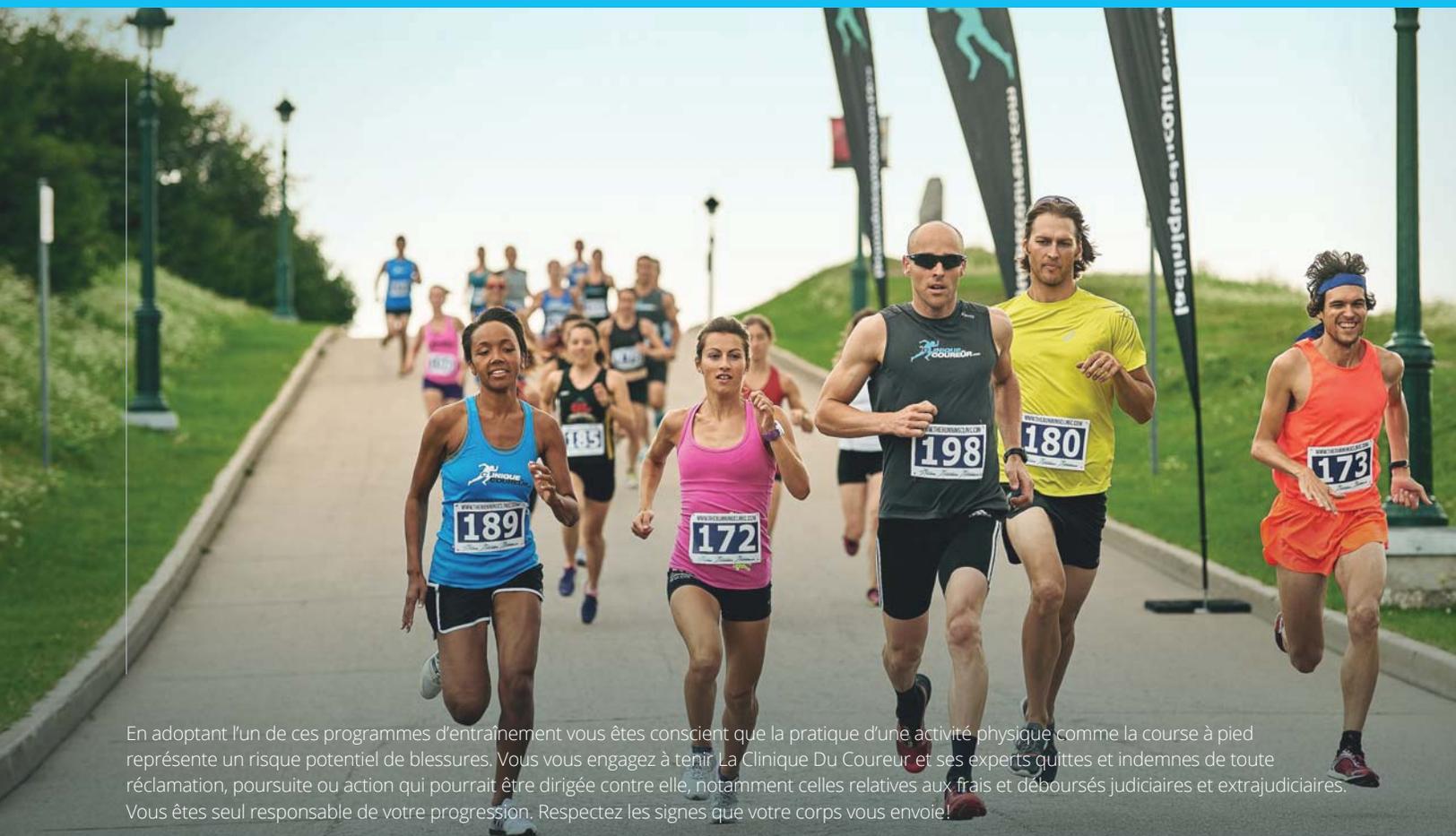




## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT N° 4

# COURIR UN MARATHON EN MOINS DE 3 H

Félicitations pour ce nouvel objectif! En adoptant de saines habitudes de vie, vous bénéficiez des nombreux bienfaits de l'activité physique, tout en inspirant à d'autres personnes autour de vous le goût d'être plus actives. À la Clinique Du Coureur, nous sommes heureux de vous accompagner durant votre entraînement et nous vous souhaitons un beau marathon!



