

## Plans d'entraînement pour le secondaire Choix de 3 niveaux différents

### Pourquoi un plan d'entraînement?

Le plan d'entraînement a pour but de t'accompagner dans la réalisation de ton objectif. Pour le projet *Oser être pour oser devenir*, on te demande de réaliser 3 entraînements par semaine. Le plan d'entraînement t'indiquera ce que tu as à faire. Ce dernier te permettra aussi d'adopter un mode de vie sain et actif. C'est donc une façon de t'initier et de t'encourager à bouger régulièrement et à développer une saine habitude.

### Comment atteindre ton objectif?

La meilleure façon d'y arriver est de déjà prévoir les moments où tu vas t'entraîner. Donc, peu importe ce qui arrive, c'est un engagement que tu prends pour toi. Ça te demandera une discipline, mais tu auras de belles retombées sur ta condition physique, psychologique et affective. Tu peux aussi en profiter pour faire certains de tes entraînements avec tes amis ou ta famille.

### Comment t'entraîner?

Nous te proposons de t'entraîner à la marche ou à la course. Pour y arriver, il faut varier notre vitesse lors des entraînements, donc de travailler par intervalles. En travaillant de cette façon, tu pourras développer différentes aptitudes et connaître une belle évolution. Voici les différentes aptitudes ciblées :

- 1- **La vitesse** permet d'être rapide. Fréquence cardiaque élevée.
- 2- **La résistance** : capacité à maintenir une certaine vitesse pendant un certain temps. Tu dois tenter de garder le même rythme tout au long de l'entraînement.
- 3- **L'endurance** permet de travailler ton endurance cardio-vasculaire, donc d'améliorer ton souffle et d'avoir un cœur en santé.

Tu peux aussi te référer au tableau plus bas pour mieux saisir les notions d'entraînement.

### Tableau de référence pour l'entraînement à la marche ou à la course

Locomotion pour entraînements à la marche	Locomotion pour entraînements à la course	Aptitude travaillée (Filière énergétique)	Durée de l'effort	Discussion pendant l'effort tu peux :	Intensité	Fréquences cardiaques (Fc)
<b>Marche lente mais rythmée</b>	Jogging (course lente)	<b>Endurance</b> (Aérobie)	2 minutes à plusieurs heures	<b>Facile</b> (parler aisément, dire des phrases complètes)	Faible à moyenne	Lentes
<b>Marche moyenne, un peu plus soutenue</b>	Course moyenne	<b>Résistance</b> (Anaérobie lactique)	Maximum 2 minutes	<b>Difficile</b> (tes paroles sont plus des mots saccadés que des phrases)	Élevée	Rapides
<b>Marche rapide</b>	Course rapide (Sprint)	<b>Vitesse</b> (Anaérobie alactique)	Maximum 20 secondes	<b>Impossible</b> (Aucune discussion)	Très élevée	Très rapides





**Plan d'entraînement / Niveau 1 – Marche**

Nom: \_\_\_\_\_

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi &amp; Dimanche <i>en famille</i></b>
<b>2 mai</b> 10 min de marche moyenne	<b>3</b>	<b>4</b> 10 min de marche moyenne	<b>5</b>	<b>6</b> 12 min de marche moyenne	<b>7 ou 8</b> Marche rapide de 10 min et plus
<b>9 mai</b> 12 min de marche moyenne	<b>10</b>	<b>11</b> 10 min de marche rapide	<b>12</b>	<b>13</b> 12 min de marche moyenne	<b>14 ou 15</b> Marche rapide de 15 min et plus
<b>16 mai</b> 14 min de marche moyenne	<b>17</b>	<b>18</b> 12 min de marche rapide	<b>19</b>	<b>20</b> 14 min de marche moyenne	<b>21 ou 22</b> Marche rapide de 20 min et plus
<b>23 mai</b> 12 min de marche moyenne	<b>24</b>	<b>25</b> 15 min de marche rapide	<b>26</b>	<b>27</b> 15 min de marche moyenne	<b>28 ou 29</b> Marche rapide de 25 min et plus

La marche doit être à un rythme soutenu. Si après la première semaine le plan est trop facile, il est possible d'ajouter quelques minutes de plus, mais vas-y de façon progressive. Le but est de réussir à faire 3 entraînements/semaine pour tout le mois de mai.



