

FIT EN 12 SEMAINES

CONSEILS ET ASTUCES POUR DÉBUTANTS ET COUREURS JUSQU'À 10 KM





FIT EN 12 SEMAINES

La course à pied, c'est l'efficacité à l'état pur. Nul autre sport ne présente un tel degré d'efficacité comparé à l'effort fourni. N'attendez donc plus: mettez vos chaussures et lancez-vous puisque tout le monde peut courir, quel que soit son sexe, son origine ou sa profession. La course à pied est la forme de locomotion humaine la plus ancienne. Aucun sport ne peut rivaliser avec sa sobriété ni ne permet de faire aussi intensément l'expérience directe de la nature et de l'environnement qui nous entourent. Courir est possible partout, par tous les temps.

Cette brochure vous expose les conditions nécessaires pour débiter dans la course à pied et pour quelle raison les facteurs de condition physique jouent un rôle si important. Nous vous montrons également comment organiser votre plan d'entraînement ciblé, afin de stimuler votre organisme sans l'épuiser.

En étroite collaboration avec le médaillé d'argent olympique Markus Ryffel, nous avons réuni ses connaissances fondées du sujet pour vous aider à soigner votre forme durant ces 12 semaines. Nous vous souhaitons plein succès.



SOMMAIRE

- 4 Equipement adéquat
- 6 Art de la course à pied
- 8 Technique de course à pied idéale
- 11 Intensité de l'entraînement
- 12 Musculation
- 14 Corde à sauter / rope skipping
- 15 TRX
- 16 Theraband
- 17 Boule à picots / chaussures pieds nus
- 18 Stretching
- 20 Plan d'entraînement
- 22 Planificateur hebdomadaire
- 23 Pour coureurs entraînés
- 24 Conseils importants
- 26 Alimentation
- 27 Conseils pour les coureuses
- 29 Compétition
- 31 La polyvalence mène au but

EQUIPEMENT ADÉQUAT

En cas d'entraînement régulier, il est important de porter de bonnes chaussures de course à pied. Rendez-vous de préférence dans un magasin spécialisé et faites-vous conseiller. Dûment formé, le personnel connaît les chaussures qui vous conviennent. Les exigences peuvent fortement varier d'une personne à l'autre et dépendent de nombreux facteurs: forme des pieds, statique, style de course à pied, poids, sexe et terrain de prédilection.

Prévoyez suffisamment de temps pour votre achat et respectez les règles suivantes: portez vos chaussettes de course à pied habituelles à l'essayage et évitez de compresser vos orteils. Les chaussures de course à pied sont souvent trop petites, ce qui peut avoir des effets négatifs sur vos pieds. Dans l'idéal, optez au moins pour une pointure supplémentaire que celle que vous portez habituellement. Ne faites en revanche pas de concessions en matière de maintien. Les magasins spécialisés vous permettent de tester les chaussures sur place. Les nouvelles chaussures doivent être rodées progressivement, afin de pouvoir vous soutenir le mieux possible.

Des textiles respirants, adaptés aux conditions météorologiques, sont tout aussi importants que de bonnes chaussures. En effet, la course se pratique en toute saison et quelle que soit la météo. Il suffit de porter les vêtements adéquats. Vous trouverez des habits fonctionnels à la mode, adaptés à votre taille et déclinés en de nombreuses couleurs. Le critère de choix essentiel reste toutefois la matière. Aujourd'hui, les tissus respirants sont nombreux. Les fibres fonctionnelles protègent de l'humidité et du vent tout en évacuant la transpiration et la chaleur vers l'extérieur. Votre climat corporel reste sec, réduisant le risque de prendre froid ou d'avoir un coup de chaleur.



ANALYSE DES PIEDS

Lors de l'analyse de vos pieds avec notre podoscope vidéo, vous montez sur un podium équipé d'une plaque de verre sous laquelle se trouve un miroir. Une caméra placée sous celui-ci transmet l'image filmée sur un écran. La forme et la position de vos pieds peuvent ainsi être évaluées, sans qu'il soit nécessaire de changer de position. Ensuite, vous effectuez une rotation à 180 degrés et fléchissez lentement les genoux. Ce mouvement est répété sur une jambe puis analysé à l'écran. Grâce au podoscope vidéo, le personnel de vente trouve la chaussure adaptée à votre pied.

L'ANALYSE DES PIEDS DISTINGUE CINQ FORMES DE PIEDS:



RÉSERVEZ VOTRE
ENTRETIEN CONSEIL
EN LIGNE SUR:
RYPFEL.CH/ANALYSEDEPIED

VÊTEMENTS FONCTIONNELS

Temps sec	Pull-over en polaire	T-shirt à manches longues	Leggings chauds	T-shirt à manches longues	Leggings longs	T-shirt	Leggings courts	Débardeur	Casquette	Leggings courts	Short
Vent	Sous-vêtements	Bonnet	Gants	Veste/gilet	Sous-vêtements	Veste/gilet	Leggings 3/4	T-shirt			
Pluie/neige	Pantalon en Gore-Tex	Veste en Gore-Tex	Gants	Cagoule	Veste en Gore-Tex	Veste en Gore-Tex	Veste en Gore-Tex	Veste/gilet			
	FROID		-5°C	0°C	5°C	10°C	15°C	20°C	25°C	CHAUD	

FACTEURS DE CONDITION PHYSIQUE

Le fait d'effectuer toujours le même parcours à une vitesse identique ou de varier ses entraînements a effectivement un rôle déterminant sur vos performances. En courant régulièrement (3 à 4 fois par semaine), votre système cardiovasculaire est stimulé de manière optimale. Dans le même temps, tendons, ligaments, articulations et muscles sont plus fortement sollicités. Pour supporter ces sollicitations à long terme, vous devez les renforcer. Le stretching et la musculation font donc partie d'un entraînement idéal.

Il existe cinq facteurs de condition physique: l'endurance, la force, la souplesse, la technique et la coordination ainsi que la vitesse. Un entraînement complet doit accorder de la place à chacun d'entre eux, afin d'être le plus judicieux possible.

