

RioTinto

PRÉSENTE



LA  
COURSE

Alimentée par *Saputo*

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 2018

QUÉBEC ■ MONTRÉAL

Entraîné par  
**sports  
experts**<sup>®</sup>

## 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 Québec à Montréal. 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 :*

<b>40 min</b> Après 10 min 3 X 4 min difficile (2 min facile)	Votre entraînement dure <b>40 minutes</b> . <b>Après 10 minutes</b> de course facile (dont un échauffement de 5 minutes), faites <b>3 intervalles de 4 minutes</b> à une vitesse maximale, en récupérant <b>2 minutes à une vitesse facile</b> 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 (30 OCTOBRE AU 8 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
<b>SEMAINE DU 30 OCTOBRE</b>	<b>20 min</b> 10 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>21 min</b> 10 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>21 min</b> 10 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	<b>35 min</b> marche rapide + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 6 NOVEMBRE</b>	<b>21 min</b> 10 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>23 min</b> 6 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>23 min</b> 12 X 30 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	<b>15 min</b> 5 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 13 NOVEMBRE</b>	<b>24 min</b> 10 X 45 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> 8 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>27 min</b> 12 X 45 sec facile (1 min marche) + flexibilité et force	<b>15 min</b> 7 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 20 NOVEMBRE</b>	<b>23 min</b> 8 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>24 min</b> 4 X 2 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>26 min</b> 10 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	<b>15 min</b> 8 X 1 min facile (2 min marche) + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 27 NOVEMBRE</b>	<b>26 min</b> 10 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>25 min</b> 5 X 2 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>22 min</b> 3 X 3 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	<b>25 min</b> 5 X 2 min facile (2 min marche) + flexibilité et force

## PHASE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE SÉANCE FACULTATIVE
<b>SEMAINE DU 4 DÉCEMBRE</b>	<b>33 min</b> 7 X 2 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>35 min</b> 5 X 3 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>28 min</b> 3 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	<b>25 min</b> 4 X 3 min facile (2 min marche) + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 11 DÉCEMBRE</b>	<b>35 min</b> 6 X 3 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>36 min</b> 4 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>26 min</b> 10 min facile + 5 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	<b>28 min</b> 3 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 18 DÉCEMBRE</b>	<b>41 min</b> 6 X 4 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>44 min</b> 5 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> 12 min facile + 6 X 1 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	<b>36 min</b> 4 X 5 min facile (3 min marche) + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 8 JANVIER</b>	<b>47 min</b> 6 X 5 min facile (2 min marche) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> 8 X 2 min facile (1 min marche) + flexibilité et force	Repos	Test 3 km	Repos

# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## PHASE 2 : ENDURANCE (15 JANVIER AU 11 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
<b>SEMAINE DU 15 JANVIER</b>	<b>15 min</b> facile + flexibilité et force	Repos	<b>20 min</b> après 5 min facile 3 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>20 min</b> facile + flexibilité et force	<b>15 min</b> facile + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 22 JANVIER</b>	<b>10 min</b> facile <b>4 min</b> moyen <b>10 min</b> facile + flexibilité et force	Repos	<b>25 min</b> après 5 min facile 4 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>10 min</b> facile <b>5 min</b> moyen <b>5 min</b> facile + flexibilité et force	<b>20 min</b> facile + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 29 JANVIER</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 3 X 2 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>25 min</b> après 5 min facile 5 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>25 min</b> facile + flexibilité et force	<b>20 min</b> facile + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 5 FÉVRIER</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 3 X 3 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>25 min</b> après 5 min facile 6 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>10 min</b> facile <b>5 min</b> moyen <b>10 min</b> facile + flexibilité et force	<b>25 min</b> facile + flexibilité et force

## PHASE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE SÉANCE FACULTATIVE
<b>SEMAINE DU 12 FÉVRIER</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 2 X 4 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>25 min</b> après 5 min facile 7 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> facile + flexibilité et force	<b>30 min</b> facile + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 19 FÉVRIER</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 4 X 3 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> après 5 min facile 8 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>10 min</b> facile <b>10 min</b> moyen <b>10 min</b> facile + flexibilité et force	<b>35 min</b> facile + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 26 FÉVRIER</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 5 X 2 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> après 5 min facile 9 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>40 min</b> facile + flexibilité et force	<b>35 min</b> facile + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 5 MARS</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 5 X 3 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> après 5 min facile 10 strides 20 sec (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>40 min</b> facile + flexibilité et force	<b>35 min</b> 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'ENTRAÎNEMENT

## PHASE 3 : ENDURANCE SPÉCIFIQUE (12 MARS AU 13 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 16 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
<b>SEMAINE DU 12 MARS</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 4 X 3 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>25 min</b> Après 10 min facile 3 X 1 min difficile (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>40 min</b> facile + flexibilité et force	<b>30 min</b> facile
<b>SEMAINE DU 19 MARS</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 5 X 2 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> Après 10 min facile 4 X 1 min difficile (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>45 min</b> facile	<b>35 min</b> facile
<b>SEMAINE DU 26 MARS</b>	<b>35 min</b> Après 5 min facile 4 X 4 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> Après 10 min facile 3 X 90 sec difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>50 min</b> facile	<b>35 min</b> facile
<b>SEMAINE DU 2 AVRIL</b>	<b>35 min</b> Après 5 min facile 4 X 4 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> Après 10 min facile 3 X 90 sec difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>60 min</b> facile	<b>35 min</b> facile
<b>SEMAINE DU 9 AVRIL</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 6 X 2 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> Après 10 min facile 3 X 2 min difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>60 min</b> facile	<b>40 min</b> facile

## PHASE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
<b>SEMAINE DU 16 AVRIL</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 5 X 3 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> Après 10 min facile 3 X 3 min difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> facile + flexibilité et force	Simulation de course 8 X 1.5 km aux 2 heures (séance obligatoire)
<b>SEMAINE DU 23 AVRIL</b>	<b>30 min</b> Après 5 min facile 3 X 2 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>30 min</b> Après 10 min facile 4 X 1 min difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>55 min</b> facile + flexibilité et force	<b>35 min</b> facile (séance facultative) + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 30 AVRIL</b>	<b>35 min</b> Après 5 min facile 5 X 3 min moyen (2 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>35 min</b> Après 10 min facile 4 X 2 min difficile (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>40 min</b> facile + flexibilité et force	<b>35 min</b> facile (séance facultative) + flexibilité et force
<b>SEMAINE DU 7 MAI</b>	<b>23 min</b> Après 5 min facile 4 X 1 min moyen (3 min facile) + flexibilité et force	Repos	<b>23 min</b> 10 min facile 3 min moyen 30 sec difficile 10 min facile + flexibilité et force	Repos	<b>Défi</b>	