



Conseils d'entraînement sur 20 semaines

Entraînements en commun, tous les mercredis,
de mi-mai à début octobre, à 18 h 15,
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
Suvaliv – Vos loisirs en sécurité
Loterie Romande – LORO

suvaliv

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 deux 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, évitez 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, 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%	Zone d'entraînement en endurance (aérobie)	Discuter sans interruption est possible.
11	Un peu fatigant			
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 2016

Semaine	Dates	Entraînement
Semaine 1	16 mai – 22 mai	Mercredi 18 mai
Semaine 2	23 mai – 29 mai	Mercredi 25 mai
Semaine 3	30 mai – 5 juin	Mercredi 1 juin
Semaine 4	6 juin – 12 juin	Mercredi 8 juin
Semaine 5	13 juin – 19 juin	Mercredi 15 juin
Semaine 6	20 juin – 26 juin	Mercredi 22 juin
Semaine 7	27 juin – 3 juillet	Mercredi 29 juin
Semaine 8	4 juillet – 10 juillet	Mercredi 6 juillet
Semaine 9	11 juillet – 17 juillet	Mercredi 13 juillet
Semaine 10	18 juillet – 24 juillet	Mercredi 20 juillet
Semaine 11	25 juillet – 31 juillet	Mercredi 27 juillet
Semaine 12	1 août – 7 août	Mercredi 3 août
Semaine 13	8 août – 14 août	Mercredi 10 août
Semaine 14	15 août – 21 août	Mercredi 17 août
Semaine 15	22 août – 28 août	Mercredi 24 août
Semaine 16	29 août – 4 septembre	Mercredi 31 août
Semaine 17	5 septembre – 11 septembre	Mercredi 7 septembre
Semaine 18	12 septembre – 18 septembre	Mercredi 14 septembre
Semaine 19	19 septembre – 25 septembre	Mercredi 21 septembre
Semaine 20	26 septembre – 2 octobre	Mercredi 28 septembre
2 octobre	Course Morat-Fribourg – Bonne course !	
Semaine 21	Mardi 4 octobre : le traditionnel apéritif d'après Morat-Fribourg aura lieu à la Grange, chemin de la Fontaine 1, Villars-sûr-Glâne	

Tests de Conconi au Stade St-Léonard
 les samedis 7 mai et 3 septembre 2016 dès 8 heures
 Remise immédiate des résultats. **Inscription préalable nécessaire**
 Par téléphone : Benoît Berset 079 287 97 14 - Simon Thomet : 079 741 49 01
 Par courriel: bbenoit@bluewin.ch simonthomet@gmail.com

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 entraînements supplémentaires	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'assouplissement un autre jour que celui de l'entraînement. Pas de stretching avant la course à pied.</i>		

Semaine 2 I = 14 = 70%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course-marche alternée	Course endurance avec 10-15 min d'endurance rapide	6 x 1 minute accélérer
Propositions pour entraînements supplémentaires	Pratique d'un autre sport	1 x 60 min. de course Pratique d'un autre sport	2 x 60 min 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, 30-45 % lipides, 40-45 % glucides de la ration énergétique quotidienne. Eviter au maximum le sucre naturel et artificiel.</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 entraînements supplémentaires	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>		

<p>Jeudi 2 juin 2016 – 19 h 30 – Ecole de Cormanon</p> <p>Conférence de Séverine Nager Monnard, biologiste et physiothérapeute</p> <p>« Les muscles, tendons et ligaments, compréhension, prévention et soins »</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 entraînements supplémentaires	Séance de récupération	1 x 50 min. de course légère Séance de récupération	1 x 60 min. de course légère Pratique d'un autre sport et séance de récupération
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Effectuer régulièrement quelques exercices de musculation, de coordination et 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 intensives
Propositions pour entraînements supplémentaires	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, par petite portion de 2 dl à la fois et 2,5 à 3 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. (env. 30 secondes)	10 montées rapides avec descente en souplesse
Propositions pour entraînements supplémentaires	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 ou des bains thermaux ! Une bonne façon de récupérer après l'effort.</i>		

Semaine 7 Test	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Galop d'essai	Galop d'essai	Galop d'essai
Propositions pour entraînements supplémentaires	1 x 50 min. de course-marche 1 parcours Vita	2 x 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 et 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 entraînements supplémentaires	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>Effectuer 80 % de votre entraînement en dessous des zones intensives c.à.d. entre 60% et 80% dans l'échelle de Borg</i>		

