facile 3 X 3 min difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min facile + flexibilité et force	Simulation de course 8 X 1.5 km aux 2 heures (séance obligatoire)
SEMAINE DU 25 AVRIL	30 min Après 5 min facile 3 X 2 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	30 min Après 10 min facile 4 X 1 min difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	55 min facile + flexibilité et force	35 min facile (séance facultative) + flexibilité et force
SEMAINE DU 2 MAI	35 min Après 5 min facile 5 X 3 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	35 min Après 10 min facile 4 X 2 min difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	40 min facile + flexibilité et force	35 min facile (séance facultative) + flexibilité et force
SEMAINE DU 9 MAI	23 min Après 5 min facile 4 X 1 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	23 min 10 min facile 3 min moyen 30 sec difficile 10 min facile + flexibilité et force	Repos	Repos	Défi