PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT N° 13

COURIR UN *TRAIL* D'ENVIRON 10 km

Félicitations pour ce nouvel objectif ! En adoptant de saines habitudes de vie, vous bénéficiez des nombreux bienfaits de l'activité physique, tout en inspirant d'autres personnes à prendre goût à un mode de vie plus actif.

À La Clinique Du Coureur, nous sommes heureux de vous accompagner durant votre entraînement et nous vous souhaitons un beau *trail* de 10 km.

En adoptant l'un de ces programmes d'entraînement, vous êtes conscient que la pratique d'une activité physique comme la course à pied représente un risque potentiel de blessures.

Vous vous engagez à tenir La Clinique Du Coureur et ses experts quittes et indemnes de toute réclamation, poursuite ou action qui pourrait être dirigée contre elle, notamment celles relatives aux frais et déboursés judiciaires et extrajudiciaires. Vous êtes seul responsable de votre progression. **Respectez les signes que votre corps vous envoie !**

PROGRAMME CONÇU PAR
LA CLINIQUE DU COUREUR ET SES EXPERTS

La Clinique Du Coureur est un organisme de formation continue pour les professionnels de la santé qui est devenue une référence mondiale en prévention des blessures en course à pied. Son expertise enseignée sur cinq continents et en cinq langues fait la promotion des meilleures pratiques médicales relatives à la santé des coureurs.

NOTRE MISSION
Promouvoir la santé par la course à pied.

NOTRE PHILOSOPHIE
Pourquoi l'option la plus simple
ne serait-elle pas la meilleure?

LES EXPERTS
QUI ONT CONÇU VOTRE PROGRAMME

BLAISE DUBOIS
Physiothérapeute, président fondateur de La Clinique Du Coureur

Considéré comme une référence en prévention des blessures en course à pied, Blaise Dubois est devenu un leader international dans ce domaine en enseignant les meilleurs pratiques médicales sur les cinq continents. Des milliers de coureurs, professionnels de la santé et professionnels de l'entraînement ont été bouleversés par ses concepts novateurs. Sportif aguerri, copropriétaire des cliniques de physiothérapie et médecine du sport PCN, il se considère d'abord comme un clinicien spécialisé dans la prévention et le traitement des blessures de course à pied. Ex-consultant pour l'équipe nationale d'athlétisme, il compte de nombreuses expériences internationales.

GUY THIBAULT
Physiologiste de l'exercice

Docteur en physiologie de l'exercice et ex-vice-champion du Québec de course de fond, Guy Thibault est directeur scientifique à l'Institut national du sport du Québec, et professeur associé au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal.
Ses deux derniers livres sont des bestsellers : Entraînement cardio – Sports d'endurance et performance (2009), et En pleine forme – Conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer (2013). Il a publié des centaines d'articles de vulgarisation scientifique dans des magazines québécois et étrangers : Kmag, Sport et Vie, Zatopek, etc.

YVES ST-LOUIS
Éducateur physique

Yves St-Louis détient un Baccalauréat avec Majeure en sciences de l'éducation physique. Il est certifié du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE):
Niveau 3 théorique; Niveau 2 triathlon; Niveau 2 natation; Niveau 1 vélo de montagne.
Il a été entraîneur du Rouge et Or triathlon de 2001 à 2007. Il est co-fondateur de Zone4 Coaching, et supervise des athlètes depuis 1998. Yves participe à diifférentes compétitions d'endurance depuis plus de 15 ans (ski de fond, vélo de montagne, course à pied, cyclocross). Il compte également plus de 120 triathlons à son actif, en plus d'avoir complété 8 Ironman.

