

Le Pace du Bonheur

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT LE PACE DU BONHEUR

Félicitations pour ce nouvel objectif ! En adoptant de saines habitudes de vie, vous bénéficiez des nombreux bienfaits de l'activité physique, tout en inspirant d'autres personnes à prendre goût à un mode de vie plus actif.



En adoptant ce programme d'entraînement, vous êtes conscient que la pratique d'une activité physique comme la course à pied représente un risque potentiel de blessures.

Vous vous engagez à tenir La Clinique Du Coureur et ses experts quittes et indemnes de toute réclamation, poursuite ou action qui pourrait être dirigée contre elle, notamment celles relatives aux frais et déboursés judiciaires et extrajudiciaires. Vous êtes seul responsable de votre progression. **Respectez les signes que votre corps vous envoie !**



www.LaCliniqueDuCoureur.com



PROGRAMME CONÇU PAR LA CLINIQUE DU COUREUR ET SES EXPERTS

La Clinique Du Coureur est un organisme de formation continue pour les professionnels de la santé qui est devenue une référence mondiale en prévention des blessures en course à pied. Son expertise enseignée sur les cinq continents et en cinq langues différentes fait la promotion des meilleures pratiques médicales relatives à la santé des coureurs.

NOTRE MISSION

Promouvoir la santé par la course à pied.

NOTRE PHILOSOPHIE

Pourquoi l'option la plus simple ne serait-elle pas la meilleure?

LES EXPERTS QUI ONT CONÇU VOTRE PROGRAMME



BLAISE DUBOIS

Physiothérapeute, président fondateur de La Clinique Du Coureur

Considéré comme une référence en prévention des blessures en course à pied, Blaise Dubois est devenu un leader international dans ce domaine en enseignant les meilleures pratiques médicales sur les cinq continents. Des milliers de coureurs, professionnels de la santé et professionnels de l'entraînement ont été bouleversés par ses concepts novateurs. Sportif aguerri, copropriétaire des cliniques de physiothérapie et médecine du sport PCN, il se considère d'abord comme un clinicien spécialisé dans la prévention et le traitement des blessures de course à pied. Ex-consultant pour l'équipe nationale d'athlétisme, il compte de nombreuses expériences internationales.



GUY THIBAUT

Physiologiste de l'exercice

Docteur en physiologie de l'exercice et ex-vice-champion du Québec de course de fond, Guy Thibault est chercheur au ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, et professeur associé au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal. Ses deux derniers livres sont des bestsellers : Entraînement cardio - Sports d'endurance et performance (2009), et En pleine forme - Conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer (2013).



YVES ST-LOUIS

Éducateur physique

Yves St-Louis détient un Baccalauréat avec Majeure en sciences de l'éducation physique. Il est certifié du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE): Niveau 3 théorique; Niveau 2 triathlon; Niveau 2 natation; Niveau 1 vélo de montagne. Il a été entraîneur du Rouge et Or triathlon de 2001 à 2007. Il est co-fondateur de Zone4 Coaching, et supervise des athlètes depuis 1998. Yves participe à différentes compétitions d'endurance depuis plus de 15 ans (ski de fond, vélo de montagne, course à pied, cyclocross). Il compte également plus de 120 triathlons à son actif, en plus d'avoir complété 8 Ironman.





APPRENEZ COMMENT INTERPRÉTER VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

CODE COULEUR OU ABRÉVIATION	SIGNIFICATION
	PHASE D'AMORCE
	PHASE DE PROGRESSION
	PHASE FINALE DE PRÉPARATION (AFFÛTAGE PRÉ-ÉVÈNEMENT)
	SEMAINE DE RÉCUPÉRATION
Diff. :	Degré global de difficulté de la séance d'entraînement
EC :	Séance d'entraînement continu
EPI :	Séance d'entraînement par intervalles
EPI 15"-15" ou 15"-30"	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ 15 secondes de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de 15 ou 30 secondes .
EPI 1'-1' ou 1'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions de 1 minute de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de 1 ou 2 minutes .
EPI 3'-1' ou 3'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ 3 minutes de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de 1 ou 2 minutes .
EPI 5'-1' ou 5'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ 5 minutes de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de 1 ou 2 minutes .

N.B.

