



Conseils d'entraînement **sur 20 semaines**

Entraînements en commun, tous les mercredis,
de mi-mai à début octobre, à 18 h.15 heures
entrée de la forêt de Moncor, à Villars-sur-Glâne

Entraînements organisés par
L'Association « Groupes Préparer Morat-Fribourg »

Participation gratuite – Avec le soutien de
sualiv – Vos loisirs en sécurité
Loterie Romande – LORO

sualiv

Vos loisirs en sécurité



Conseils d'entraînement sur 20 semaines

Chaque semaine, nous vous proposons un entraînement en groupe, très spécifique, avec des exercices effectués régulièrement dans le domaine de la résistance (= haute intensité). Un entraînement dans la zone de résistance correspond à un effort « un peu dur » à « dur » (mais pas « très dure ! ») ; il est plus exigeant et le temps de récupération pour le corps est plus long. Il est conseillé de faire un entraînement de course à pied en résistance par semaine (éventuellement 2 pour les compétiteurs, s'ils n'ont pas de course en vue la même semaine).

Nous vous recommandons de pratiquer individuellement un entraînement supplémentaire qui devrait s'accomplir en endurance (= à basse intensité), c'est-à-dire que l'effort devrait être « facile » à « un peu difficile ». Vous pouvez l'organiser à votre convenance. Chaque séance de course peut être remplacée par la pratique d'un autre sport ou de la musculation.

Si vous avez prévu une compétition le week-end, éviter de faire un entraînement intensif la semaine avant et après la compétition.

La durée de l'entraînement indiquée est une suggestion. Même si vous n'avez que 30 min. à disposition, cela vaut la peine d'en profiter. C'est un exercice bénéfique. Par contre, de trop longues et répétées sorties sont inefficaces et usent inutilement le corps.

Pratique d'un autre sport

Aquajogging ou aquagym, vélo ou VTT, natation, walking / nordic-walking ou marche en montagne, parcours-vita, fitness, spinning, sport d'équipe, inline, planche à voile, ski, tai-chi, etc.

Séances de récupération

Stretching, exercices de mobilité, massage, méthode de relaxation, exercices de respiration, bains thermaux ou bain tout court, sieste, yoga, etc.

N'oubliez pas de rire, ça muscle les abdominaux 😊

L'échelle de perception de Borg

Cette méthode repose sur les sensations physiques qu'une personne ressent pendant l'effort physique, sur l'augmentation de la fréquence cardiaque, du rythme respiratoire, de la transpiration et de la fatigue musculaire. Bien que cette mesure soit subjective, une estimation de l'effort perçu par une personne peut fournir une assez bonne évaluation de la fréquence cardiaque réelle pendant cet effort physique.

Procédure pour évaluer l'effort selon l'échelle de Borg

Le but pour vous est de mesurer votre perception de l'effort pendant l'entraînement. Votre perception doit traduire la difficulté et l'intensité de l'effort, en tenant aussi compte de la fatigue musculaire ou générale ressentie. Essayez de vous concentrer sur le ressenti global de votre effort.

Lors de l'entraînement, vous essayez d'ajuster l'effort par rapport au requis dans le plan d'entraînement. Ceci vous permet de progresser pendant les 20 semaines de la préparation au Morat-Fribourg.

L'intensité de l'entraînement du mercredi est donnée pour chaque semaine, en se référant à l'échelle de Borg (voir page suivante).

L'ÉCHELLE DE PERCEPTION DE BORG

Note	Perception de l'intensité	Intensité en %-tage des capacités	Séance	Capacité de parler
6			Echauffement et retour au calme	Chanter sans interruption est possible
7	Très très léger/facile			
8		40%		
9	Très léger/facile			
10		50%		
11	Un peu fatigant		Zone d'entraînement en endurance (aérobie)	Discuter sans interruption est possible
12		60%		
13	Moyennement difficile			
14		70%		
15	Pénible /fatigant/difficile			
16		80%	Zone d'effort intensive (anaérobie)	Plus de discussion possible
17	Très pénible/très difficile			
18	Très fatigant	90%		
19	Très, très fatigant			
20	Exténuant	100%		