ENDURANCE

L'endurance est à la base de la course à pied. Pour la développer, il convient de courir au moins 30 minutes à un rythme régulier ou de pratiquer un autre sport d'endurance comme la marche nordique, l'Aqua-Fit ou la natation.

FORCE

Pour acquérir un style de course efficace, il est indispensable de suivre un entraînement de musculation. C'est aussi une bonne recette contre les problèmes de posture fréquents de nos jours. Les exercices intégrant le poids corporel sont particulièrement recommandés aux personnes qui font du sport pour des raisons de santé.

SOUPLESSE

Le stretching ou l'entraînement visant à améliorer sa souplesse sont une manière de soigner son corps et ses muscles. Le stretching devrait devenir un rituel obligé pour chaque coureur. Il peut servir à s'échauffer, à retrouver la forme après une pause pour cause de blessure ou à se régénérer, et simplement, à se sentir mieux dans sa peau.

TECHNIQUE ET COORDINATION

Comme la force, la coordination est souvent négligée. Dans la course à pied également, ce facteur contribue pourtant largement à l'intégralité de l'entraînement. Naturellement, tout le monde peut enfilier des chaussures de course à pied et se mettre à courir. Mais cette activité sportive est aussi complexe et exigeante. Un entraînement technique ciblé s'avère alors extrêmement profitable.

VITESSE

Dans le sport populaire, la vitesse de base ne joue pas un rôle primordial. Si, à plus long terme, vous ne souhaitez pas vous cantonner à courir simplement plus loin et plus longtemps, mais aussi plus vite, des unités plus rapides (et donc plus courtes) font aussi partie de votre répertoire d'entraînement fixe.

ART DE LA COURSE À PIED

Intégrer à l'entraînement des exercices simples destinés à améliorer la technique est un atout majeur pour la coordination. Courir en variant la méthode et en alternant milieu du pied et talon rend en outre l'entraînement plus doux pour l'appareil locomoteur. Il est donc judicieux d'effectuer des exercices techniques ciblés pendant l'entraînement.

Pour ce faire, choisissez de préférence un itinéraire droit, en légère montée et suffisamment long. Effectuez un exercice technique sur cette ligne droite (20 secondes environ). Retournez ensuite à votre point de départ en courant lentement et de manière décontractée puis effectuez l'exercice suivant.

1. TRAVAIL DE LA CHEVILLE

A petits pas et fréquence élevée, trottez en mettant l'accent sur le mouvement de la cheville. La pointe du pied quitte aussi peu le sol que possible tandis que le genou de la jambe d'appui reste tendu. Objectif: freinage de la réception, phase de propulsion plus puissante.

2. SKIPPING

Un genou placé haut à la fin de la phase de vol est décisif pour l'obtention de foulées efficaces et économiques. Le skipping est un bon exercice pour s'y entraîner. Les genoux sont levés à tour de rôle, au maximum à l'horizontale. Le haut du corps reste bien droit. Objectif: foulée plus efficace et économique.

3. PHASE DE TRACTION

Tendez d'abord la jambe vers l'avant puis tirez-la en arrière le plus rapidement possible, avant de retrouver le contact avec le sol. Le haut du corps reste bien droit. Évitez de partir en arrière. Objectif: contact plus rapide et plus direct avec le sol. Pour des foulées plus dynamiques.

4. TALONS-FESSES

En courant à un rythme peu soutenu, levez le talon jusqu'à toucher les fesses tout en maintenant le haut de la cuisse en position verticale. Objectif: amélioration de la force dans les cuisses, économie.

VISIONNER LES VIDÉOS
EN LIGNE →
ryffel.ch/clip1



1



2



3



4





TECHNIQUE DE COURSE À PIED IDÉALE

Pour vous sentir réellement bien pendant que vous courez et éviter autant que possible les blessures, un bon déroulement des mouvements est important. Bien que le style dépende largement de la morphologie, tous les coureurs peuvent améliorer leur technique, à commencer par la longueur de leurs foulées. Souvent, les débutants font en effet de trop grand pas. Pour les courses sur de petites distances, des petits pas rapides sont plus économiques et plus rapides que de longues foulées. Surtout, il est important que la foulée ne soit pas plus longue vers l'avant, mais qu'elle s'allonge vers l'arrière. En outre, nombre de débutants ont tendance à «s'asseoir». Le bassin, comme le centre de gravité, devraient être placés vers l'avant. Enfin, il est recommandé de bouger jambes et bras à un rythme identique.

TÊTE

Lorsque vous courez, redressez-vous et adoptez une posture décontractée. Vos épaules sont détendues et votre regard porte droit devant vous.

BRAS

Vos bras ne devraient bouger que d'avant en arrière et ne pas se balancer sur les côtés. Le coude forme un angle droit, conservé pendant le mouvement. Lorsqu'il remonte à l'arrière, le haut du bras est levé à la verticale. Devant, il ne monte qu'en suivant l'ampleur du mouvement naturel.

MAINS

Les mains sont légèrement ouvertes, les doigts détendus, le pouce reposant légèrement sur l'index.

TRONC

Le tronc stabilise l'ensemble du mouvement de course à pied. Légèrement incliné vers l'avant, il est droit.

HANCHES/JAMBES

La foulée est fluide mais pas trop allongée. Lors de la propulsion, veillez à tendre entièrement les genoux et les hanches.

PIEDS

Le pied devrait toucher le sol légèrement devant l'axe du corps. Lorsque vous posez un pied au sol, toutes les positions, ou presque, sont possibles, selon le style.

CENTRE DE GRAVITÉ

Le centre de gravité est situé devant les hanches et suit un léger mouvement de haut en bas. Il devrait toutefois être le plus haut possible.

ADAPTATION AU TERRAIN

A la montée, la foulée devrait être plus courte, la propulsion intensifiée et les bras balancés de manière dynamique en guise de soutien. Le haut du corps est alors davantage penché vers l'avant. Il est important, ici, que le mouvement de propulsion provienne de la cheville. Les sollicitations les plus extrêmes se produisent à la descente (ce qui cause des courbatures, contrairement à la montée). A l'entraînement, les passages à la descente devraient donc être effectués à un rythme ralenti. Si le terrain le permet, le coureur peut se laisser «glisser» dans la foulée (1) ou l'amortir avec précaution (2). Le haut du corps est alors légèrement en arrière.



