

Programme de reprise de la **course à pied**



Service départemental d'incendie et de secours du Bas-Rhin



SDIS
du Bas-Rhin



INCENDIE et SECOURS

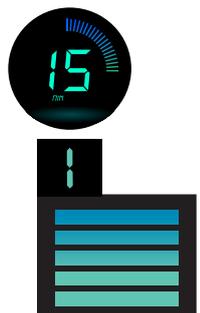
QUEL EST MON NIVEAU DE PRATIQUE DE LA COURSE À PIED ?

- je ne cours jamais
- je cours rarement
- je cours une à deux fois par semaine

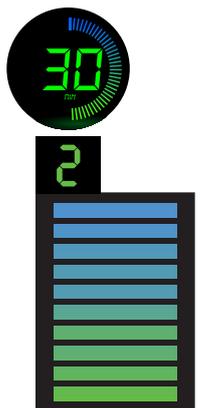




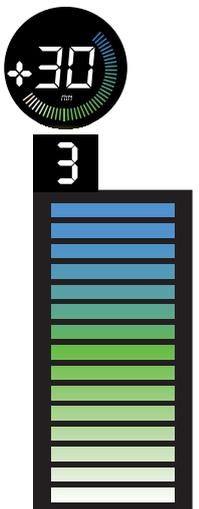
JE SUIS CAPABLE DE COURIR COMBIEN DE TEMPS SANS ARRÊT ?



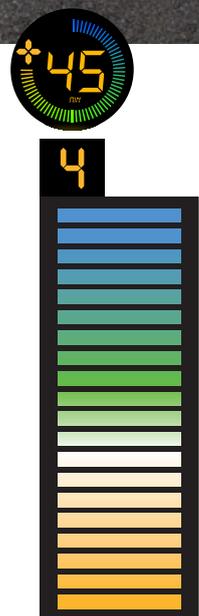
de 5' à 15'
de course



de 15' à 30'
de course



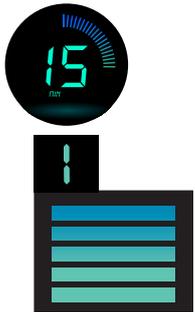
+ de 30'
de course



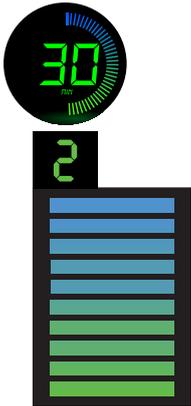
+ de 45'
de course



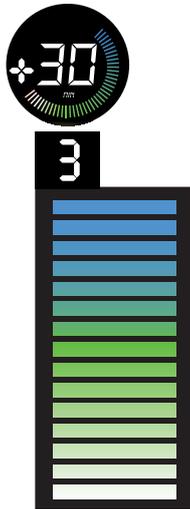
QUEL EST LE PROGRAMME QUI ME CORRESPOND ?



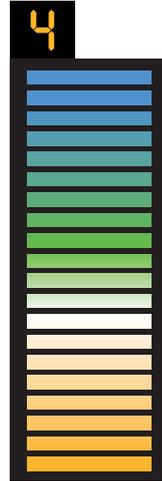
de 5' à 15'
de course



de 15' à 30'
de course



+ de 30'
de course



+ de 45'
de course

PROGRAMME N° 1

Pour passer du bloc 1 au bloc 2.

PROGRAMME N° 2

Pour passer du bloc 2 au bloc 3.

PROGRAMME N° 3

Pour réaliser une course de 10 km
sans s'arrêter.

COMMENT CONCEVOIR MES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Chaque séance d'entraînement physique doit comporter :

-  un échauffement
-  un corps de séance
-  un retour au calme
-  des étirements

À l'issue de la séance il faudra veiller à **l'hygiène corporelle** et à **la réhydratation**.





LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE TYPE :

L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement dure environ 15 à 20 min, il est considéré comme efficace dès que l'on constate l'apparition d'une légère sudation et une coloration du visage.

L'objectif est d'augmenter la température corporelle entre 38 et 39° C afin de réduire le risque de blessures (claquages, contractures...) lors de la séance.

L'échauffement est composé de deux phases :

1 - L'ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL :

- Articulaire (statique puis dynamique)
- Cardio-respiratoire (montée progressive en température)

2 - L'ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE :

- Selon l'activité pratiquée durant la séance (course à pied, renforcement musculaire, natation, sport collectif...)



LE DÉROULEMENT
D'UNE SÉANCE TYPE :

LE CORPS DE SÉANCE

- Ne pas dépasser **45 minutes pour les sports collectifs**.
- Ne pas hésiter à faire des pauses pour **s'hydrater régulièrement** par petites gorgées d'eau.
- **Adapter l'intensité de la séance** selon son état de fatigue.



LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE TYPE :



LE RETOUR AU CALME / ÉTIREMENTS

- **Réduisez progressivement l'intensité** de la séance pour ralentir votre rythme cardiaque.
- **Étirez les groupes musculaires sollicités** lors de la séance.
- **Hydratez-vous** après la séance.

POUR ALLER PLUS LOIN,

Consultez les fiches n°15 et 16 de la rubrique
« En forme dans son uniforme » du magazine **Sdis67.com**



Vous avez identifié votre niveau de course à pied
et votre programme ?

Alors...

C'EST À VOUS
DE JOUER !

Il est conseillé de consulter votre médecin traitant
avant de reprendre une activité physique ou
sportive.





PROGRAMME N° 1 : PASSER DU BLOC 1 AU BLOC 2

MRE : Marche de **RÉ**cupération
MRA : Marche **R**apide
CAPL : Course **À** Pied **L**ente
CAPAM : Course **À** Pied à **A**llure **M**odérée
CAPAS : Course **À** Pied à **A**llure **S**outenue

Programme de 7 semaines d'entraînement comprenant 2 séances par semaine.

S. 1	séance n°1	10' MRA	puis 6 X	2' CAPL	1' MRE	Finir par	5' MRA
	séance n°2	10' MRA	puis 5 X	3' CAPL	1' MRE	Finir par	5' MRA
S. 2	séance n°1	10' MRA	puis 4 X	4' CAPL	1' MRE	Finir par	5' MRA
	séance n°2	10' MRA	puis 3 X	5' CAPL	1' MRE	Finir par	5' MRA
S. 3	séance n°1	5' MRA	puis 6 X	5' CAPL	1' MRE	Finir par	5' MRA
	séance n°2	5' MRA	puis 4 X	6' CAPL	1' MRE	Finir par	5' MRA



PROGRAMME N° 1 :

PASSER DU BLOC 1 AU BLOC 2 (SUITE)

MRE : Marche de **RÉ**cupération
MRA : Marche **R**apide
CAPL : Course **À** Pied **L**ente
CAPAM : Course **À** Pied à **Allure** **M**odérée
CAPAS : Course **À** Pied à **Allure** **S**outenue

S. 4	séance n°1	5' MRA	puis 3 X	7' CAPL	1' MRE	Finir par	5' MRA
	séance n°2	5' MRA	puis 3 X	8' CAPL	1' MRE	Finir par	5' MRA

S. 5	séance n°1	15' CAPL	2' MRE	5' CAPL	2' MRE	5' CAPL	2' MRE	5' CAPL
	séance n°2	20' CAPL	2' MRE	10' CAPL	2' MRE	5' CAPL	2' MRE	

S. 6	séance n°1	25' CAPAM					2' MRE
	séance n°2	5' CAPL	2' MRE	10' CAPL	2' MRE	5' CAPL	2' MRE

S. 7	séance n°1	5' CAPL	2' MRE	10' CAPL	2' MRE	5' CAPL	2' MRE
	séance n°2	30' CAPAM					



PROGRAMME N° 2 :

PASSER DU BLOC 2 AU BLOC 3

MRE : Marche de **RÉ**cupération
MRA : Marche **R**apide
CAPL : Course **À** Pied **L**ente
CAPAM : Course **À** Pied à **A**llure **M**odérée
CAPAS : Course **À** Pied à **A**llure **S**outenue

Programme de 7 semaines d'entraînement comprenant 2 séances par semaine.

S. 1	séance n°1	20' CAPL	puis 4 X 100 mètres	CAPAS
	séance n°2	35' CAPAM		
S. 2	séance n°1	20' CAPL	puis 6 X 100 mètres	CAPAS
	séance n°2	30' CAPAM		
S. 3	séance n°1	20' CAPL	puis 8 X 100 mètres	CAPAS
	séance n°2	40' CAPAM		



PROGRAMME N° 2 : PASSER DU BLOC 2 AU BLOC 3 (SUITE)

MRE : Marche de **RÉ**cupération
MRA : Marche **R**apide
CAPL : Course **À** Pied **L**ente
CAPAM : Course **À** Pied à **A**llure **M**odérée
CAPAS : Course **À** Pied à **A**llure **S**outenue

S. 4

séance n°1 20' **CAPL** puis 10 X 100 mètres **CAPAS**

séance n°2 30' **CAPAM**

S. 5

séance n°1 20' **CAPL** puis 13 X 100 mètres **CAPAS**

séance n°2 45' **CAPAM**

S. 6

séance n°1 20' **CAPL** puis 15 X 100 mètres **CAPAS**

séance n°2 30' **CAPAM**

S. 7

séance n°1 15' **CAPL** puis 5 X 100 mètres **CAPAS**

séance n°2 **Test de vitesse sur une distance de 5 km**



PROGRAMME N° 3 : ÊTRE CAPABLE DE RÉALISER UNE COURSE DE 10 KM SANS S'ARRÊTER

MRE : Marche de **RÉ**cupération
MRA : Marche **R**apide
CAPL : Course **À** Pied **L**ente
CAPAM : Course **À** Pied à **A**llure **M**odérée
CAPAS : Course **À** Pied à **A**llure **S**outenue

Programme de 7 semaines d'entraînement comprenant 2 séances par semaine.

