



# CONSTRUIRE SA VITESSE

Course en durée



Nom : .....  
Prénom : .....  
Classe : .....



 **225**  
- L'âge

 **220**  
- L'âge



**Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE



**Vitesse 2**  
de 50 % à 70% de FCE



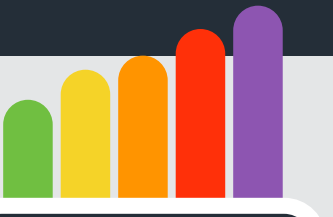
**Vitesse 3**  
de 70 % à 80% de FCE



**Vitesse 4**  
de 80 % à 90% de FCE

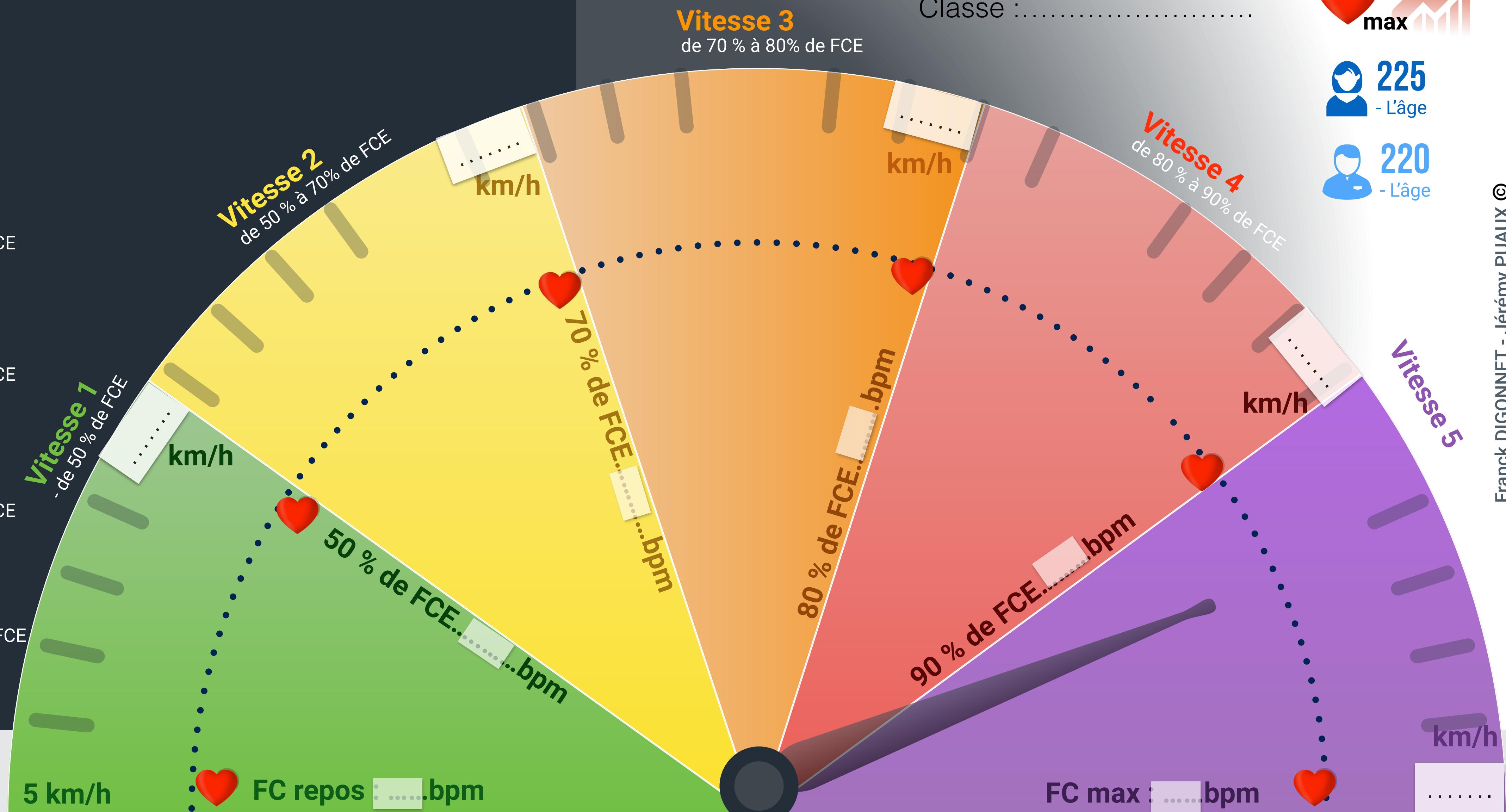


**Vitesse 5**  
de 90 % à 100% de FCE



Course en Durée

1



# FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT

## FCE



225  
- L'âge

220  
- L'âge

### FORMULE DE KARVONEN :

$$\text{FCE} = \text{FCRepos} + (\text{FCR} \times \% \text{ d'intensité de travail définie})$$

FCE = fréquence cardiaque d'entraînement

FCRepos = fréquence prise au calme

FCR = fréquence cardiaque de réserve = FCRepos - FCMAX







Ressenti Psychologique



Ressenti Respiratoire



Ressenti Musculaire

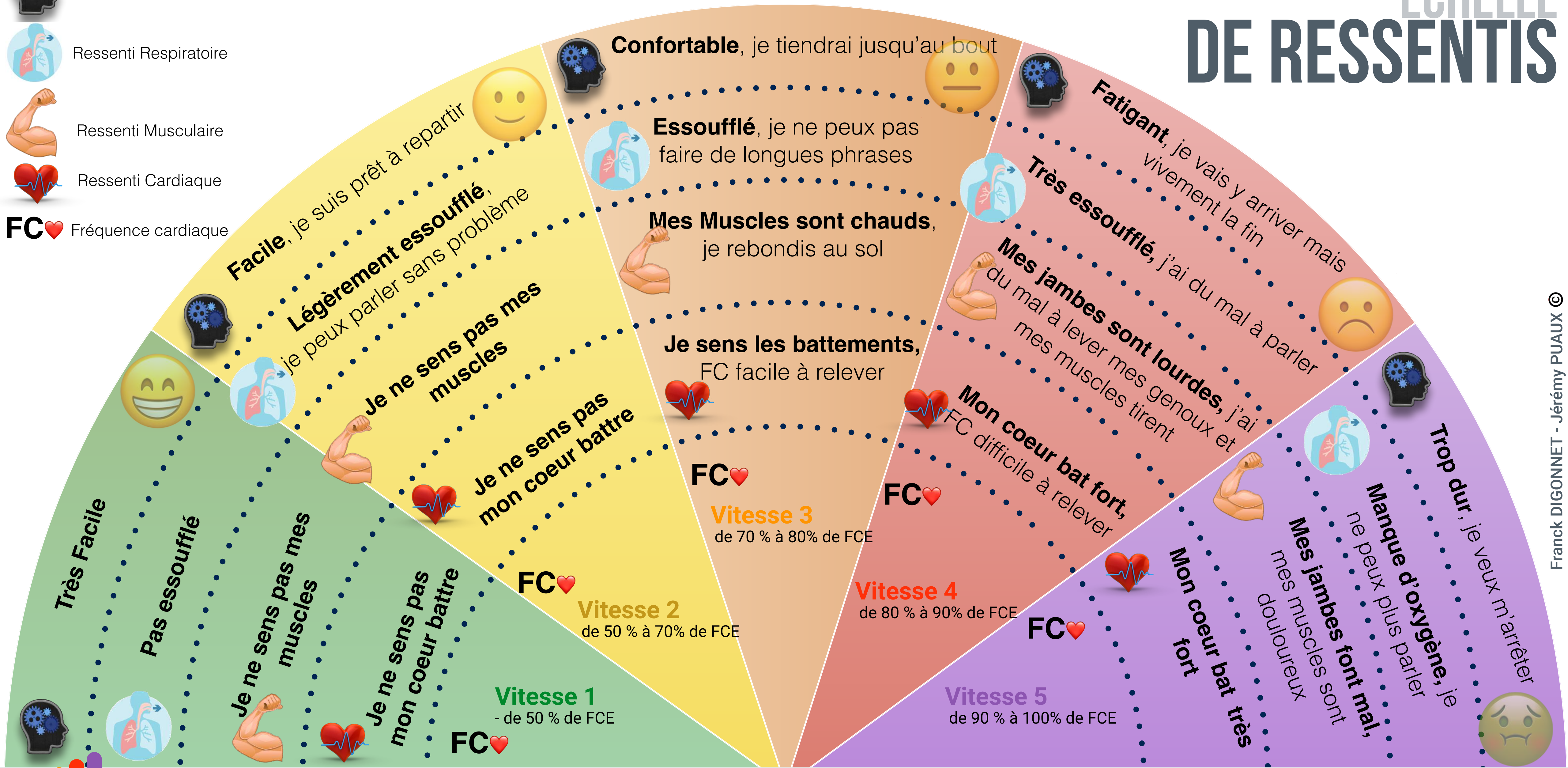


Ressenti Cardiaque

FC

Fréquence cardiaque

# ECHELLE DE RESSENTIS







# COURSE EN DURÉE LES MOBILES



## **MOBILE 1: Accompagner un objectif sportif**

Maintenir sa VMA à son plus haut niveau

L'intensité de l'effort sera calculée en fonction de l'objectif poursuivi (pratique sportive extérieure).

## **MOBILE 2 : Rechercher une forme optimale**

Développer un état de santé de façon continue, être en bonne condition physique, être en forme ... cela peut augmenter sa VMA, mais pas que cela.

## **MOBILE 3 : Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette**

Courir pour trouver des objectifs respiratoires, des états de bien-être, pour se détresser, pour favoriser la régression d'une surcharge pondérale, pour compenser des états psychiques tendus par la dépense physique...





# COURSE EN DURÉE LES BLESSURES



## Musculaires :

- ✓ **Contracture** : Une contracture, terme utilisé le plus souvent dans le milieu sportif, est une contraction musculaire involontaire d'un certain nombre de fibres musculaires au sein d'un même muscle ou d'un groupe musculaire, d'une durée inhabituellement longue, souvent douloureuse et normalement non associée à une lésion de la fibre musculaire.
- ✓ **Elongation** : Une élongation musculaire est un phénomène qui se produit à la suite d'un allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité qui crée plusieurs petites lésions internes. Cette blessure est de même type que la déchirure musculaire. Une élongation peut survenir lors de mouvements brusques lorsque le corps n'est pas suffisamment échauffé ou assoupli (sports de contact, sports collectifs).
- ✓ **Tendinite** : La tendinite est une inflammation des tendons, la partie terminale des muscles à l'endroit où ils s'attachent aux os.
- ✓ **Déchirure** : La déchirure musculaire (aussi appelée claquage) correspond à l'élongation traumatique d'un muscle avec destruction d'une ou plusieurs fibres musculaires et éventuellement de tendons.



## Les fractures :

- ✓ Une fracture est une lésion par rupture d'un os.

## Articulaires :

- ✓ **Entorse** : Une entorse est un étirement d'un ou plusieurs ligaments qui peut aller jusqu'à la déchirure. Les ligaments servent à connecter les os entre eux dans les articulations.
- ✓ **Luxation** : La luxation est définie par une perte totale de contact des surfaces articulaires d'une articulation, se produisant lors d'un traumatisme. Dans le langage courant, la luxation est appelée déboîtement.







# COURSE EN DURÉE SUR POIDS



La course à pied est un sport qui implique de nombreux impacts au sol et un effort soutenu. Elle peut être traumatisante. Quand on est en surpoids, le risque est essentiellement **articulaire**, mais également **musculaire** et **tendineux**.

La personne en surpoids n'est pas forcément malade du cœur, mais elle a un facteur de risque de le devenir. Le fait de maigrir et d'augmenter sa capacité physique va permettre de se protéger des maladies cardio-vasculaires.



L'activité physique permet de réguler l'insuline, une hormone indispensable, dont le rôle est de réguler le taux de glucose dans le sang. En pratiquant une activité physique régulière, vous aurez moins d'appétit pour les aliments sucrés et gras et serez attiré spontanément par une « bonne » alimentation

Il faut débiter l'activité de façon progressive. **Avant de courir**, il peut être bien de **marcher** dans **un premier temps**, puis **au fur et à mesure** des séances, d'y introduire la **course en alternant marche-course**, puis **enfin de courir durant toute la séance**. Si besoin, il faut **coupler l'activité cardio-vasculaire** avec **un travail de renforcement musculaire** et **un travail d'assouplissement**.



Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort, il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20'), des petites quantités d'eau (10 à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).



Avec l'expérience, on reconnaît les douleurs "normales" liées à l'effort (courbatures), et celles qui sont liées à un réveil des douleurs articulaires. Dans ce cas, il faut savoir s'arrêter." **Dr Sébastien Le Garrec, médecin du sport à l'INSEP**

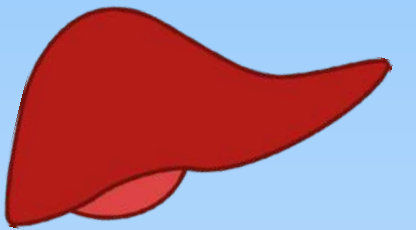


# COURSE EN DURÉE LE POINT DE CÔTÉ

## Il a 2 origines :

1. En début d'activité: il peut s'agir d'un engorgement de la rate ou du foie. Quand l'échauffement n'est pas assez progressif, on ne donne pas assez de temps à l'organisme pour s'adapter. Tous les systèmes ne s'ouvrent pas à la même vitesse ce qui provoque un engorgement.

