

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT COURIR UN 10 KM



Objectif du programme...

Courir 10 km confortablement



Ce programme est pour vous si...

Vous courez déjà entre 5 km et 10 km et aimeriez améliorer votre endurance pour en venir à courir 10 km avec plaisir!



Félicitations pour votre nouvel objectif! En adoptant de saines habitudes de vie, vous bénéficiez des nombreux bienfaits de l'activité physique, tout en inspirant à d'autres personnes autour de vous le goût d'être plus actives. À la direction des programmes de santé publique, nous sommes heureux de vous accompagner durant votre entraînement et nous vous souhaitons une belle course!

Votre entraîneur...

Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue et conseiller en promotion de la santé

Direction des programmes de santé publique

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

RÈGLES DE BASE POUR SUIVRE VOTRE PROGRAMME

- **Avant de commencer...** Si vous avez passé la quarantaine et que vous êtes sédentaire depuis quelques années, mieux vaut consulter votre médecin pour obtenir le feu vert avant de débiter votre entraînement.
- **Misez sur la régularité.** Afin d'obtenir des résultats et être en mesure de compléter votre 5 km, vous devez courir trois ou quatre fois par semaine. Suivez le programme sans chercher à en faire plus afin d'éviter de se décourager et d'abandonner. Si vous désirez en faire un peu plus, pratiquez d'autres sports durant vos congés de course à pied (ex. : vélo, natation, patins à roues alignées, etc.).
- **Rappelez-vous que le plaisir croît avec l'usage.** Les premières semaines sont les plus difficiles mais plus on s'habitue à courir et plus ça devient facile. N'oubliez pas que... « Persévérer c'est savoir prendre son temps en ayant confiance d'obtenir un résultat satisfaisant. »
- **Mettez l'accent sur l'échauffement.** Pour bien vous échauffer et en guise de retour au calme, commencez et terminez vos séances par 5 à 10 minutes de jogging à intensité faible ou par une alternance course-marche. Étirez-vous seulement à la fin de l'entraînement.
- **L'efficacité dans le rythme.** Pour minimiser la force d'impact, la perte d'énergie et le risque de blessure, tout en maximisant l'efficacité de la foulée, il est préférable d'augmenter la fréquence de ses pas au-dessus de 170 pas/min, idéalement 180... même au jogging lent!
- **Variez vos parcours pour ne pas vous ennuyer.** Pour les quatre premières semaines, privilégiez des parcours plats sur route ou une piste d'athlétisme. Vous pourrez introduire par la suite de petites montées lors des entraînements par intervalles ou en continu.
- **Entraînez-vous au moment qui nous convient dans la journée.** Toutefois, essayez d'éviter de courir immédiatement après un repas. Le mieux, c'est de s'entraîner avant de manger. Si votre dernier repas est loin, prenez une petite collation une heure avant l'entraînement (ex. : yogourt, barre tendre, banane, etc.) et assurez-vous d'être bien hydraté.
- **Équipez-vous d'une bonne paire de chaussure et d'une montre pour calculer vos intervalles (EPI).** Un intervalle consiste à alterner une période de course lente ou rapide suivie d'une période de marche rapide ou de course lente (récupération active). Dans les premières semaines de votre programme, la marche domine mais progressivement, la course prend plus de place.
- **Vous avez de la difficulté à récupérer entre vos entraînements?** Réduisez légèrement votre intensité et allouez-vous plus de temps pour récupérer entre les entraînements. Par exemple : trois entraînements de course à pied par semaine = journées non-consécutives; quatre entraînements de course à pied par semaine = une journée de repos après les entraînements #2, #3 et #4.
- **Si vous éprouvez de la douleur suite à vos entraînements,** remplacez des sorties de course à pied par des séances d'entraînement complémentaire, en misant par exemple sur le vélo, la natation ou le patin à roues alignées. **Si la douleur persiste plus de trois jours,**

CONSEILS POUR RÉUSSIR ET AVOIR DU PLAISIR

- **Soyez prêt... la veille.** Préparer votre sac de course la veille, et non le matin de la course. Attention à ne rien oublier, surtout votre dossard de course si vous l'avez récupéré avant l'événement.
- **Ne changez pas vos habitudes de course.** Lors d'une compétition, ce n'est pas le moment d'essayer de nouveaux vêtements et surtout, des souliers neufs. Misez sur des valeurs sûres pour vous assurer d'être confortable et rester concentré sur votre course.
- **Arrivez tôt.** Afin d'être plus tranquille et de limiter le stress du départ, surtout si vous devez récupérer votre dossard et que vous prévoyez avoir de la difficulté à vous rendre sur les lieux, il est préférable d'arriver au moins une heure avant le départ.
- **Sachant que les meilleurs coureurs se placent toujours à l'avant et que leur rythme est trop rapide pour vous, sur la ligne de départ, placez-vous à l'arrière.** Vous éviterez donc de partir trop rapidement et vous pourrez courir à votre rythme.
- **L'erreur la plus fréquente est de courir les deux premiers kilomètres trop rapidement.** Soyez conservateur au départ et gardez de l'énergie pour la seconde partie de la course. On essaie de courir la deuxième moitié plus vite que la première.
- **Si vous sentez que le rythme est trop rapide et que vous commencez à avoir de la difficulté à bien respirer en plus d'être trop essoufflé, n'hésitez pas à ralentir quitte à marcher durant une minute.** Cette petite pause vous permettra de récupérer, de prendre quelques respirations lentes et profondes et de reprendre votre rythme progressivement.
- **C'est votre première expérience? Donnez-vous un seul objectif : finir la course!** Ne visez pas un chrono précis, profitez du moment, relaxez et amusez-vous!

