

*Course de*  
**L'ARMÉE**  
*du Canada*



*Canada*  
**ARMY**  
*Run*

*UNE COURSE EXTRAORDINAIRE.*

Présentée par

BMO



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

 **Coin des  
Coureurs** 

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

# JOURNAL DE FORMATION

## CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN KILOMÈTRES)

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

### Calendrier de Cadence

| Course Longue<br>(DLL) | Course<br>Soutenue | Course Tempo/<br>Fartlek/Côtes | Vitesse | Course | Walk<br>Adjusted<br>Course |
|------------------------|--------------------|--------------------------------|---------|--------|----------------------------|
| 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

## 1ÈRE SEMAINE

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

DISTANCE TOTALE

## 2ÈME SEMAINE

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

DISTANCE TOTALE

## 3ÈME SEMAINE

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

DISTANCE TOTALE

# JOURNAL DE FORMATION

| 4 <sup>IÈME</sup> SEMAINE |          |        |             |                                        |
|---------------------------|----------|--------|-------------|----------------------------------------|
| DATE                      | DISTANCE | CHRONO | EMPLACEMENT | COMMENTAIRES                           |
|                           |          |        |             | (p.ex., météo, collines, douleurs etc) |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |

DISTANCE TOTALE

| 5 <sup>IÈME</sup> SEMAINE |          |        |             |                                        |
|---------------------------|----------|--------|-------------|----------------------------------------|
| DATE                      | DISTANCE | CHRONO | EMPLACEMENT | COMMENTAIRES                           |
|                           |          |        |             | (p.ex., météo, collines, douleurs etc) |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |

DISTANCE TOTALE

| 6 <sup>IÈME</sup> SEMAINE |          |        |             |                                        |
|---------------------------|----------|--------|-------------|----------------------------------------|
| DATE                      | DISTANCE | CHRONO | EMPLACEMENT | COMMENTAIRES                           |
|                           |          |        |             | (p.ex., météo, collines, douleurs etc) |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |
|                           |          |        |             |                                        |

DISTANCE TOTALE

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

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## JOURNAL DE FORMATION

7<sup>ÈME</sup> SEMAINE

[illegible]

DISTANCE TOTALE

8<sup>ÈME</sup> SEMAINE

[illegible]

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | DISTANCE TOTALE |
|--|-----------------|

9<sup>ÈME</sup> SEMAINE

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

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | DISTANCE TOTALE |
|--|-----------------|



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

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## JOURNAL DE FORMATION

10<sup>ÈME</sup> SEMAINE[illegible]

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | DISTANCE TOTALE |
|--|-----------------|

11<sup>ÈME</sup> SEMAINE[illegible]

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | DISTANCE TOTALE |
|--|-----------------|

12<sup>ÈME</sup> SEMAINE

[illegible]

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | DISTANCE TOTALE |
|--|-----------------|

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

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## JOURNAL DE FORMATION

13<sup>ÈME</sup> SEMAINE[illegible]

DISTANCE TOTALE

14<sup>IÈME</sup> SEMAINE[illegible]

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | DISTANCE TOTALE |
|--|-----------------|

15<sup>ÈME</sup> SEMAINE

[illegible]

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | DISTANCE TOTALE |
|--|-----------------|

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

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NOTES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## JOURNAL DE FORMATION

16<sup>ÈME</sup> SEMAINE[illegible]

DISTANCE TOTALE

17<sup>ÈME</sup> SEMAINE

[illegible]

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | DISTANCE TOTALE |
|--|-----------------|

18<sup>ÈME</sup> 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  
Ph: (613) 233-5617

**MERIVALE**

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

**SLATER**

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

**WESTBORO**

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

Ou en-ligne à:

[www.runningroom.com/trainingprograms](http://www.runningroom.com/trainingprograms)



**ESCOMPTE DE**

**\$10**

Avec tout achat de 50\$ ou plus

**Coin des Coureurs**®

Ce coupon donne au client le droit à un rabais de 10\$ sur tous les produits, avec un achat de 50\$ ou plus, 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, 2016.

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](mailto: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/](http://www.runningroom.com/)