



Afin de vous aider à bien préparer la « Corrida Bulloise » ou dans le cas où vous décideriez de commencer ou de reprendre la course à pied, la Corrida Bulloise et le **Sporting Athlétisme Bulle**, en partenariat avec **Suvaliv**, se mettent à votre disposition pour atteindre vos buts.

**Nous vous proposons des entraînements en commun tous les lundis du 29.08.11 au 14.11.11.**

**Rendez-vous à 18h30 à l'entrée de la forêt de Bouleyres, à Bulle.  
Votre participation est gratuite, vous n'avez pas besoin de vous inscrire, il vous suffit de vous présenter au rendez-vous !**

**Entraînements ouverts aux adeptes de l'effort pédestre âgés de 18 ans et plus.**

\* Pour que la course à pied devienne synonyme de bien-être, il faut l'aborder en respectant certaines règles. Sinon, rapidement, des signes de découragements ou d'écoeurements apparaissent.

### **Quel objectif se fixer ?**

Courir 30' sans s'arrêter avec une aisance respiratoire (capable de parler en courant) est un objectif à la portée de la majorité des gens. La progressivité est la clé de la réussite. Au départ, il convient de se fixer des objectifs raisonnables et de s'y tenir. Le corps dans sa globalité (cœur, muscles, tendons, etc.) a besoin de temps pour se réhabituer à ce type d'effort. Vouloir aller trop vite dans la progression peut être synonyme de blessure, de fatigue, d'une baisse de motivation. Il faut savoir rester humble et modeste.

### **Méthode d'entraînement**

Pour les débutants, l'alternance de temps de course et de marche semble être la méthode la plus adaptée. Au fil des séances, le temps total de course augmente au profit des périodes de marche. Les séances doivent être effectuées en aisance respiratoire. Il faut surtout rester à son propre rythme et être à l'écoute de son corps. Comme indiqué dans les pages suivantes, la planification des entraînements est ciblée pour trois niveaux, afin de préparer au mieux la Corrida Bulloise selon ses capacités :

- Coureurs débutants                      Coureurs réguliers                      Coureurs compétiteurs

Chaque lundi, un entraînement en groupe est organisé avec un encadrement spécifique à chaque niveau de performance ; l'échauffement se fait en commun. Un second entraînement individuel est recommandé durant la semaine.

## **Conseils divers**

- En cas de difficultés sur une séance, ne pas hésiter à arrêter et/ou à la refaire.
- Chaque séance est suivie de 10' d'étirements.
- Lorsque l'entraînement prévu est réussi, ne pas chercher à augmenter immédiatement la durée des footings.
- S'assurer pendant 5-6 séances encore que le coureur est parfaitement à l'aise sur des footings de 30' avant d'augmenter la charge d'entraînement.
- Rien ne l'empêche d'effectuer des footings plus courts s'il en ressent le besoin ou l'envie.
- Plutôt que d'augmenter les durées, il est préférable d'ajouter un footing par semaine.

## **Progression dans l'entraînement en course à pied**

La progressivité constitue un élément essentiel de l'entraînement.

A chaque niveau du programme, que ce soit du début à la fin d'une séance ou du commencement au terme d'un plan d'entraînement, toute augmentation de la charge de travail et de l'intensité des efforts doit s'effectuer progressivement.

### **• L'échauffement**

Chaque séance doit commencer impérativement par un échauffement. Il permet à l'organisme de passer d'un niveau d'activité normal (vie quotidienne) à un niveau d'activité lié à un effort physique.

### **• Partie spécifique**

Que ce soit de l'endurance, allures spécifiques ou fractionnées (VMA), la progression devrait se faire par pallier. Il n'est pas concevable pour un coureur découvrant ces types de séance, ou même pour un coureur confirmé en début de plan, de viser immédiatement le volume maximum. Les effets seraient néfastes et à l'opposé de l'objectif visé. Il faut respecter une progression dans les charges de travail. A vouloir trop en faire engendre de la fatigue. Cela se traduit par contre-performance, voire blessures.

### **• Le retour au calme**

A l'inverse de l'échauffement, le retour au calme permet à l'organisme de revenir progressivement à un métabolisme de repos. Cela permet une meilleure récupération entre deux séances.

Après les séances de qualité, faire 10' de footing très lent. Puis finir par 10' d'étirements au minimum.

\*extrait du site internet <http://www.conseils-courseapied.com>

## **RESPONSABILITE ET ASSURANCE :**

L'assurance est de la responsabilité des participants(es). Chaque participant(e) doit être assuré(e) individuellement. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommages ou de vols.