**Remède : appuyer sur le foie ou la rate (système de l'éponge) ou bien diminuer l'intensité de l'effort déployé.**



2. En cours d'activité : il s'agit d'une acidose locale ou d'une détente des muscles comme le diaphragme.

**Remède : Exécuter une respiration profonde qui gonfle le ventre provoquant ainsi un massage et diminuer l'intensité de l'effort.**

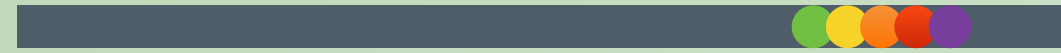






# CHOISIR ET ANALYSER

Course en durée



 **225**  
- L'âge

 **220**  
- L'âge



**Vitesse 1**

- de 50 % de FCE



## LA MARCHÉ



### Physiologique

Limite les aspects traumatiques liés à la course (pas de choc). Permet de prolonger les efforts lorsque courir devient trop difficile.



### Nutrition

Les glucides et les lipides sont les deux principaux substrats énergétiques de l'exercice :  
Un exercice réalisé à faible intensité favorise la lipolyse, c'est-à-dire l'utilisation des lipides triglycérides au niveau des adipocytes (cellules graisseuses).



### Psychologique

Très Facile  
Pas essoufflé



**Vitesse 1**  
dans le

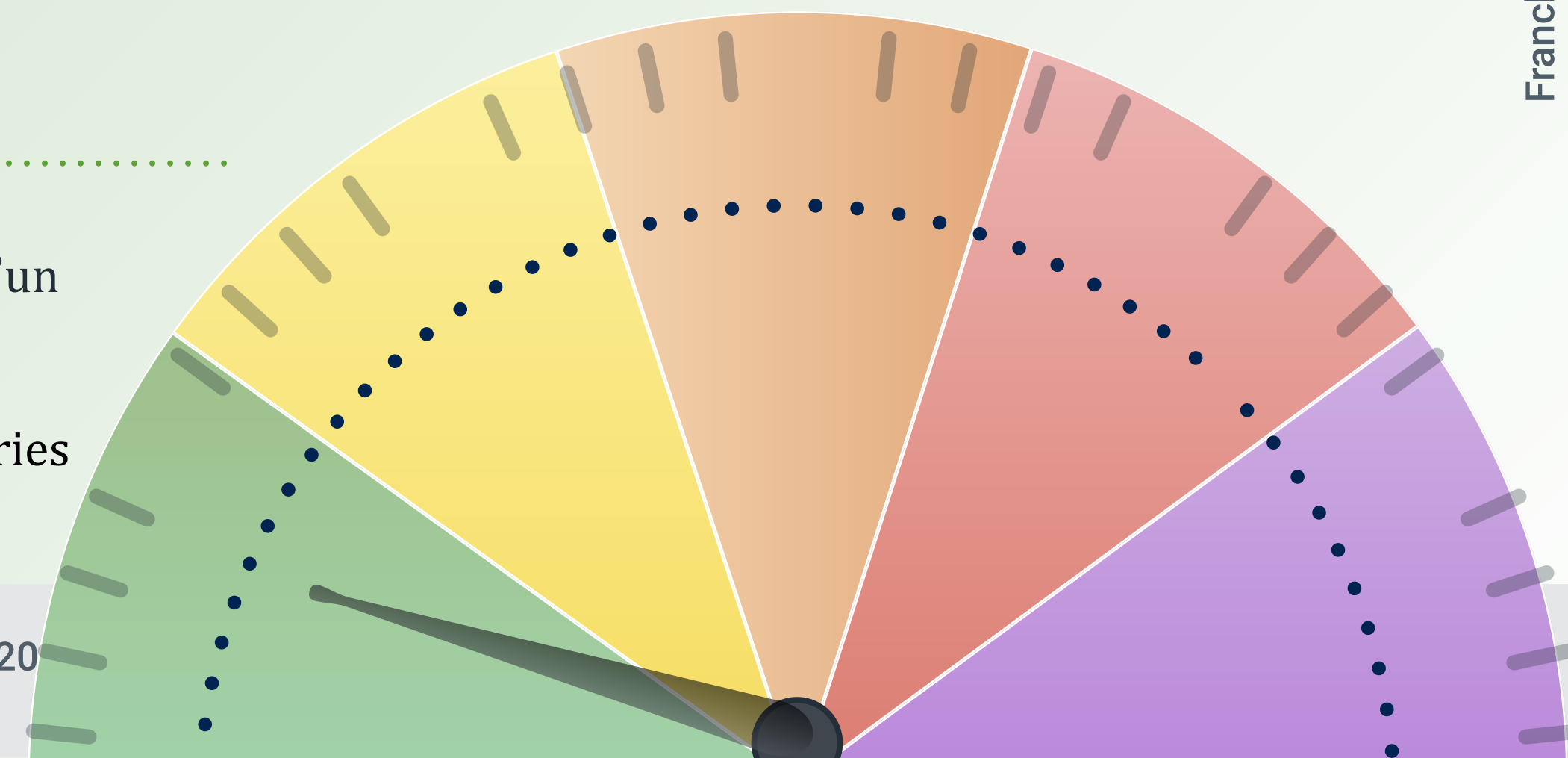
**Mobile 3** : en échauffement, ou corps de séance dans le cadre d'un surpoids.

**Mobile 1 et 2** dans le cadre de la récupération active entre les séries ou dans le cadre de l'échauffement.



8

Course en Durée - Stage CP5 - 6,7 et 8 juin 20  
Polynésie Française







# CHOISIR ET ANALYSER

Course en durée



**Vitesse 2**

de 50 % à 70% de FCE



## ENDURANCE FONDAMENTALE



 **225**  
- L'âge

 **220**  
- L'âge



### Physiologique

Favorise l'élimination des déchets sanguins. Sollicite la disponibilité musculaire.

Active le transport de l'oxygène. Renforce les systèmes articulaires et ligamentaires. Favorise l'aisance de course et la fluidité mécanique



### Nutrition

Les glucides et les lipides sont les deux principaux substrats énergétiques de l'exercice :

Un exercice réalisé à faible intensité favorise la lipolyse, c'est-à-dire l'utilisation des lipides triglycérides au niveau des adipocytes (cellules graisseuses).



### Psychologique

Facile, je suis prêt à repartir

Légèrement essoufflé, je peux parler sans problème



**Vitesse 2**  
dans le

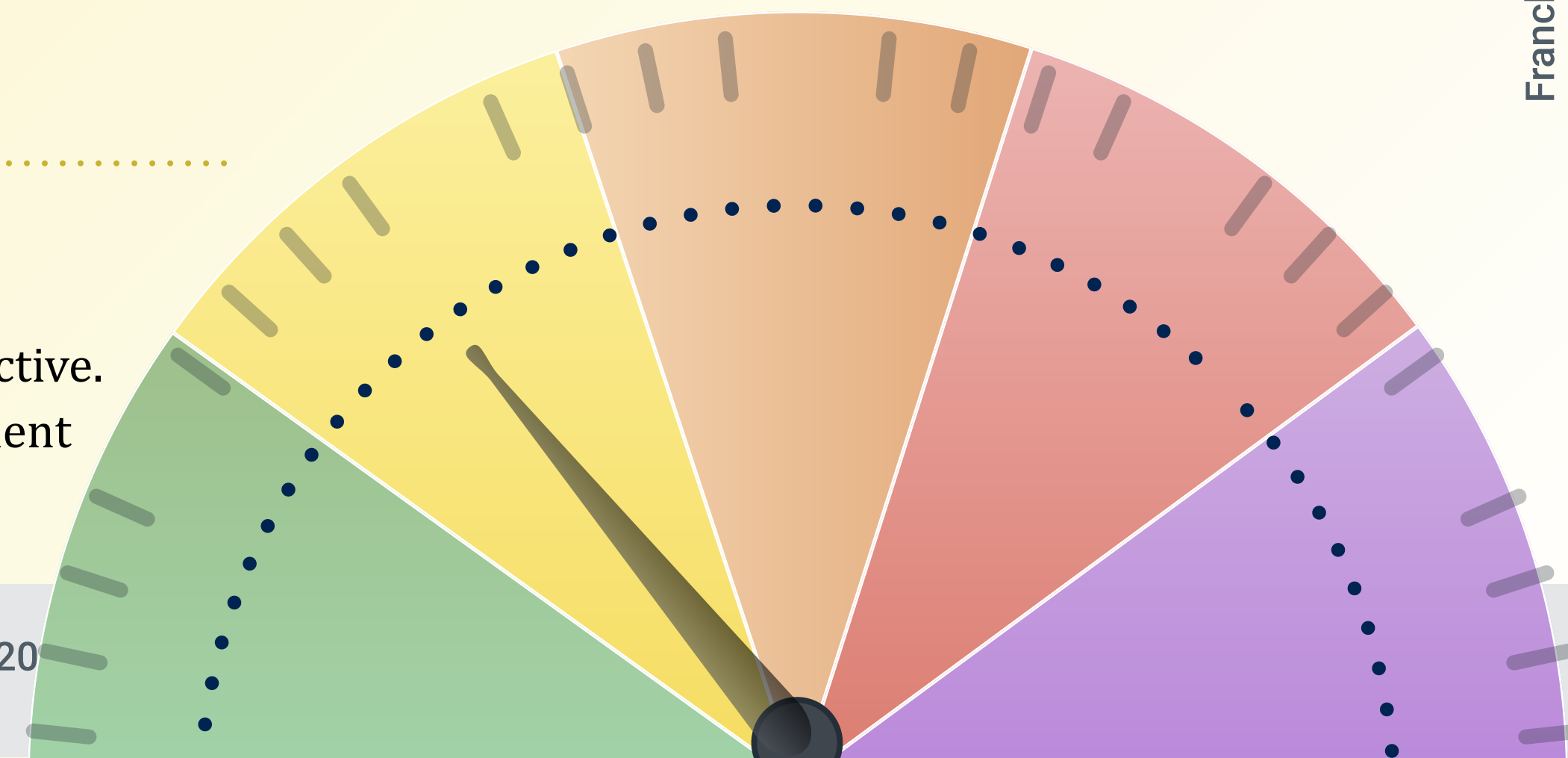
**Mobile 3** : en corps de séance.

**Mobile 2** : dans le cadre de l'échauffement ou de la récupération active.

**Mobile 1** : en échauffement ou récupération active, mais également travail de disponibilité technique.



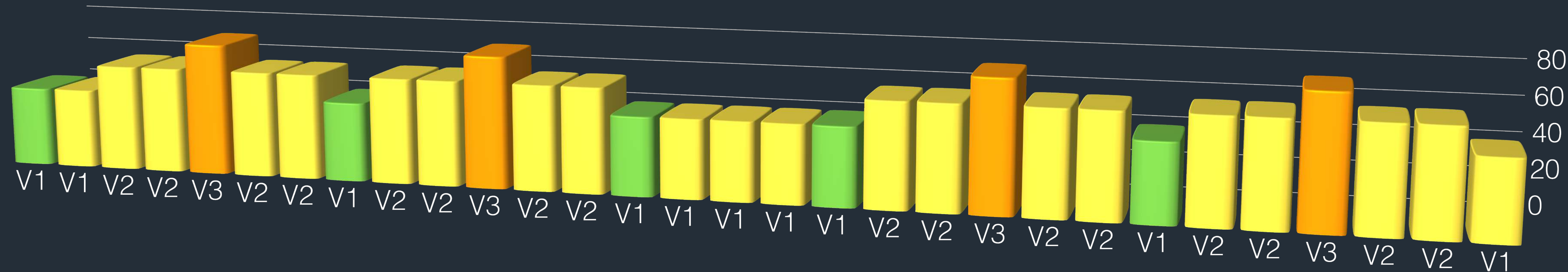
**POUR TRAVAILLER EN**  
**ENDURANCE FONDAMENTALE JE DOIS FAIRE :**  
**25' de V2 + V3 dont 15' de V2**



# Endurance Fondamentale



322 Kcal



**L'endurance fondamentale** correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2 mmol/l) et son élimination. Le travail s'effectue en aisance respiratoire autour du seuil aérobie ou lactique 1, soit 60 à 70% de VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entrainement :

- « Je voudrais être capable de finir un 10 km. »
- « J'ai envie de trouver une activité qui m'aide à perdre un peu de poids ou au moins à ne pas trop en prendre ! »

- 01 **Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE
- 02 **VITESSE 2**  
de 50% à 70% de FCE
- 03 **VITESSE 3**  
de 70% à 80% de FCE
- 04 **VITESSE 4**  
de 80% à 90% de FCE
- 05 **VITESSE 5**  
de 90% à 100% de FCE





# CHOISIR ET ANALYSER

Course en durée



 **225**  
- L'âge

 **220**  
- L'âge



**Vitesse 3**

de 70 % à 80% de FCE



## Physiologique

Améliore la capillarisation. (donc le transport d'oxygène). Stabilisation et élimination des lactates (déchets) à l'effort.



## Nutrition

Les glucides et les lipides sont les deux principaux substrats énergétiques de l'exercice :  
Un exercice intense favorise majoritairement l'utilisation des réserves en glycogène musculaire et hépatique.



