



# PROGRAMMES DE COURSE

## 5 – 10 – 15 KM

**JE COURS PONT-ROUGE**

Véronique Samson | B.Sc.Kin | Centre Form Action

# Table des matières

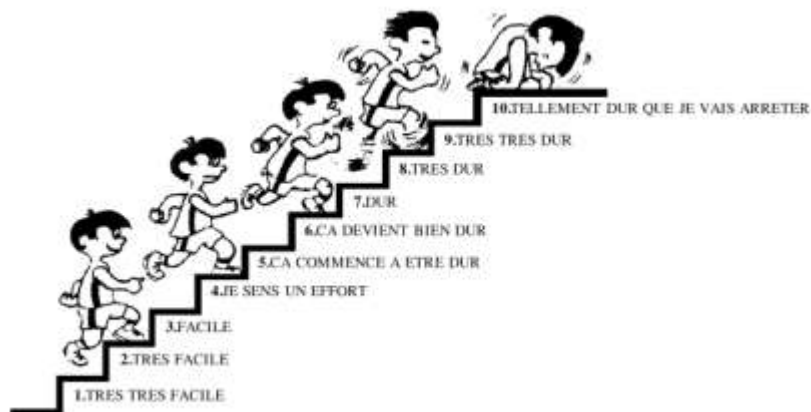
<b>EXPLICATIONS</b> .....	<b>2</b>
<b>PROGRAMMES</b> .....	<b>2</b>
<b>COULEURS DES SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>2</b>
<b>TYPES DE SÉANCES</b> .....	<b>3</b>
<b>PROGRAMME 5 KM</b> .....	<b>4</b>
<b>JUILLET</b> .....	<b>4</b>
<b>AOÛT</b> .....	<b>5</b>
<b>SEPTEMBRE</b> .....	<b>6</b>
<b>PROGRAMME 10 KM</b> .....	<b>7</b>
<b>JUILLET</b> .....	<b>7</b>
<b>AOÛT</b> .....	<b>8</b>
<b>SEPTEMBRE</b> .....	<b>9</b>
<b>PROGRAMME 15 KM</b> .....	<b>10</b>
<b>JUILLET</b> .....	<b>10</b>
<b>AOÛT</b> .....	<b>11</b>
<b>SEPTEMBRE</b> .....	<b>12</b>

## EXPLICATIONS

### PROGRAMMES

- ✓ Les programmes s'adressent aux gens ayant déjà l'habitude de courir +/- 4 fois par semaine.
- ✓ Si vous débutez en course à pied, il est préférable suivre un programme de type fractionné.
- ✓ Pour que les programmes soient accessibles à tous, les prescriptions sont faites en fonction de durées (temps) d'effort et de perceptions d'effort\*. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir une montre GPS pour réaliser les entraînements.

\* Échelle de perception de l'effort



### COULEURS DES SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT

- ❖ **Jaune** : Semaine à **très petit** volume d'entraînement.
- ❖ **Vert** : Semaine à **petit** volume d'entraînement.
- ❖ **Bleu** : Semaine à **moyen** volume d'entraînement.
- ❖ **Mauve** : Semaine à **grand** volume d'entraînement.
- ❖ **Rouge** : Semaine à **très grand** volume d'entraînement.
- ❖ **Blanc** : Affûtage.

## TYPES DE SÉANCES

13

### EPI

ÉCH : 5 – 10'

EPI : 2 x 6 x 30" C

RER : 30 – 60" M

RES : 3' M

EPE : 7 – 9 / 10

RAC : 5'

1. **EPI** = Entraînement Par Intervalles.
2. **ÉCH : 5 – 10'** = Échauffement de 5 à 10 minutes à faible intensité (progresser de la marche rapide vers le jogging, par exemple).
3. **EPI : 2 X 6 X 30" C** = 2 séries de 6 répétitions de 30 secondes à course, intensité élevée.
4. **RER : 30 – 60" M** = Repos Entre Répétitions de 30 à 60 secondes à Marche ou au jogging très léger.
5. **EPE : 7 – 9 / 10** = Échelle de Perception d'Effort. Sensation de 7 à 9 sur 10 lors des périodes d'intensité (très difficile).
6. **RES : 3' M** = Repos Entre Séries de 3 minutes à Marche ou au jogging très léger.

21

### Récupération active

1. **Récupération active** : Activité de faible intensité ou de différente nature comme le jogging lent, le vélo, la natation, la marche, le volleyball, etc.

