

Course de
L'ARMÉE
du Canada



Canada
ARMY
Run

UNE COURSE EXTRAORDINAIRE.

Présentée par



GUIDE DE FORMATION POUR LA
COURSE DE L'ARMÉE de John Stanton
DÉFI DU COMMANDANT



TERMINOLOGIE DU GUIDE DE COURSE

Côtes: les côtes devraient mesurer 600m. La distance totale pour la journée est calculée comme étant la distance approximative couverte en courant en haut de la colline et en bas. Maintenant, vous allez sans doute avoir à courir jusqu'à la colline à partir de chez vous et vice-versa – sauf si vous décidez de conduire. Vous aurez besoin d'ajouter vos temps de réchauffement et refroidissement aux totaux notés sur le calendrier de formation. Je recommande une distance de 3 km dans les deux sens pour assurer un réchauffement adéquat et une bonne récupération. Les collines sont très difficiles et durs pour le corps. L'intensité d'entraînement doit être de 80% du rythme cardiaque maximal (RCM). Vous devriez avoir récupéré aussi longtemps que votre rythme cardiaque soit descendu à 120 bpm à la fin de chaque répétition.

Tempo: Ces entraînements sont censés être près du rythme du seuil de lactate à 80% RCM. Ils étaient conçus afin d'améliorer le seuil de lactate pour l'athlète, en d'autres termes – à vous rendre plus forts. Les séances d'entraînement Tempo devraient faire pression sur le corps à un niveau d'intensité spécifique - ni plus ni moins. La séance d'entraînement devrait avoir lieu sur un terrain lisse et plat dans des conditions météorologiques relativement calmes. Les séances d'entraînement Tempo durent généralement de 20 à 30 minutes avec un échauffement ainsi qu'un refroidissement. Alternativement, les répétitions Tempo peuvent consister en deux ensembles d'intervalles plus courts avec une courte période de repos entre chaque. De cette façon, la durée des séances d'entraînement de tempo peut être augmentée de 30-50 minutes. Les entraînements Tempo sont laborieux – ne poussez pas votre corps au-delà de ses limites.

Fartlek: Le fartlek signifie « jeu de course en suédois » et constitue une façon excellente de sortir de l'ennui de course. Fartlek s'agit d'un jeu de course permettant de varier les allures de courses et faire descendre le rythme cardiaque maximal jusqu'à 120 bpm. Les coureurs peuvent courir plus rapidement dans des éclats courts à 70% d'effort mais il ne faut pas confondre le fartlek avec le sprint.

Objectif : Ce type d'entraînement est pratiqué principalement par les coureurs de demi-fond et de fond afin de développer les qualités d'aérobies et d'anaérobies pour la course. Les périodes additionnelles de récupération/repos rendent la séance réalisable et amusante pour appuyer la détermination et développer de la force.

Course longue: Une distance longue est lente est la base de la course entier.

1. Marchez pendant 1 minute pour chaque 10 minute de course.
2. Ce type de formation se fait à un rythme beaucoup plus lent. Ne paniquez pas – vous courez assez rapidement.
3. Ce type de formation augmente le réseau capillaire dans votre corps et augmente votre seuil anaérobie.
4. Ce type de formation vous prépare mentalement pour de longues courses.

Cadence DLL: La cadence indiquée au graphique (course/marche) inclut le temps de marche. Ce programme vous donne le sommet (lent) et le minimum (rapide) de la cadence à titre de guide. La cadence lente est préférable car elle vous empêchera de vous blesser. Une erreur fréquemment commise par beaucoup de coureurs consiste à courir à la fréquence de cadence maximum, ce qui est une invitation aux blessures. Je connais très peu de coureurs qui se sont blessés en courant trop lentement mais beaucoup en courent trop vite. Dans les phases préliminaires du programme, il est très facile de courir les courses longues trop rapidement, mais tout comme le marathon et le demi-marathon, les courses longues exigent de la discipline et de la patience. Pratiquez votre sens de la cadence en ralentissant vos courses longues. Quand le corps et l'esprit s'adaptent à ce rythme pendant l'entraînement, courir exigera moins d'effort et élèvera les niveaux d'acide lactique dans le corps, au moins au début!

Cadence de course ajustée à la marche: Comment calculer la cadence de course ajustée à la marche? Lorsque vous marchez, vous allez moins vite que votre cadence de course moyenne. Quand vous courez, vous allez plus vite que votre cadence de course moyenne. La cadence de course ajustée tient compte des variations entre la vitesse de la marche et la vitesse de course. Il s'agit de connaître la vitesse moyenne de votre cadence de marche. Nous avons trouvé une formule qui nous permet de calculer une cadence de marche modérée, ce qui nous permet de déterminer avec certitude les intervalles exacts, incluant la cadence de course et la cadence de marche. L'effet de calcul est que la cadence est plus rapide par km/h que la cadence de course moyenne. Toutefois, quand le calcul est fait avec votre cadence de marche, le résultat est votre cadence d'objectif de course.

