

UNE INITIATIVE DE

COLLECTIF
TERRITOIRE

PRÉSENTÉ PAR

MUDRA
ESPACE
SPORTIF

EN COLLABORATION AVEC

Le
Trou.
ÉGALE ET LOUVE-NORANDA

LA COURSE ESPRESSO

5K

EN SOUTIEN AU LAC OSISKO

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
» » MON PREMIER 5K



PHYSIO
ASCENSION



LOCATION
BLAIS

Desjardins

V. de
Rouyn-Noranda

FME

FESTIVAL DES GUITARES
DU
MOND

BLAIS
INDUSTRIES

AVAT

Mon premier 5km 😊

Ce programme est pour toi si :

- Tu n'as jamais couru 5km ou es en reprise de course
- Tu as envie de progresser dans le plaisir

Comment fonctionne le plan d'entraînement :

- Ce n'est ni un programme strict ni un plan individualisé! Il est essentiel de t'écouter et de modifier le plan selon ta réalité plutôt que d'être très rigide sans écouter ton ressenti! Le plaisir avant tout!
- Il est possible de retirer le renforcement du lundi s'il y a trop d'entraînements dans ta semaine
- Si tu pratiques d'autres sports avec de la course ou des sauts, tu peux remplacer un entraînement par ce sport dans la semaine!
- Si le plan d'entraînement ne convient pas à ton horaire, tu peux changer les journées de la semaine : pour construire ta semaine, simplement décaler les journées en haut du calendrier. Par exemple, le lundi peut devenir le mercredi, donc le mardi deviendra le jeudi et ainsi de suite
- Tu peux faire 3 à 5 minutes de marche de plus en plus rapide avant les entraînements pour t'échauffer et marcher de plus en plus lentement après les entraînements pour ton retour au calme
- Comment lire les entraînements:
 - 5x1min = courir à 5 reprises pendant 1 minute avec au moins 30 secondes de pause entre les intervalles de course
 - 4x2min30s = courir à 4 reprises pendant 2 minutes et 30 secondes avec au moins 30 secondes de pause entre les intervalles de course
 - 10min = courir en continu pendant 10 minutes
- La durée de la pause entre les intervalles de course peut être plus grande, mais tu dois courir à un rythme qui te permet de récupérer en moins d'une minute (mais si tu as envie de marcher plus longtemps, pas de soucis!)
- Vitesse: La course doit être réalisée à un rythme qui te permet de soutenir une conversation. Si ce n'est pas possible, fractionner avec plus de marche et ralentir le plus possible (même si tu as l'impression de courir sur place)!
- Autres indicateurs pour ta vitesse: Tu es capable de respirer par le nez pour quelques minutes - Tu es capable de dire «J'adore la course, c'est vraiment mon sport préféré!» à un débit lent avec maximum une inspiration durant la phrase. Autres suggestions de phrases: «J'adore les bagels et les meilleurs sont clairement Au Trou» ou encore «J'adore le Mudra, j'ai hâte de participer à mon prochain cours!»
- Tu ne devrais pas terminer tes entraînements complètement épuisé. Si c'est le cas, diminue la durée et la vitesse des intervalles de course. Tu vas voir, tu vas t'améliorer encore plus vite comme ça!

Conseils d'une physiothérapeute:

- On court tous trop rapidement lorsqu'on s'initie à la course et ça limite énormément le progrès en plus d'augmenter drastiquement le risque de blessures. On doit habituer notre corps à ce type d'effort. Courir, c'est faire des milliers de sauts à une jambe en moins de 10 minutes!
- Une distance de course (volume de course) répartie sur 4 à 6 jours par semaine diminue grandement le risque de blessures versus réaliser cette distance concentrée sur 3 jours et moins par semaine
- Ne pas sous-estimer le pouvoir d'une mini sortie! Lorsque la motivation n'est pas présente, courir sur place pendant une pause publicitaire, apporter ses chaussures pour courir de la voiture au travail le matin et le soir ou se rendre au casier postal à la course est mieux que l'absence de course! :)
- Si tu manques une semaine d'entraînements, reprendre où tu étais rendu dans le programme (ne pas avancer à la semaine suivante si les préalables n'ont pas été réalisés). Tenter de rattraper son retard est un piège très

payant pour les physiothérapeutes! Il est toujours plus sage d'arriver sous-préparé à un événement qu'arriver blessé ou trop fatigué :)

- Si tu n'es pas certain d'un inconfort, prends 3 jours de congé de course et de renforcement. Priorise la marche, le vélo, la natation ou d'autres sports! Il est toujours plus sage de faire un entraînement de moins qu'un entraînement de trop!
- Faire de petits pas de course sans porter attention à la position de ton pied lorsqu'il arrive au sol. Si les pas sont courts et que le pied se dépose sous ton corps plutôt que devant ton corps, tes jambes seront en position de force pour absorber les impacts et te propulser plus efficacement
- Ne pas essayer d'aller de plus en plus vite. Ce sont les sensations qui doivent dicter ta sortie. Naturellement, certaines journées on va se sentir mieux, donc courir plus rapidement et d'autres se sentir plus fatigué donc courir plus lentement. La quantité de course dans le plan augmente de semaine en semaine, donc tenter aussi d'être plus rapide et toujours te pousser augmente drastiquement ton risque de blessures