## Psychologique

Confortable, je tiendrai jusqu'au bout  
Essoufflé, je ne peux pas faire de longues phrases

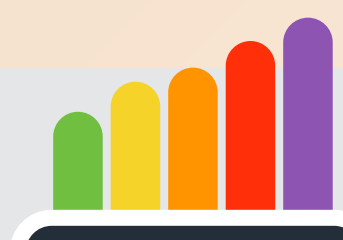


**Vitesse 3**  
dans le

**Mobile 3** : en sollicitation à travers l'aérobie

**Mobile 2** : en vitesse optimale dans le cadre d'un maintien de la forme.

**Mobile 1** : dans le cadre d'un entraînement orienté vers l'endurance.



11

Course en Durée - Stage CP5 - 6,7 et 8 juin 20  
Polynésie Française





# CHOISIR ET ANALYSER

Course en durée



**Vitesse 4**

de 80 % à 90% de FCE



**225**  
- L'âge

**220**  
- L'âge



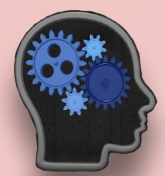
## Physiologique

Les efforts au seuil anaérobie améliore le transport de l'oxygène.  
Permet de retarder l'apparition de l'acidose musculaire lors d'efforts très intenses.



## Nutrition

Les glucides et les lipides sont les deux principaux substrats énergétiques de l'exercice :  
Un exercice intense favorise majoritairement l'utilisation des réserves en glycogène musculaire et hépatique.



## Psychologique

Fatigant, je vais y arriver mais vivement la fin  
Très essoufflé, j'ai du mal à parler



**Vitesse 4**  
dans le

**Mobile 3** : Ponctuellement pour augmenter la dépense énergétique

**Mobile 2** : En sollicitation aérobie plus intense, dans l'idée de progresser

**Mobile 1** : A utiliser en alternance avec des séances de puissance.



**POUR TRAVAILLER EN  
CAPACITÉ AÉROBIE JE DOIS FAIRE :  
20' de V3 + V4 dont 15' de V4**

12

Franck DIGONNET - Jérémy PUAUX ©



12

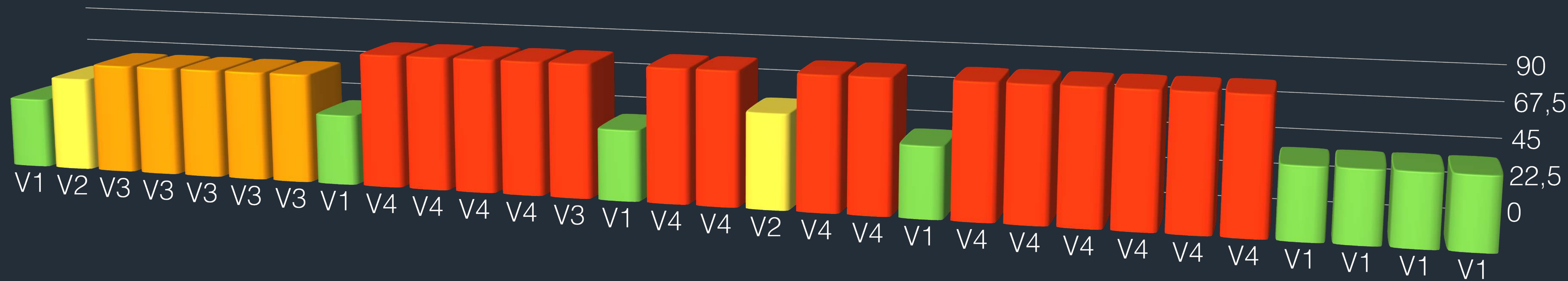
Course en Durée - Stage CP5 - 6,7 et 8 juin 20  
Polynésie Française



# La Capacité Aérobie



368 Kcal



**La capacité aérobie** concerne une intensité moindre, qualifiée néanmoins de soutenue, correspondant à une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4 mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85 % de VMA (selon le niveau du coureur). À cette intensité, l'élève a une respiration marquée et audible. Pour s'entraîner, on favorisera un travail intermittent où la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement:

Je pratique le tennis en club et j'ai souvent du mal en fin de set, je fais des fautes et je m'énerve. Je voudrais garder ma lucidité jusqu'au bout. »  
-« Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue. »

01 **Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE

02 **VITESSE 2**  
de 50% à 70% de FCE

03 **VITESSE 3**  
de 70% à 80% de FCE

04 **VITESSE 4**  
de 80% à 90% de FCE

05 **VITESSE 5**  
de 90% à 100% de FCE






# CHOISIR ET ANALYSER

Course en durée



max

 **225**  
- L'âge

 **220**  
- L'âge



**Vitesse 5**

de 90 % à 100% de FCE



## Physiologique

Améliore la tolérance lactique.  
Améliore le potentiel oxydatif des cellules et améliore l'utilisation de l'oxygène intra musculaire.



## Nutrition

Les glucides et les lipides sont les deux principaux substrats énergétiques de l'exercice :  
Un exercice intense favorise majoritairement l'utilisation des réserves en glycogène musculaire et hépatique.



## Psychologique

Trop dur, je veux m'arrêter. Manque d'oxygène, je ne peux plus parler.  
Après la séance, sensation de bien être car production d'endorphines et de catécholamines (dopamines, adrénalines, noradrénalines)



**Vitesse 5**  
dans le

**Mobile 3** : Ponctuellement pour augmenter la dépense énergétique

**Mobile 2** : sollicitation ponctuelle à haute intensité cardiaque.

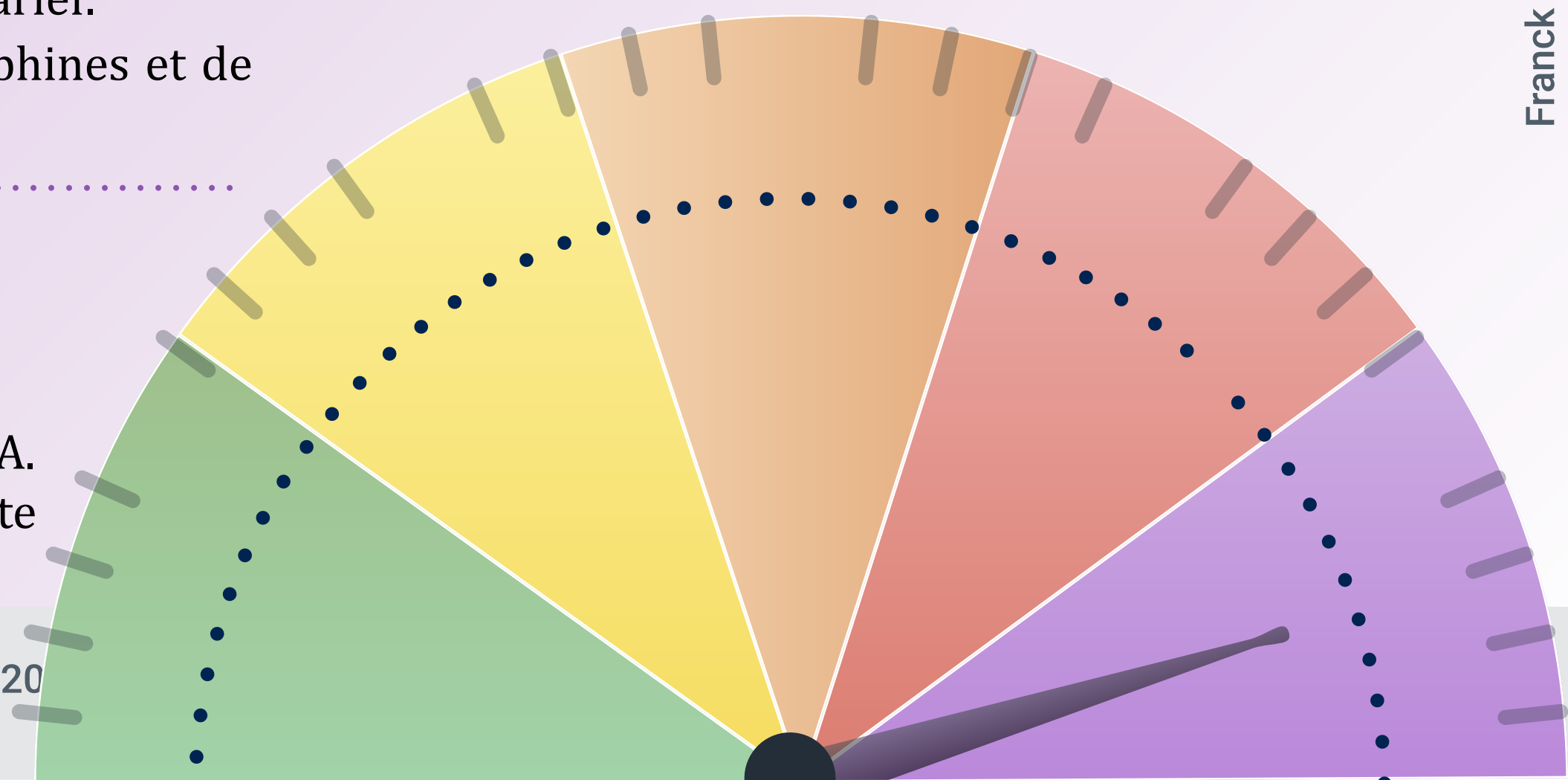
**Mobile 1** : dans le cadre d'une série ayant pour but l'amélioration de la PMA.  
Entre dans le cadre de la préparation à un sport nécessitant une dominante aérobie.

# PUISSANCE AÉROBIE



**POUR TRAVAILLER EN  
PUISSANCE AÉROBIE JE DOIS FAIRE :**

**10' à 15' de V5**



14

Franck DIGONNET - Jérémie PUAUX ©



14

Course en Durée - Stage CP5 - 6,7 et 8 juin 20  
Polynésie Française



## A white ceramic plate with a subtle rim, a silver fork to its left, and a silver spoon to its right, all set against a dark background.

A 3D bar chart comparing V1 (blue) and V5 (orange) responses across 28 trials. The y-axis represents a value from 0 to 100. The x-axis labels are V1, V5, V1, V5, V1, V5, V1, V1, V5, V1, V5, V1, V5, V1, V1, V1, V5, V1, V5, V1, V5, V1, V5, V1, V5, V1, V5, V1, V5, V1. The chart shows that V5 responses are consistently higher than V1 responses, with both peaking around trial 10.

Trial	V1	V5
1	25	100
2	25	100
3	25	100
4	25	100
5	25	100
6	25	100
7	25	100
8	25	100
9	25	100
10	25	100
11	25	100
12	25	100
13	25	100
14	25	100
15	25	100
16	25	100
17	25	100
18	25	100
19	25	100
20	25	100
21	25	100
22	25	100
23	25	100
24	25	100
25	25	100
26	25	100
27	25	100
28	25	100

Franck DIGONNET - Jérémy PUAX ©

-« Je voudrais être capable de finir un 10 km. »

-« J'ai envie de trouver une activité qui m'aide à perdre un peu de poids ou au moins à ne pas trop en prendre ! »

