

PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (ÉPE)

2 - 4	TRÈS FACILE (facile d'avoir une conversation)
5	FACILE (confortable de parler en courant)
6 - 7	MOYENNEMENT DIFFICILE
8	DIFFICILE (respiration haletante, capable de dire 1 ou 2 mots)
9	TRÈS DIFFICILE (respiration saccadée)
10	EXTÉNUANT (à la limite de mes capacités)

TOUT AU LONG D'UN ENTRAÎNEMENT, AJUSTE CONSTAMMENT TON EFFORT POUR QUE LE DEGRÉ GLOBAL DE DIFFICULTÉ DE LA SÉANCE SOIT CELUI INDIQUÉ DANS LE TABLEAU.

CONSEILS D'AMIE

- Pour t'échauffer et retourner au calme, commence et termine tes séances par 5 minutes de jogging ou de marche à intensité modérée.
- Quand tu cours, n'essaie pas de faire de grands pas. La cadence idéale de course est de 3 pas par seconde.
- Si tu ressens de la douleur, remplace des sorties de course par autre chose, comme du vélo, de la natation ou de la marche. Si la douleur persiste plus de 3 jours, essaie d'aller voir un·e médecin.
- Si tu manques de temps ou de motivation, essaie de courir 5 à 10 minutes, à intensité basse. Un peu, c'est mieux que pas du tout!
- Pendant les intervalles, tu peux « sauter » des fractions d'effort pour garder de l'énergie pour finir ton entraînement.
- Si tu as de la difficulté à récupérer des séances difficiles, tu peux réduire le degré de difficulté des prochaines séances et réduire le nombre de sorties par semaine.
- Ne te prive pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement!
- En cas de fatigue prononcée, prends du repos pendant quelques jours (ex. 2 jours sans entraînement et 2 jours d'entraînement très court).
- Tu peux remplacer 1 ou 2 entraînement(s) continu(s) par du vélo ou de l'elliptique.

Tu as des questions sur le programme de marche ou sur l'entraînement en général? Pose-les à notre experte kinésiologue!

kin@fillactive.ca

PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : 5 x (1 min course/ 1 min marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 22 min 5 min : échauffement marche 12 min : 6 x (1 min course/ 1 min marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	REPOS	TOTAL : 24 min 5 min : échauffement marche 14 min : 7 x (1 min course/ 1 min marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 2	TOTAL : 26 min 5 min : échauffement marche 16 min : 8 X (1 min course/ 1 min marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 3
		SEMAINE 2	REPOS	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.		TOTAL : 22 min 5 min : échauffement marche 12 min : 4 x (2 min course/ 1 min marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : 5 x (2 min course/ 1 min marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4

FILLACTIVE

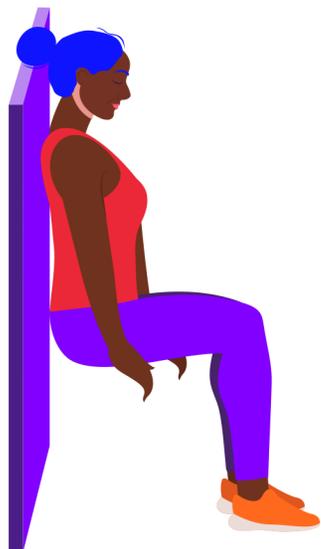
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 3	REPOS	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 15 min 5 min : échauffement marche 5 min : 10 x (15 s course/ 15 s marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 6	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	REPOS	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 3	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 6 - 7
SEMAINE 4	REPOS	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 18 min 5 min : échauffement marche 8 min : 16 x (15 s course/ 15 s marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 6	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 3	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 6 - 7
SEMAINE 5	REPOS	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : 20 x (15 s course/ 15 s marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 6	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 3	TOTAL : 35 min 5 min : échauffement marche 25 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 6 - 7

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
SEMAINE 6	REPOS	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 20 min 5 min : échauffement marche 10 min : 20 x (15 s course/ 15 s marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 6	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 4	TOTAL : 40 min 5 min : échauffement marche 30 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 7	
SEMAINE 7	REPOS	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : 5 x (3 min course/ 1 min marche) 5 min : retour au calme ÉPE : 8	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 3	TOTAL : 30 min 5 min : échauffement marche 20 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 3	TOTAL : 45 min 5 min : échauffement marche 35 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 7	
SEMAINE 8	REPOS	TOTAL : 25 min 5 min : échauffement marche 15 min : course continue 5 min : retour au calme ÉPE : 2 - 4	REPOS					TU ES PRÊTE À COURIR 5 KM EN CONTINU, SI TU AS LE GOÛT D'ESSAYER! FILLACTIVE

MUSCU

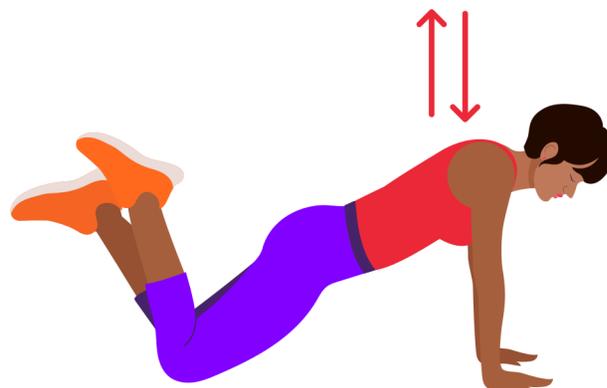
Enchaîne les trois exercices. Prends une minute de pause, puis fais-les une deuxième fois.