VISIONNER LES VIDÉOS
EN LIGNE →
ryffel.ch/clip1



VISIONNER LES VIDÉOS
EN LIGNE →
ryffel.ch/clip1





INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour améliorer nos performances de manière optimale, il est important de parvenir à créer l'impulsion adéquate au bon moment. C'est notre cœur qui donne le rythme lors du choix de l'intensité. L'entraînement de base se déroule dans d'autres plages de fréquence cardiaque que celui visant à améliorer la vitesse. Pour maigrir de manière ciblée, il ne faudra pas non plus s'entraîner comme quelqu'un qui souhaite améliorer son meilleur temps. Pour accorder sa fréquence cardiaque aux différents types d'entraînement, la méthode la plus exacte consiste à faire un test de performance et de lactate chez un médecin ou un test en 4 niveaux sur le terrain. Lors d'efforts (anaérobies) très intenses, le lactate s'accumule dans le sang. Une concentration élevée finit par provoquer une baisse de performance. On fait la distinction entre endurance aérobie (= puissance, endurance, gain d'énergie grâce à l'oxygène) et anaérobie (= vigueur, travail musculaire par gain d'énergie sans oxygène).

Pour en savoir davantage sans grande complication, vous avez la possibilité d'effectuer le test suivant. Divisez votre intensité d'entraînement personnelle en cinq plages d'effort en vous basant sur le tableau ci-contre.

INTENSITÉ 1: discuter

Une intensité d'une importance élémentaire pour retrouver ses marques au début de la saison ou pour débiter dans la course à pied.

► Course continue régénératrice, marche, trot, longjog

INTENSITÉ 2: parler en faisant des phrases complètes

Rythme modéré, de préférence unités aussi longues que pour l'intensité 1. Chez les coureurs d'élite aussi, ¾ de l'entraînement se déroule dans les plages 1 à 3.

► Course continue légère

INTENSITÉ 3: phrase

Ce sont les personnes peu entraînées ou les débutants qui profitent le plus de la course à ce rythme. A terme, un entraînement qui ne se déroulerait qu'à ce niveau aurait pour effet d'épuiser l'organisme.

► Durée moyenne

INTENSITÉ 4: bref échange de mots

Entraînement mixte aérobie/anaérobie, exigeant mais aussi très profitable, puisqu'il améliore la résistance de l'allure. Ce niveau devrait toutefois être dosé avec parcimonie, car il exige une longue phase de récupération.

► Course continue rapide, jeu de course, intervalles, course continue rythmée

INTENSITÉ 5: plus d'échange oral

Amélioration des performances anaérobies. A ce niveau, l'entraînement doit être bref et limité aux unités très intensives et à la compétition. Il est en effet épuisant et nécessite une longue phase de récupération. Il ne convient pas à ceux qui s'entraînent pour des questions de santé.

► Entraînement par intervalles intensif avec sollicitations brèves

1

Facile



2

Facile



3

Facile



Moyen



Moyen



Moyen



Difficile



Difficile



Difficile



MUSCULATION

Dans la course à pied, le rôle de la force est souvent sous-estimé. Pour les coureurs amateurs, un programme de musculation représentant un quart de l'entraînement total, que ce soit dans un centre de fitness ou sous forme d'exercices pratiqués à domicile, joue un rôle très important. L'entraînement d'endurance devrait donc être raccourci au profit de la musculation. La force musculaire du tronc et des pieds mérite une attention particulière. En effectuant des exercices de gymnastique réguliers pour les pieds, en marchant pieds nus ou en entraînant la stabilité du tronc, vous améliorerez votre force pour vos activités sportives mais aussi quotidiennes.

PRATIQUE ET DOSAGE

- Avant les exercices de musculation, commencez toujours par vous échauffer.
- En principe, chaque exercice doit être répété 8 à 12 fois ou pendant 20 à 30 secondes (= 1 série). Effectuez deux à trois séries par exercice. Faites de courtes pauses entre les séries (20 à 30 secondes).
- Veillez toujours à effectuer les exercices correctement et lentement. Interrompez la série dès qu'il n'est plus possible d'effectuer correctement l'exercice.
- Terminez l'entraînement en courant légèrement et par quelques exercices de stretching. Cela permet de favoriser le processus de régénération.
- Règle importante pour le programme de musculation: commencez doucement, mais régulièrement.

1. MUSCULATION DU GAINAGE VENTRAL

Facile: poser les deux avant-bras parallèlement sur le sol, à la même largeur que les épaules. Le haut des bras est à la verticale. Poser les genoux sur le sol et lever les pieds. **Moyen:** pour muscler le tronc, poser les avant-bras en appui sur le sol et soulever le corps. **Difficile:** pour rendre l'exercice plus difficile, lever les jambes à tour de rôle, d'une longueur de pied, sans modifier la position du tronc ou du bassin.

2. MUSCULATION DU GAINAGE DORSAL

Facile: se coucher sur le dos, épaules au sol, et soulever les fesses. **Moyen:** se coucher sur le dos en appui sur les mains ou les avant-bras et soulever les fesses. **Difficile:** pour rendre l'exercice plus difficile, lever les jambes à tour

de rôle, d'une longueur de pied, sans modifier la position du tronc ou du bassin.

3. MUSCULATION DU GAINAGE COSTAL

Facile: se coucher sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras et plier le genou au sol à 90°. Redresser le bassin en position verticale puis le baisser sans le poser. Les fesses ne doivent pas partir vers l'arrière. **Moyen:** se coucher sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. Redresser le bassin en position verticale puis le baisser sans le poser. Les fesses ne doivent pas partir vers l'arrière. **Difficile:** lever la jambe supérieure et la tendre.

