



Programme d'entraînement pour la course à pied

# COURIR UN PREMIER 5 KM

...EN AYANT DU PLAISIR ET LE SOURIRE!



### Objectif du programme

Courir votre premier 5 km...  
en ayant du plaisir!



### Ce programme est pour vous si...

Vous débutez la course à pied mais  
vous êtes capable de marcher à un  
bon rythme et en continu durant  
30 à 45 minutes.



### Durée du programme

10 semaines consécutives



### Méthode d'entraînement

Alternance marche/course  
pour les 8 premières semaines  
puis en continu jusqu'à la fin.

Votre entraîneur... Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec 

# Règles de base pour bien suivre votre programme d'entraînement

## 10 conseils pour débuter la course... et avoir du plaisir!

- 1. Avant de commencer...** Si vous êtes sédentaire depuis quelques années, mieux vaut consulter votre médecin pour obtenir le feu vert avant de débuter votre entraînement.
- 2. Mettez sur la régularité.** Afin d'obtenir des résultats et être en mesure de compléter votre 5 km avec le sourire, vous devez courir et réaliser les exercices de renforcement musculaire trois fois par semaine, en plus de pratiquer une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine. Suivez le programme sans chercher à en faire plus afin d'éviter le découragement et l'abandon.
- 3. Le plaisir croît avec l'usage.** Les premières semaines sont les plus difficiles mais l'on s'habitue à courir et plus ça devient facile... et plaisant!
- 4. Ne négligez pas l'échauffement et le retour au calme.** Débutez vos séances par 5 minutes de marche en augmentant progressivement la vitesse. Durant les 2 dernières minutes, ralentissez graduellement. Étirez-vous seulement à la fin de l'entraînement.
- 5. L'efficacité dans le rythme.** Pour minimiser la force d'impact, la perte d'énergie et le risque de blessure, tout en maximisant l'efficacité de la foulée, il est préférable d'augmenter votre rythme au-dessus de 170 pas/min... même au jogging lent!
- 6. Variez vos parcours régulièrement.** Pour les quatre premières semaines, privilégiez des parcours plats sur route ou sur une piste d'athlétisme. Vous pourrez introduire par la suite de petites montées lors des entraînements par intervalles ou en continu.
- 7. Entraînez-vous au moment qui vous convient dans la journée.** Toutefois, essayez d'éviter de courir immédiatement après un repas. Le mieux, c'est de s'entraîner avant de manger. Si votre dernier repas est loin, prenez une petite collation une heure avant l'entraînement et surtout, assurez-vous d'être bien hydraté.
- 8. Équipez-vous de bonnes chaussures et d'une montre pour calculer vos intervalles.** Une montre GPS n'est pas nécessaire. Une montre-chronomètre fera très bien l'affaire pour calculer la durée de vos intervalles (EPI). Dans les premières semaines de votre programme, la marche domine mais progressivement, la course prend plus de place.
- 9. Vous avez de la difficulté à récupérer entre vos entraînements?** Réduisez votre intensité et allouez-vous plus de temps pour récupérer entre les entraînements.
- 10. Si vous éprouvez de la douleur suite à vos entraînements,** remplacez des sorties de course à pied par des activités sportives complémentaires pour éviter les blessures (natation, vélo, patin à roues alignées, yoga, etc.). **Si la douleur persiste plus de trois jours, consultez un professionnel**

## Signification des abréviations

É	<b>Échauffement :</b> Marche rapide ou course très lente au début de chaque séance d'entraînement.
RC	<b>Retour au calme :</b> Marche rapide ou course lente à la fin de la période d'entraînement. Idéalement, des étirements « statiques » doivent être réalisés après le retour au calme (voir p. 6).
M	<b>Marche (intensité faible) :</b> Votre cœur bat légèrement plus vite qu'au repos sans que vous soyez essoufflé. Vous ne ressentez aucune douleur à l'effort et il est facile de tenir une conversation. Selon votre perception de l'effort (échelle de 0 à 10 : 0 = repos; 10 = max. que vous pouvez endurer), l'intensité se situe entre 2 et 4. La vitesse de marche suggérée est de 6 à 7 km/h (8,5 à 10 min/km).
CL	<b>Course lente (intensité modérée) :</b> Votre cœur adopte un rythme moyennement élevé, vous commencez à avoir chaud, votre respiration est relativement bien maîtrisée, mais il peut y avoir un léger essoufflement si vous tenez une conversation. Sur une échelle de perception de l'effort de 0 à 10 = entre 5 et 7. La vitesse de course suggérée est de 8 à 9 km/h (6,5 à 7,5 min/km). Il s'agit de la vitesse approximative que vous pourriez tenir sur un 5 km en compétition.
D	<b>Durée :</b> Il s'agit de la durée totale de la séance de course, incluant l'échauffement, la période d'entraînement continu ou par intervalles, ainsi que le retour au calme (ex.: 45' = 45 minutes).
EC	<b>Entraînement continu :</b> Il se caractérise par une intensité de travail constante qui est maintenue pendant une période plus ou moins prolongée (ex. : courir à la même vitesse durant 20 minutes).
EPI	<b>Entraînement par intervalles :</b> Méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes d'effort intense (course) suivies de périodes de récupération active (marche).