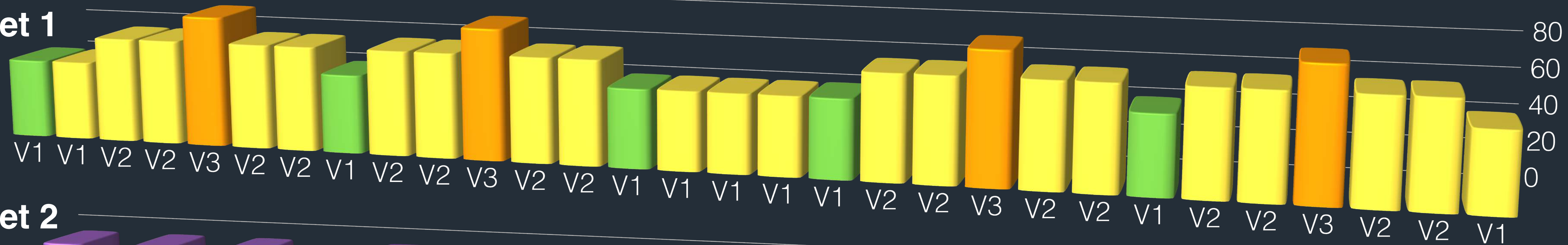
## 05 VITESSE 5



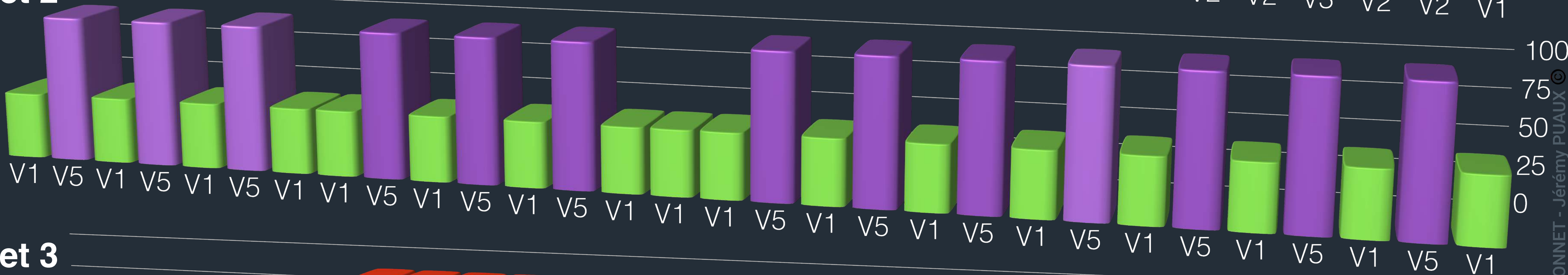


# A quel thème d'entraînement correspond chacune de ces séances ?

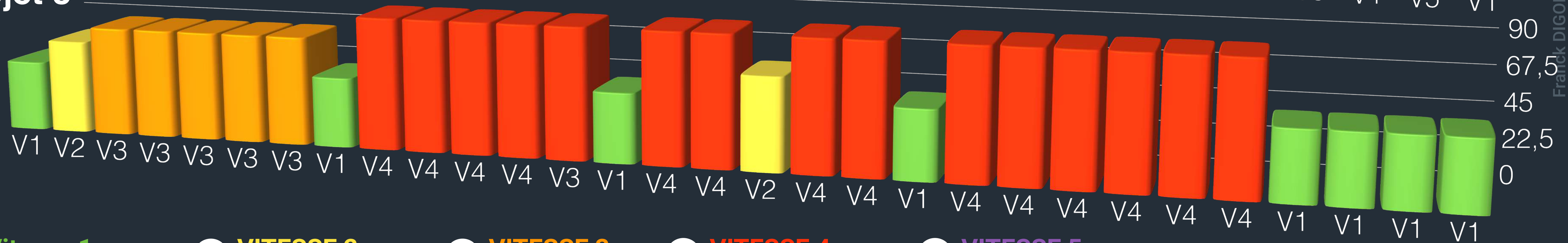
## Projet 1



## Projet 2



## Projet 3



**01 Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE

**02 VITESSE 2**  
de 50% à 70% de FCE

**03 VITESSE 3**  
de 70% à 80% de FCE

**04 VITESSE 4**  
de 80% à 90% de FCE

**05 VITESSE 5**  
de 90% à 100% de FCE







# FAIRE ÉVOLUER MON ENTRAÎNEMENT

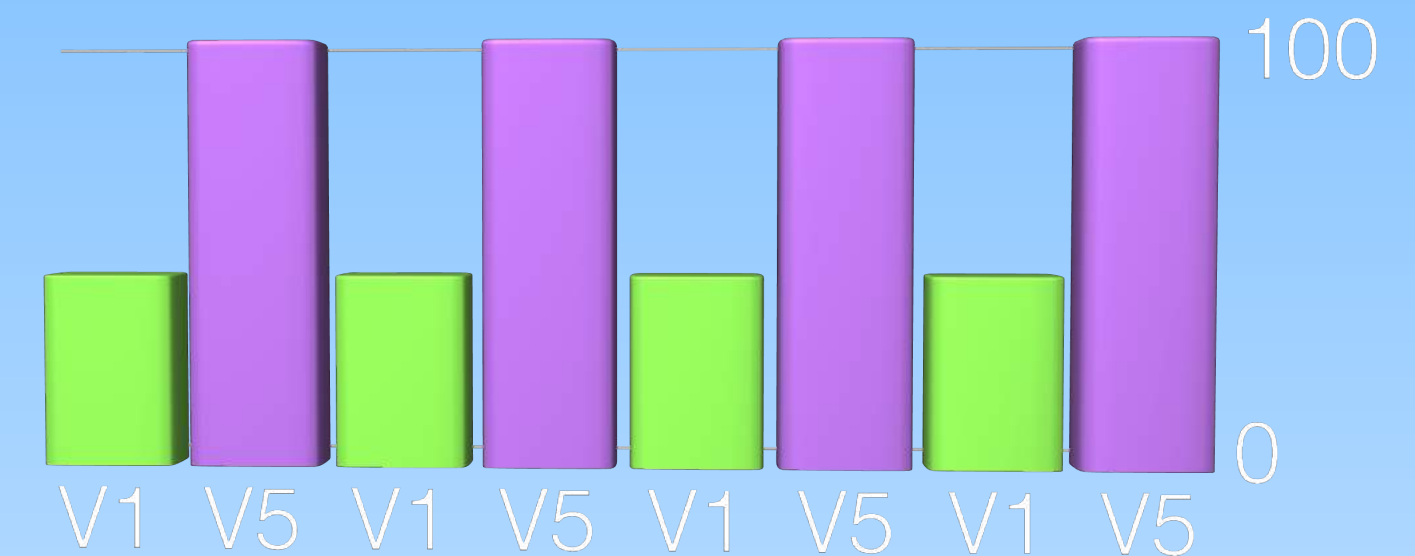
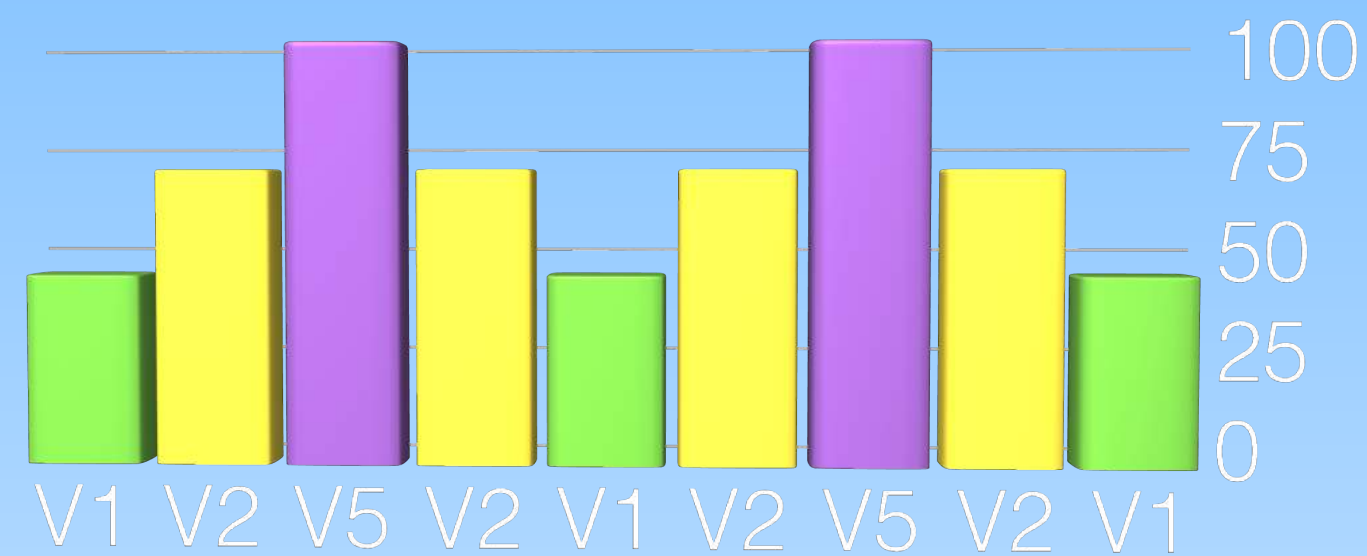
## LA RÉCUPÉRATION

