



Oto10

DU CANAPÉ AUX 10 KILOMÈTRES

3 MOIS



@ agile.training

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION	3
CHAPITRE 2 : FAITS ET MYTHES	6
Que se passe-t-il à l'effort ?	7
Comment apporter l'énergie suffisante ?	9
Course à pied et blessures	12
Une question d'équilibre	14
CHAPITRE 3 : LE SYSTÈME 0 TO 10	15
La philosophie du programme	16
Les allures d'entraînement	17
Les types de séances	19
CHAPITRE 4 : LE PROGRAMME	21
Quelques explications	22
Les séances à pied	23
Les séances de renforcement	24
Comment est construit le programme ?	25
Le programme en détail	26
CHAPITRE 5 : LES MOUVEMENTS	30
CHAPITRE 6 : LA MOBILITÉ	37
CHAPITRE 7 : QUESTIONS & RÉPONSES	42

Chapitre 1

Introduction



INTRODUCTION

COURIR, DANS NOTRE NATURE ?

Courir c'est la Vie, on l'a juste oublié pour plein de raisons. **Il n'est jamais trop tard, ce n'est jamais impossible.** 0 to 10 vous propose de renouer avec cette pratique simple et pleine de vertus. Pas de procédés compliqués, de séances complexes ou encore de méthode révolutionnaires : nous utiliserons **des choses simples** basées sur les fondamentaux de l'entraînement et une **méthodologie claire**.

AUSSI LOIN QU'ON S'EN SOUVIENNE

Courir est inscrit dans nos gènes, c'est un fait : à l'âge de la préhistoire, notre cerveau grossissant et ayant besoin de ressources, nous sommes descendus des arbres à la recherche de nourriture. Ainsi, nous nous sommes progressivement mis à courir pour chasser des animaux.

Notre anatomie et notre physiologie ont évolué en ce sens, avec notamment notre capacité à transpirer pour refroidir notre corps (ce qu'on appelle la thermorégulation) : nos lointains ancêtres pratiquaient la chasse à l'épuisement, qui consiste à courir après une antilope, qui si elle est plus rapide, ne dispose pas de cette capacité de thermorégulation et doit stopper son effort car elle est en "surchauffe". Ensuite... Cela peut paraître barbare, mais il était question de survie.

Nous sommes des animaux d'endurance, la génétique ne trompe pas.

Aujourd'hui, chasser à l'épuisement n'est plus vital, mais continuer à courir (ou à bouger) l'est presque autant. Cela tombe bien, si vous lisez ce programme, c'est que vous êtes disposé(e) à le faire, à votre rythme, à votre manière, loin des injonctions culpabilisantes.

LA COURSE UTILITAIRE

Au delà de la survie, l'Homme, depuis qu'il a su courir, a régulièrement utilisé la course comme un moyen utilitaire.

Au XVI^e siècle, l'Empire des Incas, qui était gigantesque, s'étendait de l'Équateur au Chili, en passant par le Pérou ou encore la Colombie. Il fallait administrer l'Empire, et faire face aux conquistadors.

Le mail et le téléphone n'existaient pas à l'époque, le moyen le plus rapide et fiable pour transmettre rapidement les informations était... la course. Les chasquis (messagers) étaient organisés en un réseau élaboré, par lequel l'information transitait, les coureurs se passant le relais. Ainsi, en 24h00, un message pouvait parcourir plus de 300 kms, et il fallait 5 jours pour envoyer un message de la capitale Cuzco au point le plus éloigné, situé tout de même à plus de 1500 kms !

On trouvait également ce mode de communication chez leurs voisins Indiens, mais aussi en Europe, en Pologne, en Autriche et même en France, où les basques étaient des "coureurs - messagers" très réputés !

ET LA COURSE SPIRITUELLE

A partir du IX^e siècle, les moines japonais issus de l'école tendaï cherchaient à atteindre illumination par la marche, en réalisant le Kayhogyo : marcher ou courir pendant 1000 jours, répartis sur 7 ans. Le cheminement pour y parvenir était probablement l'ancêtre de nos plans d'entraînement en plusieurs étapes.

- Années 1 à 3 : 30 kms par jour - 100 jours consécutifs
- Années 4 & 5 : 30 kms par jour - 200 jours consécutifs
- Année 6 : 60 kms par jour - 100 jours consécutifs
- Année 7 : 84 kms par jour - 100 jours consécutifs

Ce chemin est accompagné de prières, jeûne, et de nombreuses autres pratiques visant à atteindre l'illumination : c'est un mode de vie. Progressivité, continuité, variété, alternance : il y a plus de 1000 ans, des moines japonais planifiaient déjà en quelque sorte le chemin vers leur objectif.

Remarque

Ici, l'idée n'est pas de vous entraîner à courir 100 kms par jour, ni de vous inciter à aller livrer votre lettre en courant au centre des impôts situé à 30 kms (par contre, marcher pour aller chercher votre pain est par exemple un excellent complément à votre entraînement).

Cette introduction a pour but de rappeler que courir est plus simple qu'il n'y paraît, et littéralement inscrite dans notre ADN. 0 to 10 est simplement là pour vous aider à renouer avec cette pratique.

VOTRE PROPRE CHEMIN

Sur les réseaux sociaux, blogs, ou autre podcasts, vous trouverez à la fois des injonctions à bouger "Sinon, gare...", des analyses complexes de l'entraînement pour la course à pied ou encore des procédés révolutionnaires. Tout cela est très bien sur le papier, c'est peut-être d'ailleurs cela qui vous a influencé pour vous lancer. Mais l'essentiel est ailleurs : il réside dans le fait de tracer votre propre chemin en fonction de votre propre motivation.

DÉFINISSEZ VOS OBJECTIFS

Vos objectifs à (re)courir dépendent de votre motivation profonde, de vos aspirations et de votre mode de fonctionnement. Ils peuvent aller de retrouver la forme à perdre du poids, en passant par le fait de simplement trouver du plaisir ou encore relever le défi d'une compétition lancé par des amis ou par vous-même,...



DÉFINISSEZ-LES, FAITES-LES ÉVOLUER AU BESOIN, ET GARDEZ-LES EN TÊTE AFIN DE DONNER DU SENS À CE QUE VOUS FAITES ET À VOTRE ENTRAÎNEMENT. UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EST UN CADRE, MAIS C'EST VOUS QUI LUI DONNEZ VIE !

FAITES UN CHECK-UP

Une fois vos objectifs trouvés, nous vous conseillons de faire un check-up avant de démarrer, sur quelques points simples :



Ai-je une paire de baskets en état et de quoi m'hydrater ? Le reste est superflu



Quels sont les créneaux disponibles pour m'entraîner ?



Une petite visite médicale, notamment si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis un moment est fortement conseillé

En résumé

- Courir est inscrit dans nos gènes et notre Histoire : c'est moins compliqué qu'on veut parfois le dire
- Définissez vos propres objectifs et gardez-les comme un fil rouge pour faire vivre votre Programme
- Faites un check-up avant de démarrer

Chapitre 2

Faits et mythes



QUE SE PASSE T-IL À L'EFFORT ?

LES SOURCES D'ÉNERGIE

Le **principal combustible pour produire une contraction musculaire, et donc un effort, est le glucose** (le sucre pour faire simple), qui est stocké sous forme de glycogène dans les muscles. Au cours d'un effort, il est dégradé (en chimie, une dégradation est une réaction par laquelle une grosse molécule se dégrade en plusieurs petites) en une molécule appelée pyruvate, qui est transformée en énergie dans les mitochondries (centrales énergétiques présentes dans les muscles) grâce à l'oxygène.

Les lipides (graisses), sont une autre source d'énergie. Même chez des personnes très affûtées, les réserves sont quasiment illimitées. Une molécule de graisse permet de fournir 4 à 5 fois plus d'énergie qu'une molécule de sucre, mais est en contrepartie plus coûteuse en terme de consommation d'oxygène, et nécessite en parallèle la présence de glucides pour être utilisée.

Toutefois, l'organisme assurant en priorité sa survie (et non la réussite à une épreuve sportive), il ne va pas directement "taper" dans les graisses : il utilisera un **mélange de graisses et de sucres comme carburant** (en les "brûlant" avec de l'oxygène, ce qu'on appelle la lipolyse et la glycolyse). Il n'utilise pas uniquement des graisses les x premières minutes et les sucres les x minutes suivantes : il utilise les deux, de la manière la plus économique possible. On dit d'ailleurs que **la graisse brûle sous le feu des glucides**.

L'entraînement d'endurance à intensité modérée augmente la capacité oxydative des muscles, ce qui fait que l'organisme est capable de consommer davantage de graisses tout en épargnant le glycogène.

LES FIBRES MUSCULAIRES

Les muscles sont composés de :

- 75% d'eau
- 20% de protéines
- 5% d'autres matières : sels minéraux ou encore des réserves de sucres (glycogène) ou de graisses (lipides).

Selon le type d'effort que vous réalisez, le cerveau envoie le signal (influx nerveux) pour activer prioritairement tel ou tel type fibre musculaire :

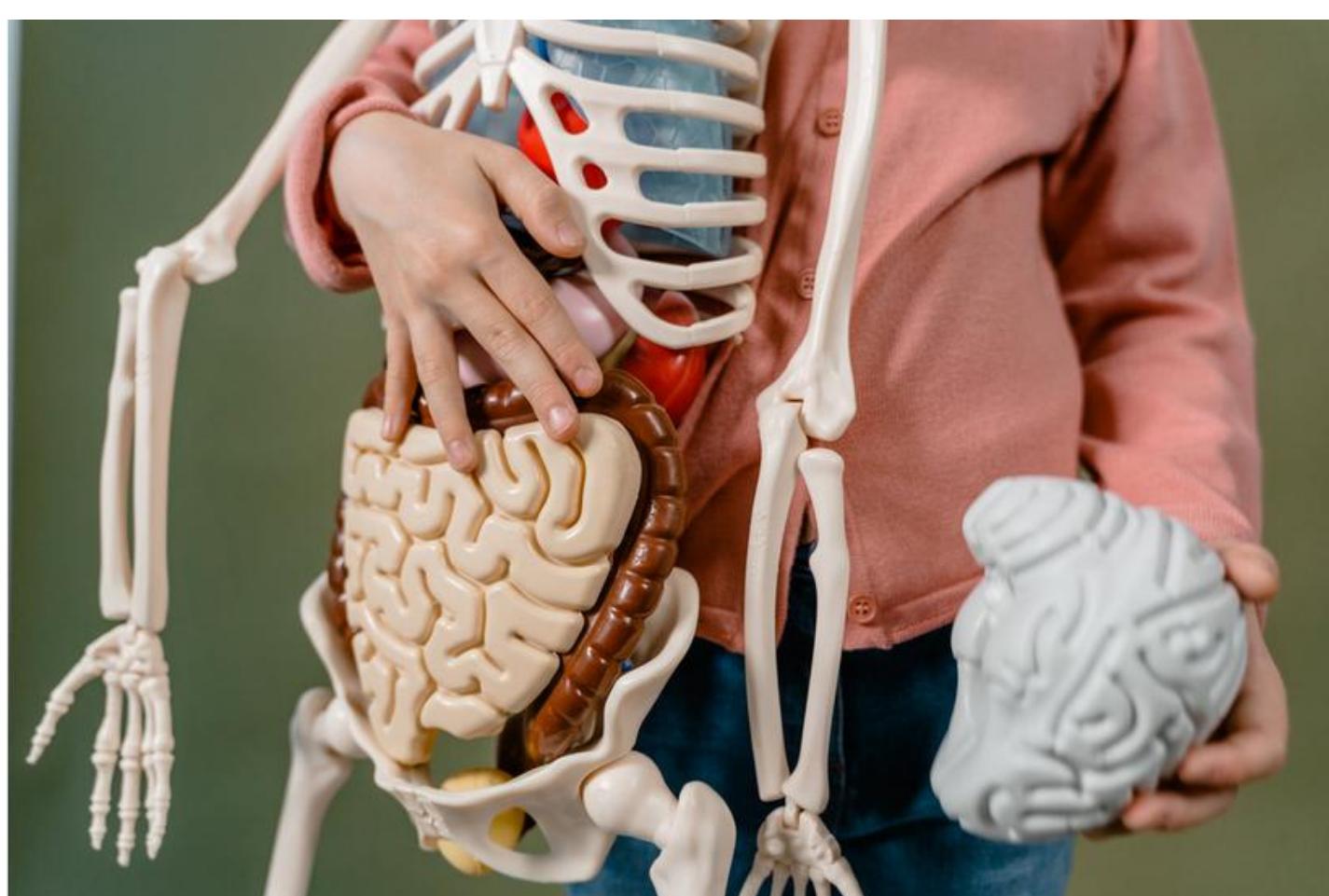
A contraction lente (1a), qui sont les plus sollicitées lors d'un effort long ou des mouvements répétés à une intensité sous-maximale. Elles contiennent entre autres beaucoup de capillaires sanguins (nécessaires aux échanges entre le sang et les tissus)

A contraction rapide (2a et 2x), qui sont réquisitionnées pour produire des efforts courts et intenses (un sprint, un bond le plus haut possible,...). Elles sont chargées en glycogène (qui est dégradé en glucose par l'oxygène à l'effort)

Si vous mangez un canard, la viande est rouge car il possède beaucoup de fibres lentes nécessaires à sa migration. A l'inverse, la viande du poulet est blanche car il ne parcourt que des petites distances, souvent rapidement.

