



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

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 22 OFF	Mai 23 OFF	Mai 24 OFF	Mai 25 3 Tempo	Mai 26 3 Course soutenue	Mai 27 OFF	Mai 28 3 Course soutenue	9
2	Mai 29 7 Distance LL marche/course	Mai 30 OFF	Mai 31 4 Tempo	Juin 1 3 Tempo	Juin 2 3 Course soutenue	Juin 3 OFF	Juin 4 3 Course soutenue	20
3	Juin 5 7 Distance LL marche/course	Juin 6 OFF	Juin 7 4 Tempo	Juin 8 3 Tempo	Juin 9 4 Course soutenue	Juin 10 OFF	Juin 11 3 Course soutenue	21
4	Juin 12 7 Distance LL marche/course	Juin 13 OFF	Juin 14 3 Tempo	Juin 15 4 Tempo	Juin 16 3 Course soutenue	Juin 17 OFF	Juin 18 4 Course soutenue	21
5	Juin 19 9 Distance LL marche/course	Juin 20 OFF	Juin 21 4 Tempo	Juin 22 4 Tempo	Juin 23 3 Course soutenue	Juin 24 OFF	Juin 25 3 Course soutenue	23
6	Juin 26 9 Distance LL marche/course	Juin 27 OFF	Juin 28 5 Tempo	Juin 29 3 Tempo	Juin 30 4 Course soutenue	Juillet 1 OFF	Juillet 2 3 Course soutenue	24
7	Juillet 3 10 Distance LL marche/course	Juillet 4 OFF	Juillet 5 4 Tempo	Juillet 6 2.5 3 x 400 Côtes	Juillet 7 5 Course soutenue	Juillet 8 OFF	Juillet 9 3 Course soutenue	24.5
8	Juillet 10 10 Distance LL marche/course	Juillet 11 OFF	Juillet 12 4 Tempo	Juillet 13 3 4 x 400 Côtes	Juillet 14 5 Course soutenue	Juillet 15 OFF	Juillet 16 4 Course soutenue	26
9	Juillet 17 12 Distance LL marche/course	Juillet 18 OFF	Juillet 19 4 Tempo	Juillet 20 4 5 x 400 Côtes	Juillet 21 6 Course soutenue	Juillet 22 OFF	Juillet 23 4 Course soutenue	30
10	Juillet 24 14 Distance LL marche/course	Juillet 25 OFF	Juillet 26 4 Tempo	Juillet 27 5 6 x 400 Côtes	Juillet 28 6 Course soutenue	Juillet 29 OFF	Juillet 30 5 Course soutenue	34

JOURNAL DE FORMATION

CALENDRIER DE FORMATION (ENREGISTRÉ EN KILOMÈTRES)

11	Juillet 31 16 Distance LL marche/course	Août 1 OFF	Août 2 5 Tempo	Août 3 5.5 7 x 400 Côtes	Août 4 7 Course soutenue	Août 5 OFF	Août 6 5 Course soutenue	38.5
12	Août 7 16 Distance LL marche/course	Août 8 OFF	Août 9 5 Tempo	Août 10 6 8 x 400 Côtes	Août 11 7 Course soutenue	Août 12 OFF	Août 13 6 Course soutenue	40
13	Août 14 12 Distance LL marche/course	Août 15 OFF	Août 16 5 Tempo	Août 17 7 9 x 400 Côtes	Août 18 8 Course soutenue	Août 19 OFF	Août 20 6 Course soutenue	38
14	Août 21 18 Distance LL marche/course	Août 22 OFF	Août 23 6 Tempo	Août 24 6 Fartlek	Août 25 8 Course soutenue	Août 26 OFF	Août 27 6 Course soutenue	44
15	Août 28 18 Distance LL marche/course	Août 29 OFF	Août 30 6 Tempo	Août 31 4 Fartlek	Sept 1 8 Course soutenue	Sept 2 OFF	Sept 3 6 Course soutenue	42
16	Sept 4 20 Distance LL marche/course	Sept 5 OFF	Sept 6 6 Tempo	Sept 7 6 Fartlek	Sept 8 8 Course soutenue	Sept 9 OFF	Sept 10 6 Course	46
17	Sept 11 6 Distance LL marche/course	Sept 12 OFF	Sept 13 10 Course	Sept 14 6 Course	Sept 15 OFF	Sept 16 OFF	Sept 17 3 Course soutenue	25
18	Sept 18 21 Course							21

Calendrier de Cadence	Course Longue (DLL)	Course Soutenue	Course Tempo/ Fartlek/Côtes	Vitesse	Course	Cadence de Course Ajustée à la Marche
02:30	8:03 - 9:00	8:03	7:17	6:23	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

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 ^{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

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

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

7^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

8^{ÈME} SEMAINE[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

9^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

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

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

10^{ÈME} SEMAINE[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

11^{ÈME} SEMAINE[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

12^{IÈME} SEMAINE

[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

13^{ÈME} SEMAINE[illegible]

DISTANCE TOTALE

14^{IÈME} SEMAINE[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

15^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

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

NOTES

NOTES

NOTES

JOURNAL DE FORMATION

16^{ÈME} SEMAINE[illegible]

DISTANCE TOTALE

17^{ÈME} SEMAINE

[illegible]

	DISTANCE TOTALE
--	-----------------

18^{IÈME} SEMAINE[illegible]

	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

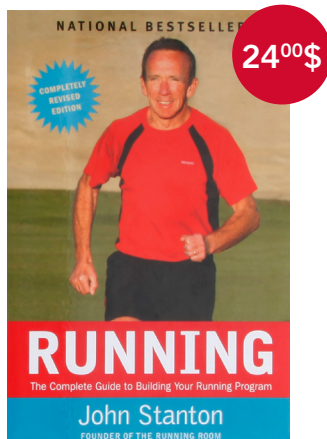
160 Slater Street
Ottawa, ON
Ph: (613) 233-5165

WESTBORO

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

Ou en-ligne à:

www.runningroom.com/trainingprograms



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 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/