# Votre programme d'entraînement de 10 semaines

## PHASE 1 : Courir 2 km en continu

SEMAINE	L	MARDI : EPI	M	JEUDI : EPI	V	SAMEDI : SOYEZ ACTIF!	DIMANCHE : EPI
1	R E P O S	<b>31'</b> É : 5' M / RC : 2' M 12 x (1' CL / 1' M)	R E P O S	<b>35'</b> É : 5' M / RC : 2' M 14 x (1' CL / 1' M)	R E P O S	<b>30' à 45'</b>  Activité physique ou sportive d'intensité faible à modérée autre que la course à pied.	<b>39'</b> É : 5' M / RC : 2' M 16 x (1' CL / 1' M)
2		<b>37'</b> É : 5' M / RC : 2' M 10 x (2' CL / 1' M)		<b>43'</b> É : 5' M / RC : 2' M 12 x (2' CL / 1' M)			<b>38'</b> É : 5' M / RC : 2' M 5' CL + 8 x (2' CL / 1' M)
3		<b>39'</b> É : 5' M / RC : 2' M 8 x (3' CL / 1' M)		<b>47'</b> É : 5' M / RC : 2' M 10 x (3' CL / 1' M)			<b>43'</b> É : 5' M / RC : 2' M 10' CL + 6 x (3' CL / 1' M)
4		<b>37'</b> É : 5' M / RC : 2' M 6 x (4' CL / 1' M)		<b>43'</b> É : 5' M / RC : 2' M 6 x (5' CL / 1' M)			<b>22'</b> É : 5' M / RC : 2' M TEST 2 KM CL ou 15' CL

## PHASE 2 : Courir 4 km en continu.

SEMAINE	L	MARDI : EPI	M	JEUDI : EPI	V	SAMEDI : SOYEZ ACTIF!	DIMANCHE : EC
5	R E P O S	<b>42'</b> É : 5' M / RC : 2' M 5 x (6' CL / 1' M)	R E P O S	<b>39'</b> É : 5' M / RC : 2' M 4 x (7' CL / 1' M)	R E P O S	<b>30' à 45'</b>  Activité physique ou sportive d'intensité faible à modérée autre que la course à pied.	<b>35'</b> É : 5' M / RC : 2' M 15' CL + 3x (3' CL / 30" M)
6		<b>43'</b> É : 5' M / RC : 2' M 4 x (8' CL / 1' M)		<b>40'</b> É : 5' M / RC : 2' M 3 x (10' CL / 1' M)			<b>38'</b> É : 5' M / RC : 2' M 20' CL + 2x (4' CL / 30" M)
7		<b>46'</b> É : 5' M / RC : 2' M 3 x (12' CL / 1' M)		<b>49'</b> É : 5' M / RC : 2' M 3 x (13' CL / 1' M)			<b>45'</b> É : 5' M / RC : 2' M 25' CL + 2x (6' CL / 30" M)
8		<b>37'</b> É : 5' M / RC : 2' M 2 x (14' CL / 30" M)		<b>39'</b> É : 5' M / RC : 2' M 2 x (15' CL / 30" M)			<b>37'</b> É : 5' M / RC : 2' M TEST 4 KM CL ou 30' CL

# Votre programme d'entraînement de 10 semaines

## PHASE 3 : Courir 5 km en continu.

SEMAINE	L	MARDI : EC	M	JEUDI : EC	V	SAMEDI : SOYEZ ACTIF!	DIMANCHE : EC
9	R E P O S	32' É : 5 M / RC : 2' M 25' CL	R E P O S	37' É : 5' M / RC : 2' M 30' CL	R E P O S	20' à 30'  Activité physique ou sportive d'intensité faible autre que la course à pied.	42' É : 5 M / RC : 2' M 35' CL
10		32' É : 5 M / RC : 2' M 25' CL		37' É : 5 M / RC : 2' M 30' CL			JE COURS 5 KM EN CONTINU

## ÉTIREZ-VOUS... à la fin de chaque séance de course à pied

- Maintenez la tension durant 20 secondes sans donner d'à-coups;
- Respirez normalement;
- Vous devez ressentir une tension musculaire mais pas de douleur;
- Portez une attention particulière à votre posture;
- Vous pouvez répéter chaque exercice en insistant sur les muscles qui sont plus tendus.

**EXERCICE 1**  
Quadriceps



**EXERCICE 2**  
Ischio-jambiers



**EXERCICE 3**  
Fléchisseurs de la hanche



**EXERCICE 4**  
Mollets



**Bon entraînement, et surtout... bonne course!**

Programme d'entraînement élaboré par Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue  
Direction des programmes de santé publique, CISSS de la Montérégie-Est