1



2



3



CORDE À SAUTER/ ROPE SKIPPING

Divers auxiliaires permettent de varier l'entraînement et de le rendre plus efficace. Utilisés régulièrement, ils améliorent la force et la coordination. Différents exercices permettent ainsi d'entraîner d'autres muscles de façon ciblée. Le saut à la corde renforce la musculature du bas de la jambe et du pied, un atout essentiel pour la course à pied. Les variations de sauts encouragent en outre la coordination. Utilisez la corde à sauter de manière dosée et, au début, ne dépassez pas la durée de 10 à 20 secondes, au risque d'atteindre une intensité trop élevée.

1. SAUT DE BASE

Sauter sur la plante des pieds. Les genoux sont décontractés et légèrement fléchis. Le saut doit être suffisamment haut pour que la corde passe aisément sous les pieds.

2. SKI DE FOND

Sauter en faisant un grand pas en avant, en alternant jambe gauche et jambe droite.

3. SKIPPING

A partir du saut de base, soulever la jambe gauche, puis sauter sur les deux pieds, soulever la jambe droite, puis sauter sur les deux pieds, et poursuivre ainsi en alternant.

TRX

Le TRX Suspension Trainer permet d'entraîner force, coordination et souplesse de façon ciblée. Il améliore également la stabilité du tronc. En stimulant le corps dans son ensemble, ce système convient à toutes les activités sportives ainsi qu'aux sportifs amateurs et de haut niveau de tout âge.

1. GAINAGE AVANT (LÉGER)

Prendre appui sur les avant-bras et les genoux. Relever le coccyx et contracter la musculature du tronc. Cet exercice sollicite et développe toute la musculature du tronc.

2. GAINAGE AVANT (DIFFICILE)

Prendre appui sur les avant-bras et soulever le corps. La musculature du tronc est sollicitée. Cet exercice développe la stabilité et la force dans le haut du corps.

3. GAINAGE COSTAL

Prendre appui sur un avant-bras et soulever le corps. Cet exercice sollicite surtout la musculature abdominale croisée et développe la stabilisation du tronc.

4. GAINAGE ARRIÈRE

Sur le dos, prendre appui sur les avant-bras et soulever les fesses le plus haut possible. Le regard est tourné vers le plafond. Cet exercice améliore la flexibilité de l'arrière des épaules, muscle et stabilise le haut du corps.

1



2



3



4



1



2



3



4



THERABAND

La bande de latex est une solution d'entraînement idéale pour la musculature du haut du corps et des jambes.

1. FACE AVANT DES CUISSES/FESSIER

Poser le pied au milieu de la bande et maintenir les extrémités de celle-ci à hauteur de la tête, en appui sur les avant-bras. Etirer la jambe et la replier lentement.

2. ABDUCTEURS

Glisser le pied dans la bande et écarter la jambe avant de la ramener vers la jambe d'appui.

3. ADDUCTEURS

Glisser le pied dans la bande et faire passer cette jambe devant l'autre avant de la ramener en position de départ.

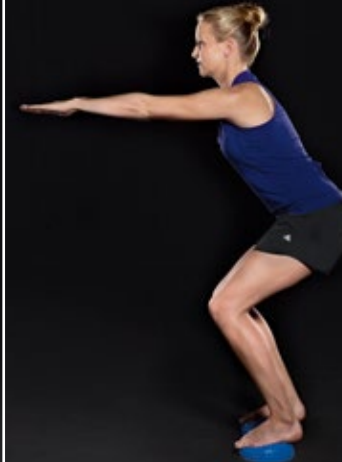
4. MUSCULATURE DE L'ARRIÈRE DE LA CUISSE

Glisser un pied dans la bande et le tirer vers l'arrière, en direction des fesses, avant de le ramener vers la jambe d'appui.

1



2



3



BOULE À PICOTS

Garder l'équilibre sur la boule à picots sollicite fortement votre sens de l'équilibre et de la coordination. La musculature du pied et de la jambe est entraînée de manière optimale. Dosage: de 30 secondes à plusieurs minutes.

1. DEBOUT SUR DEUX PIEDS

Rester debout, les deux pieds sur des boules à picots, sans perdre l'équilibre.

2. FLEXION DES GENOUX

Flexion contrôlée des genoux. Garder le dos aussi droit que possible et éviter de plier les genoux au-delà de la pointe des orteils.

3. DEBOUT SUR UN PIED

Debout sur un pied, garder l'équilibre sur la boule à picots.

CHAUSSURES PIEDS NUS

Marcher et courir en portant des chaussures imitant la marche pieds nus oblige la musculature du pied et de la jambe à travailler activement. Ces chaussures étant très plates et flexibles, leur effet est le même que si l'on marche pieds nus. C'est une bonne solution pour entraîner la musculature des jambes au quotidien.

► Le dosage doit toutefois être progressif, par exemple au début ou à la fin d'une unité d'entraînement.





STRETCHING

Le stretching fait partie du répertoire de tout bon sportif. Il soigne et régénère les muscles sollicités. En outre, il ménage un instant de calme et de retour sur soi, améliorant la conscience de son propre corps.

STRETCHING STATIQUE

Un étirement statique est effectué sans vibrations. Il s'agit de maintenir une position provoquant une tension perceptible, mais non douloureuse, dans un muscle (pendant 30 à 60 secondes). Ce type de stretching peut être effectué partout (après l'entraînement, au quotidien, chez soi, dans le bus ou le tram, etc.). A la fin de l'entraînement, le stretching statique normalise l'état de tension de la musculature. Il est donc judicieux de le pratiquer en vue de la régénération, mais pas pour se préparer à une sollicitation dynamique (entraînement rapide, compétition).

1. MUSCULATURE SUPERFICIELLE DU MOLLET

Exercice à effectuer à deux ou contre un arbre ou toute autre surface d'appui. Poser la jambe d'appui en avant, l'autre en arrière en plaçant le poids sur le talon du pied arrière. Tendre le genou.

2. MUSCULATURE PROFONDE DU MOLLET

Placer le poids sur le talon de la jambe arrière. Poser la jambe avant un peu plus loin. Plier le genou arrière, déplacer le bassin vers l'arrière et plier la cheville au maximum.

3. MUSCULATURE DE L'ARRIÈRE DE LA CUISSE

Poser la jambe avant légèrement pliée sur un support élevé. Le pied de la jambe d'appui doit être tourné dans la même direction. Incliner le haut du corps vers l'avant, en gardant le dos droit. Variante: poser la jambe avant au sol en faisant un pas, et l'étirer.