29

### ECMD-ACCEL

DURÉE : 25'

+ 7 x 15" accel

/ 45" R à ½

parcours

EPE : 1 – 4 / 10

1. **ECMD – ACCEL** = Entraînement de Courte ou Moyenne Durée.
2. **DURÉE : 25'** = Séance de 25 minutes en mode continu.
3. **+ 7 x 15" accel / 45" R à ½ parcours** = À mi-parcours (à partir de la 12<sup>e</sup> minute), effectuer 7 accélérations (pics de vitesse) d'une durée de 15 secondes pour 45 secondes de repos.
4. **EPE : 1 – 4 / 10** = Perception d'effort de 1 à 4 sur 10. La séance devrait être relativement facile.

7

### ELD

DURÉE : 50'

EPE : 3 – 7 / 10

1. **ELD** = Entraînement de Longue Durée.
2. **DURÉE : 50'** = Séance de 25 minutes en mode continu.
3. **EPE : 3 – 7 / 10** = Perception d'effort de 3 à 7 sur 10. La séance devrait être modérée à difficile étant donné sa durée.

# PROGRAMME 5 KM


JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12	13 <b>EPI</b> <b>ÉCH : 5 - 10'</b> <b>EPI : 2 x 6 x 30" C</b> <b>RER : 30 - 60" M</b> <b>RES : 3' M</b> <b>EPE : 7 - 9 / 10</b> <b>RAC : 5'</b>	14 <b>Récupération active</b>	15 <b>ECMD-ACCEL</b> <b>DURÉE : 25'</b> <b>+ 5 x 15" accel</b> <b>/ 45" R à ½</b> <b>parcours</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>	16	17 <b>ELD</b> <b>DURÉE: 35'</b> <b>EPE : 3 - 7 / 10</b>	18 <b>ECMD</b> <b>DURÉE: 20'</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>
19	20 <b>EPI</b> <b>ÉCH : 5 - 10'</b> <b>EPI : 2 x 5 x 60" C</b> <b>RER : 1' - 2' M</b> <b>RES : 3' M</b> <b>EPE : 7 - 9 / 10</b> <b>RAC : 5'</b>	21 <b>Récupération active</b>	22 <b>ECMD-ACCEL</b> <b>DURÉE : 25'</b> <b>+ 6 x 15" accel</b> <b>/ 45" R à ½</b> <b>parcours</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>	23	24 <b>ELD</b> <b>DURÉE : 40'</b> <b>EPE : 3 - 7 / 10</b>	25 <b>ECMD</b> <b>DURÉE : 20'</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>
26	27 <b>EPI</b> <b>ÉCH : 5 - 10'</b> <b>EPI : 8 x 1'30" C</b> <b>RER : 1'30" - 3' M</b> <b>EPE : 7 - 9 / 10</b> <b>RAC : 5'</b>	28 <b>Récupération active</b>	29 <b>ECMD-ACCEL</b> <b>DURÉE : 25'</b> <b>+ 7 x 15" accel</b> <b>/ 45" R à ½</b> <b>parcours</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>	30	31 <b>ELD</b> <b>DURÉE : 45'</b> <b>EPE : 3 - 7 / 10</b>	

