

Course de
L'ARMÉE
du Canada



Canada
ARMY
Run

Présentée par



UNE COURSE EXTRAORDINAIRE.



GUIDE DE FORMATION POUR LA
COURSE DE L'ARMÉE de John Stanton
PROGRAMME DEMI-MARATHON AVANCÉ



TERMINOLOGIE DU GUIDE DE COURSE

Course soutenue:

Ces courses sont destinées à être faites à une cadence beaucoup plus lente que celle de la course. Ces courses sont divisées en plusieurs éléments de course et de marche. Le ratio entre la course et la marche change selon la situation de course. Pour les cliniques de 5 ou 10 km, nous encourageons les coureurs de faire une minute de marche pour chaque dix minutes de course.

À ces niveaux, nous n'encourageons pas les participants à courir continuellement et préférons l'approche marcher/courir. Pour les programmes demi-marathon et marathon, les pauses de marche sont facultatives pendant la semaine mais requises pendant les courses de longues distances (dimanche). Elles assurent une formation cohérente, vous aident à développer l'endurance et améliorent votre confiance.

Distance LL marche/course:

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.

Course/Marche:

Ces courses sont divisées en plusieurs éléments de course et de marche. Le ratio entre la course et la marche change selon la situation de course. Elles vous préparent pour les longues courses et assurent une formation cohérente.

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!

Côtes:

Le répétition en côtes combine les avantages de l'entraînement par intervalles avec les avantages de l'entraînement de la vitesse. Les côtes développent l'endurance et augmentent votre niveau de VO₂ max. Les côtes peuvent être combinés avec des courses de longue durée et peuvent être répétés. Il faut exercer une grande prudence pendant votre descente pour éviter tout risque de blessure.

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.

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 28 OFF	Mai 29 OFF	Mai 30 OFF	Mai 31 OFF	Juin 1 OFF	Juin 2 10 Course soutenue	Juin 3 6 Course soutenue	16
2	Juin 4 11 Distance LL marche/course	Juin 5 OFF	Juin 6 8 Tempo	Juin 7 10 Tempo	Juin 8 12 Course soutenue	Juin 9 13 Course soutenue	Juin 10 6 Course soutenue	60
3	Juin 11 13 Distance LL marche/course	Juin 12 OFF	Juin 13 8 Tempo	Juin 14 10 Tempo	Juin 15 12 Course soutenue	Juin 16 13 Course soutenue	Juin 17 6 Course soutenue	62
4	Juin 18 13 Distance LL marche/course	Juin 19 OFF	Juin 20 8 Tempo	Juin 21 10 Tempo	Juin 22 12 Course soutenue	Juin 23 13 Course soutenue	Juin 24 6 Course soutenue	62
5	Juin 25 16 Distance LL marche/course	Juin 26 OFF	Juin 27 8 Tempo	Juin 28 10 Tempo	Juin 29 12 Course soutenue	Juin 30 13 Course soutenue	Juillet 1 6 Course soutenue	65
6	Juillet 2 16 Distance LL marche/course	Juillet 3 OFF	Juillet 4 8 Tempo	Juillet 5 2.5 3 x 400 Côtes	Juillet 6 8 Course soutenue	Juillet 7 13 Course soutenue	Juillet 8 6 Course soutenue	53.5
7	Juillet 9 13 Distance LL marche/course	Juillet 10 OFF	Juillet 11 8 Tempo	Juillet 12 3 4 x 400 Côtes	Juillet 13 8 Course soutenue	Juillet 14 13 Course soutenue	Juillet 15 6 Course soutenue	51
8	Juillet 16 16 Distance LL marche/course	Juillet 17 OFF	Juillet 18 8 Tempo	Juillet 19 4 5 x 400 Côtes	Juillet 20 8 Course soutenue	Juillet 21 13 Course soutenue	Juillet 22 6 Course soutenue	55
9	Juillet 23 19 Distance LL marche/course	Juillet 24 OFF	Juillet 25 8 Tempo	Juillet 26 5 6 x 400 Côtes	Juillet 27 8 Course soutenue	Juillet 28 13 Course soutenue	Juillet 29 6 Course soutenue	59

JOURNAL DE FORMATION

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN KILOMÈTRES)

10	Juillet 30 19 Distance LL marche/course	Juillet 31 OFF	Août 1 8 Fartlek	Août 2 5.5 7 x 400 Côtes	Août 3 8 Course soutenue	Août 4 13 Course soutenue	Août 5 6 Course soutenue	59.5
11	Août 6 21 Distance LL marche/course	Août 7 OFF	Août 8 8 Fartlek	Août 9 6 8 x 400 Côtes	Août 10 8 Course soutenue	Août 11 13 Course soutenue	Août 12 6 Course soutenue	62
12	Août 13 16 Distance LL marche/course	Août 14 OFF	Août 15 8 Fartlek	Août 16 7 9 x 400 Côtes	Août 17 8 Course soutenue	Août 18 13 Course soutenue	Août 19 6 Course soutenue	58
13	Août 20 22 Distance LL marche/course	Août 21 OFF	Août 22 8 Fartlek	Août 23 9 2 x 1.6 Speed	Août 24 8 Course soutenue	Août 25 13 Course soutenue	Août 26 6 Course soutenue	66
14	Août 27 26 Distance LL marche/course	Août 28 OFF	Août 29 8 Fartlek	Août 30 11 3 x 1.6 Speed	Août 31 8 Course soutenue	Sept 1 13 Course soutenue	Sept 2 6 Course soutenue	72
15	Sept 3 16 Distance LL marche/course	Sept 4 OFF	Sept 5 8 Fartlek	Sept 6 12 4 x 1.6 Speed	Sept 7 8 Course soutenue	Sept 8 13 Course soutenue	Sept 9 6 Course	63
16	Sept 10 6 Distance LL marche/course	Sept 11 OFF	Sept 12 10 Course	Sept 13 6 Course	Sept 14 OFF	Sept 15 OFF	Sept 16 3 Course soutenue	25
17	Sept 17 21 Course							21

Calendrier de Cadence

Course
Longue
(DLL)

Course
Soutenue

Course Tempo/
Fartlek/Côtes

Vitesse

Course

Walk
Adjusted
Course

Pour Compléter 01:30

5:02 - 5:42

5:02

4:32

3:56

4:16

4:02

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

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

13^{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

14^{ÈME} SEMAINE[illegible]

15^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

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

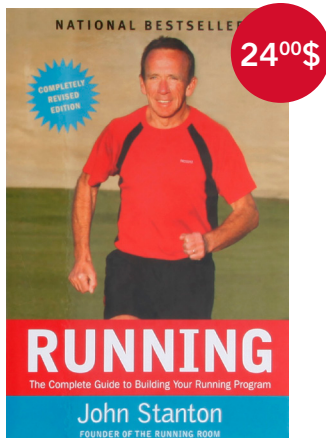
1518 Merivale Rd.
City View Plaza
Ottawa, ON
Tél: (613) 228-3100

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/