APPRENEZ COMMENT INTERPRÉTER VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

CODE COULEUR OU ABRÉVIATION	SIGNIFICATION
	PHASE D'AMORCE
	PHASE DE PROGRESSION
	PHASE INTENSIVE
	PHASE D'AFFÛTAGE ET COMPÉTITION
Diff. :	Degré global de difficulté de la séance d'entraînement
EC :	Séance d'entraînement continu
EPI :	Séance d'entraînement par intervalles
WEC :	Weekend choc
T :	Entraînement en *trail*
EPI 15"-15" ou 15"-30"	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ **15 secondes** de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de **15 ou 30 secondes**.
EPI 1'-1' ou 1'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions de **1 minute** de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de **1 ou 2 minutes**.
EPI 3'-1' ou 3'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ **3 minutes** de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de **1 ou 2 minutes**.
EPI 5'-1' ou 5'-2'	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ **5 minutes** de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de **1 ou 2 minutes**.

N.B. **LORS DES EPI**, toujours effectuer un échauffement de 5 à 10 minutes, et un retour au calme de 5 minutes. **CE TEMPS S'AJOUTE À LA DURÉE TOTALE DE LA SÉANCE.**

SACHEZ COMMENT DOSER VOTRE EFFORT PENDANT LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

ÉCHELLE DES DEGRÉS DE DIFFICULTÉ DES SÉANCES

DIFF.	SÉANCE GLOBALEMENT...
2-4	Très facile
5	Facile
6-7	Moyennement difficile
8	Difficile
9	Très difficile
10	Exténuante, comme une compétition effectuée à fond

Tout au long des séances d'entraînement continu (EC) ou des séances d'entraînement par intervalles (EPI), ajustez constamment votre effort de sorte que le degré global de difficulté de la séance (DIFF.) sera celui indiqué dans votre programme d'entraînement.

APPRENEZ COMMENT INTERPRÉTER VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

FLEXIBILITÉ DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Nous vous conseillons de ne pas suivre ce plan d'entraînement à la lettre! Tout en vous en inspirant, planifiez vos semaines d'entraînement en tenant compte de votre condition physique, de votre humeur et des contraintes externes (manque de sommeil, surcroît de travail, etc.) et environnementales (chaleur, pluie, etc.), et apportez au jour le jour les ajustements appropriés.

Si vous manquez de temps ou de motivation, essayez de courir tout de même, ne serait-ce que 5 à 10 minutes, à intensité modérée. Les sorties les plus importantes sont les séances d'EPI et celles de longue durée. Les autres séances, de courte ou de moyenne durée en mode continu lent, améliorent votre endurance aérobie et renforcent votre système locomoteur.

Profitez des occasions qui se présentent (invitation de camarades, vacances, etc.) pour agrémenter votre entraînement, quitte à déroger un peu du plan initial. Cependant, évitez toute augmentation brusque de la durée ou de l'intensité de vos sorties.

Vous pouvez occasionnellement remplacer une longue sortie hebdomadaire ou un weekend choc par une compétition de distance correspondante.

Pendant les séances d'EPI, particulièrement les plus longues, vous pouvez « sauter » une fraction d'effort une, deux ou trois fois, afin de disposer de l'énergie nécessaire pour mieux exécuter les fractions d'effort subséquentes. Ces séances peuvent aussi être adaptées en fonction du dénivelé et de la technicité du terrain.

Si vous éprouvez de la difficulté à récupérer des séances ardues, vous pouvez en réduire le degré de difficulté et vous allouer plus de temps pour récupérer, quitte à réduire le nombre hebdomadaire de sorties.

Ne vous privez pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement, mais évitez d'exécuter de nouveaux exercices au cours des derniers jours précédant une compétition importante.

En cas de fatigue prononcée, prenez une période de repos de quelques jours (ex. deux jours sans entraînement et deux jours d'entraînement très bref).

PARTICULARITÉS DU *TRAIL*

Les particularités des courses de *trail* ont trait au dénivelé et à la technicité. Il est essentiel, dans une préparation, d'apprendre à augmenter sa tolérance aux descentes de côtes et d'améliorer ses habiletés techniques sur terrains irréguliers. Courez en sentiers le plus souvent possible ou intégrez votre longue sortie du weekend en sentiers.