Les fibres lentes sont toujours sollicitées en premier, mais elles mettent du temps à atteindre leur tension maximale (environ 110 ms). Lorsque le corps doit produire une niveau de force élevé (ou de vitesse), les fibres rapides prennent le relais, puisqu'elles mettent deux fois moins de temps à atteindre leur tension maximale (environ 50 ms) ! La contrepartie de cette contraction rapide est que ces fibres sont beaucoup plus fatigables, et donc ne peuvent pas être sollicitées longtemps. Ce qui explique (entre autres) pourquoi, même en courant le plus vite possible, vous vous déplacerez plus rapidement sur 100 m que sur 400 m .

Comme pour les sources d'énergie, l'organisme n'utilise pas l'une ou l'autre, mais les deux, en sollicitant majoritairement l'une ou l'autre selon la situation.



QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE L'EFFORT S'INTENSifie ?

Quand l'effort s'intensifie (c'est-à-dire qu'il nécessite de répéter de plus en plus de contractions musculaires intenses), les mitochondries sont débordées et ne peuvent plus gérer tout le pyruvate produit, qui fait en quelque sorte la queue. Le pyruvate restant utilise une file prioritaire, qui le conduit notamment dans les fibres rapides, pour ensuite être converti en lactate.

Le lactate peut alors en grande être utilisé comme substrat énergétique dans les fibres lentes grâce à l'oxygène.

Souvent, on attribue au fameux et maléfique « acide lactique » la responsabilité des jambes qui brûlent, son accumulation entraînant ainsi l'arrêt de l'effort ou encore des crampes. Des études sérieuses montrent qu'il serait également responsable des pluies de sauterelles et de la prolifération des grenouilles tueuses. Le lactate est plutôt une source d'énergie, et les jambes qui brûlent seraient plutôt dues à l'accumulation d'hydrogène (protons H⁺) lors d'un effort intense, ou à un phénomène d'ischémie musculaire (insuffisance de circulation sanguine) localisée dans le cadre d'une série en musculation

Mythe #1 : Crampes et courbatures

Il faut rester humble.. **On ne sait pas exactement ce qui se passe dans le corps humain !** Voici les hypothèses scientifiques les plus fréquentes.

A vrai dire, on ne sait pas trop, mais **crampes et courbatures surviennent lorsque l'on réalise un exercice inhabituel qui va solliciter de manière trop intense les muscles par rapport à leur capacité.** Ce n'est pas grave : si les courbatures ne sont aucunement un gage de réussite d'une séance, cela peut arriver de temps à autre, l'idée est simplement que cela ne soit pas la norme.

Concernant les courbatures, les hypothèses avancent qu'elles seraient dues à des micro déchirures du tissu musculaire et péri-musculaire, à la modification de la pression osmotique liée à une accumulation de métabolites intracellulaires (entrant une rétention d'eau dans les tissus avoisinants), à des spasmes musculaires ou encore à un sur étirement et des micro déchirures de portions du tissu conjonctif intramusculaire et tendineux.

Concernant les crampes, elles viendraient probablement d'une hyperexcitabilité neuromusculaire, due elle-même à des déséquilibres hydrominéraux (par déshydratation ou par carences minérales).



COMMENT APPORTER L'ÉNERGIE SUFFISANTE ?

GRANDES LIGNES DE LA NUTRITION

Nous vous proposons un plan d'entraînement, pas un manuel de diététique. Nous vous proposerons donc des conseils concernant uniquement l'alimentation pour votre entraînement. Toutefois, voici en introduction quelques principes simples. Vous pouvez également lire les recommandations générales de l'OMS à ce sujet : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Baies de Goji aux forts pouvoir anti-oxydants, spiruline riche en fer, compléments alimentaires améliorant le pouvoir tampon ou encore kefir de lait permettant de réduire l'acidité,... Nombreux sont les "super-aliments", naturels ou non qui permettraient d'optimiser la récupération ou la performance. Pris isolément, ce ne sont probablement pas des mauvais produits. Mais ils permettent éventuellement d'obtenir ce qu'on appelle le gain marginal. En avez-vous vraiment besoin ? En considérant votre mode de vie et votre entraînement ? Seul vous pouvez y répondre.



Respectez les bases du mieux possible et... c'est tout

Sauf à être sportif de haut-niveau, il est difficile pour beaucoup d'avoir une hygiène de vie irréprochable. Mais est-ce indispensable ? La bière et la pizza ne font pas récupérer (c'est une légende), mais les plaisirs de la vie et le partage de moments entre amis vous permettront probablement de mieux vous entraîner au quotidien que si vous vous astreignez à une hygiène de vie spartiate qui ne vous correspond pas.

QUE CONSOMMER À L'EFFORT ?

Vous l'avez lu plus haut, une alimentation la plus équilibrée possible au quotidien est la base qui vous permettra de tenir le rythme des entraînements, et au sens plus large, d'être en meilleure forme.

Chacun réagit différemment, mais voici quelques grandes lignes concernant votre alimentation / hydratation durant l'effort. Évidemment, les quantités peuvent varier selon l'appétence de chacun, les conditions météo, le type d'effort,... Nous partirons du principe que vous réaliserez la majorité de vos séances dans des conditions non extrêmes, et en suivant nos recommandations d'entraînement : **à vous d'ajuster en fonction.**

Ce n'est probablement pas d'une précision extrême, seul un diététicien ou un médecin nutritionniste pourraient le faire avec un suivi individualisé, mais ces quelques conseils basés sur la littérature et le bon sens vous éviteront les grosses erreurs. **Notez toutefois que ces préconisations concernent votre entraînement pour arriver à courir 10 kms, pas des efforts longs ou très intenses.**

DE L'EAU, À CHAQUE SÉANCE

C'est évidemment la base. Notre corps est constitué à 60% d'eau dans sa globalité, et les muscles en contiennent 75%, et le sang 80% par exemple. L'hydratation est indispensable pour maintenir un effort, mais également pour assurer les fonctions vitales.

L'organisme gère ses priorités : la première est d'assurer les fonctions vitales, pas de courir.

Si le niveau d'hydratation n'est pas suffisant, il dirigera le flux vers les fonctions essentielles, ce qui explique que les performances baissent en cas de carences (chroniques ou aigües). Ce raisonnement est évidemment valable sur tous les nutriments (lipides et glucides notamment, mais pas que).

Idéalement, il faudrait en consommer 400 à 600 ml d'eau par heure d'effort, enrichie ou non en glucide et minéraux selon le type de séances. Il faut noter que la capacité maximale d'absorption hydrique est de 700 ml/heure : sachant que vous êtes susceptibles de perdre 2 à 3 litre d'eau par heure si il fait chaud, veillez à continuer à boire après l'effort pour rétablir l'équilibre.

DES GLUCIDES (SUCRES)

Les glucides sont le carburant utilisé en priorité par l'organisme, qui dispose de réserves (glycogène) dans le foie (100 gr) et dans les muscles (500 gr). Mais il ne peut pas utiliser dans leur intégralité, puisqu'il en "garde" une partie pour assurer les fonctions vitales (notamment celui contenu dans le foie) : grosso modo, **seulement 15 à 20% des stocks peuvent être utilisés pour l'effort.**

Pour faire simple, vous allez donc consommer votre glycogène en réserve pendant l'effort, et plus les stocks baissent, plus l'intensité (au sens large) baisse. Il est donc important de consommer des glucides directement utilisables pour pouvoir maintenir l'effort. Toutefois, toutes les séances ne nécessitent pas de consommer du sucre : lors de la première heure d'un effort modéré, la glycémie reste assez stable. Elle va ensuite baisser, de 30% environ à partir de 1h30 d'effort.

Mythe #2 : Le sucre fait grossir

Pour ceux et celles qui auraient "peur" de prendre du poids (ou de ne pas en perdre) en consommant du sucre à l'effort, les explications sur la physiologie devraient vous convaincre.

On lit aussi parfois que le sucre "non utilisé" se transforme en graisse : c'est faux ! Ou du moins très compliqué pour l'organisme, qui, dans l'absolu pourrait le faire en utilisant une transformation appelée "DNL" (De Novo Lipogenesis). Le hic est que ce processus est très coûteux et compliqué, presque autant que de changer le plomb en or.

L'organisme recherche constamment l'économie et va à l'essentiel : pour stocker la graisse, c'est plus simple pour lui d'utiliser... de la graisse !

Dans l'absolu , il est donc très compliqué pour l'organisme de transformer le sucre en gras, alors imaginez-bien que l'impact sur la prise de poids des sucres consommés à l'effort est inexistant.

Pour aller à l'extrême, si vous vous gavez de sucre toute la journée, vous ne grossirez pas (mais vous aurez d'autres problèmes tout aussi graves, tels que l'affaiblissement du système immunitaire ou encore la modification de votre sensibilité à l'insuline, ce qui fait que nous ne vous le préconisons pas).

DU SODIUM (SEL)

Le sodium est un électrolyte (substance qui permet le passage de courants électriques par déplacement d'ions) qui a un rôle dans la répartition et l'assimilation de l'eau par l'organisme (dans le milieu intra et extra cellulaire).

Il intervient également dans le transport du glucose : associer sodium et glucose permet d'optimiser l'hydratation. Lors d'un effort, la transpiration provoque des pertes de minéraux (dont notamment le sodium), et il faudra ainsi les **compenser par l'ingestion de sodium contenu dans votre boisson, l'eau seule ne suffisant pas.**

Il est recommandé de consommer 300 à 500 mg de sodium par heure. Le sel de table n'étant pas uniquement du sodium (il contient aussi du chlore), cela correspond à 1 à 1,5 gr de sel par heure (1 pincée).

En résumé

- Le sucre utilise des sucres et des graisses pour produire de l'énergie, grâce à l'oxygène
- Hormis une bonne hygiène de vie et assurer les besoins fondamentaux à l'effort, aucun autre apport n'est nécessaire
- A l'effort, l'organisme doit disposer de suffisamment de sucres pour produire de l'énergie : il faut lui en apporter
- Le corps est composé de 60% d'eau (et les muscles de 75%) : vous devez maintenir un équilibre hydrique

EN PRATIQUE

Voici quelques pratiques simples à mettre en place selon le contexte où vous trouvez. En cas de carences, ou de souci de santé, un diététicien ou médecin nutritionniste pourra vous orienter vers un plan plus précis.

