



Programme d'entraînement physique pour débutant.



Que faut-il faire au préalable ?

Faire un examen médical chez son médecin traitant.

Faire un examen de contre-indication chez un cardiologue comprenant une épreuve d'effort et une échographie.

Faire l'achat d'un cardiofréquencemètre avec alarme de fréquence

Faire l'achat de chaussures adéquates en consultant un spécialiste!

"une chaussure de tennis est différente d'une chaussure de running"



Avant la mise en route d'un programme de course ou de vélo, il est impératif de calculer :

Votre fréquence cardiaque maximale théorique :

C'est la fréquence à ne pas dépasser pendant l'effort.

Formule → $220 \text{ pulsations/min} - \text{votre âge}$

Votre fréquence d'endurance extensive (sans dette d'oxygène) :

C'est la fréquence d'effort où il est toujours possible de parler!

Formule → $60\% \text{ de } 220 \text{ pulsations/min} - \text{votre âge}$

Votre fréquence d'endurance intensive (avec légère dette d'oxygène) :

C'est la fréquence d'effort où parler en même temps devient difficile.

Formule vélo → $70\% \text{ de } 220 \text{ pulsations/min} - \text{votre âge}$

Formule course à pied → $75\% \text{ de } 220 \text{ pulsations/min} - \text{votre âge}$



Quelles sont les possibilités qui s'offrent à vous pour démarrer un entraînement ?

Avec l'aide d'un kiné du sport

Pour la région de Tournai:

Mr Cuvelier - 0477/94 36 23

Laboratoire de l'effort et du mouvement
HEPH Condorcet

Avec l'aide d'un médecin du sport

Pour la région de Tournai:

Dr Chevalier Dominique - 0495/20 63 34

Pour la région de Mouscron:

Dr Mourmans - 056/33 78 78

Avec l'aide d'un coach running

Pour la région de Tournai:

Mr Leclercq Christophe - 0496/59 07 60 ou

Mr Van Mullem Nicolas - 0474/69 61 61

Ou en suivant le programme individuel ci-joint.



Programme sur 12 semaines :