S. 1	séance n°1	30' CAPAM
	séance n°2	30' CAPAM

S. 2	séance n°1	35' CAPAM
	séance n°2	30' CAPAM

S. 3	séance n°1	40' CAPAM
	séance n°2	30' CAPAM

S. 4	séance n°1	45' CAPAM
	séance n°2	30' CAPAM

S. 5	séance n°1	45' CAPAM
	séance n°2	35' CAPAM

S. 6	séance n°1	45' CAPAM
	séance n°2	40' CAPAM

S. 7	séance n°1	45' CAPAM
	séance n°2	45' CAPAM



PROGRAMME N° 3 : ÊTRE CAPABLE DE RÉALISER UNE COURSE DE 10 KM SANS S'ARRÊTER

DÉVELOPPEMENT DE LA VO2MAX

● Travail en fartlek ou jeu d'allures

(en suédois) : c'est une méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner après 20' d'échauffement des phases d'accélération et de récupération actives sur une durée de 30' au gré de votre humeur à des vitesses variables (75 à 85 % de la Vitesse Maximale Aérobie (VMA)). Le travail peut s'effectuer au chronomètre ou en fonction de la nature du terrain : accélérations dans les montées, dans les descentes, d'un arbre à l'autre, durant 30 secondes...

- ### ● Travail de côtes :
- séances exigeantes qui consistent après un échauffement de 20', à réaliser des accélérations en montée et des phases de récupération en descente durant 20 à 30'. Les phases de montées sont proches de la vitesse maximale de déplacement (100 % VMA)

- ### ● Travail en fractionné :
- méthode d'entraînement qui consiste après un échauffement de 20' à réaliser plusieurs sprints (100 à 110 % VMA) avec des phases de récupération actives ou passives. Les courses sont réalisées sur terrain plat et définies selon une distance à parcourir dans un temps donné (ex : 200 m à réaliser en un temps X selon le % de VMA).

ATTENTION :

**Il est à noter que ces séances
sont destinées à un public
de niveau avancé qui n'est pas
la cible de ces programmes.**

La VMA est la vitesse de course atteinte lorsque la consommation d'oxygène devient maximale. Son calcul permet principalement de déterminer les vitesses d'entraînement.

La VMA s'exprime en km/h.

Exemple d'utilisation des résultats du test de Luc-Léger :

Le palier 10 du test de Luc-Léger correspond à une VMA de 13 km/h.

Calcul pour un exercice de 3 blocs de 6 x 30 secondes de course / 30 secondes de récupération :

$13 \text{ km/h} = 13000 \text{ m/h} \rightarrow 13000/3600$
(nombre de secondes en une heure) = 3,61 m/s

$3,61 \text{ m} \times 30 \text{ secondes} = 108,33 \text{ m}$

Pour travailler à 100% de VMA, le coureur devra parcourir 108 m en 30 secondes.



LA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE VMA

MRE Marche de **RÉ**cupération :

Déplacement lent ayant pour objectif de récupérer après un effort sans rester statique

MRA Marche **RA**pide :

Déplacement à vitesse soutenue entre la marche et la course à pied

CAPL Course **À** Pied **Lente** :

Vitesse de déplacement supérieure à la MRA ou de 8 km/h environ

CAPAM Course **À** Pied à **Allure Modérée** :

Vitesse de déplacement supérieure à la CAPL qui permet de tenir une discussion sans être essoufflé(e)

CAPAS Course **À** Pied à **Allure Soutenue** :

Vitesse de déplacement proche de votre vitesse de course maximale

LEXIQUE DE MODÉLISATION DES ALLURES





Service départemental d'incendie et de secours du Bas-Rhin

www.sdis67.com •  **SDIS du Bas-Rhin**

Le Prisme, 2 route de Paris, 67087 Strasbourg cedex 2 • Tél : 03 90 20 70 00 • Fax : 03 90 20 70 29 • sdis67@sdis67.com

SDIS
du Bas-Rhin



INCENDIE et SECOURS