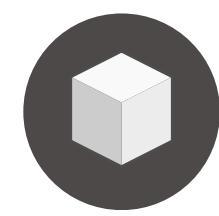


- **Avant :** 200 ml (un verre) d'eau dans la demie-heure qui précède la séance
 - **Pendant :** 400 à 600 ml d'eau par heure
 - **Après:** boire pour compenser les pertes (dans l'idéal, vous devriez revenir à votre poids d'avant la séance)
-



- 1 demie pincée de sel pour 500 ml d'eau si il fait chaud ($>25^\circ$) ou si votre séance dépasse 1h00
et
 - Eau bicarbonatée (Saint-Yorre ou Vichy par exemple) après la séance si vous avez beaucoup transpiré
-

Si votre dernier repas est plus de 3h00 avant votre séance



- Un fruit ou une compote, avec éventuellement une barre de céréales dans l'heure qui précède votre l'entraînement.
ou
- 1/2 verre de jus de raisin ou 2 à 3 morceaux de sucre mélangés avec 500 ml eau pendant votre séance



COURSE À PIED ET BLESSURES

L'AVIS DE L'EXPERT

Pour cette partie, nous ferons appel à **Alexis Grappin Kinésithérapeute** à Hôpital de la Tour (Genève) et des Équipes de France de Combiné Nordique. Coureur émérite, il est finisher de 11 Marathons (PB 3h02). Voici sa vision des choses

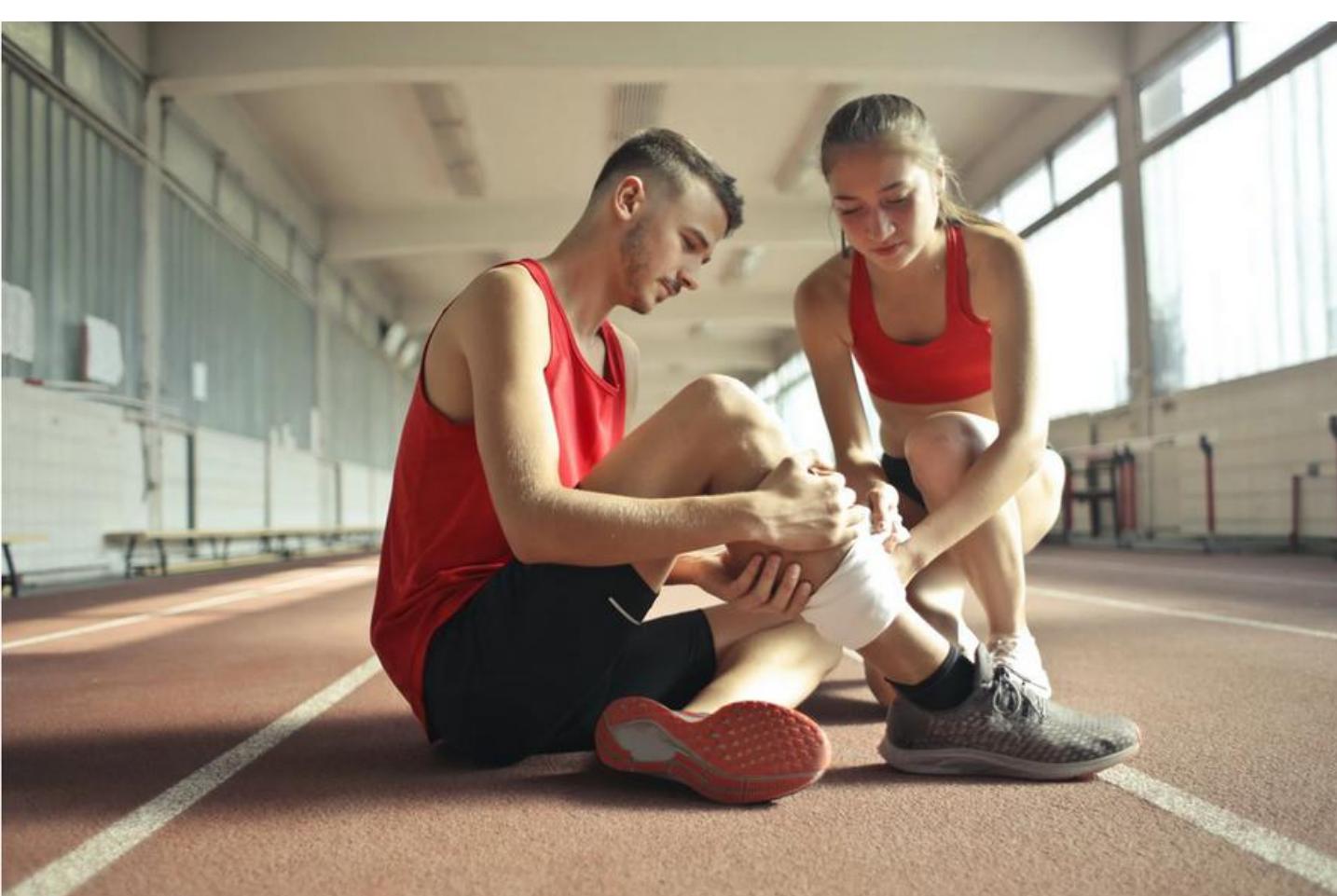
QUELQUES INFORMATIONS SUR LES BLESSURES

Malheureusement, il n'y a pas de formules magiques pour être sûr à 100% de pratiquer la course à pied sans se blesser. Mais on peut mettre en place une série de choses simples pour limiter les risques.

- **80% des blessures en course à pied sont liées « à une erreur d'entraînement »**. C'est à dire en rapport avec une augmentation trop rapide du volume et/ou de l'intensité de l'entraînement, du dénivelé, un changement de terrain,...
- La blessure survient entre **4 à 6 semaines APRÈS** cette fameuse « erreur d'entraînement » ! Alors avant de blâmer une usure prématuée de vos chaussures de course à pied, regardez plutôt les potentiels changements dans votre entraînement des 2 derniers mois... ;-)

D'OU VIENT LA BLESSURE ?

La blessure survient lorsque la charge de travail est supérieure aux capacités d'adaptation du corps humain.



Par charge de travail, on peut dissocier la charge externe (liée à l'entraînement : volume, intensité, dénivelé...) de la charge interne (stress au travail, fatigue, manque de sommeil...). On comprend donc très vite que même si les modalités d'entraînement sont inchangées, un évènement imprévu dans notre vie personnelle peut faire basculer la capacité adaptative de notre système musculo-squelettique dans le négatif et favoriser l'apparition d'une blessure !

LES BLESSURES EN COURSE À PIED

La majorité des blessures en course à pied est causée par une surutilisation. Une surcharge progressive des muscles et des tendons associées à une récupération insuffisante entraînent des pathologies dites de surcharges (ex : tendinopathie d'Achille / patellaire (rotulienne) / Moyen fessier, syndrome « de l'essuie-glace », syndrome fémoro-patellaire...).

Certaines pathologies peuvent aussi être liées à un événement bien précis pendant la course, notamment l'entorse de cheville.

PEUT-ON PRÉVENIR LES BLESSURES ?

OUI ! On peut réduire cette probabilité de se blesser. Pour cela, on doit augmenter la capacité d'adaptation du corps :

- Augmentation de la charge de travail PROGRESSIVE
- Renforcement musculaire global (haut et bas du corps, gainage)
- Du travail de proprioception s'avère aussi très très intéressant pour éviter les récidives ou autres entorses chroniques, notamment si vous avez déjà été touché.
- Du travail de mobilité via des étirements, de l'auto-massage, du rouleau de massage, afin de ne pas se sentir limiter dans le geste technique de la course à pied dans des articulations à grande amplitude comme la hanche par exemple.
- L'objectif étant de limiter le + possible les facteurs inflammatoires chroniques de notre corps, les éternels piliers du « bien boire, bien manger, bien dormir » sont évidemment un indispensable dans la lutte contre les blessures mais aussi en phase de réhabilitation.

Mythe #3 : les chaussures minimalistes

Quid des chaussures ? Tous en minimalistes ou pas ? ... Ou pas ! De plus, en plus, on entend parler de « chaussures minimalistes », de « five fingers »...

Ce sont des chaussures qui ont pour intérêt d'avoir le moins « d'aides technologiques » c'est-à-dire reproduisant le plus possible les sensations du pied nu : semelle très fine, très peu de maintien extérieur, très légère, très flexible. Elles sont à l'opposé des chaussures dites « traditionnelles » (Asics Kayano 23 par exemple)

Les chaussures minimalistes permettant d'être au plus proche du sol, on sent donc la moindre aspérité, le moindre changement de terrain et le corps doit s'y adapter. On renforcerait grâce à ces chaussures tous les muscles intrinsèques et extrinsèques du pied et de la cheville (facteur important de la performance et course à pied) et diminuerait le risque d'entorse de cheville par la même occasion).

Étant une chaussure très légère, elle permet une économie d'énergie dans la course à pied. À noter que 100 grammes de + au pied lors de la course est équivalent à 1% de moins de VO2max ce qui n'est pas négligeable sur des courses longues... ;-)

À l'heure actuelle, **aucune étude n'a montré que les personnes portant des chaussures minimalistes par rapport aux personnes courant avec des chaussures « maximalistes » étaient moins blessés**. En revanche, une transition de chaussures du maximaliste vers minimalistes, s'il n'est pas assez progressif, AUGMENTE le risque de blessure ! Il faut environ 9 mois pour faire cette transition avec le plus de sécurité possible...

En conclusion, si vous souhaitez courir pour le plaisir, que vous courrez depuis + de 3 ans, avec des chaussures traditionnelles, réfléchissez avant de changer de typologie de chaussures. Si vous débutez la course à pied, à long terme, commencer avec des chaussures « minimalistes » peut s'avérer intéressante dans l'optique de la performance, de la prévention des entorses de cheville.



UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

CE QUI EST IMPORTANT

Ce qui compte, que ce soit pour augmenter sa condition physique ou encore perdre du poids, c'est le cumul d'activité (sur la semaine par exemple), pas une séance "miracle" en elle-même. En privilégiant un entraînement modéré la plupart du temps, nous vous permettons de vous entraîner régulièrement sur une longue période, ce qui n'est pas possible avec un entraînement composé principalement de séances à haute intensité.

CETTE FRÉQUENCE PERMISE PAR CES SÉANCES MODÉRÉES VOUS AMÈNERA À SOLICITER RÉGULIÈREMENT VOTRE ORGANISME.

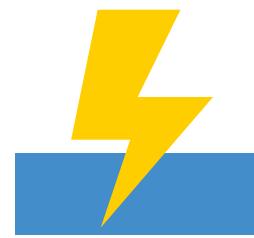


Au-delà des progrès techniques, votre dépense énergétique (à la fois dans vos séances et au quotidien via l'augmentation de votre métabolisme de base) augmentera, ainsi que votre capacité à mobiliser vos graisses et sucres de manière plus optimale pour bouger.

Toutefois **nous refusons de considérer la pratique d'une activité physique uniquement sous l'angle d'une consommation de calories ou de part d'utilisation des graisses** : l'essentiel est ailleurs, c'est à dire dans la recherche d'un équilibre et d'un épanouissement.

L'ÉQUILIBRE DU SYSTÈME NERVEUX

Votre organisme est dirigé par le Système Nerveux Autonome, qui fonctionne indépendamment de votre volonté. Il est composé de deux "sous-systèmes" nerveux : parasympathique et orthosympathique.



Le Système Nerveux Orthosympatique

Activateur, il est sollicité en réponse aux états de stress (travail, vie personnelle, séance de sport intensive,...)



Le Système Nerveux Parasympatique

Régulateur et calmant, qui assure l'homéostasie. Il est activé lors de temps calmes, de méditation ou encore de séances de sport modérée.

Il s'agit de ne pas ajouter de stress supplémentaire à votre organisme en permanence, avec des séances de sport intensives à chaque fois.

Les séances modérées contribuent à équilibrer les deux systèmes et à provoquer un état de forme durable.

Votre entraînement doit vous apporter plus qu'il ne vous coûte : le programme doit vous permettre d'atteindre votre objectif, mais aussi s'intégrer à votre rythme de vie.

C'est un des points clés pour durer !

Le Système 0 to 10



LA PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

CE QUE 0 TO 10 N'EST PAS

Si vous cherchez un programme miracle, ou encore basé sur une accumulation de procédés visant à combler tous les gains marginaux possible est imaginables, vous n'êtes pas au bon endroit. Nous ne vous proposerons pas d'optimiser votre récupération avec toute une batterie d'appareils révolutionnaires, ni de chercher à développer la molécule Alpha-B jusqu'ici inconnue qui va mieux transporter l'oxygène de 0,5%.