Semaine 1 → semaine 3

Semaine 1

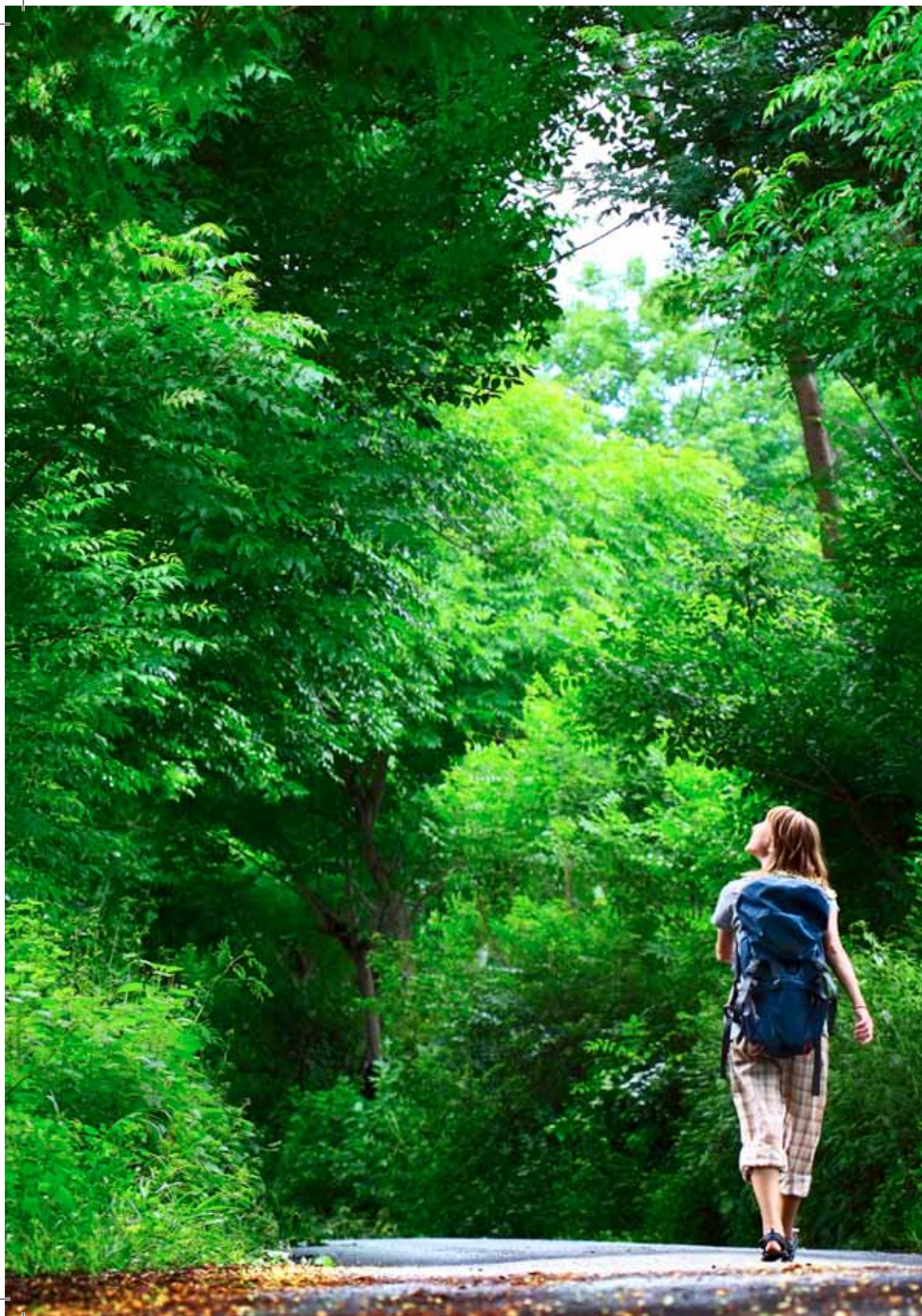
Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	promenade	1x	30 min.
Mardi	2 min. promenade + 1 min. course à pied	4x	12 min.
Vendredi	2 min. promenade + 1 min. course à pied	5x	15 min.

Semaine 2

Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 2 min. course à pied	4x	16 min.
Mardi	2 min. promenade + 2 min. course à pied	4x	16 min.
Vendredi	2 min. promenade + 3 min. course à pied	4x	20 min.

Semaine 3

Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 3 min. course à pied	4x	20 min.
Mardi	2 min. promenade + 3 min. course à pied	3x	15 min.
Vendredi	2 min. promenade + 3 min. course à pied	4x	20 min.