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!

**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 les cinq continents et en cinq langues différentes 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

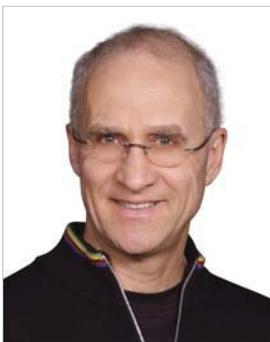
Considéré comme une référence en prévention des blessures en course à pied, Blaise Dubois est devenu un leader international dans ce domaine en enseignant les meilleures pratiques médicales sur les cinq continents. Des milliers de coureurs, professionnels de la santé et professionnels de l'entraînement 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 chercheur au ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, 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.



## Richard Chouinard

### Entraîneur et enseignant au Département de kinésiologie de l'Université Laval

Responsable de formation pratique au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval et entraîneur du Club de course à pied de l'Université Laval, Richard Chouinard a été coureur de fond de 1971 à 1980 et détenteur du record nord-américain sur 100 km en 1979 avec un temps de 6 h 36 min 57 s. Il a été aussi responsable des marathonniens de l'équipe nationale d'athlétisme pour quelques compétitions internationales, de 1984 à 1993, et entraîneur personnel de la marathonienne Odette Lapiere qui a participé aux Jeux olympiques de Séoul et de Barcelone. Richard est aussi coauteur de *Course à pied, Le Guide d'entraînement et de nutrition* (2013).

CODE COULEUR OU ABRÉVIATION	SIGNIFICATION
	Phase d'amorce
	Phase de progression
	Phase intensive
	Phase d'affûtage et compétition
<b>Diff. :</b>	Degré global de difficulté de la séance d'entraînement
<b>EC :</b>	Séance d'entraînement continu
<b>EPI :</b>	Séance d'entraînement par intervalles
<b>EPI 15"-15" ou 15"-30"</b>	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ <b>15 secondes</b> de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de <b>15 ou 30 secondes</b> .
<b>EPI 1'-1' ou 1'-2'</b>	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions de <b>1 minute</b> de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de <b>1 ou 2 minutes</b> .
<b>EPI 3'-1' ou 3'-2'</b>	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ <b>3 minutes</b> de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de <b>1 ou 2 minutes</b> .
<b>EPI 5'-1' ou 5'-2'</b>	Entre l'échauffement et le retour au calme, alternez des fractions d'environ <b>5 minutes</b> de course à intensité élevée (mais non maximale) et des périodes de récupération active (marche d'un pas normal ou jogging très lent) de <b>1 ou 2 minutes</b> .

**N.B.**

La durée indiquée dans chaque case (ex. 45', c'est-à-dire 45 minutes) est la durée totale de la séance, incluant l'échauffement (10 min) et le retour au calme (5 min). Tous les lundis sont des journées de repos passif.

## 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.

## 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 par une compétition.**

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.

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).