GUIDE DE FORMATION POUR LA COURSE DE L'ARMÉE de John Stanton

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN KILOMÈTRES)

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Totale
1	Mai 21 8 Distance LL marche/course	Mai 22 OFF	Mai 23 5 Tempo	Mai 24 8 Course soutenue	Mai 25 5 Course soutenue	Mai 26 OFF	Mai 27 5 Course soutenue	31
2	Mai 28 8 Distance LL marche/course	Mai 29 OFF	Mai 30 5 Tempo	Mai 31 8 Course soutenue	Juin 1 5 Course soutenue	Juin 2 OFF	Juin 3 5 Course soutenue	31
3	Juin 4 10 Distance LL marche/course	Juin 5 OFF	Juin 6 5 Tempo	Juin 7 5 Côtes	Juin 8 6 Course soutenue	Juin 9 OFF	Juin 10 5 Course soutenue	31
4	Juin 11 10 Distance LL marche/course	Juin 12 OFF	Juin 13 5 Tempo	Juin 14 6 5 x 600 Côtes	Juin 15 6 Course soutenue	Juin 16 OFF	Juin 17 5 Course soutenue	32
5	Juin 18 12 Distance LL marche/course	Juin 19 OFF	Juin 20 5 Tempo	Juin 21 7 6 x 600 Côtes	Juin 22 6 Course soutenue	Juin 23 OFF	Juin 24 5 Course soutenue	35
6	Juin 25 12 Distance LL marche/course	Juin 26 OFF	Juin 27 5 Tempo	Juin 28 8.5 7 x 600 Côtes	Juin 29 6 Course soutenue	Juin 30 OFF	Juillet 1 5 Course soutenue	36.5
7	Juillet 2 14 Distance LL marche/course	Juillet 3 OFF	Juillet 4 5 Tempo	Juillet 5 9.5 8 x 600 Côtes	Juillet 6 6 Course soutenue	Juillet 7 OFF	Juillet 8 5 Course soutenue	39.5
8	Juillet 9 16 Distance LL marche/course	Juillet 10 OFF	Juillet 11 5 Tempo	Juillet 12 11 9 x 600 Côtes	Juillet 13 6 Course soutenue	Juillet 14 OFF	Juillet 15 5 Course soutenue	43
9	Juillet 16 18 Course - 6 min/km Marche athlétique	Juillet 17 OFF	Juillet 18 5 Tempo	Juillet 19 12 10 x 600 Côtes	Juillet 20 6 Course soutenue	Juillet 21 OFF	Juillet 22 5 Course soutenue	46
10	Juillet 23 12 Recovery Week Distance LL marche/course	Juillet 24 OFF	Juillet 25 5 Tempo	Juillet 26 8 2 Chaud/2 Froid Fartlek	Juillet 27 6 Course soutenue	Juillet 28 OFF	Juillet 29 5 Course soutenue	36
11	Juillet 30 20 Distance LL marche/course	Juillet 31 OFF	Août 1 5 Tempo	Août 2 8 2 Chaud/2 Froid Fartlek	Août 3 6 Course soutenue	Août 4 OFF	Août 5 5 Course soutenue	44

JOURNAL DE FORMATION

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN KILOMÈTRES)

12	Août 6 20 Course - 6 min/km Marche athlétique	Août 7 OFF	Août 8 5 Tempo	Août 9 8 2 Chaud / 2 Froid Fartlek	Août 10 6 Course soutenue	Août 11 OFF	Août 12 5 Course soutenue	44
13	Août 13 22 Distance LL marche/course	Août 14 OFF	Août 15 5 Tempo	Août 16 8 2 Chaud / 2 Froid Fartlek	Août 17 6 Course soutenue	Août 18 OFF	Août 19 5 Course soutenue	46
14	Août 20 24 Distance LL marche/course	Août 21 OFF	Août 22 5 Tempo	Août 23 8 2 Chaud / 2 Froid Fartlek	Août 24 6 Course soutenue	Août 25 OFF	Août 26 5 Course soutenue	48
15	Août 27 26 Distance LL marche/course	Août 28 OFF	Août 29 5 Tempo	Août 30 8 2 Chaud / 2 Froid Fartlek	Août 31 6 Course soutenue	Sept 1 OFF	Sept 2 5 Course soutenue	50
16	Sept 3 28 Distance LL marche/course	Sept 4 OFF	Sept 5 5 Tempo	Sept 6 6 2 Chaud / 2 Froid Fartlek	Sept 7 4 Course soutenue	Sept 8 OFF	Sept 9 14 Course	57
17	Sept 10 6 Distance LL marche/course	Sept 11 OFF	Sept 12 5 Tempo	Sept 13 8 Course soutenue	Sept 14 OFF	Sept 15 OFF	Sept 16 3 Course soutenue	22
18	Sept 17 5 Km (8h30) + 21.1 Km (9h30) Course							26.1