## AOÛT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCH E
						<sup>1</sup> <b>ECMD</b> <b>DURÉE : 20'</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>
<sup>2</sup>	<sup>3</sup> <b>EPI</b> <b>ÉCH : 5 - 10'</b> <b>EPI : 6 x 2' C</b> <b>RER : 2 - 3' M</b> <b>EPE : 7 - 9 / 10</b> <b>RAC : 5'</b>	<sup>4</sup> <b>Récupération active</b>	<sup>5</sup> <b>ECMD-ACCEL</b> <b>DURÉE : 25'</b> <b>+ 8 x 15" accel</b> <b>/ 45" R à ½</b> <b>parcours</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>	<sup>6</sup>	<sup>7</sup> <b>ELD</b> <b>DURÉE : 50'</b> <b>EPE : 3 - 7 / 10</b>	<sup>8</sup> <b>ECMD</b> <b>DURÉE : 20'</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>
<sup>9</sup>	<sup>10</sup> <b>EPI</b> <b>ÉCH : 5 - 10'</b> <b>EPI : 2 x 7 x 20" C</b> <b>RER : 20 - 40" M</b> <b>RES : 3' M</b> <b>EPE : 7 - 9 / 10</b> <b>RAC : 5'</b>	<sup>11</sup> <b>Récupération active</b>	<sup>12</sup> <b>ECMD-ACCEL</b> <b>DURÉE : 25'</b> <b>+ 4 x 15" accel</b> <b>/ 45" R à ½</b> <b>parcours</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>	<sup>13</sup>	<sup>14</sup> <b>ELD</b> <b>DURÉE : 30'</b> <b>EPE : 3 - 7 / 10</b>	<sup>15</sup> <b>ECMD</b> <b>DURÉE : 20'</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>
<sup>16</sup>	<sup>17</sup> <b>EPI</b> <b>ÉCH : 5 - 10'</b> <b>EPI : 6 x 2' C</b> <b>RER : 2 - 3' M</b> <b>EPE : 7 - 9 / 10</b> <b>RAC : 5'</b>	<sup>18</sup> <b>Récupération active</b>	<sup>19</sup> <b>ECMD-ACCEL</b> <b>DURÉE : 25'</b> <b>+ 8 x 15" accel</b> <b>/ 45" R à ½</b> <b>parcours</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>	<sup>20</sup>	<sup>21</sup> <b>ELD</b> <b>DURÉE : 50'</b> <b>EPE : 3 - 7 / 10</b>	<sup>22</sup> <b>ECMD</b> <b>DURÉE : 20'</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>
<sup>23</sup>	<sup>24</sup> <b>EPI</b> <b>ÉCH : 5 - 10'</b> <b>EPI : 2 x 5 x 60" C</b> <b>RER : 1' - 2' M</b> <b>RES : 3' M</b> <b>EPE : 7 - 9 / 10</b> <b>RAC : 5'</b>	<sup>25</sup> <b>Récupération active</b>	<sup>26</sup> <b>ECMD-ACCEL</b> <b>DURÉE : 25'</b> <b>+ 6 x 15" accel</b> <b>/ 45" R à ½</b> <b>parcours</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>	<sup>27</sup>	<sup>28</sup> <b>ELD</b> <b>DURÉE : 40'</b> <b>EPE : 3 - 7 / 10</b>	<sup>29</sup> <b>ECMD</b> <b>DURÉE : 20'</b> <b>EPE : 1 - 4 / 10</b>
<sup>30</sup>	<sup>31</sup> <b>EPI</b> <b>ÉCH : 5 - 10'</b> <b>EPI : 6 x 2' C</b> <b>RER : 2 - 3' M</b> <b>EPE : 7 - 9 / 10</b> <b>RAC : 5'</b>					

## SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 <b>Récupération active</b>	2 <b>ECMD-ACCEL</b> DURÉE : 25' + 8 x 15" accel / 45" R à ½ parcours EPE : 1 - 4 / 10	3	4 <b>ELD</b> DURÉE : 50' EPE : 3 - 7 / 10	5 <b>ECMD</b> DURÉE : 20' EPE : 1 - 4 / 10
6	7 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 5 x 30" C RER : 30 - 60" M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	8 <b>Récupération active</b>	9 <b>ECMD-ACCEL</b> DURÉE : 25' + 5 x 15" accel / 45" R à ½ parcours EPE : 1 - 4 / 10	10	11 <b>ELD</b> DURÉE : 35' EPE : 3 - 7 / 10	12 <b>ECMD</b> DURÉE : 20' EPE : 1 - 4 / 10
13	14 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 4 x 2' C RER : 2 - 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	15 <b>Récupération active</b>	16 <b>ECMD</b> DURÉE : 20' EPE : 1 - 4 / 10	17	18 <b>ECMD-ACCEL</b> DURÉE : 15' + 4 x 15" accel / 45" R à ½ parcours EPE : 1 - 4 / 10	19 <b>5 KM BONNE COURSE!</b> 

# PROGRAMME 10 KM

## JUILLET


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12	13 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 6 x 30" C RER : 30 - 60" M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	14 Récupération active	15 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 6 x 2' C RER : 2' - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	16	17 ELD DURÉE : 45' EPE : 3 - 7 / 10	18 ECMD DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
19	20 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 6 x 45" C RER : 45" - 1'30" M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	21 Récupération active	22 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 5 x 2'30" C RER : 2'30" - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	23	24 ELD DURÉE : 50' EPE : 3 - 7 / 10	25 ECMD DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
26	27 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 6 x 60" C RER : 1' - 2' M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	28 Récupération active	29 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 4 x 3' C RER : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	30	31 ELD DURÉE : 55' EPE : 3 - 7 / 10	