## 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.**

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° 4

# COURIR UN MARATHON EN MOINS DE 3 H

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PHASE D'AMORCE</b>						
<b>SEM 1</b>	30' / Diff. 2-4 EC	20' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 2-4 EC	Repos	20' / Diff. 2 EC	45' / Diff. 4 EC
<b>SEM 2</b>	30' / Diff. 2-4 EC	25' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 2-4 EC	Repos	20' / Diff. 2 EC	50' / Diff. 4 EC
<b>SEM 3</b>	30' / Diff. 2-4 EC	30' / Diff. 2-4 EC	45' / Diff. 2-4 EC	Repos	20' / Diff. 2 EC	55' / Diff. 5 EC
<b>SEM 4</b>	45' / Diff. 2-4 EC	30' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 2-4 EC	Repos	25' / Diff. 2 EC	60' / Diff. 5 EC
<b>PHASE DE PROGRESSION</b>						
<b>SEM 5</b>	EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 45'	35' / Diff. 2-4 EC	45' / Diff. 2-4 EC	Repos	25' / Diff. 2 EC	70' / Diff. 6-7 EC
<b>SEM 6</b>	EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 50'	35' / Diff. 2-4 EC	45' / Diff. 2-4 EC	Repos	30' / Diff. 2 EC	80' / Diff. 6-7 EC
<b>SEM 7</b>	EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 50'	40' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 45'	30' / Diff. 3 EC	30' / Diff. 3 EC	90' / Diff. 6-7 EC
<b>SEM 8</b>	EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 50'	30' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 50'	30' / Diff. 3 EC	20' / Diff. 3 EC	70' / Diff. 6-7 EC
<b>SEM 9</b>	EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 55'	45' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 50'	35' / Diff. 3 EC	30' / Diff. 3 EC	100' / Diff. 6-7 EC
<b>SEM 10</b>	EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 60'	50' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 1'-1' ou 1'-2' 55'	40' / Diff. 3 EC	30' / Diff. 3 EC	110' / Diff. 6-7 EC

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT N° 4

## COURIR UN MARATHON EN MOINS DE 3 H

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEM 11</b>	EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 60'	50' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 3'-1' ou 3'-2' 60'	40' / Diff. 2-4 EC	30' / Diff. 3 EC	120' / Diff. 6-7 EC
<b>SEM 12</b>	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 60'	30' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 3'-1' ou 3'-2' 60'	30' / Diff. 2-4 EC	20' / Diff. 3 EC	90' / Diff. 8 EC
<b>SEM 13</b>	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 70'	50' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 3'-1' ou 3'-2' 60'	40' / Diff. 2-4 EC	35' / Diff. 3 EC	135' / Diff. 8 EC
<b>SEM 14</b>	EPI / Diff. 7 1'-1' ou 1'-2' 70'	50' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 7 3'-1' ou 3'-2' 70'	45' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 3 EC	150' / Diff. 8 EC
<b>SEM 15</b>	EPI / Diff. 7 1'-1' ou 1'-2' 70'	50' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 8 3'-1' ou 3'-2' 70'	50' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 3 EC	160' / Diff. 8 EC
<b>SEM 16</b>	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 50'	60' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 3'-1' ou 3'-2' 70'	30' / Diff. 2-4 EC	30' / Diff. 3 EC	120' / Diff. 7 EC
<b>PHASE INTENSIVE</b>						
<b>SEM 17</b>	EPI / Diff. 8 1'-1' ou 1'-2' 75'	60' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 8 5'-1' ou 5'-2' 75'	60' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 3 EC	150' / Diff. 9 EC
<b>SEM 18</b>	EPI / Diff. 8 3'-1' ou 3'-2' 60'	50' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 8 5'-1' ou 5'-2' 60'	30' / Diff. 2-4 EC	40' / Diff. 3 EC	120' / Diff. 9 EC
<b>PHASE D'AFFÛTAGE ET COMPÉTITION</b>						
<b>SEM 19</b>	EPI / Diff. 6 15"-15" ou 15"-30" 60'	40' / Diff. 2-4 EC	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 50'	Repos	EPI / Diff. 3 15"-15" ou 15"-30" 20'	90' / Diff. 8 EC
<b>SEM 20</b>	EPI / Diff. 6 1'-1' ou 1'-2' 50'	40' / Diff. 2-4 EC	Repos	EPI / Diff. 3 15"-15" ou 15"-30" 25'	Repos	<b>MARATHON</b>
<b>PHASE POST-MARATHON</b>						
<b>SEM 21</b>	Repos	Repos	20' / Diff. 2 (vélo, natation ou elliptique)	30' / Diff. 3 (vélo, natation ou elliptique)	20' / Diff. 2 (vélo, natation ou elliptique)	40' / Diff. 3 (vélo, natation ou elliptique)
<b>SEM 22</b>	20' / Diff. 2-4 10x (1'course-1'marche)	30' / Diff. 3 (vélo, natation ou elliptique)	30' / Diff. 2-4 10x (2'course-1'marche)	Repos	40' / Diff. 2-4 10x (3'course-1'marche)	50' / Diff. 2-4 10x (4'course-1'marche)

**N.B.**

Pour un programme d'entraînement personnalisé, confiez à un kinésologue 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.