4. MUSCULATURE DE L'AVANT DE LA CUISSE

Sur un pied, tirer le talon de l'autre jambe contre le fessier. L'articulation de la hanche est entièrement étirée, le bassin et la colonne vertébrale sont stabilisés en contractant les muscles abdominaux. Le genou de la jambe d'appui est légèrement plié. L'appui permet de garder l'équilibre.

5. ARTICULATION DE LA HANCHE

Le haut du corps droit, poser un genou à terre et prendre appui d'une main. Déplacer lentement le bassin vers l'avant pour étirer le muscle fléchisseur de la hanche. Poser le pied bien en avant pour former un angle droit avec le genou.

6. MUSCLE FESSIER

S'asseoir sur un banc, le dos droit, et poser le pied droit sur le genou gauche. Appuyer doucement sur le genou droit en direction du sol, afin de renforcer l'étirement du muscle fessier.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Vous trouvez ici un plan d'entraînement qui vous permettra d'améliorer nettement votre endurance, votre force et votre souplesse en douze semaines.



SEMAINE 1

MARDI	10 min de marche rapide 3 x 1 min de trot léger, entrecoupé de 2 min de marche rapide Musculature et stretching
JEUDI	10 min de marche rapide 3 x 1 min de trot léger, entrecoupé de 2 min de marche rapide Musculature et stretching
SAMEDI	10 min de marche rapide 3 x 2 min de trot léger, entrecoupé de 2 min de marche rapide Stretching

SEMAINE 2

MARDI	10 min de marche rapide 3 x 2 min de trot, entrecoupé de 1 min de marche Musculature et stretching
JEUDI	10 min de marche rapide 1-2-3-2-1 min de trot, entrecoupé de 1 min de marche Musculature et stretching
SAMEDI	10 min de marche rapide 1-2-3-2-1 min de trot, entrecoupé de 30 sec de marche Stretching

SEMAINE 5

MARDI	10 min de marche rapide 6-10 x 3 min de trot, entrecoupé de 1 min de marche rapide Musculature et stretching
JEUDI	10 min de trot/marche 3 x 10 min de trot, entrecoupé de 2 min de marche rapide Musculature et stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 30 min en alternant 2 min de course, 1 min de trot Stretching

SEMAINE 3

MARDI	10 min de marche rapide 3 x 3 min de trot, entrecoupé de 1-2 min de marche Musculature et stretching
JEUDI	10 min de marche rapide 3 x 5 min de trot, entrecoupé de 1-2 min de marche Musculature et stretching
SAMEDI	10 min de marche rapide 3 x 5 min de trot, entrecoupé de 1-2 min de marche Musculature et stretching

SEMAINE 6

MARDI	10-15 min de trot/marche 3 x 10 min de course, entrecoupée de 2 min de trot très lent Musculature et stretching
JEUDI	10-15 min de trot/marche 2 x 15 min de course continue, entrecoupée de 3-5 min de marche Musculature et stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 3 x 10 min de course, entrecoupée de 1 min de marche Stretching

SEMAINE 4

MARDI	10 min de marche rapide 2-3-4-5-4-3-2 min de trot, entrecoupé de 1-2 min de marche Musculature et stretching
JEUDI	10 min de marche rapide 5-8-5 min de trot, entrecoupé de 1-2 min de marche Musculature et stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 5-8-5 min de trot, entrecoupé de 1 min de marche Stretching

SEMAINE 7

MARDI	10-15 min de trot/marche 2 x 15-20 min de course, entrecoupée de 5 min de marche Musculature et stretching
JEUDI	10-15 min de trot/marche 20 min de course, trot lent les 5 dernières min 15 min de musculature et de stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 2 x 15-20 min de course, entrecoupée de 5 min de marche Musculature et stretching

SEMAINE 8

MARDI	10-15 min de trot/marche 3 x 10 min de trot, entrecoupé de 2 min de marche rapide Musculature et stretching
JEUDI	10-15 min de trot/marche 2 x 15 min de course, entrecoupée de 2 min de marche rapide Musculature et stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 20-30 min de course sur un terrain profilé (marche sur les montées prolongées) Musculature et stretching

SEMAINE 10

MARDI	10-15 min de trot/marche 30-40 min de course lente, continue Musculature et stretching
JEUDI	10-15 min de trot/marche 2 x 20 min de course, entrecoupée de 2 min de marche rapide Musculature et stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 30-40 min de course continue lente Musculature et stretching

SEMAINE 9

MARDI	10-15 min de trot/marche 30 min de marche continue, les 5 dernières minutes lentement Stretching
JEUDI	10-15 min de trot/marche 2 x 15 min de course, entrecoupée de 2 min de marche rapide Musculature et stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 6-10 x 1 min de course fluide, entrecoupée de 1 min de course très lente ou de marche rapide, 5-10 min de trot Musculature et stretching

SEMAINE 11

MARDI	10-15 min de trot/marche A tour de rôle 2-3 min de course, entrecoupée de 2-3 min de marche rapide (total env. 30 min), 5-10 min de trot/marche Musculature et stretching
JEUDI	10-15 min de trot/marche 2 x 15 min de course très lente, entrecoupée de marche rapide Musculature et stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 30-40 min de marche continue sur un terrain profilé (marche rapide à la montée), trot très lent les 5 dernières minutes Stretching

SEMAINE 12

MARDI	10-15 min de trot/marche 3 x 10 min de course, entrecoupée de 2 min de marche rapide Musculature et stretching
JEUDI	10-15 min de trot/marche 20-30 min de trot très lent Musculature et stretching
SAMEDI	10-15 min de trot/marche 30 min de course continue à un rythme soutenu Stretching



PLANIFICATEUR HEBDOMADAIRE

Planifiez pour votre santé. De préférence de semaine en semaine. Nous devons souvent répondre à des exigences variées pendant des semaines ou des mois. Ce faisant, nous menons à bien les tâches complexes qui se présentent dans notre métier, notre vie de famille et nos loisirs. Nous planifions et définissons des priorités. Malheureusement, nous sommes moins efficaces lorsqu'il s'agit de prendre soin de nous. Notre comportement sportif est sou-

vent laissé au hasard du calendrier, des envies et de la météo. Les psychologues ont pourtant démontré que si nous parvenons à mieux planifier nos activités sportives, nous bougerons plus régulièrement, ce qui nous permettrait de vivre plus sainement. Essayez donc! Le planificateur hebdomadaire vous aidera à faire du sport plus souvent, et à en avoir envie. Téléchargez-le et inscrivez chaque week-end vos unités d'entraînement pour la semaine à venir.