Semaine 9 I = 15 = 75%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course sans pause	Pyramide 1-2-3-2-1 min.	Pyramide 2-3-4-3-2 min.
Propositions pour entraînements supplémentaires	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>Découvrir d'autres parcours pour courir : parcours mesurés à Belfaux, Marly, Bourguillon ou la vallée du Gottéron.</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 entraînements supplémentaires	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, soit le matin ou le soir.</i>		

Semaine 11 I = 17 = 85%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course légère avec sprints	3 x 1 km plus rapide	3 x 2 km au rythme de compétition.
Propositions pour entraînements supplémentaires	2 x 60 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>Pourquoi ne pas remplacer un entraînement par une marche en montagne ?</i>		

Semaine 12 I = 13 = 65%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course légère	Endurance normale	Endurance normale
Propositions pour entraînements supplémentaires	1 x 40 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 entraînements supplémentaires	1 x 50-60 min. de course éventuellement 1x 40 min. sortie sur route	1 x 60 min. de course et 1 x 70 min. de course Dont une sortie sur route	2 x 60 min. de course 1 x 70 min. de course Autre sport
<i>Conseil de la semaine</i>	<i>Quand il fait chaud, remplacer un entraînement par de l'aqua jogging ou autres activités aquatiques.</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 entraînements supplémentaires	1 x 50 min. course 1 x 60 min. 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>Faire régulièrement des exercices pour la mobilité et la coordination pour prévenir les blessures.</i>		

Semaine 15 Test	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Course test sur 3,4 km ou 5 km	Course test sur 5 km	Course test sur 5 km
Propositions pour entraînements supplémentaires	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%	Coureurs débutants	Coureurs réguliers	Coureurs 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 entraînements supplémentaires	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>Essayez une boisson énergétique si vous désirez en boire à Morat-Fribourg.</i>		
<i>Samedi 3 septembre</i>	Tests de Conconi au Stade St-Léonard Dès 8 heures. Remise immédiate des résultats. Inscription préalable nécessaire. Par téléphone : Benoît Berset 079 287 97 14 ou Simon Thomet 079 741 49 01, e-mail bbenoit@bluewin.ch ou simonthomet@gmail.com		

Semaine 17 I = 12 = 60%	Coureurs débutants	Coureurs réguliers	Coureurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Endurance légère	Endurance légère	Endurance légère
Propositions pour entraînements supplémentaires	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>Prévoir une séance de 12 à 14 km au rythme du Morat-Fribourg. Proposition : 10 septembre course de Marly (14.2 km)</i>		

Semaine 18 I = 17 - 18 = 85% - 90%	Coureurs débutants	Coureurs réguliers	Coureurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Endurance normale	Petite pyramide 1-2-3-2-1 min.	Pyramide 3-4-5-4-3 min.
Propositions pour entraînements supplémentaires	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 et tester son matériel pour le Morat-Fribourg. Et pourquoi pas le 18 septembre course de Romont - 14,7 km</i>		

Semaine 19 I = 14 = 70%	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Entraînement du mercredi	Endurance normale	Endurance normale	Endurance normale
Propositions pour entraînements supplémentaires	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 alimentaires et le déroulement de ses 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 entraînements supplémentaires	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>		

Walking et Nordic Walking

Quelques informations pour les groupes.

Avant chaque entraînement, nous nous échauffons ensemble (env. 5 minutes) jusqu'à ce que tous les groupes de coureurs soient partis.

- Echauffement des articulations directement concernées par la marche (chevilles, genoux, dos, épaules).
- Exercices pour stimuler la circulation sanguine dans les muscles (bras et main, pieds, mollets).
- Exercices de respiration.

Selon le nombre des participants, nous formerons plusieurs groupes :

- Groupe avec l'accent porté sur la marche et la longue distance (groupe d'endurance)
- Groupe avec augmentations de l'effort, à l'exemple du plan d'entraînement pour coureurs et coureuses et récupération sur la fin du parcours.

Selon l'envie et la forme du jour, toute liberté est laissée aux participants de changer de groupe.

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

Plus d'informations 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



www.loro.ch