Dates pour les 20 semaines en 2012

Semaine	Dates	Entraînement
Semaine 1	21 mai - 27 mai	Mercredi 23 mai
Semaine 2	28 mai – 3 juin	Mercredi 30 mai
Semaine 3	4 juin – 10 juin	Mercredi 6 juin
Semaine 4	11 juin - 17 juin	Mercredi 13 juin

Semaine 5	18 juin – 24 juin	Mercredi 20 juin
Semaine 6	25 juin – 1 juillet	Mercredi 27 juin
Semaine 7	2 juillet - 8 juillet	Mercredi 4 juillet
Semaine 8	9 juillet – 15 juillet	Mercredi 11 juillet
Semaine 9	16 juillet - 22 juillet	Mercredi 18 juillet
Semaine 10	23 juillet – 29 juillet	Mercredi 25 juillet
Semaine 11	30 juillet - 5 août	Mercredi 1 août
Semaine 12	6 août – 12 août	Mercredi 8 août
Semaine 13	13 août - 19 août	Mercredi 15 août
Semaine 14	20 août – 26 août	Mercredi 22 août
Semaine 15	27 août – 2 septembre	Mercredi 29 août
Semaine 16	3 septembre – 9 septembre	Mercredi 5 septembre
Semaine 17	10 septembre – 16 septembre	Mercredi 12 septembre
Semaine 18	17 septembre – 23 septembre	Mercredi 19 septembre
Semaine 19	24 septembre - 30 septembre	Mercredi 26 septembre
Semaine 20	1 octobre – 7 octobre	Mercredi 3 octobre
7 octobre	Course Morat-Fribourg – Bonne course	

Programme des 20 semaines

Semaine 1 I = 12 = 60%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course-marche alternée	Course légère	Jeu de course léger
Propositions pour un entraînement suppl.	1 parcours-vita	50 min. de course Pratique d'un autre sport	2 x 50-60 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Ne pas oublier d'effectuer des exercices d'assouplissements un autre jour que celui de l'entraînement. Pas de stretching avant la course à pied !</i>		
<i>Samedi 26 mai</i>	<i>Tests de Conconi au Stade St-Léonard Début à 08.30 h. suivie de l'évaluation du test Inscription préalable nécessaire au 026 684 97 77 (B. Berset) benoit.berset@micarna.ch ou thomets@bluewin.ch</i>		

Semaine 2 I = 14 = 70%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course-marche alternée	Course en endurance avec 10-15 min d'endurance rapide	6 x 1 minute accélérer
Propositions pour un entraînement suppl.	Pratique d'un autre sport	1 x 60 min. de course Pratique d'un autre sport	2 x 60min de course Un peu de musculation
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Surveiller son alimentation (la plus variée et naturelle possible). 15-20% de protéines, 25-30 % lipides, 55-60 % glucides de la ration énergétique quotidienne.</i>		

Semaine 3 I = 16 = 80%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course-marche alternée	Jeux de course (lièvre et tortue)	4 x 1 min. + 3 x 2min.
Propositions pour un entraînement supplémentaire	40 min. de course-marche. Pratique d'un autre sport	1 x 60 min. de course 1 x 50 min. de course ou Pratique d'un autre sport	2 x 60 -70 min. de course. Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Revoir son équipement (de bonnes chaussures préviennent les blessures).</i>		
<i>Mardi 5 juin</i>	<p align="center"><i>Morat-Fribourg : plus en forme, plus vite mais sans bobos</i></p> <p align="center"><i>Conférence du Dr Gérald Gremion</i></p> <p align="center"><i>Médecin-chef, spécialiste en rhumatologie, médecine physique et médecine du sport au CHUV à Lausanne, responsable du Centre médical Swiss Olympic</i></p> <p align="center"><i>Ecole de Cormanon, route de la Berra 2, Villars-sur-Glâne</i></p> <p align="center"><i>Entrée libre, Places de parc à disposition</i></p>		