SEMAINES 1 À 4



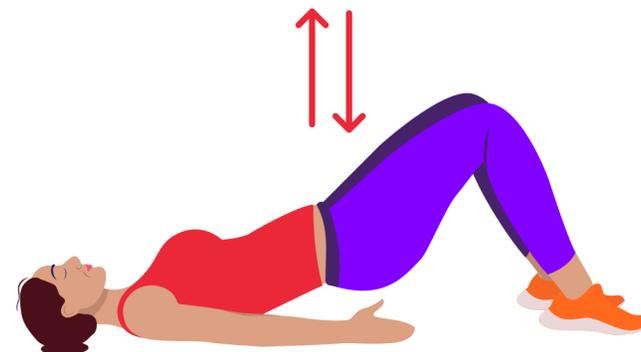
CHAISE AU MUR

30 SECONDES



**POMPES EN APPUI SUR
LES GENOUX OU SUR LES
ORTEILS**

15 RÉPÉTITIONS



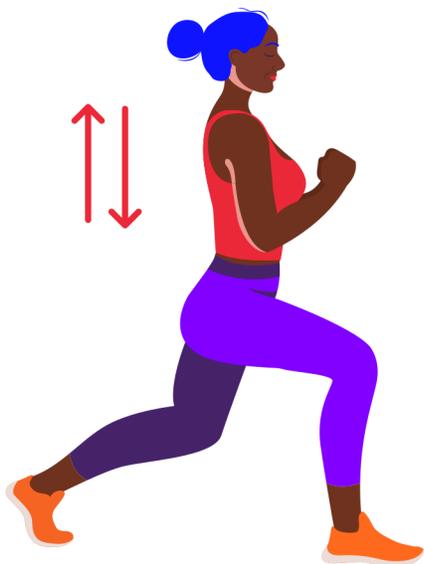
**PONT, DEUX PIEDS SUR
LE PLANCHER**

15 RÉPÉTITIONS

MUSCU

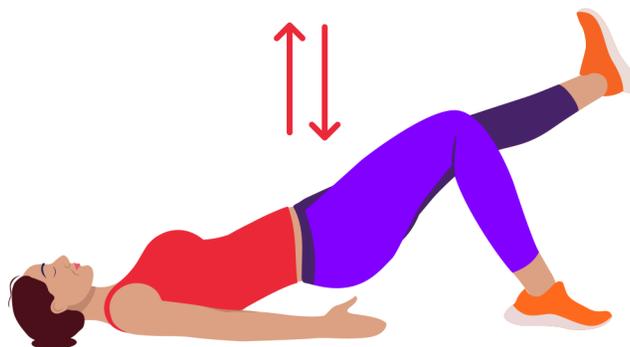
Enchaîne les trois exercices. Prends une minute de pause, puis fais-les une deuxième fois.

SEMAINES 5 À 8



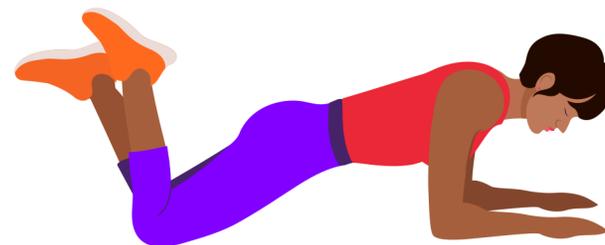
FENTES SUR PLACE

12 RÉPÉTITIONS DE
CHAQUE CÔTÉ



**PONT, UN PIED SUR LE
PLANCHER**

12 RÉPÉTITIONS DE
CHAQUE CÔTÉ



**PLANCHE, EN APPUI SUR
LES GENOUX OU SUR
LES ORTEILS**

30 SECONDES

ÉTIREMENTS

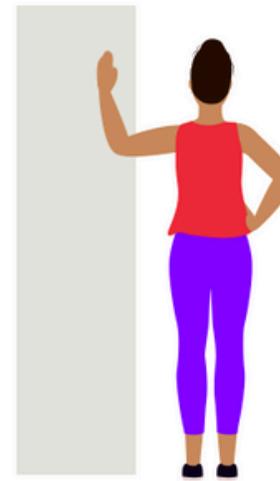
Maintiens chaque posture 30 secondes à 1 minute de chaque côté.



QUADRICEPS
(DEVANT DE LA CUISSE)



ISCHIO-JAMBIERS
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



**POITRINE
ET ÉPAULES**



MOLLETS
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)