COMMENT INTERPRÉTER VOTRE PROGRAMME

ABRÉVIATION	SIGNIFICATION
É	Échauffement : Au début de chaque entraînement (marche rapide ou course lente).
RC	Retour au calme : À la fin de chaque entraînement, après la période d'entraînement continu ou par intervalles (marche rapide ou course lente). Idéalement, des étirements « statiques » doivent être réalisés après le retour au calme.
CL	Course lente (intensité faible) : Votre cœur bat légèrement plus vite qu'au repos sans que vous soyez essoufflé. Vous ne ressentez aucune douleur à l'effort et il sera facile de tenir une conversation. Selon votre perception de l'effort (échelle de 0 à 10 : 0 = repos; 10 = maximum que vous pouvez endurer), cette activité se situe entre 2 et 4. Vitesse un peu plus lente que votre rythme lors d'un 5 ou 10 km en compétition.
CM	Course modérée (intensité modérée) : Votre cœur adopte un rythme moyennement élevé, vous commencez à avoir chaud, votre respiration est relativement bien maîtrisée, mais il peut y avoir un léger essoufflement si vous tenez une conversation. Cette activité se situe entre 5 et 7 sur une échelle de perception de l'effort de 0 à 10. Vitesse que vous pourriez tenir sur un 5 ou 10 km en compétition.
CR	Course rapide (intensité élevée mais non maximale) : Les mêmes effets que ceux de la course lente sont perceptibles, mais plus intensément : votre rythme cardiaque et votre respiration sont marqués. Difficile de tenir une conversation en courant. Cette activité se situe entre 8 et 9 sur une échelle de perception de l'effort de 0 à 10. Vitesse plus rapide que la vitesse que vous pourriez tenir sur un 5 ou 10 km en compétition.
D	Durée : Il s'agit de la durée totale de la séance de course à pied, incluant l'échauffement, la période d'entraînement continu ou par intervalles, ainsi que le retour au calme (ex. 45', c'est-à-dire 45 minutes). Si c'est 43', c'est arrondi à 45'.
EC	Entraînement continu : Il se caractérise par une intensité de travail constante qui est maintenue pendant une période plus ou moins prolongée (exemple : courir à la même vitesse durant 15 minutes).
EPI	Entraînement par intervalles : Ce type d'entraînement est caractérisé par des périodes d'effort de courte durée suivies de périodes de récupération active (marche ou course), pour des durées variées.
10 min (1' CL + 1' MR/CL)	Exemple... Lors de cet entraînement par intervalles (EPI), vous devez alterner durant 10 minutes, entre l'échauffement et le retour au calme, des fractions d'effort de 1 minute de course lente (CL) suivie d'une période de repos active de 1 minute qui s'effectuera en marchant rapidement (MR) ou en courant lentement (CL). 15" = 15 secondes

ÉTIREMENTS STATIQUES À LA FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

RECOMMANDATIONS :	EXERCICE 1 QUADRICEPS	EXERCICE 2 ISCHIOS-JAMBIERS	EXERCICE 3 MOLLETS	EXERCICE 4 FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE
<ul style="list-style-type: none"> ■ Maintenez la même tension durant 20 secondes sans donner de coups brusques; ■ Respirez normalement; ■ Vous devez ressentir une tension musculaire mais pas de douleur; ■ Portez une attention particulière à votre posture; ■ Vous pouvez répéter chaque exercice en insistant sur les muscles qui sont plus tendus. 				

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE 12 SEMAINES

PHASE 1 : Mise en forme de 4 semaines

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT 1 : EPI OU EC	ENTRAÎNEMENT 2 : EPI OU EC	ENTRAÎNEMENT 3 : EC
1	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EC : 20' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 20' EC : 10' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 25' EC : 15' CM
2	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EC : 20' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 20' EC : 10' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 25' EC : 15' CM
3	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 25' EPI : 15 min (15" CR + 30" CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 25' EC : 15' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EC : 20' CM
4	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 25' EPI : 15 min (15" CR + 30" CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 25' EC : 15' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EC : 20' CM

PHASE 2 : Entraînement spécifique de 8 semaines

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT 1 : EPI	ENTRAÎNEMENT 2 : EC	ENTRAÎNEMENT 3 : EPI	ENTRAÎNEMENT 4 : EC
5	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EPI : 20 min (15" CR + 15" CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EC : 20' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 25' EPI : 15 min (1' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 35' EC : 25' CM
6	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 35' EPI : 25 min (15" CR + 15" CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EC : 20' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EPI : 20 min (1' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 40' EC : 30' CM
7	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 40' EPI : 30 min (15" CR + 15" CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 35' EC : 25' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 35' EPI : 25 min (1' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 45' EC : 35' CM
8	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 45' EPI : 35 min (15" CR + 15" CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 35' EC : 25' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 40' EPI : 30 min (1' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 50' EC : 40' CM
9	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 45' EPI : 35 min (1' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 40' EC : 30' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 45' EPI : 35 min (3' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 55' EC : 45' CM
10	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 50' EPI : 40 min (3' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 40' EC : 30' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 50' EPI : 40 min (5' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 60' EC : 50' CM
11	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 40' EPI : 30 min (3' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 35' EC : 25' CL	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 40' EPI : 30 min (3' CR + 1' CL)	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 45' EC : 35' CM
12	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 35' EC : 25' CL <i>(une journée de repos avant l'entraînement #2)</i>	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 30' EC : 20' CL <i>(une journée de repos avant l'entraînement #3)</i>	É : 5' CL / RC : 5' CL / D : 25' EC : 15' CL <i>(une journée de repos avant la course)</i>	COURSE DE 10 KM