Semaine 4 I = 13 = 65%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course avec 2 ou 3 pauses	Course avec exercices pour la technique	Une pyramide 3-4-5-4-3 min.
Propositions pour un entraînement suppl.	Séances de récupération	1 x 50 min. de course légère Séances de récupération	1 x 60 min. de course légère Pratique d'un autre sport Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Effectuer régulièrement quelques exercices de musculation et de coordination/d'équilibre.</i>		

Semaine 5 I = 14 = 70%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course avec 2 pauses	Course en endurance	5 x 3 minutes intensif
Propositions pour un entraînement suppl.	30-40 min. de course-marche Pratique d'un autre sport	1 x 50 min. de course 1 parcours-vita	2 x 50 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Boire 2 à 3 litres par jour et 2,5 - 5 dl 30 min. avant l'entraînement.</i>		

Semaine 6 I = 17 - 18 = 85% - 90%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course avec 1 pause	10 -12 sprints sur 150-200 m.	10 x collines avec descente lente
Propositions pour un entraînement suppl.	1 x 40-50 min. de course-marche Pratique d'un autre sport	2 x 50-60 min de course Pratique d'un autre sport	2-3 x 60 min de course 1 parcours-vita
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Pourquoi pas un massage ! Une bonne façon de récupérer après l'effort.</i>		

Semaine 7 Test	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course test sur 3,4 km	Course test sur 5,04 km	Course test sur 5.04 km
Propositions pour un entraînement suppl.	1 x 50 min. de course-marche 1 parcours-vita	2x 60 min. de course Pratique d'un autre sport	3 x 60 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Pratiquer régulièrement des exercices de relaxation ou de détente.</i>		

Semaine 8 I = 13 = 65%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course avec évent. 1 pause marchée	Course endurance normale	Course endurance normale
Propositions pour un entraînement suppl.	1x 40 min. de course Séances de récupération	1 x 40-50 min. de course Séances de récupération	1 x 50 min. de course Pratique d'un autre sport Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Profiter du beau temps pour aller marcher en montagne, c'est aussi un bon entraînement.</i>		

Semaine 9 I = 15 = 75%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course sans pause	Pyramide 1-2-3-2-1	Pyramide 2-3-4-3-2
Propositions pour un entraînement suppl.	1 x 50 min. de course Pratique d'un autre sport	2 x 40-50 min. de course év. 1x parcours-vita	2 x 50-60 min. de course év. 1x parcours-vita
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Découvrez d'autres parcours pour courir (parcours mesurés à Belfaux, Marly, Bourguillon, Ecuillens ou dans la vallée du Gotteron ...)</i>		

Semaine 10 I = 16 = 80%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course légère (lièvre et tortue)	Séance avec 5 - 6 collines	Séances avec 10 collines
Propositions pour un entraînement suppl.	1 x 50-60 min. de course Choisir des terrains vallonnés	2 x 50-60 min. de course Choisir des terrains vallonnés	3 x 50-60 min. de course Choisir des terrains vallonnés
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Effectuer les entraînements quand il ne fait pas trop chaud (matin ou soir)</i>		

Semaine 11 I = 17 = 85%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course légère avec sprints	3x 1 km plus rapide	3 x 2 km au rythme de compétition.
Propositions pour un entraînement suppl.	2 x 40-50 min. de course Pratique d'un autre sport	1 x 60 min. de course 1 x 70 min de course 1 parcours-vita	2 x 60 min. de course 1 x 70-75 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Protégez-vous du soleil (casquette, lunettes, crème solaire, habits) ; hydratez-vous régulièrement !</i>		

Semaine 12 I = 13 = 65%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course légère	Endurance normale	Endurance normale
Propositions pour un entraînement suppl.	1 x40 min. de course Séances de récupération	1 x 40-50 min. de course légère Séances de récupération	2 x 50 min. de course Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>On a aussi le droit de se reposer en vacances sans mauvaise conscience !</i>		