CONSEILS D'USAGE

Pour bien vous échauffer et en guise de retour au calme, commencez et terminez toutes vos séances par 5 à 10 minutes de jogging à intensité modérée ou par une alternance course-marche.

N'essayez pas d'allonger inutilement votre foulée. La cadence idéale est de trois pas par seconde approximativement.

Si vous commencez à courir, choisissez des chaussures à tendance minimaliste. Vous êtes déjà un coureur aguerri, vous n'êtes pas blessé, vous êtes satisfait de vos performances et habitué à une chaussure particulière? Alors, ne changez pas vos habitudes!

En cas de douleur due à une blessure accidentelle ou d'usure, remplacez des sorties de course à pied par des séances d'entraînement complémentaire, en misant par exemple sur le vélo, l'aquajogging, la natation ou le patin à roues alignées. Si la douleur persiste plus de trois jours, consultez un professionnel de la santé spécialisé dans le domaine du sport.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT N° 13

COURIR UN *TRAIL* D'ENVIRON 10 km

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PHASE D'AMORCE						
SEM 1	15' / Diff. 2-4 EC	15' / Diff. 2-4 EC	25' / Diff. 2-4 EC	Repos	10' / Diff. 2 EC	20' / Diff. 4 EC (T)
SEM 2	20' / Diff. 2-4 EC	20' / Diff. 2-4 EC	25' / Diff. 2-4 EC	Repos	15' / Diff. 2 EC	25' / Diff. 4 EC (T)
SEM 3	30' / Diff. 2-4 EC	25' / Diff. 2-4 EC	35' / Diff. 2-4 EC	Repos	20' / Diff. 2 EC	30' / Diff. 5 EC (T)
PHASE DE PROGRESSION						
SEM 4	EPI / Diff. 6 15''-15'' ou 15''-30'' 35'	30' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 2-4 EC	Repos	25' / Diff. 2 EC	40' / Diff. 6-7 EC (T)
SEM 5	EPI / Diff. 6 15''-15'' ou 15''-30'' 45'	30' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 40'	15' / Diff. 2 EC	25' / Diff. 3 EC	50' / Diff. 6-7 EC (T)
SEM 6	EPI / Diff. 6 15''-15'' ou 15''-30'' 45'	35' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 3'-1' ou 3'-2' 45'	20' / Diff. 2 EC	30' / Diff. 3 EC	60' / Diff. 6-7 EC (T)
SEM 7	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 45'	40' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 3'-1' ou 3'-2' 50'	25' / Diff. 2-4 EC	35' / Diff. 3 EC	60' / Diff. 6-7 EC (T)
SEM 8	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 50'	30' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 3'-1' ou 3'-2' 50'	25' / Diff. 2-4 EC	20' / Diff. 3 EC	40' / Diff. 5 EC (T)

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT N° 13

COURIR UN *TRAIL* D'ENVIRON 10 km

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PHASE INTENSIVE						
SEM 9	EPI / Diff. 8 1'-1' ou 1'-2' 50'	50' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 8 5'-1' ou 5'-2' 60'	30' / Diff. 2-4 EC	30' / Diff. 3 EC	65' / Diff. 9 EC (T)
SEM 10	EPI / Diff. 8 3'-1' ou 3'-2' 50'	50' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 8 5'-1' ou 5'-2' 60'	30' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 3 EC	70' / Diff. 9 EC (T)
PHASE D'AFFÛTAGE ET COMPÉTITION						
SEM 11	EPI / Diff. 6 15''-15'' ou 15''-30'' 45'	35' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 45'	Repos	EPI / Diff. 3 15''-15'' ou 15''-30'' 20'	40' / Diff. 8 EC (T)
SEM 12	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 45'	25' / Diff. 2-4 EC	Repos	EPI / Diff. 3 15''-15'' ou 15''-30'' 25'	Repos	10 KM *TRAIL*
PHASE POST-10 KM						
SEM 13	Repos	Repos	10' / Diff. 2 (vélo, natation ou elliptique)	20' / Diff. 3 (vélo, natation ou elliptique)	10' / Diff. 2 5x (1'course-1'marche)	14' / Diff. 2 7x (1'course-1'marche)
SEM 14	20' / Diff. 2-4 10x (1'course-1'marche)	21' / Diff. 2-4 7x (2'course-1'marche)	Repos	30' / Diff. 2-4 10x (2'course-1'marche)	28' / Diff. 2-4 7x (3'course-1'marche)	40' / Diff. 2-4 10x (3'course-1'marche)