IMPRIMER ET COMPLÉTER
LE PLAN DE LA SEMAINE →
ryffel.ch/plan



POUR COUREURS ENTRAÎNÉS

Le programme d'entraînement suivant s'adresse aux coureurs qui se sont jusqu'à présent entraînés environ trois fois par semaine et qui sont en mesure de courir 30 à 50 minutes d'affilée. Vous projetez de participer à une course d'environ 10 km ou davantage (comme le Grand Prix de Berne, 16 km) ou de disputer un semi-marathon de 21,1 km (p. ex. course du Greifensee)? Alors comptez 16 à 18 semaines de préparation (voir aussi la brochure «Ryffel Running by SportXX semi-marathon – marathon»).

EXEMPLE D'UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉTAPE DE PRÉPARATION (ENV. 6 SEMAINES)

- Lu Sauna, massage ou bain chaud
- Ma 30–50 min de course continue légère à moyenne; stretching
- Je 10 min de course; circuit ou musculation; 3–5 accélérations sur env. 100 m; 5 min de course
- Sa 50–80 min de course continue régénératrice (débuter par 50 min et augmenter de 5 min chaque semaine); stretching
- Di Repos ou cyclisme, Aqua-Fit, marche nordique

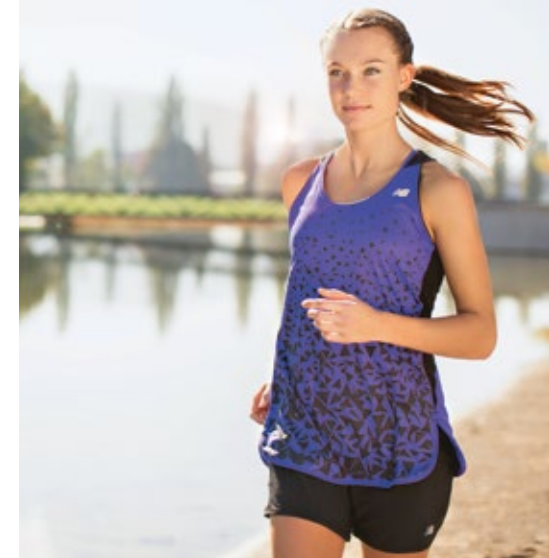
EXEMPLE D'UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉTAPE DE COMPÉTITION (ENV. 5 SEMAINES)

- Lu 10 min de course; jeu de course*; 5 min de course
- Ma 30 min de course continue légère; 15 min de musculation pour le haut du corps; 4–5 accélérations; 5 min de course
- Je 10 min de course/stretching; 5 min au rythme de compétition, 5 min de trot, 5 min de rythme de compétition, 5 min de trot, 5 min de rythme de compétition, 5 min. de trot; terminer en courant 10 min
- Sa 80–120 min de course légère continue**; stretching
- Di Repos ou cyclisme, natation, Aqua-Fit ou marche nordique

* Exemples d'entraînement de jeux de course

Jeu de course (ou Fartlek) suédois: course amusante sur le terrain; ampleur, intensité et pauses intuitives (selon ses besoins). De 30 s à 5 min, 6–8 répétitions avec pauses à la marche ou au trot, en fonction du terrain. Jeu de course polonais: changement de rythme défini par le chronomètre, p. ex. 30 s, 60 s, 90 s, 2 min, 3 min, 2 min, 90 s, 60 s, 30 s avec une ou plusieurs pauses à la marche ou au trot.

** Essayez de courir plus de 100 min au moins une fois pendant ces 5 semaines.



EXEMPLE D'UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉTAPE DE CONSOLIDATION (ENV. 7 SEMAINES)

- Lu 10 min de course; jeu de course*; 10 min de course
- Ma Repos ou 30–50 min de course régénératrice, de cyclisme, de natation, d'Aqua-Fit ou de marche nordique
- Je 10 min de course; circuit ou musculation; 3–5 accélérations sur env. 100 m; 5–10 min de course
- Sa 60–100 min de course continue régénératrice; stretching
- Di Repos ou cyclisme, natation, Aqua-Fit, marche nordique

EXEMPLE D'UNE SEMAINE DE COMPÉTITION

- Ma Jeu de course*
- Me 30–40 min de course continue légère
- Ve 30 min de course continue légère; 5 accélérations; stretching
- Sa Compétition
- Di Repos ou cyclisme, natation, Aqua-Fit, marche nordique

CONSEILS IMPORTANTS



TECHNIQUE DE RESPIRATION

La meilleure technique de respiration consiste à combiner la respiration par la bouche et par le nez. Cela permet d'inspirer autant d'air frais que possible et d'expirer autant d'air consommé que possible. Grâce au rythme de respiration calqué sur celui des pas, les débutants apprennent à évaluer correctement l'intensité de la course. Exemple: le rythme de respiration 4:4 consiste à inspirer pendant les 4 premiers pas et à expirer pendant les 4 pas suivants. Commencez par courir au rythme de respiration 4:4 afin de conserver votre équilibre énergétique (steady state).

Rythme de respiration 4:4 = intensité faible

Rythme de respiration 3:3 = intensité moyenne

Rythme de respiration 2:2 = intensité élevée

Rythme de respiration 1:1 = intensité maximale

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Le principe de base pour l'organisation de l'entraînement ne consiste pas seulement à déterminer l'intensité de celui-ci, mais aussi à respecter la règle élémentaire suivante: d'abord la fréquence, puis la durée, puis l'intensité. Commencez par augmenter votre nombre d'entraînements par semaine. Une fois que chaque unité fera partie intégrante de votre quotidien, vous pourrez en modifier la durée. Adaptez la durée de manière à effectuer de temps à autre un entraînement plus long qu'à l'accoutumée et jouez avec les diverses possibilités ainsi offertes. En dernier lieu, vous avez encore la possibilité de modifier l'intensité, pour rendre votre entraînement plus soutenu et plus varié.