DURÉE 2' **V1**  
NATURE 1' **V2**



1' **V1**  
1' **V1**

## LA FORME



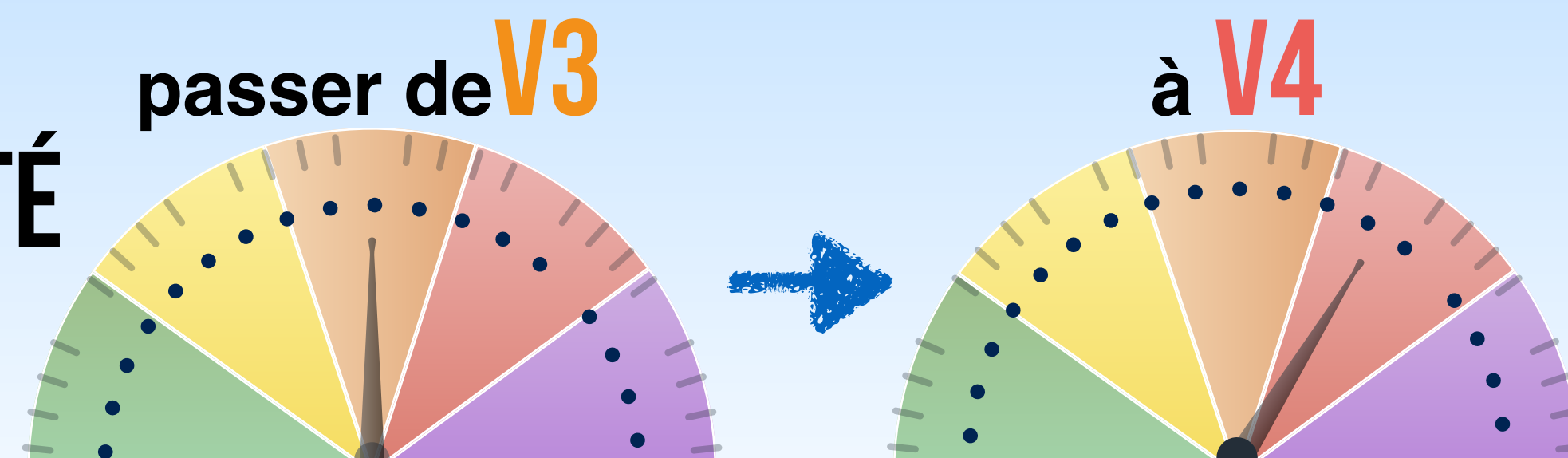
## LE VOLUME

8 x **V5**



12 x **V5**

## L'INTENSITÉ



OU



# TYPES DE STRUCTURES POSSIBLES POUR CONSTRUIRE SA SÉANCE

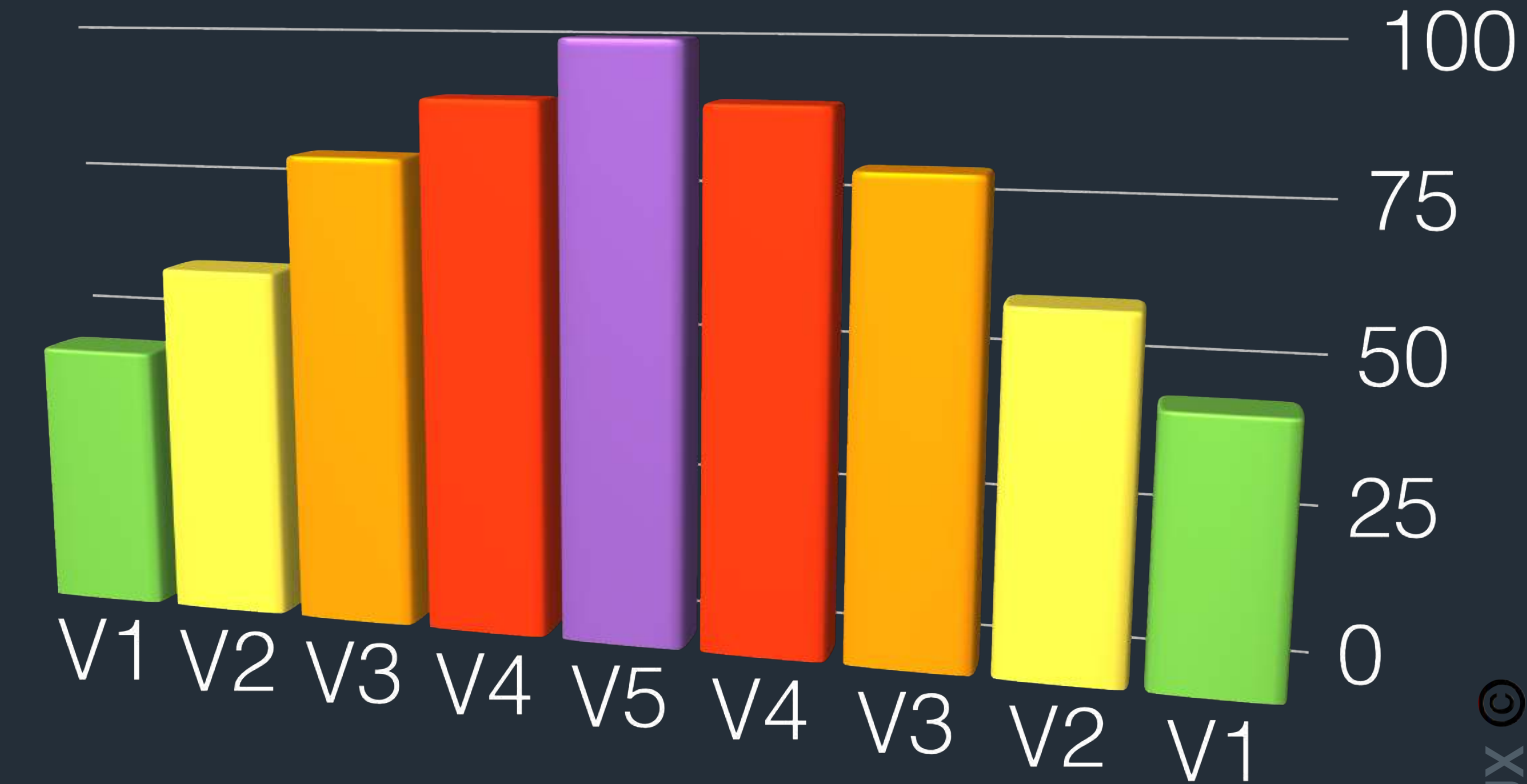
**TYPE 1 : régularité**



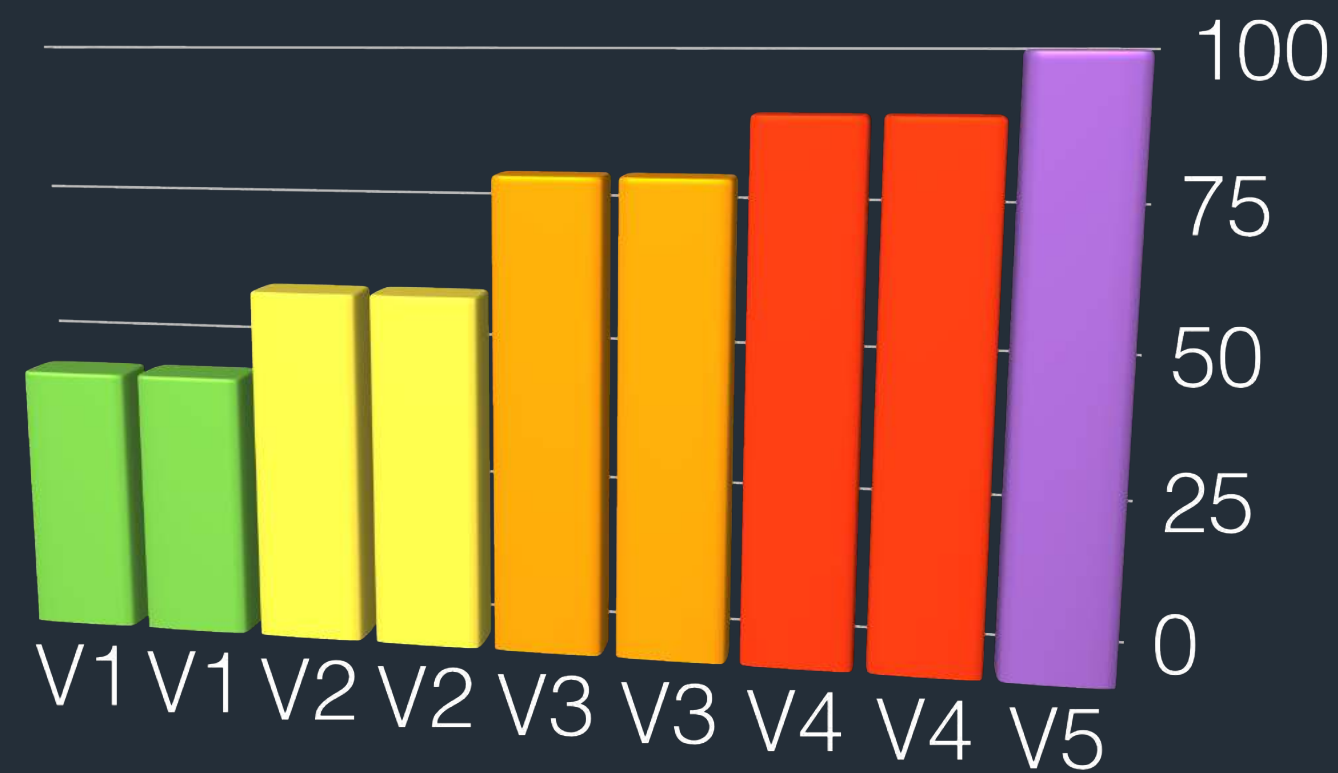
**TYPE 2 : créneau**



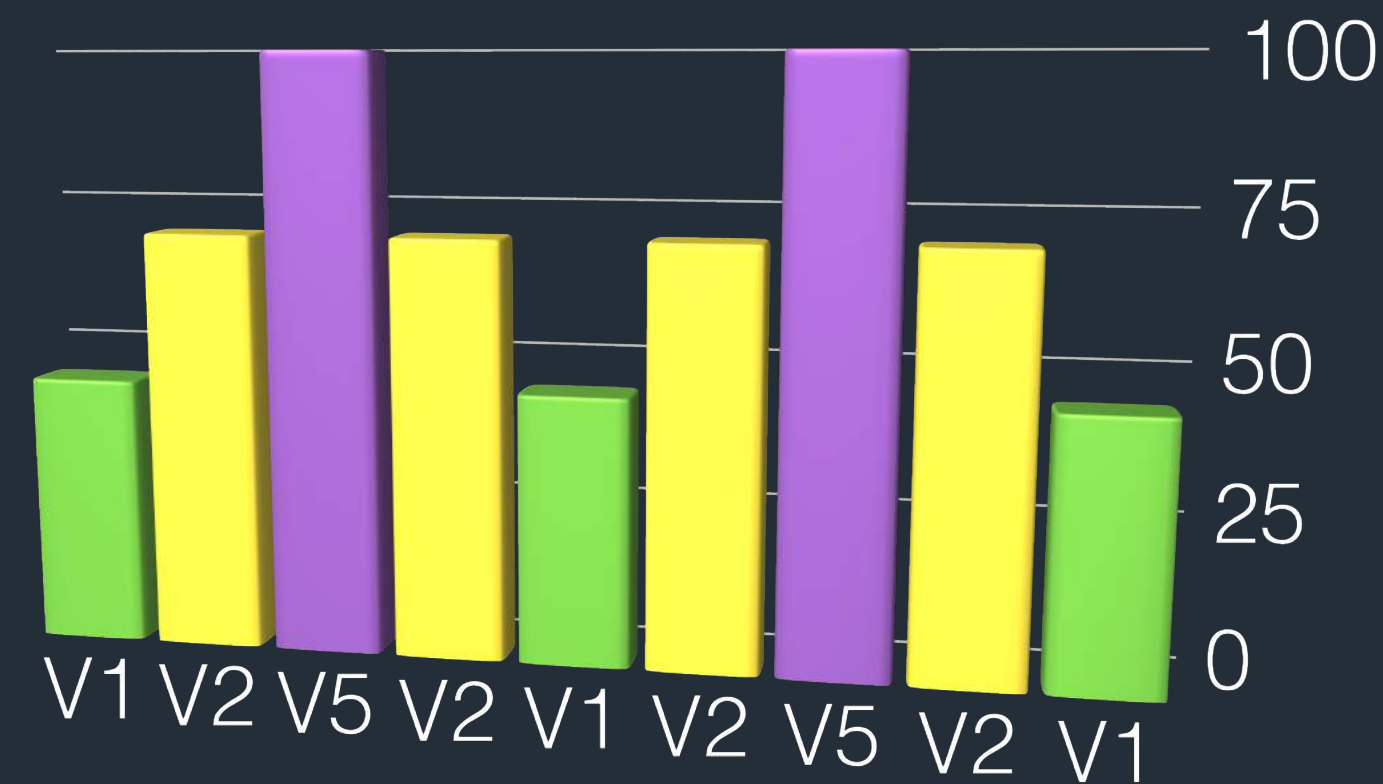
**TYPE 3 : pyramide**



**TYPE 4 : en escaliers**



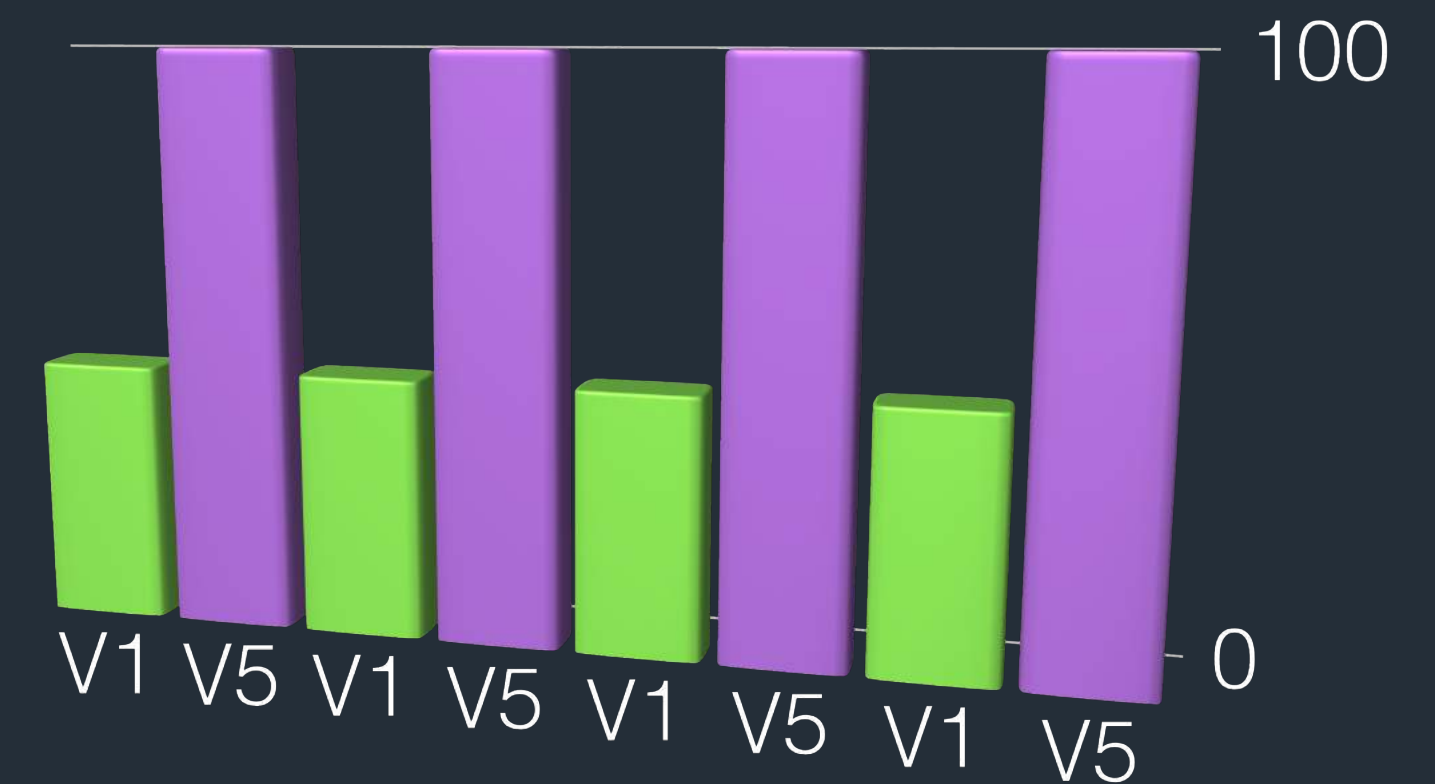
**TYPE 5 : Multi pyramide**



**TYPE 7 : Dents de scie**



**TYPE 6 : Fractionné**



**01 Vitesse 1** - de 50 % de FCE   
**02 VITESSE 2** de 50% à 70% de FCE   
**03 VITESSE 3** de 70% à 80% de FCE   
**04 VITESSE 4** de 80% à 90% de FCE   
**05 VITESSE 5** de 90% à 100% de FC





