






# GUIDE DE COURSE À PIED #1



## COMMENT S'INITIER

**ATTENTION**, le coureur débutant se doit d'être très modéré. **Vous devez courir très lentement** (à peine plus vite que la marche) et **pour de très courtes durées**. Si vous êtes sédentaire depuis plus de 3 mois, vous devriez commencer par marcher 30, puis 45, puis 60 minutes à raison de 3 fois par semaine. Vous aurez déjà augmenté considérablement votre forme physique. Ensuite, vous pourrez commencer à faire de courtes portions de course à l'intérieur de votre marche en suivant le guide ci-dessous. Sachez qu'il faut courir au moins 3 fois par semaine pour permettre au corps de s'adapter à la course. Les gains au niveau cardio-vasculaire sont assez rapides, par contre les adaptations de nos systèmes musculaire et squelettique sont plus lentes. Il faut donc courir régulièrement, mais très doucement pour progresser sans se blesser.

### SEMAINE 1

-  À l'intérieur de votre séance de marche d'une durée de 30 à 60 minutes, faites **5 min jogging TRÈS LENT** en continu. Si vous n'arrivez pas à courir 5 minutes, c'est que vous allez trop vite. Vous devez donc ralentir. Vous pouvez courir aussi lentement que votre vitesse de marche.
-  Courez 3 fois dans la semaine. Pas plus, pas moins. Laissez une journée sans courir entre chaque sortie avec course.
-  **Courez très lentement. Ne forcez pas.**
-  Vous devez terminer votre séance d'entraînement en ayant le sentiment que c'était facile et que vous auriez facilement pu en faire plus.
-  Si vous voulez faire plus de 3 sorties dans la semaine, faites de la marche.

### SEMAINE 2

-  Comme la semaine 1. Mais ajoutez de courts segments de jogging très lent après votre première période de course en continu (*ce qui allonge votre durée de course totale*).
-  **Sortie 1** : **5 min jogging TRÈS LENT** suivies de **3x 1 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche**
- Sortie 2** : **5 min jogging TRÈS LENT** suivies de **4x 1 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche**
- Sortie 3** : **5 min jogging TRÈS LENT** suivies de **5x 1 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche**

## SEMAINE 3



Comme la semaine 2. Mais allongez vos segments de jogging très lent après votre première période de course en continu (ce qui allonge votre durée de course totale).



Sortie 1 : 5 min jogging TRÈS LENT suivies de 6x 1 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche

Sortie 2 : 5 min jogging TRÈS LENT suivies de 3x 2 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche

Sortie 3 : 5 min jogging TRÈS LENT suivies de 4x 2 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche

## SEMAINE 4



Comme la semaine 3. Continuez d'allonger très doucement votre durée totale de course.



Sortie 1 : 5 min jogging TRÈS LENT suivies de 5x 2 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche

Sortie 2 : 5 min jogging TRÈS LENT suivies de 3x 3 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche

Sortie 3 : 5 min jogging TRÈS LENT suivies de 6x 2 min jogging TRÈS LENT / 1 min marche



Par : **Jolyane Bérubé**

*Coureuse. Kinésiologue. Entraîneur.*

Jolyane Bérubé est diplômée en kinésiologie, avec une spécialité en exercices thérapeutiques. Elle est coureuse, entraîneur et conférencière depuis plus de 20 ans. Sa façon d'enseigner la course à pied a évolué au fil de ses expériences. Elle est différente de tout ce que vous aurez lu ou entendu jusqu'à présent sur le sujet. Sa méthode est simple, logique et rejette toute tentative de complexifier quelque chose d'aussi simple et naturel que la course à pied. « Merci! J'aime vraiment ta vision ! » est le commentaire qu'elle récolte sur son passage.