

## Préparez-vous à relever le défi du printemps

1km- 2 km - 5km - 10 km

Avant d'entreprendre tout programme d'entraînement vous devez respecter des principes de base.



### 1. Vérifier votre état de santé

Consulter votre médecin si vous êtes inactif depuis plusieurs années. Vérifier votre pression artérielle.

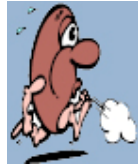


### 2. L'individualité

La réponse au corps à l'activité physique varie d'un individu à l'autre en fonction de nombreux facteurs tels que l'hérédité, la morphologie, le niveau d'entraînement et le mode de vie. Respecter votre rythme.

Vous pouvez mesurer votre intensité selon différentes méthodes soit de façon subjective (selon vos sensations) ou selon vos fréquences cardiaques à l'aide d'une montre cardiofréquence-mètre. Dans les programmes d'entraînement suggérés on vous propose trois rythmes :

Vitesse lente	On peut entreprendre une longue discussion	60-74% fcm <sub>max</sub> selon la formule 220-âge	Très confortable
Vitesse moyenne	Capable de parler mais pas de chanter	75-84% fcm <sub>max</sub> selon la formule 220-âge	Effort moyen
Vitesse rapide	Capable de dire quelques mots	85-95% fcm <sub>max</sub> selon la formule 220-âge	Effort difficile



### 3. La progression

Un bon programme d'entraînement doit augmenter le volume et l'intensité de manière régulière et progressive avec des périodes de récupération. Il est donc important de suivre l'ordre des séances proposées. Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas effectuer les trois programmes de la semaine, passez aux entraînements de la semaine suivante. Ne pas accumuler plus de deux programmes par intervalles par semaine pour les débutants. Pour un niveau d'entraînement plus avancé, on peut effectuer jusqu'à trois entraînements par semaine.

Les programmes suggérés vous proposent deux à trois entraînements par intervalles à chaque semaine pendant huit semaines. Le but de ces entraînements est de pouvoir courir à la vitesse de la compétition. De plus ce genre d'entraînement permet de solliciter plusieurs systèmes énergétiques tout en offrant une diversité dans l'entraînement. Si, pour une raison ou une autre, il est difficile de respecter les intervalles proposés, effectuer la durée totale de l'entraînement à un rythme continu de façon confortable.



### 4. La récupération

Pour bien fonctionner le corps a besoin de récupérer. Alternier vos séances d'entraînement avec des journées de repos, un jogging très léger ou avec une activité autre que la course. Le temps de récupération peut dépendre du niveau d'entraînement, de l'âge et de la fatigue de la personne. En principe, 24 heures de récupération est nécessaire pour un entraînement léger en cardiovasculaire et 48 à 72 heures pour un entraînement cardiovasculaire plus intense (par intervalles) ou pour une séance de musculation. Même les athlètes de haut niveau s'accordent du repos. Il est important de bien répartir son entraînement. Les entraînements de course par intervalles ne doivent pas être effectués deux journées consécutives.

### 5. Motivation

Le plus difficile dans un programme d'entraînement est de commencer. Déterminez des journées d'entraînement fixes à l'avance en fonction de votre horaire afin de conserver une certaine régularité. C'est un rendez-vous à inscrire dans votre agenda. Invitez des amis ou des parents à suivre le programme avec vous et profitez de toutes les occasions pour bouger au quotidien. Avoir un objectif personnel est une source de motivation.

### 6. Amusez-vous

Prenez plaisir à courir. Vous pouvez également compléter votre programme avec d'autres activités de votre choix.  
**Relevez votre propre défi!**