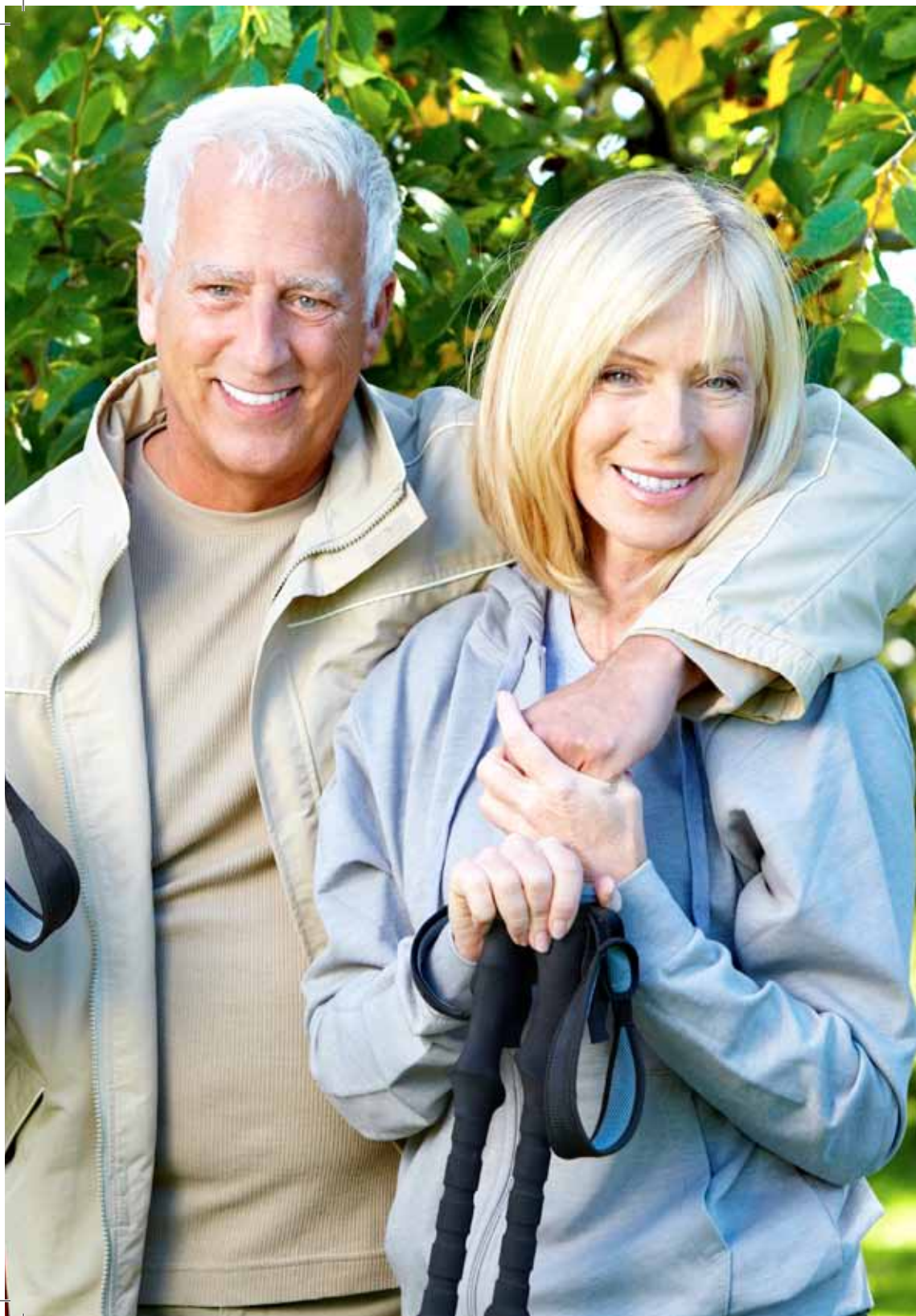
Programme sur 12 semaines :

Semaine 4 → semaine 6

Semaine 4			
Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 3 min. course à pied	5x	25 min.
Mardi	2 min. promenade + 4 min. course à pied	4x	24 min.
Vendredi	promenade à allure soutenue	1x	60 min.

Semaine 5			
Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	3 min. promenade + 3 min. course à pied	4x	24 min.
Mardi	3 min. promenade + 3 min. course à pied	5x	30 min.
Vendredi	2 min. promenade + 4 min. course à pied	4x	24 min.

Semaine 6			
Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 4 min. course à pied	4x	20 min.
Mardi	2 min. promenade + 5 min. course à pied	3x	15 min.
Vendredi	2 min. promenade + 5 min. course à pied	2x	14 min.
	Ensuite 10 min. course à pied sans pause	1x	10 min.



Programme sur 12 semaines :

Semaine 7 → semaine 9

Semaine 7

Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 5 min. course à pied	5x	25 min.
Mardi	2 min. promenade + 5 min. course à pied	5x	24 min.
Vendredi	2 min. promenade + 3 min. course à pied	6x	60 min.

Semaine 8

Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 6 min. course à pied	4x	32 min.
Mardi	2 min. promenade + 6 min. course à pied	4x	32 min.
Vendredi	2 min. promenade + 6 min. course à pied Ensuite 2 km course à pied en ± 8 min.	3x 1x	24 min. 8 min.