# CONSTRUIRE SA SÉANCE

# TEMPS DE TRAVAIL

Planifier - s'entraîner



**Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE

**Répétitions de 5' à 20'**  
Récupération



**Vitesse 2**  
de 50 % à 70% de FCE

**Répétitions de 5' à 20'**  
Récupération 1'



**Vitesse 3**  
de 70 % à 80% de FCE

**Répétitions de 3' à 20'**  
Récupération 1'



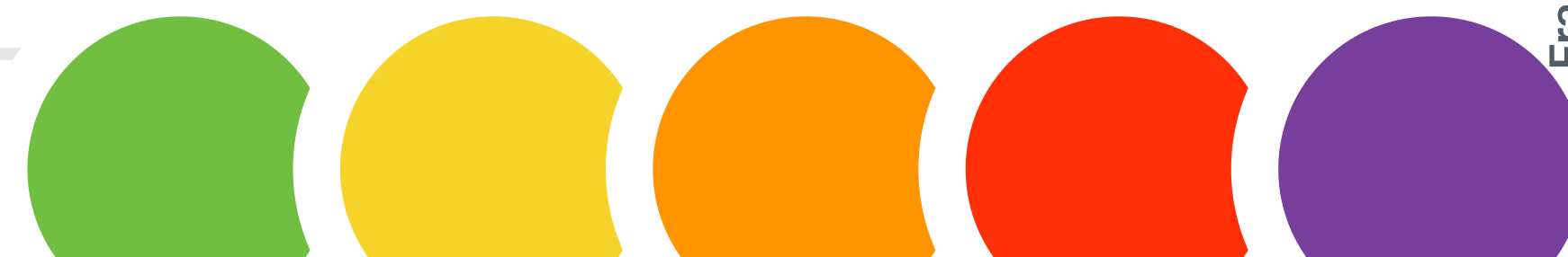
**Vitesse 4**  
de 80 % à 90% de FCE

**Répétitions de 2' à 6'**  
Récupération 1' à 3'



**Vitesse 5**  
de 90 % à 100% de FCE

**Répétitions de 1' à 3'**  
Récupération = temps de travail



# VITESSE ENTRAÎNEMENT

Produire son entraînement



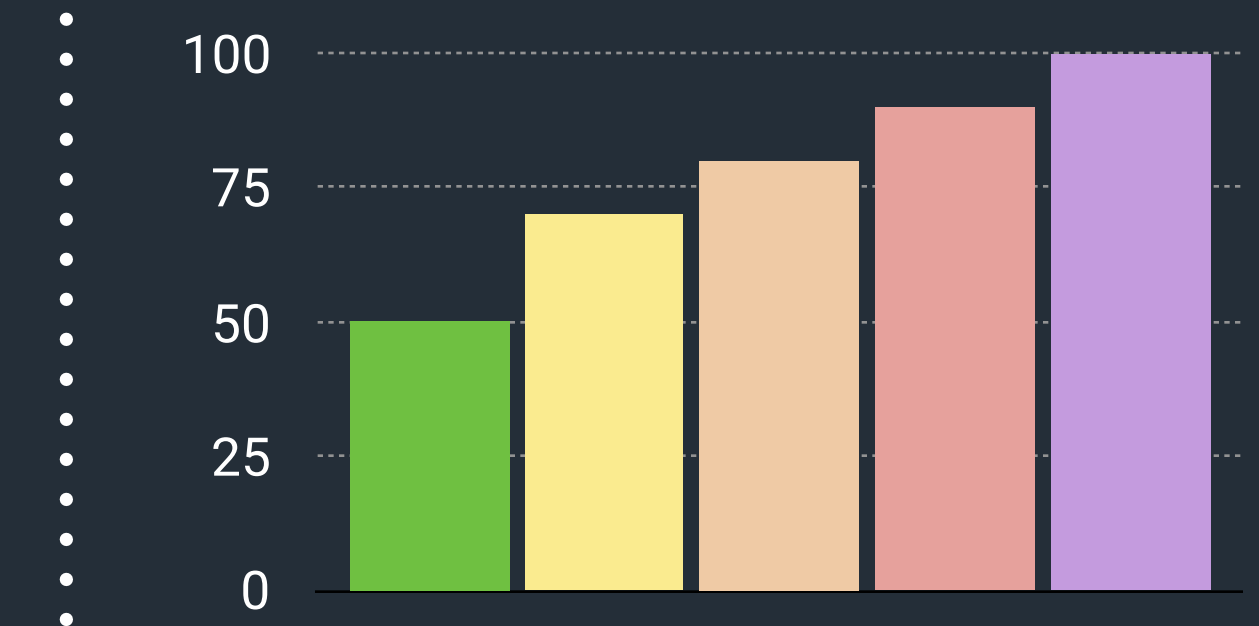
**Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE

Echauffement, récupération, détente, activités à intensité modérées.

De 1 à 3 répétitions

Temps de travail : 5' à 20' pour un temps total de 20' à 40'

Temps de récupération pas nécessaire mais un arrêt peut se faire pour rompre avec la monotonie 1'.



**Vitesse 2**  
de 50 % à 70% de FCE



**Vitesse 4**  
de 80 % à 90% de FCE



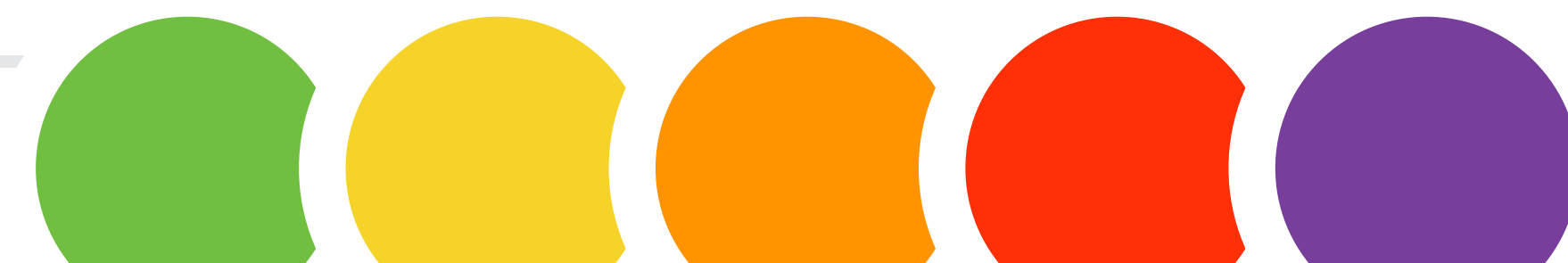
**Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE



**Vitesse 3**  
de 70 % à 80% de FCE



**Vitesse 5**  
de 90 % à 100% de FCE





# VITESSE ENTRAÎNEMENT

Produire son entraînement



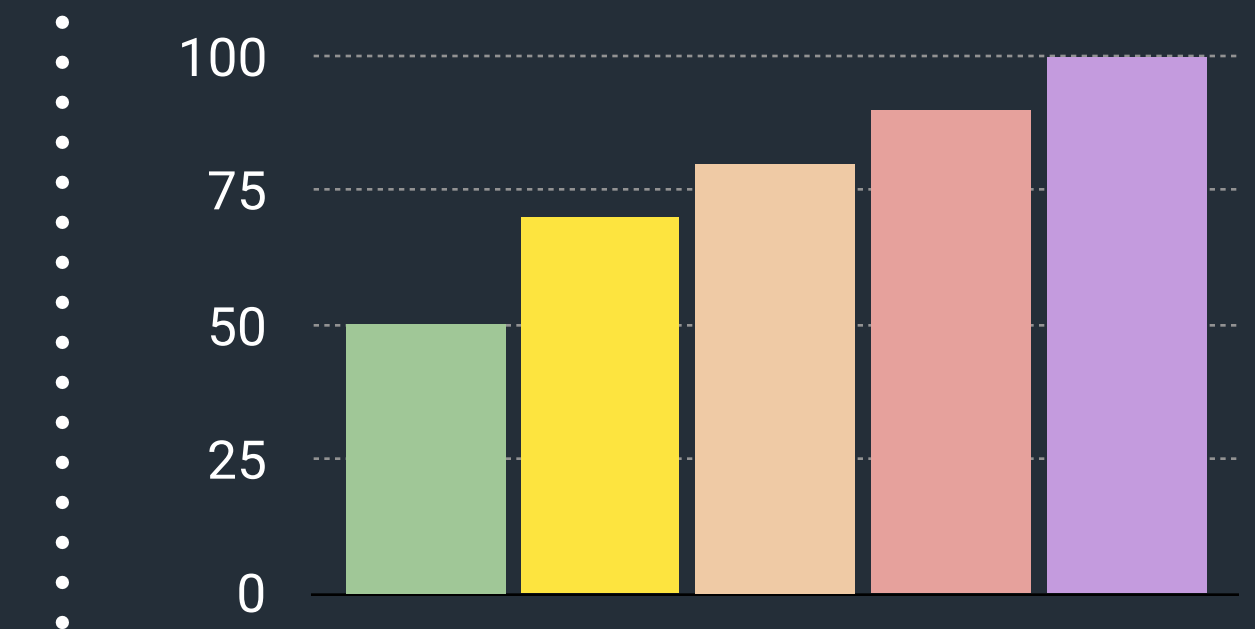
**Vitesse 2**  
de 50 % à 70% de FCE

Echauffement, endurance fondamentale, seuil aérobie

De 1 à 3 répétitions

Temps de travail : 5' à 20' pour un temps total de 20' à 40'

Récupération active ou passive 1 minute



**Vitesse 2**  
de 50 % à 70% de FCE



**Vitesse 4**  
de 80 % à 90% de FCE



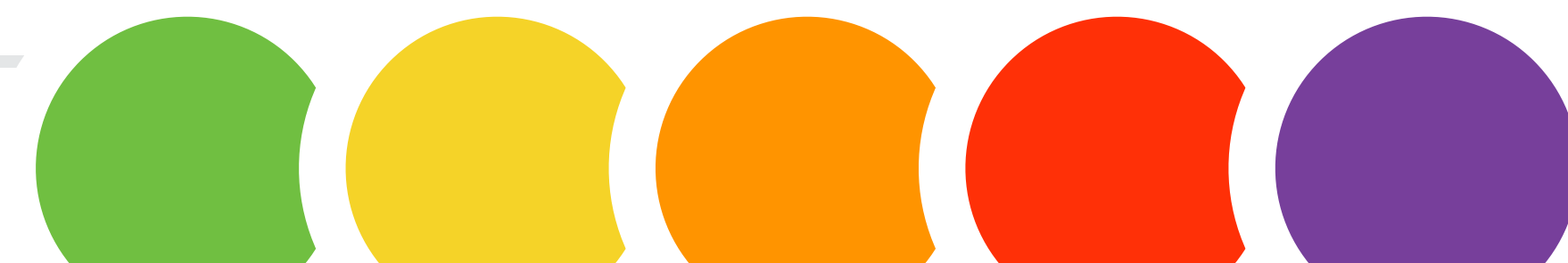
**Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE



**Vitesse 3**  
de 70 % à 80% de FCE



**Vitesse 5**  
de 90 % à 100% de FCE



# VITESSE ENTRAÎNEMENT

Produire son entraînement



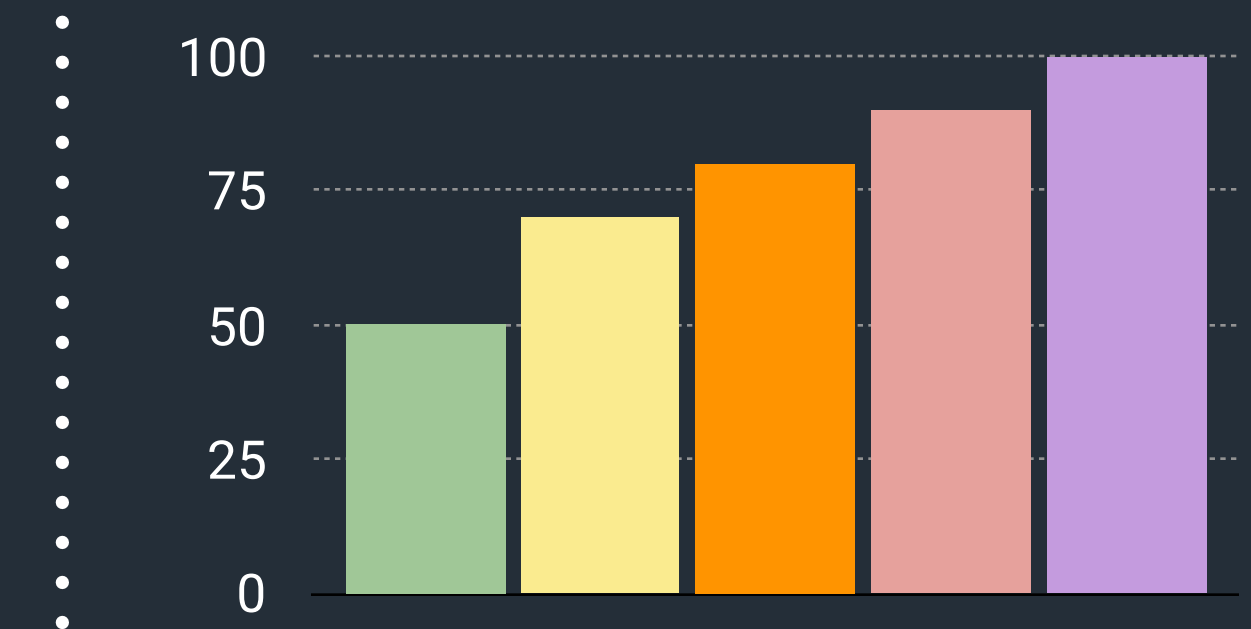
**Vitesse 3**  
de 70 % à 80% de FCE

Aisance de course

De 3 à 6 répétitions

Temps de travail : 3' à 20' pour un temps total de 15' à 30'

Récupération active 1 minute



**Vitesse 2**  
de 50 % à 70% de FCE



**Vitesse 4**  
de 80 % à 90% de FCE



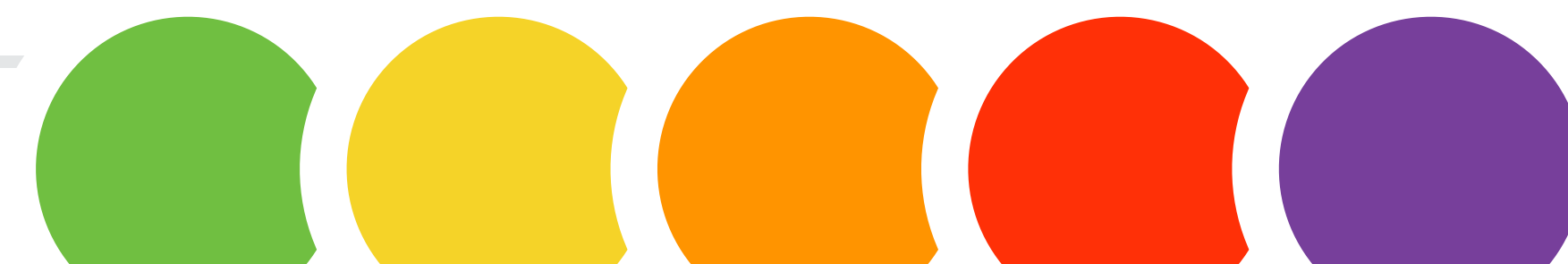
**Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE



**Vitesse 3**  
de 70 % à 80% de FCE



**Vitesse 5**  
de 90 % à 100% de FCE





# VITESSE ENTRAÎNEMENT

Produire son entraînement



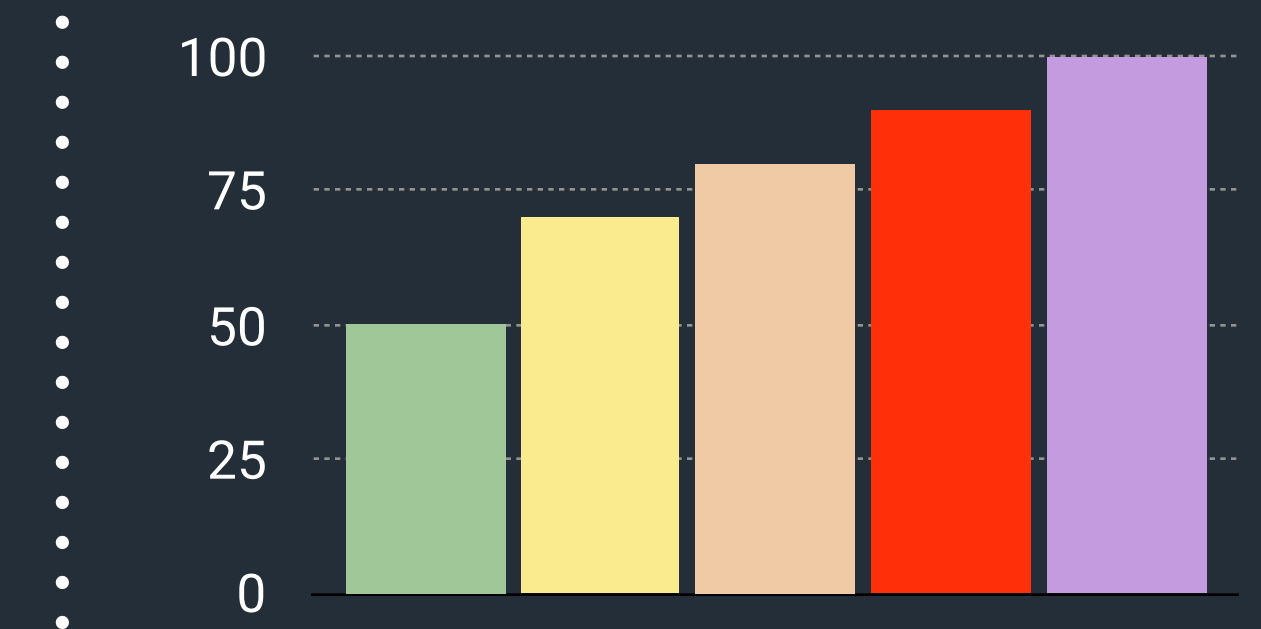
**Vitesse 4**  
de 80 % à 90% de FCE

Capacité aérobie. Seuil anaérobie

De 3 à 10 répétitions

Temps de travail : 2' à 6' pour un temps total de 10' à 25'

Récupération active de 1' à 3'



**Vitesse 2**  
de 50 % à 70% de FCE



**Vitesse 4**  
de 80 % à 90% de FCE



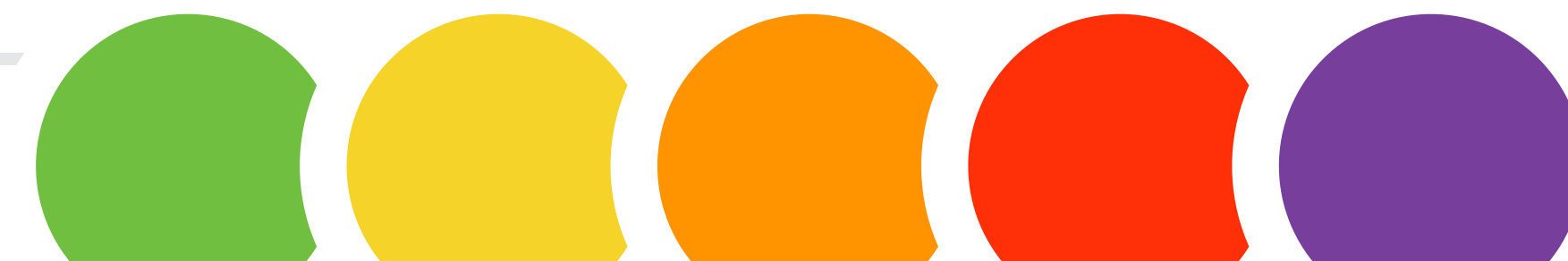
**Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE



**Vitesse 3**  
de 70 % à 80% de FCE



**Vitesse 5**  
de 90 % à 100% de FCE



# VITESSE ENTRAÎNEMENT

Produire son entraînement



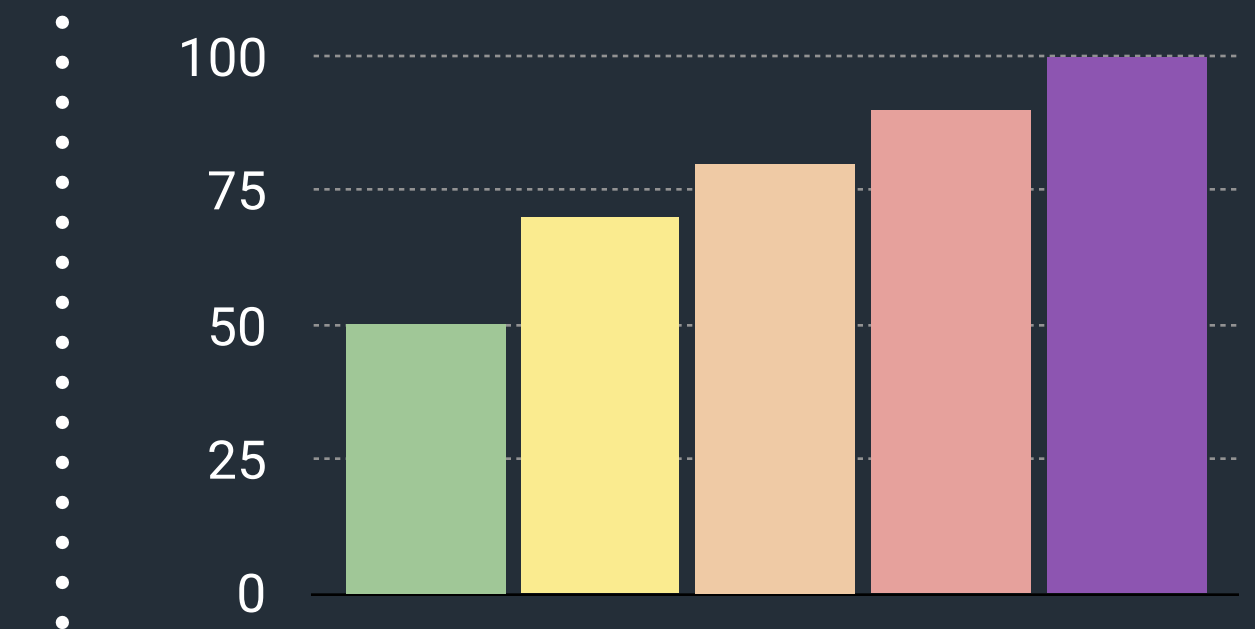
## Vitesse 5

de 90 % à 100% de FCE

Puissance aérobie, seuil anaérobie lactique. Développement de la PMA.  
Amélioration des processus oxydatifs.  
De 3 à 8 répétitions. En 2 ou 3 blocs.

Temps de travail : 1' à 3' pour un temps total de 6' à 15'

Temps de récupération = temps de travail



## Vitesse 2

de 50 % à 70% de FCE



## Vitesse 4

de 80 % à 90% de FCE



## Vitesse 1

- de 50 % de FCE



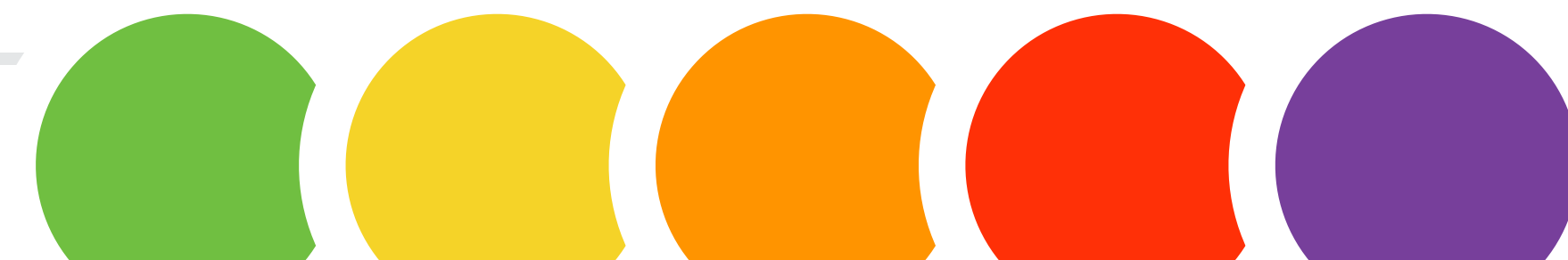
## Vitesse 3

de 70 % à 80% de FCE



## Vitesse 5

de 90 % à 100% de FCE







ENTRAÎNEMENT

# CALCUL DES CALORIES BRÛLÉES EN COURSE A PIED



**Kilocalories pour 100g :**

<http://www.les-calories.fr>

 560 kcal	 392 kcal	 340 kcal	 200 kcal	 100 kcal	 50 kcal
 520 kcal	 386 kcal	 300 kcal	 180 kcal (unité)	 90 kcal	 40 kcal
 510 kcal (unité)	 385 kcal	 250 kcal	 155 kcal	 90 kcal	 30 kcal
 500 kcal	 382 kcal	 230 kcal	 150 kcal	 61 kcal	 20 kcal
 400 kcal	 350 kcal	 225 kcal	 110 kcal	 53 kcal	 13 kcal

Franck DIGONNET - Jérémy PUAUX ©

# DIÉTÉTIQUE BESOINS ÉNERGÉTIQUES

**Besoins énergétiques moyens pour un adolescent :**

Les filles : **2400** kcal

Les garçons : **3000** kcal



**Formule approximative**

1 minute à **1km/h** = 1 Kcal





# DIÉTÉTIQUE BESOINS ÉNERGÉTIQUES

On peut estimer la dépense énergétique en kcal en faisant le calcul suivant:



- Chez une femme au repos: DER = dépense énergétique au repos

$$\text{DER} = [0,963 \times \text{Poids(kg)}^{0,48} \times \text{Taille(m)}^{0,50} \times \text{Age(an)}^{-0,13}] \times (1000 / 4,1855)$$

- Chez un homme au repos:

$$\text{DER} = [1,083 \times \text{Poids(kg)}^{0,48} \times \text{Taille(m)}^{0,50} \times \text{Age(an)}^{-0,13}] \times (1000 / 4,1855)$$

- A une allure modérée, la dépense énergétique = DER x 1,64

Cette estimation est valable quelle que soit la vitesse de course. En effet, il apparaît des études sur le sujet que la vitesse de course n'influence pas de façon significative la dépense énergétique par km parcourue