CONTRÔLE DU POIDS

Il n'y a pas de «pouls pour perdre du poids». Les notions de métabolisme des graisses et de fonte des graisses sont souvent mal interprétées. De manière générale, la part du métabolisme des graisses dans la fourniture d'énergie est la plus élevée sur des courses de longue durée et à des intensités moyennes (intensité 1 et 2), ce qui ne signifie cependant pas que c'est dans cette plage d'effort que sont brûlées le plus grand nombre de calories et de graisses. Au contraire: plus nous courons vite et plus nous brûlons de calories et de graisses. En revanche, comme des unités rapides finissent par épuiser l'organisme et que le métabolisme des graisses contribue largement aux longs efforts d'endurance, un mélange d'unités longues, moins intensives, et d'unités intensives mais courtes s'avère très judicieux. Le contrôle ou la perte de poids n'a lieu que lorsque l'apport d'énergie global (c'est-à-dire ce que nous mangeons) est inférieur à notre consommation d'énergie (donc inférieur au nombre de calories que nous brûlons). La pratique de la course à pied et la musculation permettent d'accroître la dépense énergétique. Il est ainsi plus aisé de contrôler son poids sans devoir faire de régime.

ALIMENTATION

Pour améliorer ses performances, il ne faut pas manger plus, mais mieux. De manière générale, l'alimentation sportive de base ne se différencie guère de l'alimentation de base optimale au quotidien.

ALIMENTATION VARIÉE ET SAIN



VITAMINES

**5 X PAR JOUR
VITAMINES**

Une alimentation équilibrée et saine comporte surtout beaucoup de fruits et de légumes, qui fournissent de nombreux minéraux, vitamines et fibres alimentaires sans être trop caloriques. Il est donc recommandé d'en consommer cinq portions par jour.



GLUCIDES

**60-70%
GLUCIDES**

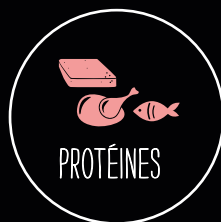
Les glucides sont le carburant nécessaire à la fourniture d'énergie. Ils sont extrêmement importants pour le sport d'endurance. Pain, céréales, riz, maïs, pommes de terre et pâtes sont des fournisseurs d'énergie indispensables.



GRAISSES/HUILES

**20-30%
GRAISSES/HUILES**

Notre corps a aussi besoin de graisses. La qualité est ici plus importante que la quantité! Les huiles végétales comme celles de colza, d'olive ou de noix sont particulièrement saines. Elles livrent des acides gras indispensables à la vie.



PROTÉINES

**10-15%
PROTÉINES**

Les protéines (issues du poisson, de la viande maigre, du soja et des produits laitiers pauvres en graisses) sont nécessaires à tout l'organisme: dans les muscles, les tendons, les ligaments, le sang, etc.). Si vous vous entraînez régulièrement, il est recommandé de consommer plus de protéines que les 70 g recommandés pour un poids de 70 kg. Vous pouvez augmenter la proportion à 90 g-110 g.



REPAS AVANT
L'ENTRAÎNEMENT

Ne mangez pas juste avant l'entraînement mais attendez au moins 1 à 2 heures après un repas (léger) avant de vous mettre à bouger.



BOIRE
DURANT L'EFFORT.

Boire est important. S'entraîner, c'est perdre beaucoup de liquide qu'il convient de fournir à nouveau à l'organisme. Le thé, l'eau et les jus de fruits sont optimaux.

CONSEILS POUR LES COUREUSES



COURIR PENDANT LA MENSTRUATION?

Avoir ses règles n'est pas une raison de renoncer à la course à pied. D'un point de vue hormonal, les femmes sont moins en forme juste avant leur menstruation. Cette baisse passagère se transforme ensuite en pic de performance. Cependant, chaque femme vit ses règles différemment. Il est donc essentiel de veiller à son bien-être personnel. Les crampes abdominales peuvent souvent être soulagées par une course légère. En outre, l'exercice influence positivement l'humeur. Certaines femmes trouveront en revanche les chocs de la course désagréables lorsqu'elles ont leurs règles. La marche nordique peut représenter une alternative valable dans ce cas.

COURIR PENDANT LA GROSSESSE

Pendant cette phase particulière de la vie, il est essentiel d'être à l'écoute de son corps. Si certaines femmes courent presque jusqu'à la naissance de leur enfant, d'autres cessent après quelques semaines de grossesse déjà. Plus le ventre prend de l'ampleur et plus les performances baissent. La respiration devient également difficile. Il est extrêmement important de ne pas faire d'efforts inconsidérés à ce moment-là. Les femmes enceintes devraient pouvoir parler aisément pendant qu'elles courent. Soyez à l'écoute de votre corps et consultez un médecin en cas de doute.

UN SOUTIEN-GORGE DE SPORT POUR MÉNAGER LA POITRINE

Il est recommandé aux femmes de porter un soutien-gorge de sport lorsqu'elles courent, les chocs étant éprouvants pour les tissus cutanés de la poitrine. Les coupes étant spécifiques, mieux vaut faire un essai avant d'acheter un modèle sportif. Le soutien-gorge doit bien envelopper la poitrine et les bretelles être suffisamment larges pour ne pas entailler la peau. La bande de poitrine doit être bien ajustée sans entraver la respiration. Les soutiens-gorge à armatures ne conviennent pas. Quant aux tops, ils n'offrent pas un maintien suffisant à partir d'un certain volume. Dans ce cas, il est recommandé de porter un soutien-gorge de sport sous son top.



COMPÉTITION

PRÉPARATIFS À LA COMPÉTITION

Facilitez vos préparatifs en vue d'une compétition à l'aide d'une check-list. Vous pouvez la composer de manière individuelle et l'adapter de temps à autre sur la base de vos expériences.