Nous vous proposons de vous accompagner avec un programme modulable, qui respecte **les fondamentaux de l'entraînement et de la physiologie**, pour :

- vous aider à terminer courir 10 kms de bonnes conditions
- vous permettre de construire une base durable
- concilier votre pratique avec vos autres activités du quotidien sur le long terme

LES OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT

Un entraînement bien conduit a pour but de vous permettre de poursuivre plus longtemps votre effort pour une vitesse donnée, ou d'augmenter votre vitesse de déplacement pour la même durée.

Comme nous l'avons évoqué plus haut, les facteurs énergétiques et musculaires sont étroitement liés, et dépendants les uns des autres : ils ne peuvent pas être abordés séparément.

L'objectif de l'entraînement peut se résumer simplement : il s'agit d'**habituer le corps à réaliser un effort régulièrement, afin qu'il trouve des ressources qui lui permettent d'être le plus économique possible** : c'est ce qu'on appelle l'efficience.

Pour y parvenir, **le système d'entraînement doit permettre une notion clé : la fréquence**. Plus vous serez confronté régulièrement à une situation, plus vous saurez y faire face.

Ceci dit, il est évidemment impossible de réaliser une sortie de 10kms à chaque sortie. C'est pour cela que nous allons nous appuyer sur 2 points simples, mais indispensables la réussite et la construction à long terme :

- les fondamentaux de la planification
- les allures cibles

LES FONDAMENTAUX DE LA PLANIFICATION

0 to 10 ne propose pas de méthodes révolutionnaire. Ce n'est pas pour autant que les séances sont enchaînées sans queue ni tête : nous respectons les fondamentaux de la planification, simples mais efficaces :

1

PROGRESSIVITÉ

Avant de s'entraîner longtemps et intensément, il faut être capable de d'entraîner fréquemment. Le but est donc de solliciter régulièrement et de manière modérée l'organisme, pour augmenter la taille et le nombre de vos capillaires et mitochondries (nécessaires à la production d'énergie), mais aussi permettre aux muscles et aux tendons de s'adapter au fur et à mesure des sollicitations

2

CONTINUITÉ

Si vous zappez constamment, vous ne construirez rien, et risquez de repartir de zéro ou presque si pour diverses raisons la vie vous amène à arrêter ou réduire drastiquement votre pratique : des progrès rapides ont en contrepartie une grande instabilité : il faut consolider les acquis.

La partie la plus délicate d'une planification est l'équilibre entre continuité et variété

3

VARIÉTÉ

Pour augmenter progresser, vous devez stimuler votre corps de manières différente, sans vous éloigner de la ligne directrice (continuité). En effet, si vous faites toujours exactement la même chose, votre organisme va s'adapter rapidement.

4

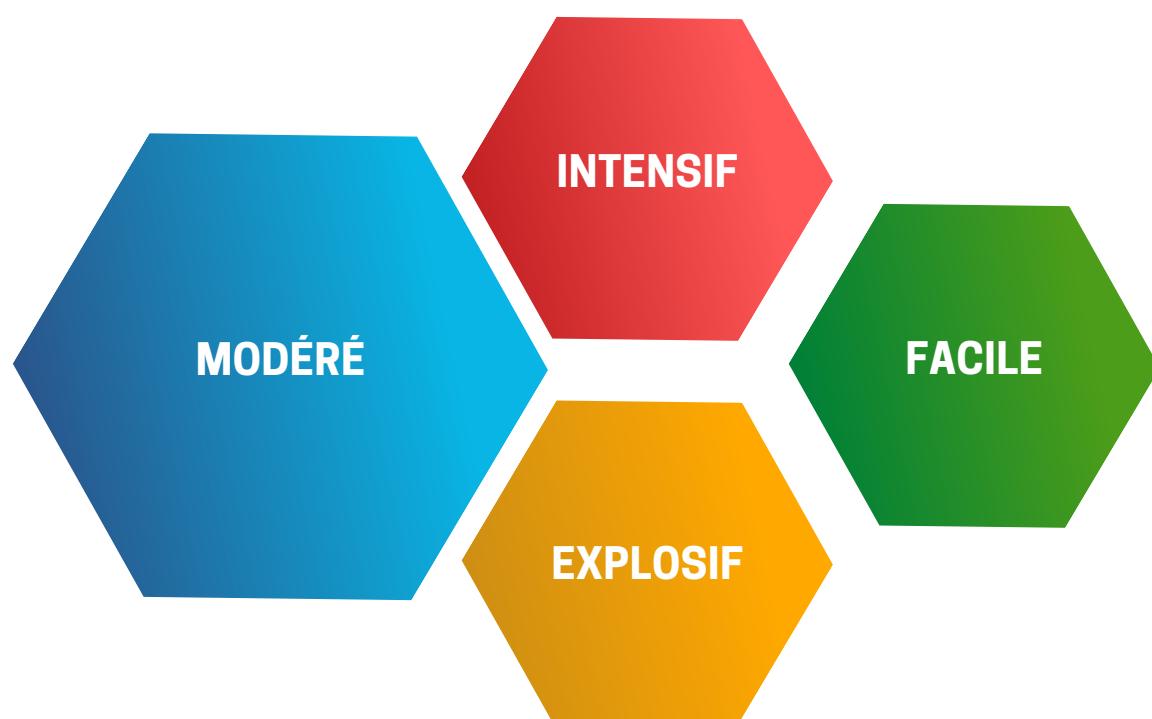
ALTERNANCE

C'est un point fondamental pour progresser et durer : laisser à l'organisme le temps de récupérer, à la fois pour être prêt à effectuer la séance/phase suivante, mais aussi d'assimiler.

LES ALLURES D'ENTRAÎNEMENT

ALLURE MODÉRÉE : LA BASE

La majorité des sorties se fait dans les zones facile à modéré. Ces sorties devraient représenter la majeure partie de votre entraînement, quelque soit votre niveau (80 à 90% du temps), que ce soit pour assurer l'équilibre du système nerveux, développer les capacités oxydatives des muscles ou encore permettre une fréquence d'entraînement suffisante.



LE SYSTÈME 0 TO 10 EST RÉFLÉCHI POUR FAIRE COHABITER HARMONIEUSEMENT LES DIFFÉRENTES ALLURES D'ENTRAÎNEMENT NÉCESSAIRES A VOTRE PROGRESSION.

FACILE	Séance courte à faible intensité 15 à 30 minutes
MODÉRÉ	Entraînement de base à intensité modérée 30 à 60 minutes
LONG	Sorties longues à intensité modérée Plus de 60 minutes
RENFO	Les séances de renforcement sont réalisées à intensité modérée
EXPLO	Séances explosives préparatoires au travail intensif
INTENSIF	Séances intensives

EXPLICATION DES ALLURES

Lors du programme 0 to 10, nous allons la plupart du temps nous baser sur un volume horaire (ou en minutes), plutôt que de en terme de kilométrage ou de vitesse de déplacement. Nul besoin donc de vous stresser avec la distance parcourue ou à la vitesse où vous êtes allé(e) : suivez le plan, faites vous confiance, faites nous confiance et tout va bien ce passer.

C'est pour cela que nous parlerons d'allure. **Nous devons vous et nous intransigeants sur un point : le respect des allures. Sur les séances faciles ou modérées d'entraînement de base par exemple, soit la plupart du temps), vous devez absolument respecter le fait de pouvoir parler tout du long la réussite passe par là !**

L'indicateur le plus précis est la fréquence cardiaque, mais si vous ne la connaissez pas, ou si vous n'êtes pas équipé d'un cardiofréquencemètre, les sensations ou la difficulté perçue restent un bon repère. Voici un tableau simple pour vous aider.

	Cibles de la séance	Fréquence Cardiaque	Sensation	Difficulté perçue
1	FACILE	60 à 70% du max	Parler très facilement	de 1 à 3
2	ENTRAINEMENT BASE	70 à 80% du max	Parler assez facilement	de 2 à 4
3	SORTIE LONGUE	60 à 75% du max	Parler assez facilement	de 3 à 5
4	TEMPO	75 à 85 % du max	Un ou deux mots	de 5 à 7
5	EXPLOSIF	<i>plus de 85 % du max</i>	<i>Impossible de parler</i>	<i>de 8 à 10</i>

DEVEZ-VOUS CONNAÎTRE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE ?

C'est un plus, mais dans le cadre d'un programme tel que 0 to 10, ce n'est pas absolument nécessaire : vos sensations et votre degré d'essoufflement (capacité à parler) peuvent suffire. Si vous souhaitez la connaître, où si votre état de santé le nécessite, vous pouvez la déterminer de 2 manières (consultez toutefois un médecin du sport qui vous indiquera si vous êtes apte ou non à fournir un effort maximal nécessaire pour le test).

■ Test en Laboratoire

L'avantage est qu'il est sensé être plus précis, l'inconvénient est qu'il va aussi vous donner d'autres informations plus ou moins utiles pour un sportif amateur, ne vous y perdez pas.

■ Calcul théorique

L'avantage est qu'il ne nécessite pas de matériel. L'inconvénient est que c'est le moins précis des 3. Utilisez la formule de Gellish adaptée : $207 - (0,67 \times \text{âge})$



LES TYPES DE SÉANCES

ENTRAINEMENT DE BASE

Les objectifs de cet entraînement (aussi appelé "Endurance Fondamentale) sont multiples. Le principe est de solliciter l'organisme suffisamment pour le faire progresser, mais à une intensité qui permette de récupérer facilement et d'y retourner les jours suivants.

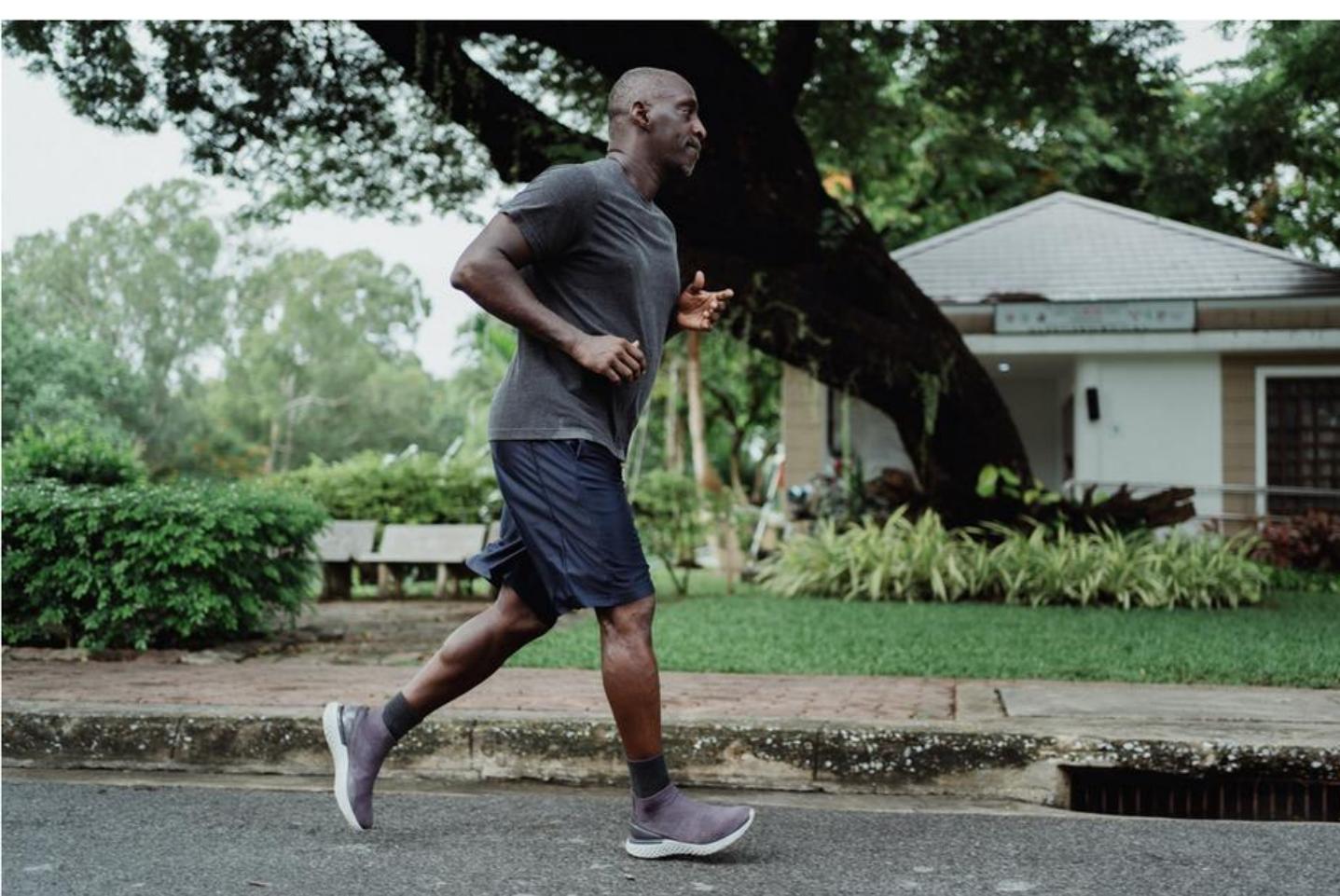
■ Permettre la fréquence d'entraînement

Une des clés de la progression est de s'entraîner régulièrement. Or, les séances d'endurance de base sont réalisées à intensité facile et modérée, et sont par essence moins coûteuses que des séances intenses : vous récupérerez plus facilement et pourrez y retourner le lendemain, sans exploser en vol au bout de 3 semaines.