Semaine 9

Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 6 min. course à pied	4x	32 min.
Mardi	2 min. promenade + 6 min. course à pied	4x	32 min.
Vendredi	2 min. promenade + 7 min. course à pied	4x	36 min.
Samedi	2 min. promenade + 7 min. course à pied	4x	36 min.



Programme sur 12 semaines :

Semaine 10 → semaine 12

Semaine 10

Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 8 min. course à pied	4x	40 min.
Mardi	2 min. promenade + 8 min. course à pied	4x	40 min.
Vendredi	2 min. promenade + 8 min. course à pied	4x	40 min.
Samedi	10 min. promenade + 15 min. course à pied	1x	25 min.

Semaine 11

Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 10 min. course à pied	3x	36min.
Mardi	2 min. promenade + 5 min. course à pied	6x	42 min.
Vendredi	2 min. promenade + 10 min. course à pied	3x	36 min.
Samedi	2 min. promenade + 5 min. course à pied	6x	42 min.

Semaine 12

Jour	Entraînement	Quantité	Durée
Dimanche	2 min. promenade + 12 min. course à pied	3x	42 min.
Mardi	2 min. promenade + 10 min. course à pied	3x	36 min.
Vendredi	2 min. promenade + 12 min. course à pied	3x	42 min.
Samedi	5 min. promenade + 2 km course à pied en continu	1x	13 min.

