COUREZ POUR LA CAUSE

Le présent guide de 10 semaines est très flexible – vous pouvez établir un point de départ selon les niveaux d'activité de vos étudiants. Nous vous suggérons de compléter les semaines 5-10 de votre programme d'entrainement de 6 semaines, mais si le programme est trop ambitieux pour vos étudiants, vous pouvez commencer avec une semaine précédente. Les étudiants peuvent s'entrainer 2 jours/semaine avec leur groupe Courez pour la cause et 1 jour seuls. Pour obtenir plus de renseignements et de ressources, veuillez consulter www.courezpourlacause.ca ou www.runningroom.com.

Coin des Coureurs

PROGRAMMES DE MARCHE/COURSE 5KM POUR LES JEUNES

Semaine 1	Repos	marchez 1 min; courez 1 min, marchez 2 min (6 séries); courez 1 min, marchez 1 min	Repos	marchez 1 min; courez 1 min, marchez 2 min (6 séries); courez 1 min, marchez 1 min	Repos	marchez 1 min; courez 1 min, marchez 2 min (6 séries); courez 1 min, marchez 1 min	Repos	Courez 7	Marchez 14
Semaine 2	Repos	marchez 1 min; courez 1 min, marchez 1 min (10 séries)	Repos	marchez 1 min; courez 1 min, marchez 1 min (10 séries)	Repos	marchez 1 min; courez 1 min, marchez 1 min (10 séries)	Repos	10	11
Semaine 3	Repos	marchez 1 min; courez 2 min, marchez 2 min (6 séries); courez 2min, marchez 1 min	Repos	marchez 1 min; courez 2 min, marchez 2 min (6 séries); courez 2min, marchez 1 min	Repos	marchez 1 min; courez 2 min, marchez 2 min (6 séries); courez 2min, marchez 1 min	Repos	14	8
Semaine 4	Repos	marchez 1 min; courez 3 min, marchez 1 min (5 séries)	Repos	marchez 1 min; courez 3 min, marchez 1 min (5 séries)	Repos	marchez 1 min; courez 3 min, marchez 1 min (5 séries)	Repos	15	6
Semaine 5	Repos	marchez 1 min; courez 4 min, marchez 1 min (4 séries)	Repos	marchez 1 min; courez 4 min, marchez 1 min (4 séries)	Repos	marchez 1 min; courez 4 min, marchez 1 min (4 séries)	Repos	16	5
Semaine 6	Repos	marchez 1 min; courez 5 min, marchez 1 min (3 séries); courez 2 min, marchez 1 min	Repos	marchez 1 min; courez 5 min, marchez 1 min (3 séries); courez 2 min, marchez 1 min	Repos	marchez 1 min; courez 5 min, marchez 1 min (3 séries); courez 2 min, marchez 1 min	Repos	17	5
Semaine 7	Repos	marchez 1 min; courez 6 min, marchez 1 min (3 séries)	Repos	marchez 1 min; courez 6 min, marchez 1 min (3 séries)	Repos	marchez 1 min; courez 6 min, marchez 1 min (3 séries)	Repos	18	4
Semaine 8	Repos	marchez 1 min; courez 8 min, marchez 1 min (2 séries); courez 2 min, marchez 1 min	Repos	marchez 1 min; courez 8 min, marchez 1 min (2 sets); courez 2 min, marchez 1 min	Repos	marchez 1 min; courez 8 min, marchez 1 min (2 sets); courez 2 min, marchez 1 min	Repos	18	4
Semaine 9	Repos	marchez 1 min; courez 10 min, marchez 1 min (2 sets)	Repos	marchez 1 min; courez 10 min, marchez 1 min (2 sets)	Repos	marchez 1 min; courez 10 min, marchez 1 min (2 sets)	Repos	20	3
Semaine 10	Repos	marchez 1 min; courez 10 min, marchez 1 min (2 sets)	Repos	marchez 1 min; courez 10 min, marchez 1 min (2 sets)	Repos	marchez 1 min; courez 10 min, marchez 1 min (2 sets)	Repos	20	3
Semaine 11	Repos	Repos							

PROGRAMME DE COURSE 5KM

Cette publication ne vise pas à donner une base pour l'action en toute circonstance sans l'avis d'un spécialiste médical. L'auteur et l'éditeur déclinent expressément toute responsabilité pour toute perte ou risque, personnelle ou non, encourue en conséquence, directement ou indirectement, de l'utilisation ou application de tout contenu de ce livre.

COUREZ POUR LA CAUSE

www.courezpourlacause.ca

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT 5KM POUR JEUNES

PAR JOHN STANTON

©2017 Running Room Inc. All rights reserved.