Évidemment, cette fréquence (bien gérée) permet une sollicitation régulière des muscles et des tendons engagés dans la course à pied, et constitue la meilleure des préventions (indéniablement beaucoup plus qu'avec une cure plante miraculeuse, un exercice avec mini-élastique ou encore un massage avec un pistolet révolutionnaire) la blessure survenant dans le cadre d'un effort inhabituel.

■ Développer les adaptations périphériques nécessaires aux efforts d'endurance

Courir (souvent) à basse intensité permet de développer le cœur, notamment ce que l'on appelle le Volume d'Éjection Systolique (VES, volume de sang que votre cœur peut envoyer à chaque battement), et permet également d'augmenter la capacité de votre cœur à vasculariser vos muscles pour soutenir l'effort.



LES SÉANCES FACILES

Les séances faciles ont pour but de récupérer d'une séance difficile, ou d'une période de travail chargée, en activant le système nerveux parasympathique avec un effort facile. L'idée est de vous régénérer par l'activité : vous devez vous sentir bien, et pas fatigué, à l'issue de la séance, sans avoir été mis en difficulté.

Également, elles permettent de garder une activité de course à pied (ou de renforcement) minimale, en augmentant votre volume de pratique, sans ajouter une charge physique et mentale importante.

D'une durée de 15 à 20 minutes, vous devez ressentir un **essoufflement très léger** et être capable de parler tout du long si vous marchez ou courez.

Le programme est axé autour de la course à pied et du renforcement musculaire, mais si vous maîtrisez le Yoga ou le Pilates par exemple, vous pouvez de temps à autre remplacer une séance de course facile par cet activité. Cela ne doit toutefois pas être systématique : courir doucement est un des paramètres clé de votre progression.

LES SORTIES LONGUES

Les fondamentaux des sorties longues sont les mêmes que sur les sorties d'entraînement de base, mais la durée est simplement plus longue. Elles permettent de développer l'économie de course au sens large, notamment en terme d'endurance musculaire, d'économie dans l'utilisation des substrats énergétiques (glucides et lipides) et de foulée.

Elles ont des vertus "pédagogiques", en permettant à votre corps et votre cerveau d'être habitués à se déplacer longtemps de manière continue pour ne pas être surpris le jour de la compétition. Une chose toute bête, elles sont aussi un entraînement à s'alimenter et à s'hydrater dans des conditions proches de la compétition, ou encore un test d'équipement.

Les zones doivent être dans vos allures faciles à modérées (en dessous de votre 2^e seuil si vous utilisez un cardiofréquencemètre), où si vous faites à la sensation, vous devez pouvoir parler tout du long, même en montée. N'hésitez donc pas à marcher !

LES SÉANCES EXPLOSIVES

Elles ont pour objectif de vous préparer aux séances intensives qui suivront en deuxième partie de programme. Composées de sprints sous formes variées, elles sont un très bon moyen de travailler la coordination, vos muscles et tendons ainsi que la capacité à courir vite.

LES SÉANCES INTENSIVES (TEMPO)

Elles interviennent en seconde partie du programme, une fois que vous aurez des bases solides.

L'idée est d'habituer votre corps à courir relativement longtemps à une allure soutenue, voire d'augmenter la durée durant laquelle vous pouvez la tenir : en des termes plus simples, reculer le seuil d'apparition de la fatigue, grâce entre autres à l'amélioration du pouvoir tampon au niveau plasmatique et musculaire. En théorie, un athlète entraîné et en pleine forme devrait pouvoir soutenir cette allure 45 minutes à 1h00, mais dans notre cas, nous nous limiterons à 15 à 20 minutes cumulées maximum.

■ A utiliser avec parcimonie

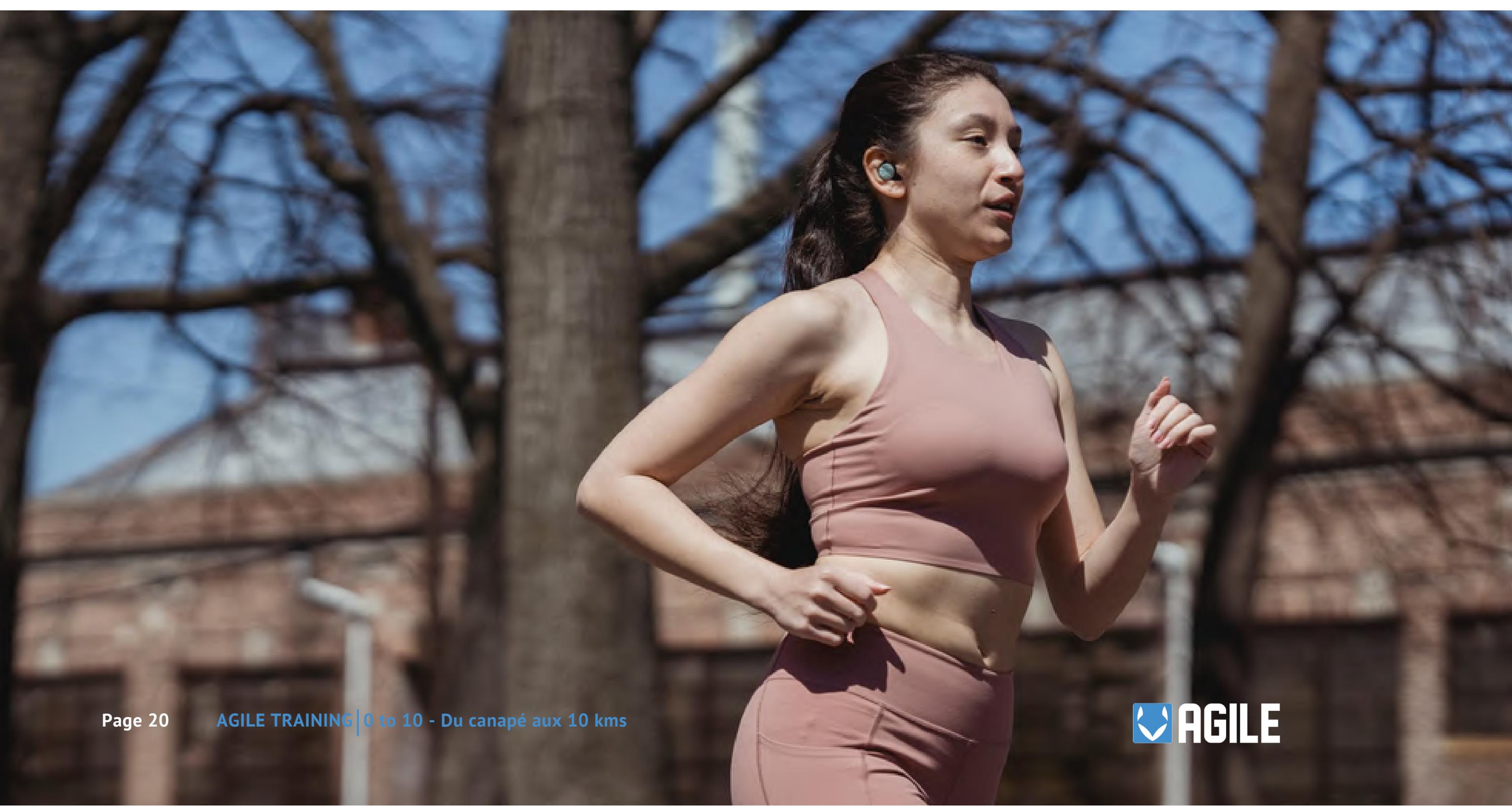
Vous devez courir vite, sans pinailler, mais pas trop pour tenir la durée, (autour de 75 à 85% de votre FCMax, dans l'idéal sur terrain varié mais relativement plat. Pour ceux qui ont des notions de base, cela s'apparente à ses séances "au seuil" : autour de votre deuxième seuil ventilatoire. **L'idée est d'être essoufflé, mais de contrôler la respiration. Si la respiration vous contrôle, vous êtes trop vite !**

Ces séances vous permettent également un travail mental, puisqu'elles sont coûteuses sur le plan nerveux (effets différés). Ce qui signifie qu'elles doivent être utilisées avec parcimonie, dans un état de fraîcheur suffisant pour en tirer les bénéfices : on retrouve là l'intérêt de réaliser d'autres séances d'entraînement de base à allure facile.

■ Élargir votre zone de confort

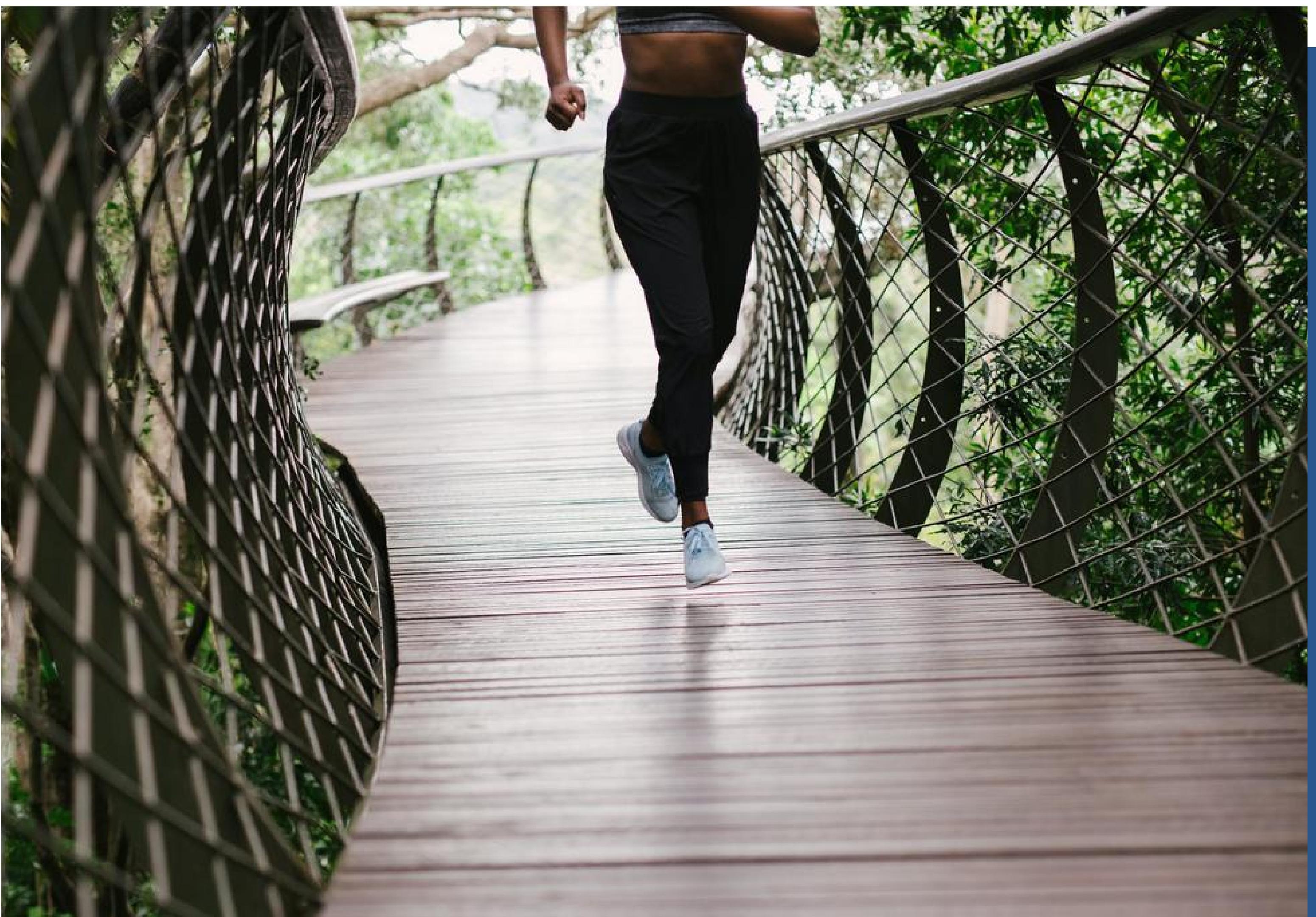
L'idée est de venir explorer la limite de la zone où vous êtes confortable, afin de connaître cette allure et d'élargir votre zone de confort. L'erreur est d'aller trop vite : votre allure doit vous permettre de "dérouler".