Autres explications:

- Les sorties plus longues n'ont pas de repos la journée d'avant ni d'après pour t'obliger à ne pas courir trop rapidement et éviter de trop te fatiguer. Inconsciemment, de savoir qu'on court la veille et le lendemain aide à se raisonner dans ses intensités
- Le programme est en temps plutôt qu'en vitesse parce qu'on a tous un rythme différent et que le programme n'est pas individualisé. Aussi, lorsqu'on doit courir pour une durée donnée, on tend naturellement à courir moins rapidement que pour une distance donnée, donc c'est plus payant pour la progression ainsi! 😊

Plan d'entraînement :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	16-juin Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	17-juin Marche 30min	18-juin Renfo ou cours de tonus ou Hiit	19-juin Marche 20min	20-juin Marche 30min avec 10x1min de marche soutenue	21-juin Marche 20min	22-juin 3x1min
Semaine 2	23-juin Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	24-juin 4x1min	25-juin Renfo ou cours de tonus ou Hiit	26-juin Repos ou yoga sunrise ou intuitif	27-juin 5x1min	28-juin 6x1min	29-juin 7x1min
Semaine 3	30-juin Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	01-juil 10x1min	02-juil Renfo ou cours de tonus ou Hiit	03-juil Repos ou yoga sunrise ou intuitif	04-juil 6x1min30s	05-juil 5x2min	06-juil 5x2min
Semaine 4	07-juil Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	08-juil 4x2min30s	09-juil Renfo ou cours de tonus ou Hiit	10-juil Repos ou yoga sunrise ou intuitif	11-juil 3x3min	12-juil 4x3min	13-juil 3x4min
Semaine 5	14-juil Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	15-juil 2x5min	16-juil Renfo ou cours de tonus ou Hiit	17-juil Repos ou yoga sunrise ou intuitif	18-juil 3x5min	19-juil 2x6min	20-juil 3x6min

Semaine 6	21-juil Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	22-juil 2x8min	23-juil Renfo ou cours de tonus ou Hiit	24-juil Repos ou yoga sunrise ou intuitif	25-juil 10min	26-juil 2x8min	27-juil 4x5min
Semaine 7	28-juil Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	29-juil 2x10min	30-juil Renfo ou cours de tonus ou Hiit	31-juil Repos ou yoga sunrise ou intuitif	01-août 4x5min	02-août 13min	03-août 2x8min
Semaine 8	04-août Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	05-août 2x10min	06-août Renfo ou cours de tonus ou Hiit	07-août Repos ou yoga sunrise ou intuitif	08-août 4x5min	09-août 15min	10-août 10min
Semaine 9	11-août Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	12-août 2x12min	13-août Renfo ou cours de tonus ou Hiit	14-août Repos ou yoga sunrise ou intuitif	15-août 4x6min	16-août 18min***	17-août 10min
Semaine 10	18-août Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	19-août 2x12min	20-août Renfo ou cours de tonus ou Hiit	21-août Repos ou yoga sunrise ou intuitif	22-août 4x6min	23-août 20min***	24-août 10min
Semaine 11	25-août Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	26-août 2x13min	27-août Renfo ou cours de tonus ou Hiit	28-août Repos ou yoga sunrise ou intuitif	29-août 2x10min	30-août 25min***	31-août 10min

Semaine 12	01-sept Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	02-sept 2x15min	03-sept Renfo ou cours de tonus ou Hiit	04-sept Repos ou yoga sunrise ou intuitif	05-sept 2x10min	06-sept 30min***	07-sept 12min
Semaine 13	08-sept Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	09-sept 2x15min	10-sept Renfo ou cours de tonus ou Hiit	11-sept Repos ou yoga sunrise ou intuitif	12-sept 2x10min	13-sept 35min***	14-sept 12min
Semaine 14	15-sept Renfo ou spin et Hiit ou Tabata	16-sept 2x15min	17-sept Renfo ou cours de tonus ou Hiit	18-sept Repos ou yoga sunrise ou intuitif	19-sept 2x10min	20-sept 30min***	21-sept 12min
Semaine 15	22-sept 2x10min	23-sept 1x10min	24-sept Repos	25-sept 2x8min	26-sept Repos	27-sept Couuuurssee!	28-sept Repos + yoga et bagel
Semaine 16 Après course	29-sept Repos	30-sept 3x5min	01-oct 2x10min	02-oct Repos une journée et participation au 6pm du jeudi ou 6am du vendredi l'autre journée! :) Tu vas rencontrer des coureurs et être motivé pour ton prochain défi!	03-oct	04-oct Repos	05-oct 20min

*** Détour pour un bagel d'après course fortement recommandé! :)