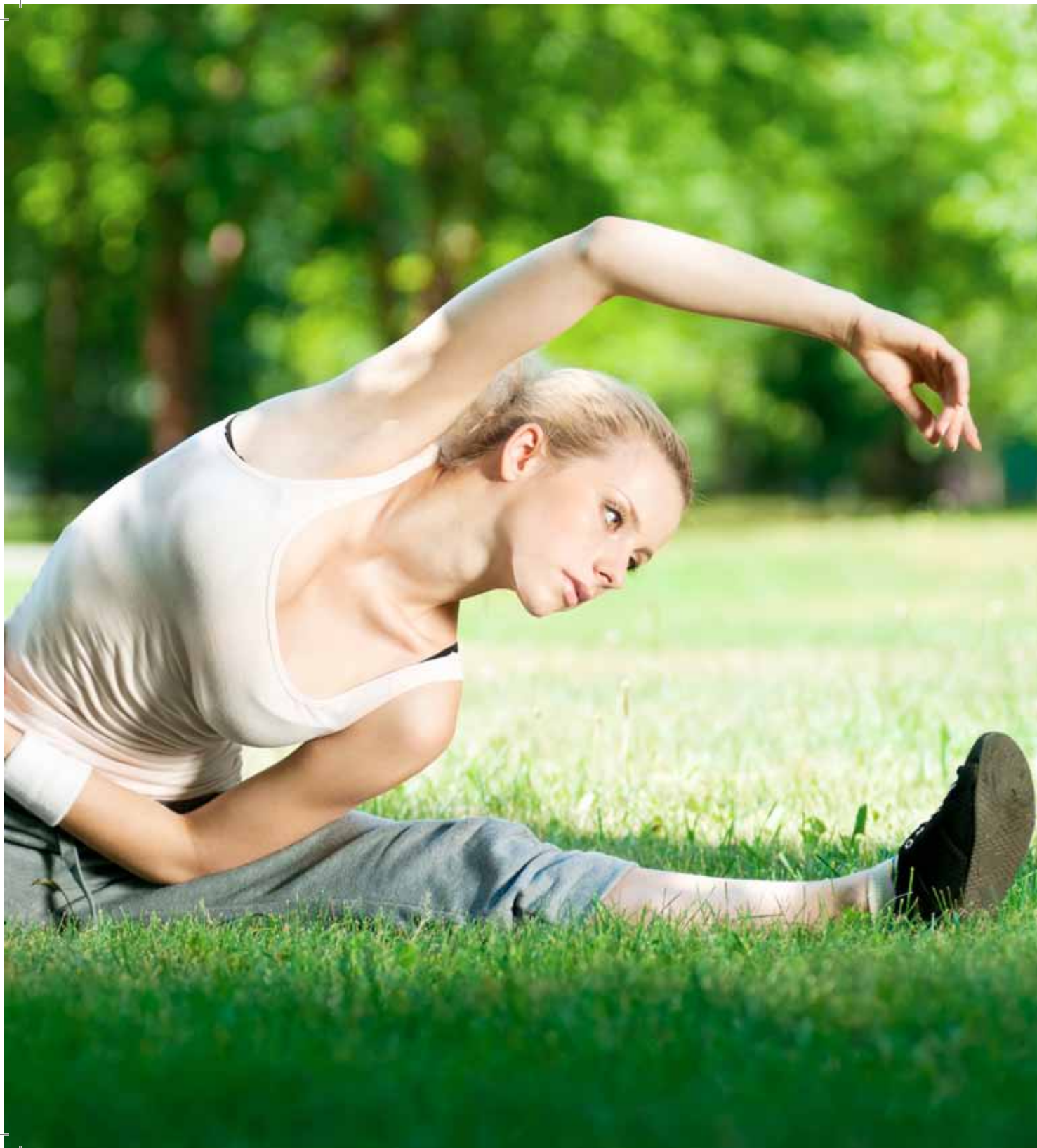


A partir de la 13^{ème} semaine

Quel entraînement ?

A partir de la 13^{ème} semaine, vous courez en continu, en augmentant progressivement **la distance et non la vitesse.**

Il est important de ne **jamais faire plus de 10% par rapport à la semaine précédente.**



Le stretching

Pourquoi ?

Le stretching aide à allonger les muscles et les tendons et à les rendre plus souples. A plus long terme, la pratique régulière du stretching vous permet de garder une bonne mobilité.

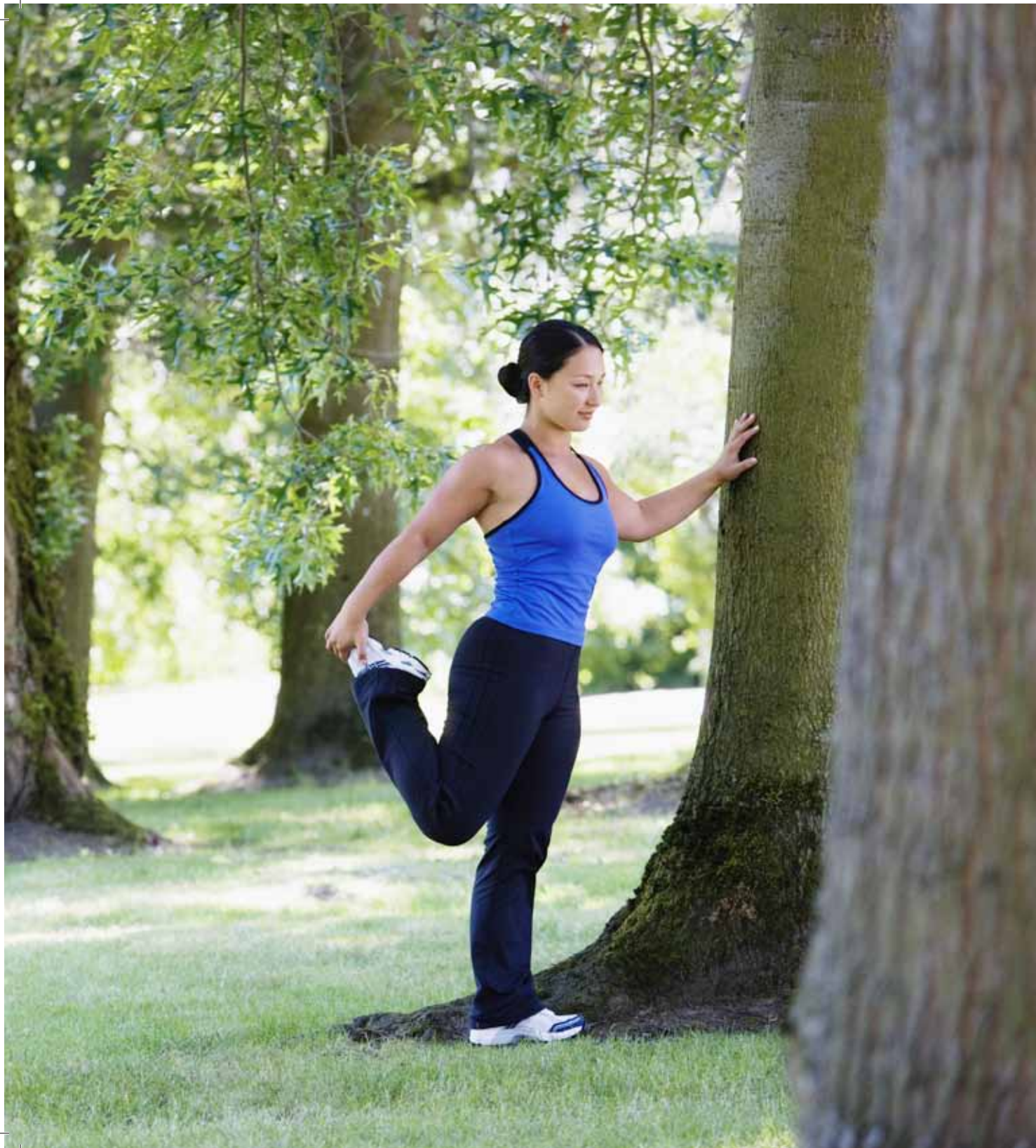
Les différents stretchings possibles :