Pour ce faire, choisissez un parcours assez plat, sur sentier ou bitume, voire sur piste.



Chapitre 4

Le Programme



QUELQUES EXPLICATIONS

À VOTRE RYTHME

0 to 10 est composé de 4 blocs de 3 semaines, avec une thématique de travail par bloc.

Il y a **3 séances par semaine** (avec quelques semaines à 4), que vous pouvez réaliser quand vous le souhaitez dans la semaine, de préférence en respectant l'ordre.

ET DE MANIÈRE PROGRESSIVE

Après une longue période d'inactivité, plein(e) de motivation, vous voulez tout casser ! Rien de plus normal. Mais **l'erreur serait de vouloir faire trop, trop vite !**

Le programme est conçu pour augmenter progressivement

- le nombre de minutes courues par séance
- la durée des séances
- l'intensité des séances spécifique

FAITES CONFIANCE AU PLAN ET GARDEZ TOUJOURS UNE PETITE MARGE DE MANOEUVRE : LE PLUS EST SOUVENT L'ENNEMI DU BIEN !



POURQUOI DU RENFORCEMENT ?

Suivre des séances de renforcement musculaire n'est pas indispensable à la réussite du programme.

Toutefois, si l'impact sur la réussite de votre objectif est limité, nous vous le conseillons grandement, car dans une approche globale où l'activité physique permet avant tout d'être en meilleure santé, la course à pied seule ne suffit pas totalement.

En effet, vous allez solliciter vos muscles de manière différente de la course à pied, ce qui vous rendra plus solide au sens large. Également, vous développerez la coordination dite intra-musculaire, et donc votre efficience générale.

Qui dit plus solide dit aussi plus "capable" de résister aux contraintes, notamment articulaires : vous réduirez considérablement le risque de blessures sur le long terme. Outre une éventuelle blessure qui ralentirait votre préparation, votre vie sportive et de tous les jours ne s'arrêtera pas une fois votre objectif atteint !

Évidemment, vous aurez des gains sur votre économie de course en pratiquant régulièrement, mais ce n'est pas le point central dans le cadre de ce programme.

QUELQUES CONSEILS

■ Variez les terrains

Bitume, chemin,... : variez autant que possible ! Dans la mesure du raisonnable évidemment, ne gaspillez pas d'énergie à aller chercher le terrain idéal à 30 minutes de chez vous si vous pouvez partir de votre porte !

■ Respectez les allures données

N'hésitez-pas à ralentir, quitte à avoir l'impression de vous traîner, voire à marcher, et petit à petit, tout rentrera dans l'ordre. Les séances intensives vous apporteront le complément nécessaire.

N'écoutez pas votre ami qui ne jure que par le fractionné et la haute-intensité à tire-larigot "parce qu'il faut se tirer dessus pour que ça marche", ou la dernière publication de coach Jean-Edern sur le méga HIIT. Vous avez choisi de suivre notre programme, faites-nous confiance !

LES SÉANCES À PIED

FRACTIONNÉ MARCHE / COURSE

L'objectif est d'alterner course et marche, à allure modérée. Vous retrouvez ces séances en début de programme pour vous préparer progressivement à la course continue.

■ Comment comprendre ces séances ?

Par exemple, pour la séance **(2x) 2 - 4 - 6**, vous allez :

Courir **2** minutes

Récupérer en marchant

Courir **4** minutes

Récupérer en marchant

Courir **6** minutes

Le tout 2 fois (**2x**)

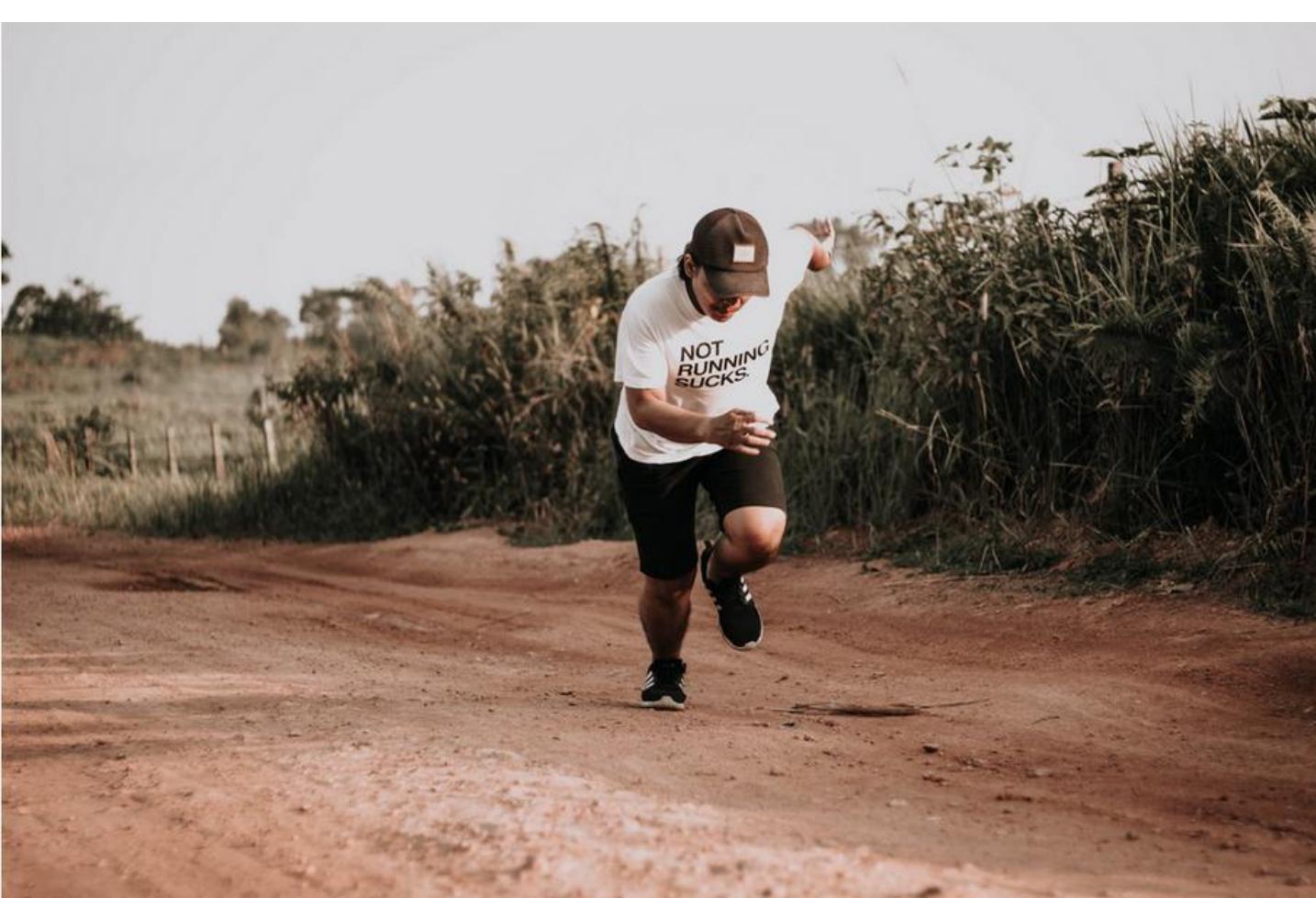
La récupération se fait en marchant, jusqu'à ce que vous ayez récupéré et vous sentiez prêt(e) à repartir à courir la série suivante.

COURSE CONTINUE

L'objectif est de courir de manière continue, sans vous arrêter, à allure modérée.

Éventuellement, si vous rencontrez une difficulté (montée ou autre), vous pouvez marcher, mais l'idée est d'interrompre son effort le moins possible.

Vous devez être capable de parler tout du long.



LES SÉANCE EXPLOSIVES

■ Sprints aléatoires

Après avoir couru 10 à 15 minutes à allure modérée en guise d'échauffement, réaliser le nombre de sprints de 5 à 10 secondes indiqués dans la séance.

Entre chaque sprint, vous allez récupérer environ 1 minute 30 à 2 minutes en marchant / courant doucement.

■ Carroussel

Après avoir couru 10 à 15 minutes à allure modérée en guise d'échauffement, trouver une montée, puis sur 15 minutes, réaliser des accélérations :

De 5 secondes environ

De 10 secondes environ

De 15 secondes environ

Redescendez en marchant doucement, et recommencez dès que vous vous sentez prêt(e). Vous n'êtes pas à une seconde près, trouver un repère (arbre, poteau,...) qui fait environ 5 secondes, un autre environ 10,...

Votre vitesse dépend de la durée : vous devez aller un peu plus vite sur l'accélération de 10 secondes que celle de 15, et encore un peu plus vite sur celle de 5 secondes.

Vous pouvez alterner (5, 10, 15), varier (15, 5, 10),... selon votre envie, l'organisation n'est pas fondamentale.

LES SÉANCE INTENSIVES

■ Fartlek

Après avoir couru 10 à 15 minutes à allure modérée en guise d'échauffement.

Réalisez des séquences de 15 à 45 secondes à allure tempo. Jouez avec les éléments naturel : accélérez jusqu'à un arbre, un panneau, pendant une montée,...

Que votre accélération dure 15 ou 45 secondes, vous devez aller à la même vitesse. Entre chaque accélération, récupérez en marchant / courant doucement le temps que vous souhaitez.

LES SÉANCES DE RENFORCEMENT

VORTEX

A chaque tour, réalisez dans l'ordre les répétitions indiquées :

- Chaise
- Squat Gobelet
- Planche Trépied
- Fentes

Mouvement	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4
Chaise*	10	15	20	25
Squat Gobelet	10	12	6	8
Planche Trépied	6 + 6	5 + 5	4 + 4	3 + 3
Fentes (par jambe)	8	6	12	10

*durée en secondes

VOUS TROUVEREZ LES EXPLICATIONS SUR LES MOUVEMENTS, ET LES CONSEILS SUR LES POIDS ÉVENTUELS À UTILISER DANS LE CHAPITRE "MOUVEMENT"



HORMIS POUR L'EMOM, RÉCUPÉREZ SUFFISAMMENT ENTRE DEUX MOUVEMENTS POUR POUVOIR RÉALISER LE SUIVANT AVEC LE MAXIMUM DE QUALITÉ. VOUS DEVEZ POUVOIR PARLER FACILEMENT AVANT DE COMMENCER LA SÉRIE SUIVANTE.