Calendrier de Cadence : 5 Km	Course Longue (DLL)	Course Soutenue	Course Tempo/ Fartlek/Côtes	Vitesse	Course	Cadence de Course Ajustée à la Marche
30 min	7:28 - 8:22	7:28	6:45	5:54	6:00	5:49
35 min	8:34 - 9:34	8:34	7:46	6:49	7:00	6:46
40 min	9:39 - 10:43	9:39	8:46	7:44	8:00	7:50
Calendrier de Cadence : 21.1 Km	Course Longue (DLL)	Course Soutenue	Course Tempo/ Fartlek/Côtes	Vitesse	Course	Cadence de Course Ajustée à la Marche
01:30	5:02 - 5:42	5:02	4:32	3:56	4:16	4:02
01:40	5:33 - 6:16	5:33	5:00	4:21	4:44	4:29
01:50	6:05 - 6:50	6:04	5:27	4:45	5:13	4:57
02:00	6:34 - 7:23	6:34	5:55	5:10	5:41	5:27
02:15	7:19 - 8:12	7:19	6:36	5:46	6:24	6:09
02:30	8:03 - 9:00	8:03	7:17	6:32	7:07	6:53
Pour Compléter	9:29 - 10:33	9:29	8:37	7:36	8:32	8:21

GUIDE DE FORMATION POUR LA COURSE DE L'ARMÉE de John Stanton

1^{ÈRE} SEMAINE

[illegible]

DISTANCE TOTALE

2^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

DISTANCE TOTALE

3^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

DISTANCE TOTALE

JOURNAL DE FORMATION

4 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

5 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

6 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

7^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

8^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

--	--

9^{ÈME} SEMAINE[illegible]

--

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

10 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

11 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

12 ^{IÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

13^{IÈME} SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

14^{IÈME} SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

15^{IÈME} SEMAINE

DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

16 ^{ÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

17 ^{ÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

18 ^{ÈME} SEMAINE				
DATE	DISTANCE	CHRONO	EMPLACEMENT	COMMENTAIRES
				(p.ex., météo, collines, douleurs etc)

DISTANCE TOTALE

NOTES

NOTES

NOTES

Des programmes et calendriers de formation compréhensives se peuvent trouver dans le livre *Courir : le guide complet pour bâtir votre programme de course* écrit par John Stanton.

Pour plus d'information concernant nos programmes d'entraînement, veuillez visiter l'une de nos boutiques à Ottawa:

BANK STREET

901 Bank Street
Ottawa, ON
Tél: (613) 233-5617

MERIVALE

1518 Merivale Rd.
City View Plaza
Ottawa, ON
Tél: (613) 228-3100

SLATER

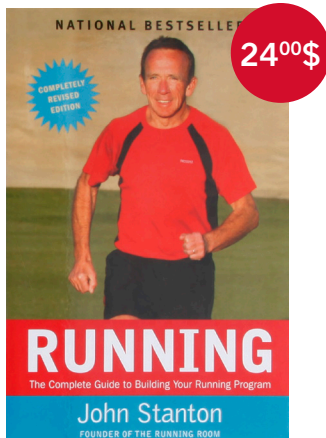
160 Slater Street
Ottawa, ON
Tél: (613) 233-5165

WESTBORO

418 Richmond Rd.
City View Plaza
Ottawa, ON
Tél: (613) 728-9081

Ou en-ligne à:

www.runningroom.com/trainingprograms



ESCOMPTE DE
10 \$

Avec tout achat de 50\$ ou +



Ce coupon donne au client le droit à un rabais de 10\$ sur tous les produits, avec un achat de 50\$ ou +, ce qui exclut les produits de nutrition, les courses et les programmes d'entraînement. Cette offre est valable à tout emplacement Coin des Coureurs. Un coupon par participant. Non-transférable. Non monnayable. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion ou offre. Valable pour un seul achat. Coupon expire le 31 octobre, 2017.

NOM

ADRESSE

COURRIEL

Je consens à recevoir des courriels et d'autres communications électroniques du Coin des Coureurs, ce qui inclut les offres promotionnels et des renseignements sur les événements qui pourraient vous plaire. (Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment) oui, non ☐ Oui ☐ Non ☐

Le Coin des Coureurs s'engage à respecter votre vie privée en protégeant vos renseignements personnels. Nous protégerons les renseignements personnels que nous recueillons au moyen de mesures de protection correspondant à leur degré de sensibilité. Si vous avez des inquiétudes ou des questions au sujet de cette politique de confidentialité ou de la protection de vos renseignements personnels, veuillez nous écrire par courriel à mailprivacy@runningroom.com ou par la poste à: Running Room Canada 9750 - 47 Ave Edmonton, AB Canada T6E 5P3. Pour voir notre politique de confidentialité, veuillez voir notre site-web à www.runningroom.com/