

Initiation à la course

Programme conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

En 21 semaines, ce programme permet à la plupart des gens – qu'ils débutent ou qu'ils prennent un nouveau départ – de courir de façon continue pendant 30 minutes. Les intervalles de course doivent être réalisés à intensité modérée. À titre indicatif, cela signifie que vous devriez être capable de parler tout en courant. Assurez-vous de vous sentir à l'aise pendant et après les entraînements. Sinon, attendez avant de passer à l'étape suivante.

PHASE 1 : APPRIVOISER LA COURSE

Pendant cette phase de sept semaines, vous allez peu à peu incorporer des périodes de course à des périodes de marche, afin de permettre à votre mécanique corporelle de s'adapter sans se brusquer. Profitez-en pour mettre l'accent sur votre technique de course (voir les capsules vidéo sur ce sujet). C'est aussi le moment idéal pour intégrer à votre entraînement des exercices de flexibilité et de renforcement (nous vous avons aussi concocté des capsules à cet effet). La première durée indiquée (ex. : 30 min) est donc au début constituée principalement de marche.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Repos Flex	30 min Après 15 min 30 sec course Flex	Repos Force Flex	30 min Après 15 min 30 sec course Flex	Repos Force Flex	30 min Après 15 min 30 sec course Flex	35 min marche Flex
2	Repos Flex	35 min Après 15 min 45 sec course Flex	Repos Force Flex	35 min Après 15 min 45 sec course Flex	Repos Force Flex	35 min Après 15 min 45 sec course Flex	40 min marche Flex
3	Repos Flex	40 min Après 15 min 1 min course Flex	Repos Force Flex	40 min Après 15 min 1 min course Flex	Repos Force Flex	40 min Après 15 min 1 min course Flex	45 min marche Flex
4	Repos Flex	40 min Après 15 min 2 X 45 sec course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	40 min Après 15 min 2 X 45 sec course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	40 min Après 15 min 2 X 45 sec course / 5 min marche Flex	45 min marche Flex
5	Repos Flex	40 min Après 15 min 2 X 1 min course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	40 min Après 15 min 2 X 1 min course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	40 min Après 15 min 2 X 1 min course / 5 min marche Flex	45 min marche Flex
6	Repos Flex	40 min Après 10 min 3 X 1 min course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 3 X 1 min course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 3 X 1 min course / 5 min marche Flex	45 min marche Flex
7	Repos Flex	40 min Après 10 min 5 X 30 sec course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 5 X 30 sec course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 3 X 1 min course / 3 min marche Flex	45 min marche Flex



Initiation à la course

Programme conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 2 : ALLONGER LES INTERVALLES

Pendant cette phase, vous augmenterez la durée des intervalles de course. Pour la durée totale de l'entraînement (qui n'est plus indiquée), marchez simplement 10 minutes avant de courir et terminez par une période de 5 à 10 minutes de marche.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8	Repos Flex	3 X 1 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	3 X 1 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	4 X 1 min course / 2 min marche Flex	45 min marche Flex
9	Repos Flex	4 X 1 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	8 X 30 sec course / 1 min marche Flex	Repos Force Flex	5 X 1 min course / 2 min marche Flex	45 min marche Flex
10	Repos Flex	3 X 2 min course / 3 min marche Flex	Repos Force Flex	5 X 1 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	4 X 2 min course / 3 min marche Flex	45 min marche Flex
11	Repos Flex	3 X 3 min course / 3 min marche Flex	Repos Force Flex	6 X 1 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	4 X 3 min course / 3 min marche Flex	45 min marche Flex
12	Repos Flex	3 X 4 min course / 4 min marche Flex	Repos Force Flex	2 X 5 min course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	4 X 4 min course / 4 min marche Flex	45 min marche Flex
13	Repos Flex	3 X 5 min course / 4 min marche Flex	Repos Force Flex	2 X 7 min course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	4 X 5 min course / 4 min marche Flex	45 min marche Flex
14	Repos Flex	3 X 6 min course / 4 min marche Flex	Repos Force Flex	2 X 8 min course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	4 X 6 min course / 4 min marche Flex	45 min marche Flex



Initiation à la course

Programme conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 3 : COURIR EN CONTINU

Durant cette dernière phase, les périodes de course continue sont allongées jusqu'à finalement atteindre 30 minutes d'affilée. Pour cette phase, marchez cinq minutes avant et après votre entraînement de course. Patience, plus que quelques semaines et vous y arrivez !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	Repos Flex	3 X 7 min course / 3 min marche Flex	Repos Force Flex	2 X 8 min course / 5 min marche Flex	Repos Force Flex	12 min course Flex	45 min marche Flex
16	Repos Flex	3 X 7 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	2 X 8 min course / 4 min marche Flex	Repos Force Flex	15 min course Flex	45 min marche Flex
17	Repos Flex	3 X 8 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	2 X 9 min course / 4 min marche Flex	Repos Force Flex	18 min course Flex	45 min marche Flex
18	Repos Flex	3 X 8 min course / 1 min marche Flex	Repos Force Flex	2 X 10 min course / 3 min marche Flex	Repos Force Flex	20 min course Flex	45 min marche Flex
19	Repos Flex	15 min course Flex	Repos Force Flex	2 X 10 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	22 min course Flex	45 min marche Flex
20	Repos Flex	18 min course Flex	Repos Force Flex	2 X 12 min course / 2 min marche Flex	Repos Force Flex	25 min course Flex	45 min marche Flex
21	Repos Flex	20 min course Flex	Repos Force Flex	22 min course Flex	Repos Force Flex	30 min marche Flex	COURSE 30 MIN