Semaine 13 I = 15 = 75%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Endurance normale Environ 12-13 km	Endurance rapide Environ 14 km	Endurance rapide Environ 15 km
Propositions pour un entraînement suppl.	1 x 50-60 min. de course éventuellement 1x 40 min. sortie sur route	1 x 60 min. de course 1 x 70 min. de course Dont une sortie sur route	2 x 60 min. de course 1 x 70 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Quand il fait chaud remplacer un entraînement par de l'aqua jogging ou autre activité aquatique</i>		

Semaine 14 I = 17 - 18 = 85% - 90%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Pyramide 1-2-3-2-1 min.	3-4 x 1000 m	Jeu de course
Propositions pour un entraînement suppl.	1 x 50 min. de course 1 x 60 min. de course Pratique d'un autre sport	2-3 x 60 min. de course 1 parcours-vita	3-4 x 60 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Faites régulièrement des exercices pour la mobilité et la coordination.</i>		

Semaine 15 Test	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course test sur 3,4 km ou 5,04 km	Course test sur 5,04 km	Course test sur 5,04 km
Propositions pour un entraînement suppl.	2 x 50-60 min. de course Pratique d'un autre sport	3 x 60 min. de course Pratique d'un autre sport	4 x 60 min. de course Pratique d'un autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Attention au délai pour s'inscrire à Morat-Fribourg !</i>		

Semaine 16 I = 14 = 70%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Faire une sortie sur 15 km	Faire une sortie sur 15 - 17 km	Faire une sortie sur 20 km
Propositions pour un entraînement suppl.	1x 40 min. de course légère Séances de récupération	2x 50 min. de course légère Séances de récupération	2-3x 50-60 min de course légère Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Essayer une boisson énergétique si vous désirez en boire au Morat-Fribourg</i>		
<i>Samedi 8 septembre</i>	<i>Tests de Conconi – Infos détaillées sous « Semaine 2 » et auprès de benoit.berset@micarna.ch ou thomets@bluewin.ch</i>		

Semaine 17 I = 12 = 60%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Endurance légère	Endurance légère	Endurance légère
Propositions pour un entraînement suppl.	1 x 50 min. de course Course légère le dimanche matin	2 x 60 min. de course Course légère le dimanche matin	3 x 60 min. de course Course légère le dimanche matin
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Participer à la course de Marly.</i>		

Semaine 18 I = 17 - 18 = 85% - 90%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Endurance normale	Petite pyramide 1-2-3-2-1 min.	Pyramide 3-4-5-4-3 min.
Propositions pour un entraînement suppl.	2 x 50 - 60 min. de course Course sur terrain vallonné	3 x 50-60 min. de course Course sur terrain vallonné	4 x 50-60 min. de course Course sur terrain vallonné
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Contrôler son matériel pour le Morat-Fribourg. Eventuellement Course en forêt de Romont (14 km 700).</i>		

Semaine 19 I = 14 = 70%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Endurance normale	Endurance normale	Endurance normale
Propositions pour un entraînement suppl.	2 x 40-50 min. de course Séances de récupération	3 x 40-50 min. de course Séances de récupération	4 x 40-50 min. de course Séances de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Ne pas changer ses habitudes : alimentaire et déroulement de vos activités journalières !</i>		

Semaine 20 I = 12 = 60%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Endurance légère	Endurance légère	Endurance légère
Propositions pour un entraînement suppl.	30 min. de mise en train 1 (-2) jours avant la course Récupération active	1 x 40 min. de course légère 30 min. de mise en train 1 (-2) jours avant la course Récupération active	1-2 x 40min. de course 30 min. de mise en train 1 (-2) jours avant la course Récupération active
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Ne rien tester de nouveau avant Morat-Fribourg. Bonne chance !</i>		

Réservez le mercredi de la 21^{ème} semaine pour la traditionnelle rencontre d'après Morat-Fribourg pour commenter les résultats obtenus.

Informations régulières sur le site www.gpmf.ch
Inscription à la course Morat-Fribourg sur le site www.morat-fribourg.ch

suvaliv

Vos loisirs en sécurité

www.suva.ch

 **Loterie Romande**

www.loro.ch