Running Room LTD. RUNNING PROGRAM

ÉTIREMENTS

MOLLETS

- Tenez-vous à 1 mètre d'un mur, arbre ou rampe
- Posez vos pieds sur le sol, avec les orteils tournés vers l'interieur
- Pliez votre jambe avant
- Gardez votre jambe opposée droite et ressentez la tension musculaire des muscles du mollet
- Pliez la jambe droite jusqu'au genou pour travailler le tendon d'Achille

HAMSTRING

- Allongez-vous sur le dos dans un cadre de porte/arbre
- Levez une seule jambe et appuyez-le contre le cadre de porte
- L'autre jambe doit rester sur le sol
- Gardez l'autre jambe au sol et ne fléchissez pas votre genou
- Vous pouvez intensifier l'étirement en rapprochant le bassin du cadre de porte
- Tenez l'étirement pendant quelques secondes et détendez-vous
- Répétez avec l'autre jambe

QUADRICEPS

- Placez un bras sur un mur ou une rampe pour vous balancer
- Utilisez votre autre main pour tirer le pied vers l'arrière
- Le genou fléchi doit toucher l'autre genou
- Pour protéger le dos, inclinez votre bassin et rentrez vos muscles abdominaux
- Votre talon doit être derrière vos fesses et vos genoux doivent se toucher – gardez un œil sur votre alignement
- Respirez et détendez-vous
- Répétez avec l'autre jambe

BAS DU DOS

- Allongez-vous sur le dos, les jambes allongées
- Fléchissez les jambes sur la poitrine
- Attrapez vos jambes à l'arrière des genoux
- Gardez les genoux ensemble
- Doucement, rapprochez les genoux de la poitrine
- Gardez le dos bien à plat sur le sol
- Respirez, maintenez la pose et détendez-vous

BANDELETTE DE MAISSIAT

- Tenez-vous parallèlement au mur, à un bras de distance
- Gardez les pieds l'un près de l'autre et tendez le bras de côté, votre poignet fléchi et vos paumes sur le mur
- Appuyez-vous contre le mur, votre main opposée sur l'extérieur de votre hanche
- Inspirez avec les jambes allongées
- Contractez vos fesses et poussez vos hanches vers le mur
- Ressentez l'étirement sur l'extérieur de la jambe près du mur
- Maintenez la pose et détendez-vous
- Répétez la pose

L'AINE

- Assoyez-vous bien droit
- Détendez vos genoux et laissez-les tomber latéralement vers le sol, la plante de vos pieds vers vous
- Rapprochez vos pieds vers l'aine en tenant vos chevilles
- Reposez vos mains à l'interieur vos jambes
- Vos genoux doivent être aussi près que possible du sol
- Ressentez l'étirement au niveau de l'aine, respirez et détendez-vous

MUSCLES FESSIERS

- Assoyez-vous droit, avec la jambe gauche tendue
- Passer le pied droit à gauche du genou gauche
- Tournez l'épaule droite vers la jambe opposée
- Ressentez l'étirement au niveau des hanches/muscles fessiers de la jambe pliée
- Maintenez la pose et détendez-vous

FLÉCHISSEUR DES HANCHES

- Agenouillez-vous sur un genou, en gardant l'autre genou à 90 degrés
- Gardez le dos droit et continuez à lever le plancher pelvien
- Pressez le genou sur le sol pour étirer la hanche avant
- Gardez le genou sur le sol et déplacez votre poids en avant
- Vous sentirez un léger étirement dans la région de la hanche de la jambe arrière
- Changez la position de vos jambes et recommencez

©2017 Running Room Inc. All rights reserved.

JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT 10 SEMAINES

SEMAINE 1

DATE	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.

DISTANCE TOTALE

NOTES

SEMAINE 2

DATE	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.

DISTANCE TOTALE

NOTES

SEMAINE 3

DATE	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.

DISTANCE TOTALE

NOTES

JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 4

DATE	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.

DISTANCE TOTALE

NOTES

SEMAINE 5

DATE	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.

DISTANCE TOTALE

NOTES

©2017 Running Room Inc. All rights reserved.

JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 6

DATE	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.

DISTANCE TOTALE

COURSE D'OBJECTIF	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES
Course pour les Femmes PHARMAPRIX. AIMEZ. VOUS	5km			Par ex : une expérience formidable!

SEMAINE 7

DATE	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.

DISTANCE TOTALE

SEMAINE 8

DATE	DISTANCE	TEMPS	LIEU	COMMENTAIRES

DISTANCE TOTALE

NOTES

NOTES

©2017 Running Room Inc. All rights reserved.

JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 9

DATE	DISTANCE	TIME	LOCATION	COMMENTS
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.
		DISTANCE TOTALE		

NOTES

SEMAINE 10

DATE	DISTANCE	TIME	LOCATION	COMMENTS
				Ex : la météo, maux et douleurs etc.
		DISTANCE TOTALE		

NOTES

©2017 Running Room Inc. All rights reserved.