TRIO

Réalisez le nombre de répétitions indiquées de chaque mouvement. Le nombre de tours à réaliser est précisé à chaque fois dans votre programme.

- 15 Squats Gobelet
- 10 Fentes (5 de chaque jambe)
- 5 secondes de planche position pompe

RITUEL

Réalisez le nombre de répétitions totale de chaque mouvement.

Vous pouvez adopter la stratégie qui vous convient : tous vos Squats puis toutes vos fentes,... en faisant des séries de 8 à 10 ou encore alterner les mouvements .L'objectif est d'arriver au nombre total prévu !

- 40 Squats Gobelet
- 20 Fentes par jambe
- 5 x 8 secondes de planche position pompe

EMOM

Le principe EMOM (Every Minute On the Minute) consiste à réaliser le nombre de répétitions indiquées puis de récupérer le temps restant pour atteindre la minute suivante et attaquer le mouvement qui suit. Nous vous proposons une fourchette de répétitions, faites un nombre qui vous provoque une difficulté modérée tout en réalisant la dernière répétition de manière juste.

Exemple : Vous faites vos 15 Swings en 25 secondes, il vous reste 35 secondes de repos pour atteindre la minute suivante et faire vos fentes,...

- 10 à 15 Squats Gobelet
- 8 à 12 Fentes (4 à 6 de chaque jambe)
- 10 secondes de chaise + 3 squats Gobelet (2 fois)
- 6 à 10 Sauts contre-haut

COMMENT EST CONSTITUÉ LE PROGRAMME ?

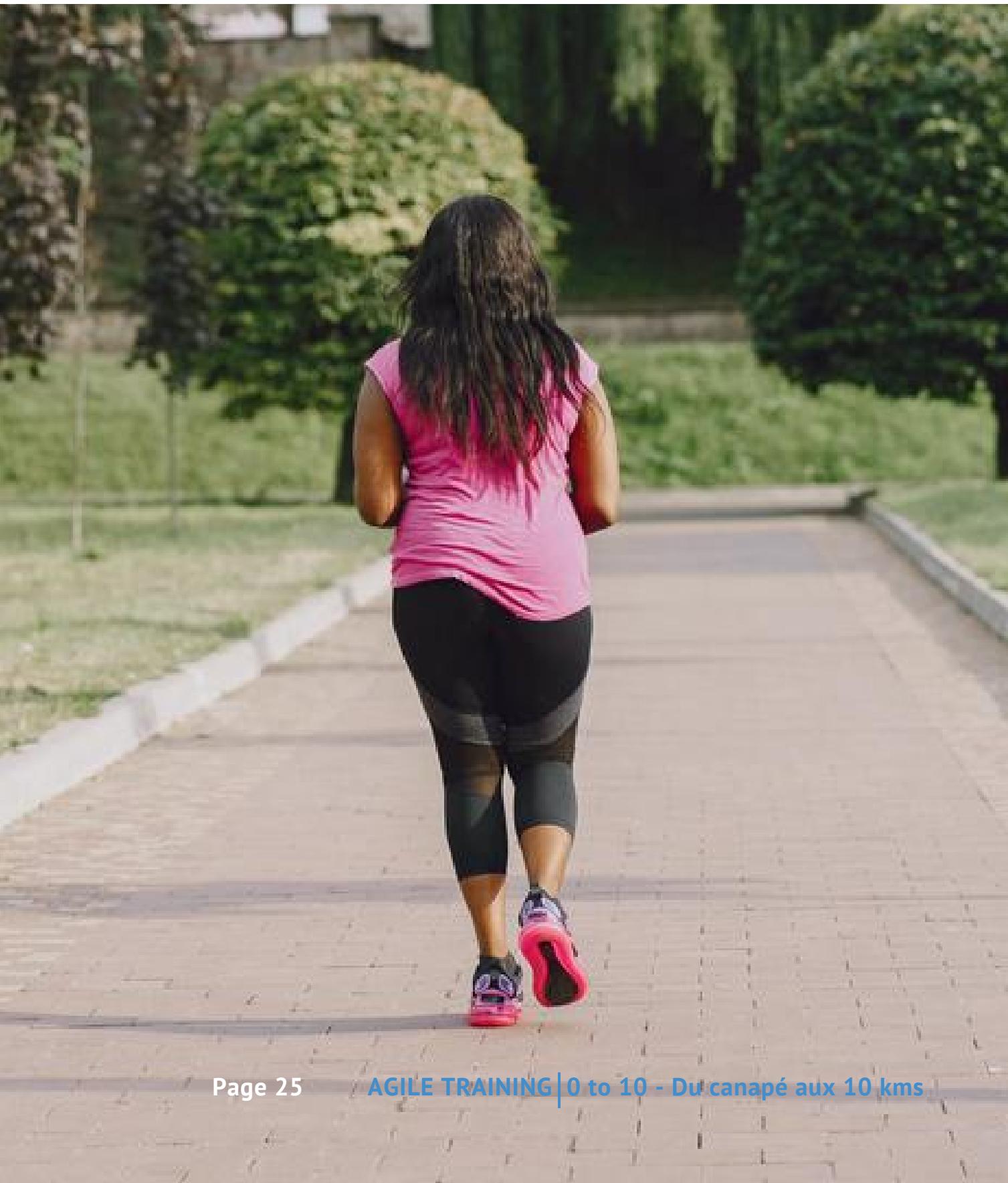
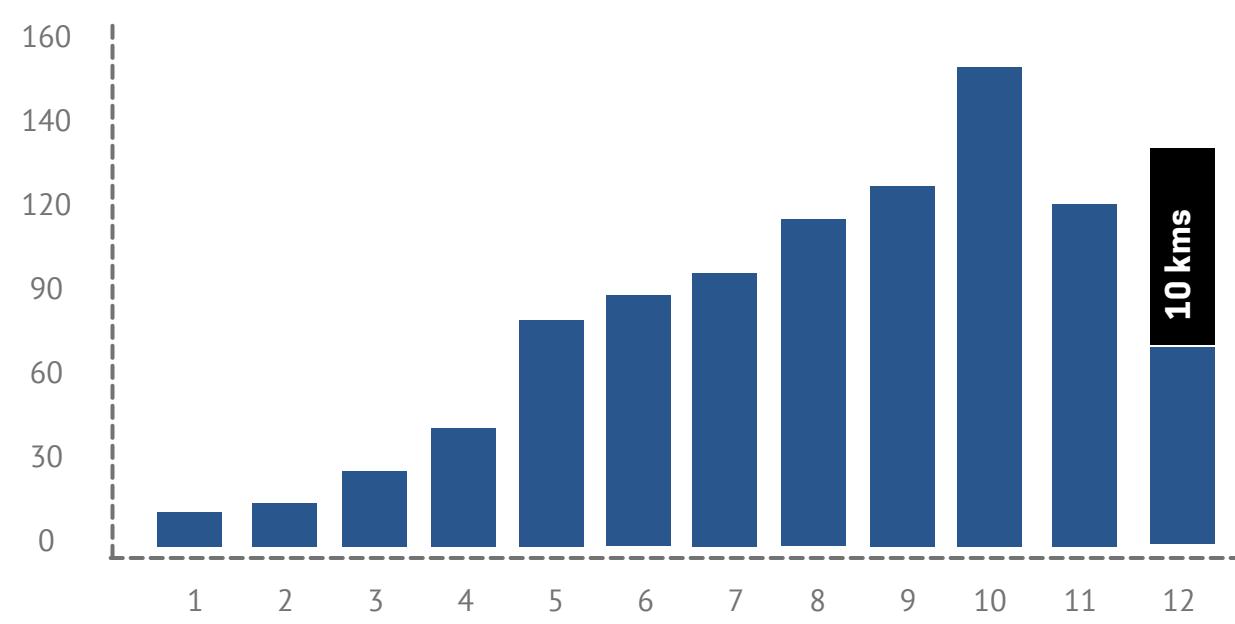
IDÉE GÉNÉRALE

Le programme est conçu autour d'une base hebdomadaire stable, avec une valeur médiane qui tourne autour des 2h30 de sport par semaine. Ce volume constant permet de construire une base de forme stable.

Les variations se font à la fois dans la progressivité des durées minutes courues, puis des séances continues et dans l'intégration de petites séances un peu plus intensives.

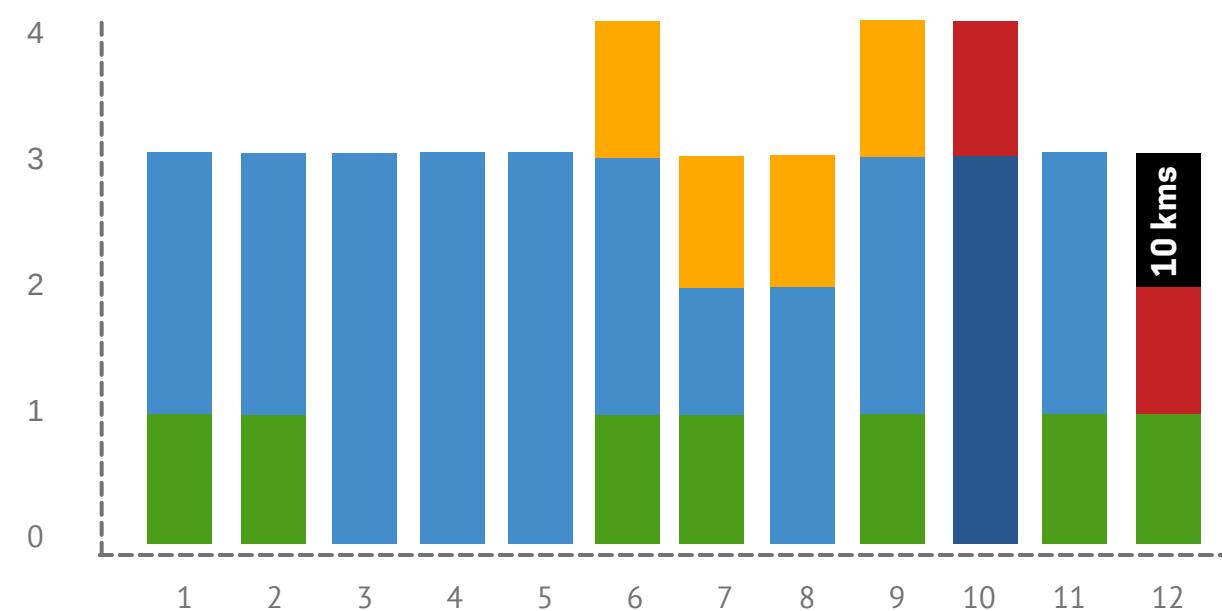
MINUTES COURUES PAR SEMAINE

Le cumul des minutes par semaine augmente progressivement, avec un petit pic la semaine précédent le 10 kms.