- des mollets
- des muscles antérieurs des cuisses.
- des muscles postérieurs des cuisses.
- des muscles adducteurs des cuisses.
- des muscles fléchisseurs de la hanche.



Stretching des mollets

- Mettez-vous debout à distance d'un bras d'un mur.
- Appuyez-vous dessus avec les mains, la jambe avant pliée et la jambe arrière tendue.
- Poussez le talon arrière au contact du sol jusqu'à ce que la tension se fasse sentir dans le mollet.
Le talon doit bien rester au contact du sol.
- Restez 10 sec dans cette position.
- Changez de jambe et faites la même chose.



Stretching des muscles antérieurs des cuisses

- Tenez-vous debout appuyé contre un mur.
- Prenez la pointe du pied droit dans la main droite et amenez-la en arrière en pliant la jambe jusqu'à ce que le talon droit touche la fesse droite.
- Restez 10 sec dans cette position.
- Changez de pied et faites la même chose du côté gauche.



Stretching des muscles postérieurs des cuisses

- Restez debout en équilibre sur la jambe droite.
- Déposez la jambe gauche sur un objet surélevé (par ex une chaise).
- Etirez le haut du corps en inspirant et descendez progressivement le tronc sur la jambe gauche qui reste tendue en expirant.
- Restez 10 sec dans cette position.
- Changez de jambe d'appui et faites la même chose.



Stretching des muscles adducteurs des cuisses

- Asseyez-vous et pliez les jambes en ramenant vos 2 pieds (plante des pieds jointe) le plus près possible des fesses.
- Amenez les coudes entre les genoux et poussez pour les écarter vers le sol.
- Restez 10 sec dans cette position.
- Penchez-vous en avant avec la tête entre les genoux pendant 10 sec.



Stretching des muscles fléchisseurs de la hanche

- Tenez-vous debout avec une jambe pliée et l'autre jambe assez loin en arrière.
- Appuyez les 2 mains sur la jambe pliée et essayez de pousser sur le sol avec l'autre jambe.
- Restez 10 sec dans cette position.
- Avancez la hanche. La jambe arrière reste tendue. Gardez le haut du corps bien droit et essayez de toucher le sol avec le genou de la jambe arrière.
- Restez 10 sec dans cette position.

Notes :

Notes :



Cette brochure a été réalisée par le **docteur Chevalier Dominique de Antoing**,
médecin généraliste et médecin du sport.

En collaboration avec les **laboratoires MSD** et leur service Médical support.



NOND-1053096-0000