N.B. Pour un programme d'entraînement personnalisé, confiez à un kinésiologue ou à un entraîneur diplômé spécialisé en course à pied le soin de vous proposer un plan d'entraînement et d'en faire le suivi.

PROGRAMME CONÇU PAR

LA CLINIQUE DU COUREUR ET SES EXPERTS

CHOISISSEZ L'UN OU L'AUTRE DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT SUIVANT

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR ADULTES

PROGRAMME **N° 12**
COURIR UN ***TRAIL*** D'ENVIRON
5 km

CE PROGRAMME S'ADRESSE À VOUS SI

1 - VOTRE OBJECTIF EST DE COMPLÉTER UN *TRAIL* D'ENVIRON 5 km.

PROGRAMME **N° 13**
COURIR UN ***TRAIL*** D'ENVIRON
10 km

CE PROGRAMME S'ADRESSE À VOUS SI

1 - VOUS ÊTES CAPABLE DE COURIR AU MOINS 20 MINUTES CONSÉCUTIVES SANS VOUS BLESSER ;

2 - VOTRE OBJECTIF EST DE COMPLÉTER UN *TRAIL* DE D'ENVIRON 10 km.

PROGRAMME **N° 14**
COURIR UN ***TRAIL*** D'ENVIRON
20 km

CE PROGRAMME S'ADRESSE À VOUS SI

1 - VOUS ÊTES CAPABLE DE COURIR AU MOINS 1H PAR SEMAINE SANS VOUS BLESSER ;

2 - VOUS AVEZ DÉJÀ PARTICIPÉ À DES COURSE EN *TRAIL* D'AU MOINS 5 km.

PROGRAMME **N° 15**
COURIR UN ***TRAIL*** D'ENVIRON
30 km

CE PROGRAMME S'ADRESSE À VOUS SI

1 - VOUS ÊTES CAPABLE DE MARCHER/COURIR EN SENTIERS PENDANT AU MOINS 1 H ;

2 - VOUS AVEZ DÉJÀ PARTICIPÉ À DES COURSE EN *TRAIL* D'AU MOINS 10 km.

PROGRAMME **N° 16**
COURIR UN ***ULTRATRAIL*** D'ENVIRON
50 km

CE PROGRAMME S'ADRESSE À VOUS SI

1 - VOUS ÊTES CAPABLE DE MARCHER/COURIR EN SENTIERS PENDANT AU MOINS 2 H CONSÉCUTIVES ;

2 - VOUS AVEZ DÉJÀ PARTICIPÉ À DES COURSES *TRAIL* D'AU MOINS 20 km ;

3 - VOUS COMPRENEZ LE DÉFI ET LA DIFFICULTÉ DE CE TYPE D'ÉPREUVE!

PROGRAMME **N° 17**
COURIR UN ***ULTRATRAIL*** D'ENVIRON
100 km

CE PROGRAMME S'ADRESSE À VOUS SI

1 - 100 km... VOUS ÊTES CERTAINS ? 😉

2 - VOUS ÊTES CAPABLE DE MARCHER/COURIR EN SENTIERS PENDANT AU MOINS 3 H CONSÉCUTIVES ;

3 - VOUS AVEZ DÉJÀ PARTICIPÉ À DES COURSES *TRAIL* DE 30 km À 50 km ;

4 - VOUS COMPRENEZ LE DÉFI ET LA DIFFICULTÉ DE CE TYPE D'ÉPREUVE!