1 minute à 1km/h = 1 Kcal



EXEMPLE POUR  
30 MINUTES

Franck DIGONNET - Jérémy PUAUX ©



**Vitesse 1**  
- de 50 % de FCE



**Vitesse 2**  
de 50 % à 70% de FCE



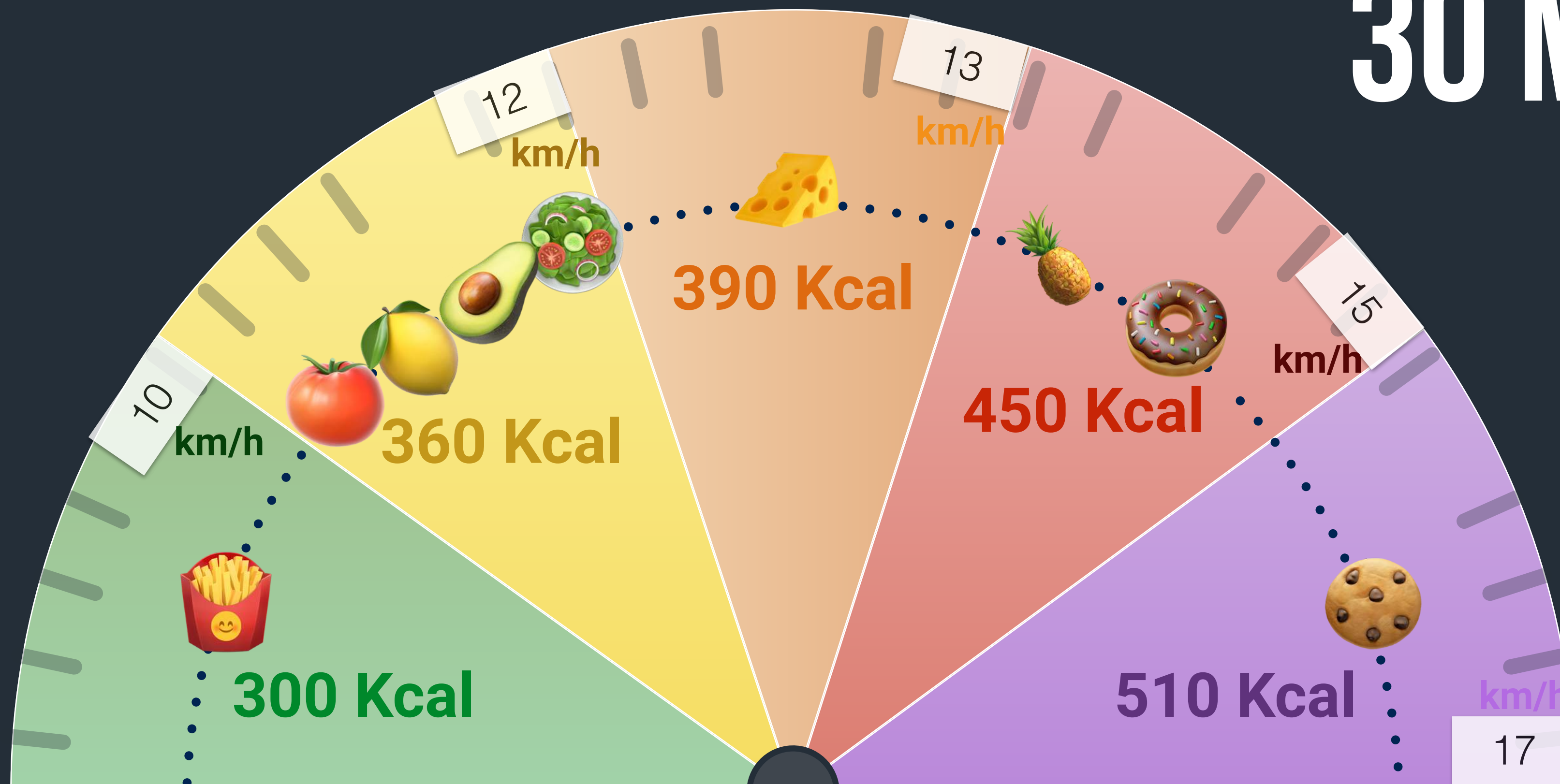
**Vitesse 3**  
de 70 % à 80% de FCE



**Vitesse 4**  
de 80 % à 90% de FCE



**Vitesse 5**  
de 90 % à 100% de FCE







1 minute à 1km/h = 1 Kcal



# TEMPS DE COURSE POUR ELIMINER UN HAMBURGER



560 kcal



**Vitesse 1**

- de 50 % de FCE



**Vitesse 2**

de 50 % à 70% de FCE



**Vitesse 3**

de 70 % à 80% de FCE



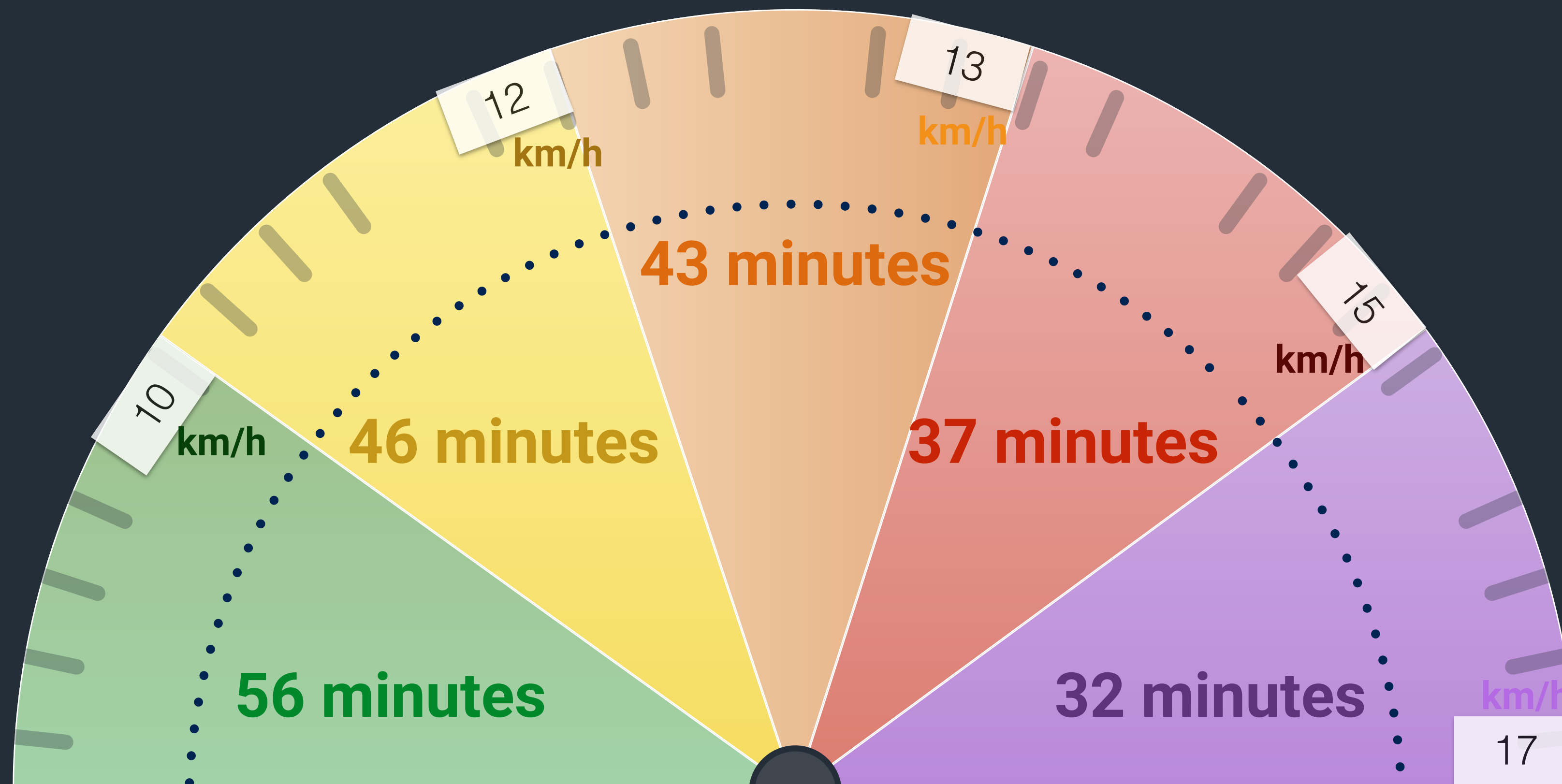
**Vitesse 4**

de 80 % à 90% de FCE



**Vitesse 5**

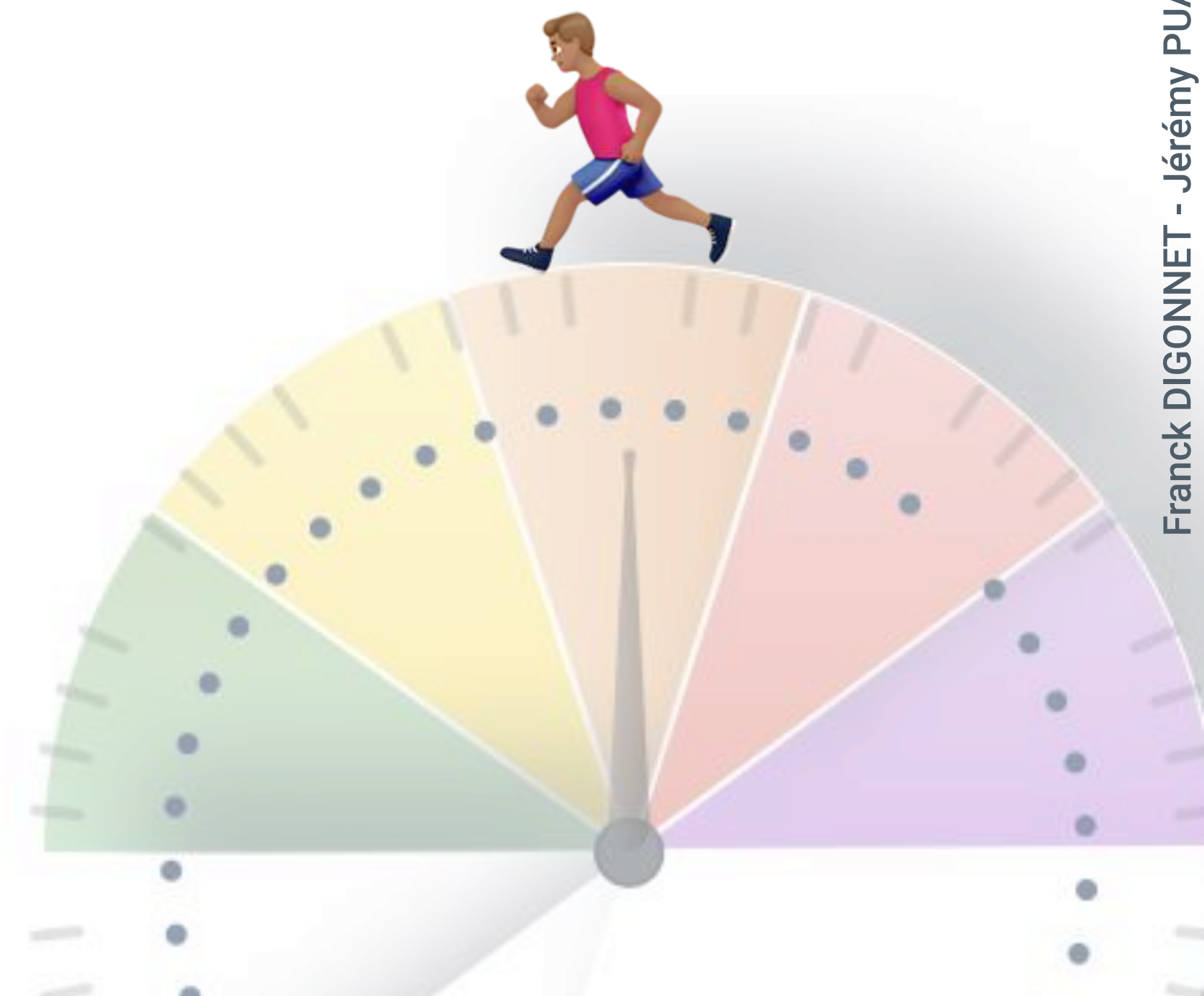
de 90 % à 100% de FCE





# DES REPÈRES ÉNERGÉTIQUES

Activité 1 heure	60 kg	70 kg	85 kg
Course à pied	384	457	561
Course à pied 8,5 km/h	472	563	690
Course à pied 9,5 km/h	590	704	863
Course à pied 10,8 km/h	649	774	949
Course à pied 11,25 km/h	679	809	992
Course à pied 12 km/h	738	880	1078
Course à pied 13 km/h	797	950	1165
Course à pied 13,8 km/h	826	985	1208
Course à pied 14,5 km/h	885	1056	1294
Course à pied 16 km/h	944	1126	1380
Course à pied 17,5 km/h	1062	1267	1553



Franck DIGONNET - Jérémy PUAUX ©



# PILIERS DE L'HYGIENE

HYDRATATION



EXERCICE PHYSIQUE



ALIMENTATION



SOMMEIL



ETAT EMOTIONNEL



# QUIZ :



- Courir avec un masque augmente plus les capacités ventilatoires qu'une augmentation de l'intensité de course : ☐ Vrai ☐ Faux

- Manger des cacahuètes favorise l'endurance musculaire : ☐ Vrai ☐ Faux



- La prise de compléments alimentaires, boissons protéinées est sans danger pour l'organisme : ☐ Vrai ☐ Faux



- Courir avec un K-way ou tout autre matériel qui favorise la transpiration aide à la perte de poids sur le long terme : ☐ Vrai ☐ Faux





# BILAN :

## - MANGER ÉQUILIBRÉ, ÇA VEUT DIRE :

- ☐ Manger de tout en quantités raisonnables.
- ☐ Manger léger à chaque repas.
- ☐ Manger des légumes.

## - JE FAIS DU SPORT :

- ☐ Au quotidien : marche ou vélo
- ☐ A peu près une fois par semaine
- ☐ Quand j'ai le temps !

## - PASSER LE SAMEDI À L'INTÉRIEUR :

- ☐ Je ne vois pas où est le problème
- ☐ Pourquoi pas de temps en temps.
- ☐ C'est l'enfer, j'ai besoin de prendre l'air.

## - MON CORPS ME DIT PARFOIS :

- ☐ Bouge-toi un peu.
- ☐ Merci !
- ☐ Mange un peu mieux

## - JE ME SENS EN GÉNÉRAL :

- ☐ Crevé le matin et en forme le soir
- ☐ Un peu fatigué tout le temps
- ☐ En forme toute la journée.

## - ECOUTER SON CORPS, ÇA VEUT DIRE :

- ☐ Se méfier des maladies.
- ☐ Faire attention à sa ligne.
- ☐ Essayer de comprendre chaque signe qu'il nous envoie.

## - J'AI UN RYTHME DE SOMMEIL PLUTÔT :

- ☐ Irrégulier
- ☐ Régulier, que ce soit la semaine ou le week-end.
- ☐ Régulier en semaine