## AOÛT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						<sup>1</sup> <b>ECMD</b> DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
<sup>2</sup>	<sup>3</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 4 x 90" C RER : 1'30" - 3' M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	<sup>4</sup> <b>Récupération active</b>	<sup>5</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 3 x 4' C RER : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	<sup>6</sup>	<sup>7</sup> <b>ELD</b> DURÉE : 60' EPE : 3 - 7 / 10	<sup>8</sup> <b>ECMD</b> DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
<sup>9</sup>	<sup>10</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 7 x 20" C RER : 20 - 40" M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	<sup>11</sup> <b>Récupération active</b>	<sup>12</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 7 x 90" C RER : 1'30" - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	<sup>13</sup>	<sup>14</sup> <b>ELD</b> DURÉE : 45' EPE : 3 - 7 / 10	<sup>15</sup> <b>ECMD</b> DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
<sup>16</sup>	<sup>17</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 4 x 90" C RER : 1'30" - 3' M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	<sup>18</sup> <b>Récupération active</b>	<sup>19</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 3 x 4' C RER : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	<sup>20</sup>	<sup>21</sup> <b>ELD</b> DURÉE : 60' EPE : 3 - 7 / 10	<sup>22</sup> <b>ECMD</b> DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
<sup>23</sup>	<sup>24</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 6 x 45" C RER : 45" - 1'30" M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	<sup>25</sup> <b>Récupération active</b>	<sup>26</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 5 x 2'30" C RER : 2'30" - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	<sup>27</sup>	<sup>28</sup> <b>ELD</b> DURÉE : 50' EPE : 3 - 7 / 10	<sup>29</sup> <b>ECMD</b> DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
<sup>30</sup>	<sup>31</sup> <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 4 x 90" C RER : 1'30" - 3' M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'					

## SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 <b>Récupération active</b>	2 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 3 x 4' C RER : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	3	4 <b>ELD</b> DURÉE : 60' EPE : 3 - 7 / 10	5 <b>ECMD</b> DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
6	7 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 6 x 30" C RER : 30 - 60" M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	8 <b>Récupération active</b>	9 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 6 x 2' C RER : 2' - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	10	11 <b>ELD</b> DURÉE : 45' EPE : 3 - 7 / 10	12 <b>ECMD</b> DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10
13	14 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 5 x 90" C RER : 1'30" - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	15 <b>Récupération active</b>	16 <b>ECMD</b> DURÉE : 25' EPE : 1 - 4 / 10	17	18 <b>ECMD-ACCEL</b> DURÉE : 25' + 4 x 15" accel / 45" R à ½ parcours EPE : 1 - 4 / 10	19 <b>10 KM BONNE COURSE!</b> 

# PROGRAMME 15 KM

## JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12	13 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 6 x 60" C RER : 1' - 2' M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	14 Récupération active	15 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 4 x 4' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	16	17 ELD DURÉE : 50' EPE : 3 - 7 / 10	18 ECMD DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
19	20 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 4 x 90" C RER : 1'30" - 3' M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	21 Récupération active	22 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 4 x 5' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	23	24 ELD DURÉE : 60' EPE : 3 - 7 / 10	25 ECMD DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
26	27 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 6 x 2' C RER : 2' - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	28 Récupération active	29 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 4 x 6' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	30	31 ELD DURÉE : 70' EPE : 3 - 7 / 10	

## AOÛT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 ECMD DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
2	3 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 5 x 2'30" C RER : 2'30" - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	4 Récupération active	5 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 3 x 8' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	6	7 ELD DURÉE : 80' EPE : 3 - 7 / 10	8 ECMD DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
9	10 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 6 x 30" C RER : 30 - 60" M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	11 Récupération active	12 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 4 x 3' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	13	14 ELD DURÉE : 40' EPE : 3 - 7 / 10	15 ECMD DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
16	17 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 5 x 2'30" C RER : 2'30" - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	18 Récupération active	19 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 3 x 8' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	20	21 ELD DURÉE : 60' EPE : 3 - 7 / 10	22 ECMD DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
23	24 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 4 x 90" C RER : 1'30" - 3' M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	25 Récupération active	26 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 4 x 5' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	27	28 ELD DURÉE : 50' EPE : 3 - 7 / 10	29 ECMD DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
30	31 EPI ÉCH : 5 - 10' EPI : 5 x 2'30" C RER : 2'30" - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'					

## SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 <b>Récupération active</b>	2 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 3 x 8' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	3	4 <b>ELD</b> DURÉE : 60' EPE : 3 - 7 / 10	5 <b>ECMD</b> DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
6	7 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 2 x 6 x 60" C RER : 1' - 2' M RES : 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	8 <b>Récupération active</b>	9 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 4 x 4' C RER : 3' M EPE : 5 - 7 / 10 RAC : 5'	10	11 <b>ELD</b> DURÉE : 45' EPE : 3 - 7 / 10	12 <b>ECMD</b> DURÉE : 40' EPE : 1 - 4 / 10
13	14 <b>EPI</b> ÉCH : 5 - 10' EPI : 3 x 2'30" C RER : 2'30" - 3' M EPE : 7 - 9 / 10 RAC : 5'	15 <b>Récupération active</b>	16 <b>ECMD</b> DURÉE : 30' EPE : 1 - 4 / 10	17	18 <b>ECMD-ACCEL</b> DURÉE : 30' + 4 x 15" accel / 45" R à ½ parcours EPE : 1 - 4 / 10	19 <b>15 KM BONNE COURSE!</b> 