LORS DES EPI, toujours effectuer un échauffement de 5 à 10 minutes, et un retour au calme de 5 minutes. CE TEMPS EST INCLUS DANS LA DURÉE TOTALE DE LA SÉANCE.

SACHEZ COMMENT DOSER VOTRE EFFORT PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

ÉCHELLE DES DEGRÉS DE DIFFICULTÉ DES SÉANCES

DIFF.	SÉANCE GLOBALEMENT...
2-4	Très facile
5	Facile
6-7	Moyennement difficile
8	Difficile
9	Très difficile
10	Exténuante, comme une compétition effectuée à fond

Tout au long des séances d'entraînement continu (EC) ou des séances d'entraînement par intervalles (EPI), ajustez constamment votre effort de sorte que le degré global de difficulté de la séance (Diff.) sera celui indiqué dans votre programme d'entraînement.



APPRENEZ COMMENT INTERPRÉTER VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

FLEXIBILITÉ DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Nous vous conseillons de ne pas suivre ce plan d'entraînement à la lettre! Tout en vous en inspirant, planifiez vos semaines d'entraînement en tenant compte de votre condition physique, de votre humeur et des contraintes externes (manque de sommeil, surcroît de travail, etc.) et environnementales (chaleur, pluie, etc.), et apportez au jour le jour les ajustements appropriés.

Si vous manquez de temps ou de motivation, essayez de courir tout de même, ne serait-ce que 5 à 10 minutes, à intensité modérée. Les sorties les plus importantes sont les séances d'EPI et celles de longue durée. Les autres séances, de courte ou de moyenne durée en mode continu lent, améliorent votre endurance aérobie et renforcent votre système locomoteur.

Profitez des occasions qui se présentent (invitation de camarades, vacances, etc.) pour agrémenter votre entraînement, quitte à déroger un peu du plan initial. Cependant, évitez toute augmentation brusque de la durée ou de l'intensité de vos sorties.

Pendant les séances d'EPI, particulièrement les plus longues, vous pouvez « sauter » une fraction d'effort une, deux ou trois fois, afin de disposer de l'énergie nécessaire pour mieux exécuter les fractions d'effort subséquentes.

Si vous éprouvez de la difficulté à récupérer des séances ardues, vous pouvez en réduire le degré de difficulté et vous allouer plus de temps pour récupérer, quitte à réduire le nombre hebdomadaire de sorties.

Ne vous privez pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement, mais évitez d'exécuter de nouveaux exercices au cours des derniers jours précédant une compétition importante.

En cas de fatigue prononcée, prenez une période de repos de quelques jours (ex. deux jours sans entraînement et deux jours d'entraînement très bref).

CONSEILS D'USAGE

Pour bien vous échauffer et en guise de retour au calme, commencez et terminez toutes vos séances par 5 à 10 minutes de jogging à intensité modérée ou par une alternance course-marche.

N'essayez pas d'allonger inutilement votre foulée. La cadence idéale est de trois pas par seconde.

Si vous commencez à courir, choisissez des chaussures à tendance minimaliste. Vous êtes déjà un coureur aguerri, vous n'êtes pas blessé, vous êtes satisfait de vos performances et habitué à une chaussure particulière? Alors, ne changez pas vos habitudes!

En cas de douleur due à une blessure accidentelle ou d'usure, remplacez des sorties de course à pied par des séances d'entraînement complémentaire, en misant par exemple sur le vélo, l'aquajogging, la natation ou le patin à roues alignées. Si la douleur persiste plus de trois jours, consultez un professionnel de la santé spécialisé dans le domaine du sport.
















PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT LE PACE DU BONHEUR

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>«Peu importe ce que tu décides de faire, assure-toi que cela te rend heureux !»</i>						
PHASE D'AMORCE						
SEM 1 13 AU 20 MARS	6' / Diff. 2-4 3x (1'course-1'marche)	8' / Diff. 2-4 4x (1'course-1'marche)	10' / Diff. 2-4 4x (1'course-1'marche)		12' / Diff. 2 6x (1'course-1'marche)	5' / Diff. 4 EC
SEM 2 21 AU 17 MARS	15' / Diff. 2-4 5x (2'course-1'marche)	18' / Diff. 2-4 6x (2'course-1'marche)	21' / Diff. 2-4 7x (2'course-1'marche)		15' / Diff. 2 5x (2'course-1'marche)	10' / Diff. 5 EC
SEM 3 23 MARS AU 3 AVRIL	15' / Diff. 4 EC	10' / Diff. 2-4 EC	15' / Diff. 2-4 EC		10' / Diff. 2 EC	15' / Diff. 6-7 EC
<i>«La première étape est de te dire que tu peux!»</i>						
SEM 4 4 AU 10 AVRIL	20' / Diff. 4 EC	10' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 20'		10' / Diff. 3 EC	20' / Diff. 6-7 EC
SEM 5 11 AU 17 AVRIL	25' / Diff. 4 EC	15' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 25'		10' / Diff. 3 EC	25' / Diff. 6-7 EC
SEM 6 18 AU 24 AVRIL	25' / Diff. 5 EC	15' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 3'-1' ou 3'-2' 25'		15' / Diff. 3 EC	25' / Diff. 7 EC
SEM 7 25 AVRIL AU 1ER MAI	25' / Diff. 5 EC	20' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 3'-1' ou 3'-2' 25'		15' / Diff. 3 EC	30' / Diff. 8 EC
<i>«Même le dernier d'une course est devant ceux qui ne courent pas...»</i>						
SEM 8 2 AU 8 MAI	25' / Diff. 5 EC	20' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 20'		15' / Diff. 3 EC	20' / Diff. 5 EC



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

LE PACE DU BONHEUR

PHASE DE PROGRESSION						
SEM 9 9 AU 15 MAI	30' / Diff. 5 EC	25' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 8 5'-1' ou 5'-2' 30'		20' / Diff. 3 EC	30' / Diff. 8 EC ou +/- 5km
SEM 10 16 AU 22 MAI	30' / Diff. 5 EC	25' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 8 5'-1' ou 5'-2' 30'		20' / Diff. 3 EC	40' / Diff. 8 EC ou +/- 7km
SEM 11 23 AU 29 MAI	40' / Diff. 5 EC	30' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 15"-15" ou 15"-30" 40'		20' / Diff. 2 EC	50' / Diff. 8 EC ou +/- 8km
<i>« Un pas à la fois, droit devant, jusqu'au bout. »</i>						
SEM 12 30 MAI AU 5 JUIN	40' / Diff. 5 EC	35' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 15"-15" ou 15"-30" 40'		20' / Diff. 2 EC	60' / Diff. 8 EC ou +/- 10km
SEM 13 6 AU 12 JUIN	45' / Diff. 5 EC	40' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 1'-1' ou 1'-2' 40'		20' / Diff. 3 EC	70' / Diff. 8 EC ou +/- 11km
SEM 14 13 AU 19 JUIN	45' / Diff. 5 EC	40' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 1'-1' ou 1'-2' 45'		25' / Diff. 3 EC	80' / Diff. 8 EC ou +/- 13km
<i>« La distance entre tes rêves et la réalité s'appelle l'action. »</i>						
PHASE D'AFFÛTAGE						
SEM 15 20 AU 26 JUIN	40' / Diff. 5 EC	30' / Diff. 2-4 EC		EPI / Diff. 3 15"-15" ou 15"-30" 25'		DEMI-MARATHON DES ÎLES
<i>« Le succès n'est pas définitif, l'échec n'est pas fatal ; c'est le courage de continuer qui compte. »</i>						
SEM 16 27 JUIN AU 3 JUILLET			20' / Diff. 2 (vélo, natation ou elliptique)	30' / Diff. 3 (vélo, natation ou elliptique)	20' / Diff. 2 (vélo, natation ou elliptique)	40' / Diff. 3 (vélo, natation ou elliptique)
SEM 17 4 AU 10 JUILLET	20' / Diff. 2-4 10x (1'course- 1'marche)	30' / Diff. 3 (vélo, natation ou elliptique)	30' / Diff. 2-4 10x (2'course- 1'marche)		40' / Diff. 2-4 10x (3'course- 1'marche)	50' / Diff. 2-4 10x (4'course- 1'marche)
<i>« La seule mauvaise course, c'est celle que tu ne fais pas. »</i>						

N.B.

Pour un programme d'entraînement personnalisé, confiez à un kinésologue ou à un entraîneur diplômé spécialisé en course à pied le soin de vous proposer un plan d'entraînement et d'en faire le suivi.