À ORGANISER ET PLANIFIER AVANT

- ▶ Jusqu'à quelle date peut-on s'inscrire?
- ▶ Comment se rendre sur place et rentrer à la maison?
- ▶ Faut-il réserver un hébergement?
- ▶ Mes chaussures de compétition sont-elles déjà rodées?
- ▶ Ai-je coupé les ongles de mes orteils?
- ▶ Quand vais-je prendre mon dernier grand repas?
- ▶ Quel est l'objectif réaliste?

À EMPORTER

- ▶ Préparer éventuellement une deuxième paire de chaussures de compétition (si les autres sont mouillées), des lacets
- ▶ Chaussettes (si possible déjà utilisées)
- ▶ Soutien-gorge de sport
- ▶ Pantalon (court et long)
- ▶ T-shirt (à manches courtes et longues)
- ▶ Bandeau, bonnet, protection solaire
- ▶ Nourriture personnelle, spéciale
- ▶ Vêtements secs de rechange, articles de toilette
- ▶ Linge en éponge
- ▶ Eventuellement GPS/chronomètre
- ▶ Puce pour le chronométrage
- ▶ Sparadraps, vaseline, crèmes spéciales pour protéger des frottements
- ▶ Monnaie
- ▶ Dossard
- ▶ Papier hygiénique

AVANT LE DÉPART

- ▶ Fixer le dossard et la puce
- ▶ Poser éventuellement des sparadraps sur les mamelons
- ▶ Prendre son dernier repas
- ▶ S'échauffer/faire de la gymnastique
- ▶ Remettre le GPS/chronomètre à zéro

APRÈS LA COURSE

- ▶ S'habiller tout de suite chaudement
- ▶ Courir lentement/s'étirer
- ▶ Prendre un repas riche en glucides et boire beaucoup
- ▶ Se doucher
- ▶ Assister à la remise des médailles (aussi comme spectateur)



COUREZ VERS VOS OBJECTIFS AVEC RYFFEL.CH



Boutique en ligne

Découvrez toutes nos offres actuelles sur www.ryffel.ch. La boutique en ligne propose un assortiment varié des meilleurs articles de marque. Achetez chaussures, tenues de course à pied et bien plus encore en toute tranquillité, chez vous.



Conseils en matière de chaussures de course

Rendez-vous visite et profitez de conseils compétents et de l'analyse gratuite de vos pieds, pour vous permettre de choisir les bonnes chaussures de course. Ou convenez en ligne d'un rendez-vous sur ryffel.ch/analysedupied.



Ateliers

Nous proposons des cours pour débutants, avancés et pros. Faites votre choix entre course à pied, marche nordique, natation ou Aqua-Fit.



Vacances actives

Partagez votre passion de la course avec d'autres tout en améliorant activement votre condition physique et vos performances. Ryffel Running vous en donne la possibilité au printemps et en automne. Laissez-nous organiser votre voyage vers votre prochain marathon et rendez-vous en groupe à la manifestation.



Courses populaires

En sa qualité de sponsor, SportXX soutient les plus grandes courses populaires de Suisse. Vous trouverez des informations détaillées sur les courses organisées dans votre région sur ryffel.ch/courses, du lieu de la manifestation aux distances, en passant par les délais d'inscription.



LA COURSE TOUJOURS EN TÊTE.

LA POLYVALENCE MÈNE AU BUT

- Courez régulièrement (deux à trois fois par semaine) et, si possible, pas deux jours de suite. Toute l'année.
- Débutiez chaque entraînement par un échauffement (p. ex. en courant lentement).
- Courez à un rythme régulier. Si vous avez l'impression de pouvoir continuer à la fin d'une unité d'entraînement, c'est que le rythme était correct.
- La pluie et le mauvais temps ne sont pas une raison de repousser l'entraînement. D'autres conditions météorologiques sont souvent l'occasion de faire de nouvelles expériences.
- Ne suivez pas toujours le même parcours et pratiquez d'autres sports complémentaires (p. ex. cyclisme, natation, Aqua-Fit ou marche nordique).
- S'entraîner à deux ou en groupe est un plaisir et motive davantage.

MESURES MENANT À LA RÉUSSITE

L'entraînement ne se contente pas de solliciter l'organisme, il a aussi pour effet de le délasser. La récupération est donc une composante importante de l'activité sportive. Terminer l'entraînement ou une course par quelques pas et des étirements permet d'accélérer la phase de régénération. Il y a diverses façons de favoriser la récupération. Le sommeil est la source la plus importante. Il contribue en effet à la régénération physique, mais aussi mentale et spirituelle. Avant chaque entraînement, il convient de réchauffer ses muscles en marchant ou en trottant légèrement pendant 5 à 10 minutes. Des exercices de gymnastique courants rendent la musculature et les articulations plus mobiles. Une fois l'entraînement terminé, il convient également de marcher ou de trotter légèrement pendant au moins 5 à 10 minutes et d'effectuer quelques exercices de stretching ciblés. Un sauna est également un moyen qui a fait ses preuves en matière de régénération. L'essentiel est de se rendre régulièrement au sauna (une fois tous les 10 à 14 jours), mais jamais après un entraînement de course à pied. Accordez-vous le temps nécessaire, vous ne le regretterez pas. En combinant harmonieusement entraînement et régénération, vous ferez certainement de grands progrès. Courez toujours de manière détendue, avec élan et plaisir.





DES CHAUSSURES DE COURSE À SON PIED!

Avec des chaussures de course idéales, vos performances s'envolent. Dans le vaste choix de chaussures de course de qualité Ryffel Running by SportXX et grâce à une analyse professionnelle et gratuite de vos pieds, trouver le modèle qui vous convient sera un jeu d'enfant.

Rendez-vous sans attendre dans nos magasins, nos spécialistes vous conseilleront volontiers.

TROUVEZ LE
MAGASIN RYFFEL
RUNNING BY SPORTXX
PRÈS DE CHEZ VOUS:
RYFFEL.CH/SHOPS



ryffel.ch



LA COURSE TOUJOURS EN TÊTE.