

## L'objectif d'un programme d'entraînement

Un programme d'entraînement est une séquence harmonieuse de séance en vue d'atteindre un objectif. Celui-ci doit être Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et situé dans le Temps.

C'est le principe **SMART**.

*Je veux être capable de faire un 5 km en moins de 30 minutes d'ici 8 semaines* est un exemple d'objectif SMART.

Il est important de vous assurer que le programme répond à votre objectif en tenant compte de vos capacités et de vos contraintes. Votre programme n'est pas nécessairement adapté pour votre ami. Beaucoup de bons programmes sont accessibles, mais il est important de suivre un seul programme à la fois du début à la fin. C'est une erreur de mélanger les programmes d'entraînement.

Tout programme doit respecter certaines règles:

- ❖ Viser l'atteinte de votre objectif.
- ❖ S'intégrer à votre quotidien en respectant votre disponibilité (fréquences et nombre d'heures par semaine à consacrer à l'entraînement).
- ❖ Varier entre 6 à 24 semaines, dépendant de la distance, de l'échéance de la compétition, de l'expérience et de la motivation de l'athlète. Si vous êtes à vos débuts, je vous conseille un programme de courte durée.
- ❖ Avoir une progression du volume et de l'intensité en intégrant des périodes de déchargement (alterner les semaines basses, moins de km avec les semaines plus intenses ou plus chargées).
- ❖ Vous motiver.

À vous de choisir le bon programme!



## Consignes

- ❖ Vous devez débiter avec un échauffement et terminer par un retour au calme.
- ❖ Vos entraînements de course ne doivent pas être effectués deux journées consécutives. Alternier vos séances d'intervalles avec d'autres activités ou du jogging léger.
- ❖ Vous devez suivre l'ordre des séances afin de respecter la progression.
- ❖ Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas effectuer les séances dans la semaine, passez aux séances de la semaine suivante. Ne pas accumuler plus de trois séances d'intensité par semaine.
- ❖ Il est plus facile de déterminer des journées d'entraînement fixes à l'avance en fonction de votre horaire afin de conserver une certaine régularité.
- ❖ Amusez-vous !

## Déterminer vos rythmes d'entraînement

Pour chaque vitesse L, M et R de votre programme, vous pouvez la déterminer de façon subjective, c'est-à-dire selon votre « feeling ». Écoutez les signaux de votre corps, observez votre respiration, votre niveau de fatigue, l'augmentation de votre sudation et votre capacité à tenir une conversation. Évaluez votre effort sur une échelle de 1 à 10, du repos à la fatigue extrême.



Pour établir vos rythmes, vous utilisez cette échelle subjective de 1 à 10. Elle permet d'évaluer votre effort et vous aidera à déterminer vos vitesses L, M et R pour vos entraînements par intervalles. Des recherches ont montré que cette façon d'évaluer votre effort pouvait être tout à fait valable pour notifier un effort physique.

Le tableau ci-dessous vous aidera à évaluer votre effort. Avec un peu de pratique, l'évaluation subjective fera partie intégrante de vos entraînements et deviendra un outil efficace pour vos séances.

Cote	EFFORT	VITESSE	TEST DE LA PAROLE	*FRÉQUENCE CARDIAQUE	ZONE D'ENTRAÎNEMENT
0	Rien du tout, repos				<b>Trop faible</b> 
1	Très, très léger				
2	Très léger	L	On peut entreprendre une longue discussion	60-74% f <sub>cmax</sub>	<b>Zone optimale</b> 
3	Léger et confortable	L			
4	Modéré	M	Capable de parler, mais pas de chanter	75-84% f <sub>cmax</sub>	
5	Légèrement difficile	M	Capable de dire quelques mots	85-95% f <sub>cmax</sub>	
6	Difficile	R			
7		R			
8	Très difficile	R			<b>Trop intense</b> 
9	Très, très difficile	Entraînement pour la performance			
10	Maximal				

*\*La formule théorique 220- âge est la plus utilisée pour déterminer votre f<sub>cmax</sub> mais il s'agit d'une mesure très approximative. Il peut y avoir des différences individuelles dans une même catégorie d'âge. Habituellement, le cœur des femmes bat plus vite. La meilleure façon de connaître sa vraie fréquence maximale est par un test cardiovasculaire maximal. Vous pouvez toujours avoir une idée de votre f<sub>cmax</sub> en courant 6 minutes confortables consécutives et terminer par une minute en accélérant progressivement jusqu'au sprint.*