**Pour plus de détails :**

**M. Michael Lueke**

Tél. : 026/912 63 39

e-mail: [milael@websud.ch](mailto:milael@websud.ch)

## Plan d'entraînement sur 12 semaines

Semaine 1 29.8-4.9.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 29.08.2011	10' course - 10' exercices – 10' course	45' course légère	1h15' course vallonnée
Proposition pour un entraînement supplémentaire	10' échauffement + 1 parcours-vita	entraînement au stade avec SAB (version light)	20' échauffement 3x 400m, 3x 600m, 3x 1000m (vitesse soutenue pause 3')

Semaine 2 5-11.9.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 05.09.2011	15' course - 10' exercices -15' course	45' course vallonnée	1h course vallonnée avec 2x 5' intensif pause 3'
Proposition pour un entraînement supplémentaire	2h marche	pyramide : 200-400-600-400-200	20' échauffement pyramide : 200-400-600-800-1000-800.... (vitesse soutenue pause 4')

Semaine 3 12-18.9.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 12.09.2011 <b>Entraînement dirigé par Viktor Röthlin, Champion d'Europe de marathon 2010 (ouvert à toutes et tous)</b>	20' course – 10' exercices -20' course	30' course et 1x parcours-vita	45' course vallonnée
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de natation (~30')	Une séance de natation (~45')	20' échauffement 2*1000m à 80%, pause 4' Samedi 17.9 Semi-marathon Greifensee

Semaine 4 19-25.9.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 19.09.2011	1x parcours-vita (avec exercices) + 3 tours piste finlandaise	30' course et 2x 3' soutenue	30' course légère
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de fitness (1h max.)	1x parcours-vita	45' course légère ou un autre sport

Semaine 5 26.9-2.10.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 26.09.2011	20' course – 10' exercices - 20' course	30' course et 3x 2' soutenue	45' course vallonnée et 2x 5' soutenue
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de natation ~30'	1x parcours-vita	10x collines avec descente lente

Semaine 6 3-9.10.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 3.10.2011	30' cours sans pause	45' course endurance	1h course vallonnée et 3x 5' soutenue
Proposition pour un entraînement supplémentaire	1x parcours-vita (avec exercices)	1'-2'-3'-2'-1' avec 3' pause év. 1x parcours-vita	Pyramide : 2'-3'-4'-3'-2' avec 3' pause év. 1x parcours -vita

<b>Semaine 7</b> 10-16.10.2011	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Lundi 10.10.2011	30' légère (lièvre et tortue)	45' course avec 3-5 collines	1h15 course avec 5-7 collines
Proposition pour un entraînement supplémentaire	30' récupération	3x 1000m rythme de compétition	3x 2000m rythme de compétition év.1h sortie route

<b>Semaine 8</b> 17-23.10.2011	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Lundi 17.10.2011	30' légère avec 1-2 sprints ~50m	45' course 3x 5' rapide	1h15 course avec 5x 4' rapide
Proposition pour un entraînement supplémentaire	1x parcours-vita (avec exercices)	2x parcours-vita (1x avec exercices)	3 séries de 800m-1000m-1200m avec 3' pause

<b>Semaine 9</b> 24-30.10.2011	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Lundi 24.10.2011	30' légère avec 2 collines	45' course 2x 2km rapide	1h15 course avec 3x 2km rapide
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de fitness (1h max.)	1x parcours-vita avec exercices - 4 tours piste finlandaise	4 séries de 600m-800m-1200m avec 3' pause

<b>Semaine 10</b> 31.10-6.11.2011	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Lundi 31.10.2011	~35' course endurance normale	50' course endurance	Sortie sur 15km
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de natation (~30')	7 séries de 200m, 3 séries de 400m avec 3' pause	10 séries de 200m, 5 séries de 400m avec 3' pause

<b>Semaine 11</b> 7-13.11.2011	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Lundi 7.11.2011	Test sur 3km	Test sur 3km et 30' récupération	Test sur 5km et 45' récupération
Proposition pour un entraînement supplémentaire	1x parcours-vita (avec exercices)	40' endurance	5x 400m et 5x 800m

<b>Semaine 12</b> 14-20.11.2011	<b>Coueurs débutants</b>	<b>Coueurs réguliers</b>	<b>Coueurs compétiteurs</b>
Lundi 14.11.2011	Parcours en ville de La Corrida Bulloise	2 Parcours en ville de La Corrida Bulloise	2x le parcours de La Corrida Bulloise et 1x 1000m
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une visite aux bains de Charmey	30' récupération	30' léger 1-2 jours avant la course