# CHOISISSEZ L'UN OU L'AUTRE DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT SUIVANTS

## ADULTES

Programme d'entraînement	Ce programme s'adresse à vous si...
<b>N° 1.</b> <b>Courir un premier marathon</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 1 h par semaine sans vous blesser;</li><li>2. votre objectif est de compléter votre premier marathon.</li></ol>
<b>N° 2.</b> <b>Courir un marathon en moins de 4 h</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 1 h 30 par semaine sans vous blesser;</li><li>2. vous avez déjà participé à des courses sur route d'au moins 5 km;</li><li>3. votre objectif est de courir le marathon en moins de 4 h.</li></ol>
<b>N° 3.</b> <b>Courir un marathon en moins de 3 h 30</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 2 h par semaine sans vous blesser;</li><li>2. vous avez déjà terminé un marathon ou des courses sur route d'au moins 20 km;</li><li>3. votre record personnel au 10 km est de moins de 45 minutes ou vous avez de bonnes raisons de croire que vous pourriez franchir cette barrière;</li><li>4. votre objectif est de courir le marathon en moins de 3 h 30.</li></ol>
<b>N° 4.</b> <b>Courir un marathon en moins de 3 h</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 2 h 30 par semaine sans vous blesser;</li><li>2. vous avez déjà terminé un marathon ou des courses sur route d'au moins 20 km;</li><li>3. votre record personnel au 10 km est de moins de 40 minutes ou vous avez de bonnes raisons de croire que vous pourriez franchir cette barrière;</li><li>4. votre objectif est de courir le marathon en moins de 3 h.</li></ol>
<b>N° 5.</b> <b>Courir un premier demi-marathon</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 30 minutes par semaine sans vous blesser;</li><li>2. votre objectif est de compléter votre premier demi-marathon.</li></ol>
<b>N° 6.</b> <b>Courir un demi-marathon en moins de 2 h</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 1 h par semaine sans vous blesser;</li><li>2. vous avez déjà participé à des courses sur route d'au moins 5 km;</li><li>3. votre objectif est de courir le demi-marathon en moins de 2 h.</li></ol>
<b>N° 7.</b> <b>Courir un demi-marathon en moins de 1 h 30</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 1 h 15 par semaine sans vous blesser;</li><li>2. vous avez déjà participé à des courses sur route d'au moins 10 km;</li><li>3. votre objectif est de courir le demi-marathon en moins de 1 h 30.</li></ol>

## ADULTES ET ADOLESCENTS

<b>N° 8.</b> <b>Courir un premier 10 km</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 20 minutes consécutives sans vous blesser;</li><li>2. votre objectif est de compléter votre premier 10 km.</li></ol>
<b>N° 9.</b> <b>Courir un 10 km en moins de 55 minutes</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir au moins 20 minutes consécutives sans vous blesser;</li><li>2. votre objectif est de courir le 10 km en moins de 55 minutes.</li></ol>
<b>N° 10.</b> <b>Courir un premier 5 km</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. votre objectif est de compléter votre premier 5 km.</li></ol>
<b>N° 11.</b> <b>Courir un 5 km en moins de 25 minutes</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vous êtes capable de courir régulièrement sans vous blesser;</li><li>2. votre objectif est de courir le 5 km en moins de 25 minutes.</li></ol>

## ENFANTS

Les enfants devraient faire le plus possible d'activité physique chaque jour. Les activités doivent être ludiques et, autant que possible, comprendre des exercices favorisant le développement et le maintien de la condition physique, de même que le renforcement des os.

Pour qu'un enfant ait du plaisir à faire une course d'un kilomètre, il faut lui proposer régulièrement des jeux amusants où il pourra courir sur de brèves distances. Les enfants préfèrent généralement les activités intermittentes aux activités prolongées où l'intensité varie peu.

Or, les deux formes d'exercice physique sont tout aussi appropriées pour améliorer leur aptitude cardiorespiratoire. Afin de maintenir la pratique d'activités physiques et sportives à l'adolescence, il importe d'axer l'encadrement sur le plaisir et d'éviter la spécialisation hâtive.