## Plan d'entraînement / Niveau 2 – Marche et Course

Nom: \_\_\_\_\_

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi & Dimanche <i>en famille</i>
<b>2 mai</b> 5 répétitions de 30 s de course en alternance avec 90 s de marche lente	<b>3</b>	<b>4</b> 4 répétitions de 60 s de course en alternance avec 2 min de marche lente	<b>5</b>	<b>6</b> 20 min de marche rapide	<b>7 ou 8</b> 6 répétitions de 45 s de course en alternance avec 1 min 15 s de marche lente ou 20 min de marche rapide
<b>9 mai</b> 8 répétitions de 30 s de course en alternance avec 90 s de marche lente	<b>10</b>	<b>11</b> 5 répétitions de 60 s de course en alternance avec 2 min de marche lente	<b>12</b>	<b>13</b> 20 min de marche rapide	<b>14 ou 15</b> 10 répétitions de 30 s de course en alternance avec 90 s de marche lente ou 20 minutes de marche rapide
<b>16 mai</b> 8 répétitions de 45 s de course en alternance avec 1 min et 15 s de marche lente	<b>17</b>	<b>18</b> 4 répétitions de 2 min de course en alternance avec 2 min de marche lente	<b>19</b>	<b>20</b> 25 min de marche rapide	<b>21 ou 22</b> 4 répétitions de 2 min de course en alternance avec 2 min de marche lente ou 20 minutes de marche rapide
<b>23 mai</b> 8 répétitions de 60 s de course en alternance avec 90 s de marche lente	<b>24</b>	<b>25</b> 5 à 7 répétitions de 2 min de course en alternance avec 2 min de marche lente	<b>26</b>	<b>27</b> 25 min de marche rapide	<b>28 ou 29</b> 6 répétitions de 2 min de course en alternance avec 2 min de marche lente ou 20 min de marche rapide

\* Il est conseillé de faire une marche à rythme moyen, de 5 à 10 minutes avant de débiter les intervalles.



**Plan d'entraînement / Niveau 3 – Course**    Nom: \_\_\_\_\_

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi &amp; Dimanche <i>en famille</i></b>
<b>2 mai</b>  4 répétitions de 2 min de course rapide en alternance avec 2 min de course lente	<b>3</b>	<b>4</b>  10 à 15 min de course lente ou marche rapide de 20 min	<b>5</b>	<b>6</b>  8 répétitions de 30 s de course rapide en alternance avec 60 secondes de course lente	<b>7 ou 8</b> 10 à 30 min de course lente compléter la course avec de la marche pour arriver à 30 min ou marche rapide de 30 min
<b>9 mai</b>  5 répétitions de 2 min de course rapide en alternance avec 2 min de course lente	<b>10</b>	<b>11</b>  10 à 15 min de course lente ou marche rapide de 20 min	<b>12</b>	<b>13</b>  8 répétitions de 60 s de course rapide en alternance avec 90 s de course lente	<b>14 ou 15</b> 10 à 30 min de course lente compléter la course avec de la marche pour arriver à 30 min ou marche rapide de 30 min
<b>16 mai</b>  5 répétitions de 2 min de course rapide en alternance avec 2 min de course lente	<b>17</b>	<b>18</b>  10 à 20 min de course lente ou marche rapide de 20 min	<b>19</b>	<b>20</b>  12 répétitions de 15 s de course rapide en alternance avec 45 s de course lente	<b>21 ou 22</b> 10 à 30 min de course lente compléter la course avec de la marche pour arriver à 30 min ou marche rapide de 30 min
<b>23 mai</b>  6 répétitions de 2 min de course rapide en alternance avec 2 min de course lente	<b>24</b>	<b>25</b>  10 à 25 min de course lente ou marche rapide de 25 min	<b>26</b>	<b>27</b>  2 séries de 5 répétitions de 60 s de course rapide en alternance avec 90 s de course lente. Entre les 2 séries : faire 3 min de course lente	<b>28 ou 29</b>  10 à 30 min de course lente Compléter la course avec de la marche pour arriver à 30 min ou marche rapide de 30 min

\* Il est conseillé de marcher/jogger 5 à 10 minutes avant de débuter les intervalles; cette course doit être lente.