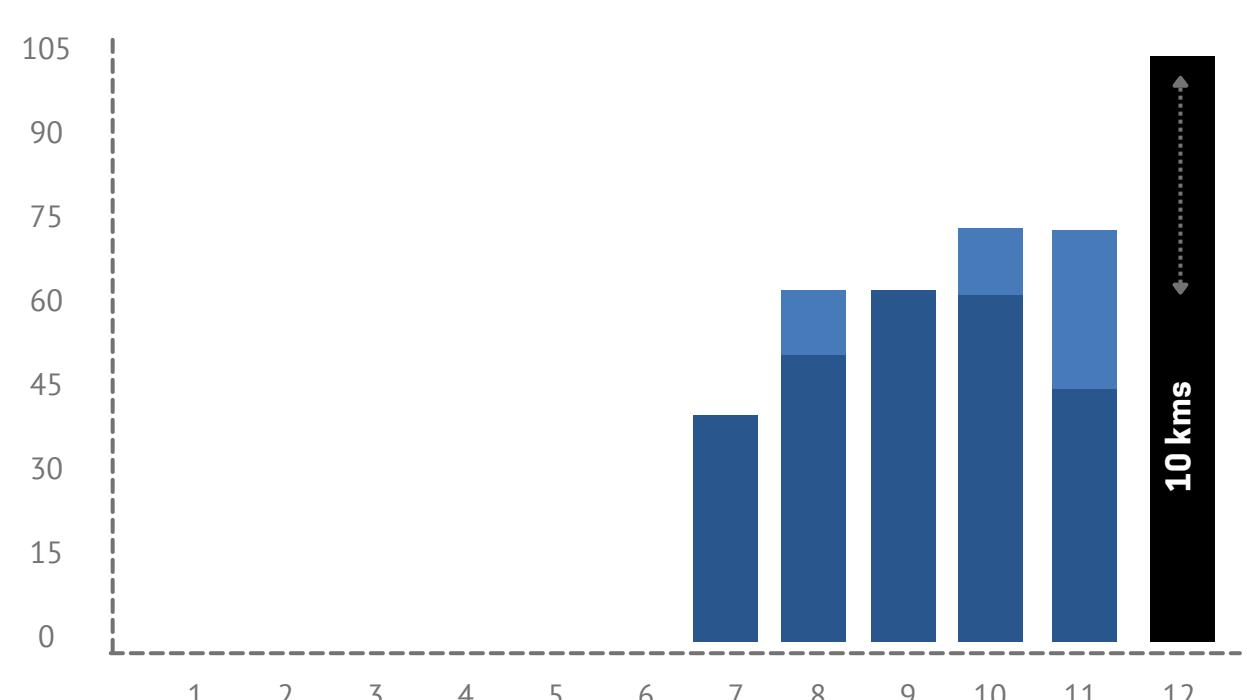
RÉPARTITION DES SÉANCES

La majorité des semaines comprend 3 séances, avec toutefois 3 semaines à 4 séances.



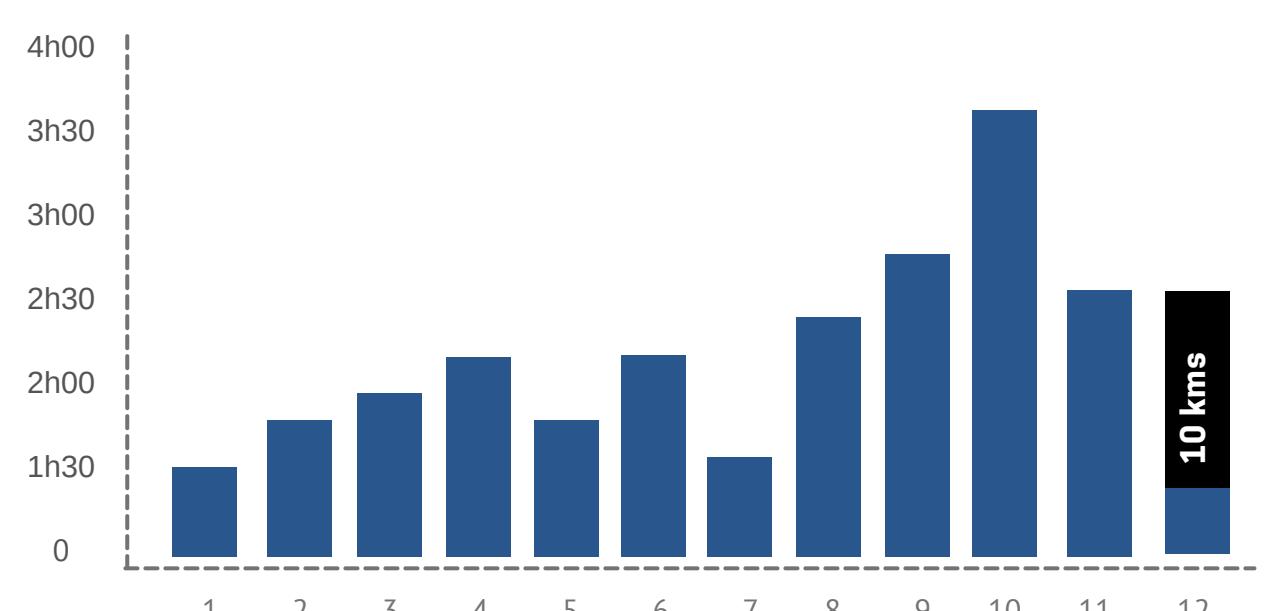
DURÉE DES SORTIES LONGUES

Elles sont parfois uniquement en course à pied, et parfois cumulent course et marche pour augmenter le volume d'entraînement. A noter que la durée du 10 kms est indicative (entre 1h15 et 1h45), peu importe : faites le à votre rythme !



CUMUL D'ACTIVITÉ HEBDO ESTIMÉ

Le cumul hebdomadaire (course, marche, renfo) augmente de manière progressive, avec des semaines plus légères.



BLOC #1

L'objectif du bloc 1 est d'augmenter progressivement le nombre de minutes courues par séance et dans la semaine, afin de préparer progressivement les muscles, tendons, articulations et le cardio aux séances continues.

SEMAINE 1

#1 | Marche Marchez 20 minutes tranquillement

#2 | Circuit Renfo + Marche **20 minutes** de marche tranquille
Puis circuit **Trio** - 3 tours

#3 | Fractionné marche / course Après 5 à 10 minutes de marche en guise d'échauffement
(1) x 2 - 6 - 2

SEMAINE 2

#4 | Marche Marchez **30 minutes** tranquillement

#5 | Circuit Renfo + Marche **20 minutes** de marche tranquille
Puis circuit **Vortex**

#6 | Fractionné marche / course Après 5 à 10 minutes de marche en guise d'échauffement
(1) x 2 - 4 - 6

SEMAINE 3

#7 | Fractionné marche / course Après 5 à 10 minutes de marche en guise d'échauffement
(2) x 2 - 6 - 2

#8 | Circuit Renfo **20 minute** de marche tranquille
Puis circuit **Trio** - 4 tours

#9 | Marche Marchez 45 minutes d'un bon pas

BLOC #2

L'objectif du bloc 2 est de continuer à augmenter progressivement le nombre de minutes courues par séance et dans la semaine, et d'introduire des séances de course continues.

SEMAINE 4

#10 | Course + Renfo
Courez **15 minutes** tranquillement puis **marchez 15 minutes** d'un bon pas
Puis circuit **Vortex**

#11 | Fractionné marche / course
Pas besoin d'échauffement, attaquez directement par la course
(2) x 2 - 4 - 6

#12 | Marche + Renfo
Marchez 45 minutes d'un bon pas
Puis circuit **Vortex**

SEMAINE 5

#13 | Course
Courez **20 minutes** tranquillement

#14 | Fractionné marche / course
Pas besoin d'échauffement, attaquez directement par la course
(3) x 2 - 6 - 2

#15 | Circuit Renfo + Marche
15 minutes course tranquille
Puis circuit **EMOM** - 4 tours

SEMAINE 6

#16 | Course
Courez **25 minutes** tranquillement
Puis circuit **Rituel** - 4 tours

#17 | Course
Marchez d'un bon pas 30 minutes

#18 | Sprints aléatoires
Au total, la séance dure 25 minutes
Réalisez **4 à 5 sprints de 5 à 10 secondes** en continuant à courir doucement entre chaque, au minimum 1 minute 30

#19 | Fractionné marche / course
Pas besoin d'échauffement, attaquez directement par la course
(3) x 2 - 4 - 6

BLOC #3

L'objectif du bloc 3 est d'intégrer progressivement des sorties "longues" et quelque séances explosives pour vous préparer au travail intensif.

SEMAINE 7

#20 | Course Courez **20 minutes** tranquillement

#21 | Sprints aléatoires Au total, la séance dure 30 minutes
Réalisez **5 à 6 sprints de 5 à 10 secondes** en continuant à courir doucement entre chaque, au minimum 1 minute 30

#22 | Sortie longue Courez **40 minutes** tranquillement
Puis circuit **Rituel** - 3 tours

SEMAINE 8

#23 | Course Courez **30 minutes** tranquillement
Puis circuit **EMOM** - 5 tours

#24 | Sprints aléatoires Au total, la séance dure 35 minutes
Réalisez **7 à 8 sprints de 5 à 10 secondes** en continuant à courir doucement entre chaque, au minimum 1 minute 30

#25 | Sortie longue Courez **50 minutes** tranquillement et terminez par **10 minutes de marche** d'un bon pas
Dans les montées, vous pouvez marcher

SEMAINE 9

#26 | Course Courez **30 minutes** tranquillement

#27 | Marche + Renfo Marchez **20 minutes** d'un bon pas
Puis circuit **EMOM** - 6 tours

#28 | Carroussel Au total, la séance dure 40 minutes
Après 15 minutes d'échauffement allure tranquille, **réalisez le Carroussel sur 15 minutes en montée** et récupérez 10 minutes en trottinant tout doucement

#29 | Sortie longue Courez **60 minutes** tranquillement
Dans les montées, vous pouvez marcher

BLOC #4

C'est la dernière ligne droite. L'objectif du bloc 4 est d'allonger la durée des sorties longues et d'intégrer quelques séances un peu plus intensives, pour **terminer par 10kms en continu !**

SEMAINE 10

#30 Course	Marchez 30 minutes d'un bon pas Puis circuit Vortex
#31 Fartlek	Après 15 minutes d'échauffement à allure facile Sur 30 minutes, réalisez des séquences à allure tempo de 15 à 45 secondes
#32 Course	Courez 45 minutes tranquillement Puis circuit Trio - 3 tours
#33 Sortie longue	Marchez 15 minutes d'un bon pas puis courez 60 minutes tranquillement

SEMAINE 11

#34 Course	Courez 30 minutes tranquillement
#35 Course	Courez 45 minutes tranquillement Puis circuit Trio - 4 tours
#36 Sortie longue	Courez 45 minutes tranquillement puis marchez 30 minutes d'un bon pas

SEMAINE 12

#37 Fartlek	Après 15 minutes d'échauffement à allure facile Sur 30 minutes, réalisez des séquences à allure tempo de 15 à 45 secondes
#38 Course	Courez 30 minutes tranquillement
#39 10 kms	Trouvez un parcours de 10 kms, et allez-y à votre rythme, où éventuellement une compétition. Ça va bien se passer dans tous les cas :)

Chapitre 5

Les Mouvements



INTRODUCTION AU RENFORCEMENT

DOIS-JE UTILISER DES POIDS ?

Tous les mouvements peuvent être réalisés à poids du corps. Utiliser des poids n'est pas obligatoire, surtout si vous débutez.

Toutefois, l'utilisation de poids additionnels (adaptés) est un vrai plus dans le cadre du renforcement musculaire, c'est indéniable. 0 to 10 n'est pas un programme de renforcement musculaire, mais il l'utilise comme support.

Vous pouvez adopter la stratégie suivante, en fonction de votre ressenti à la première séance. Vous devez éprouver une difficulté moyenne, mais arriver à réaliser toutes les répétitions de manière juste.

- poids du corps si vous débutez
- bouteille d'eau si c'est trop facile
- haltères légères (4kg)
- pack d'eau
- kettlebell



COMMENT CHOISIR VOTRE KETTLEBELL

Bien évidemment, le poids du Kettlebell dépendra de votre force et de votre maîtrise de des mouvements. Toutefois, voici quelques recommandations de base.

Évidemment, de nombreuses femmes pratiquent le Kettlebell avec des poids supérieurs à la plupart des hommes. Ces indications ne sont pas vouées à considérer les femmes comme moins capables, c'est une tendance générale.



FEMMES

Initiation : 4 kgs
Débutante : 8 kgs
Intermédiaire : 12 kg
Avancée : 16 kg
Aguerrie : 20 kg et +



HOMMES

Initiation : 8 kgs
Débutant : 12 kgs
Intermédiaire : 16 kg
Avancé : 20 kg
Aguerri : 24 kg et +

QUELQUES RECOMMANDATIONS

■ Privilégiez la qualité

N'en faites **pas plus que prévu**, le but est de pratiquer régulièrement, donc gardez de la marge. Trois exemples de séances / approches sont proposées, mais vous pouvez les moduler ou choisir un format qui vous convient.

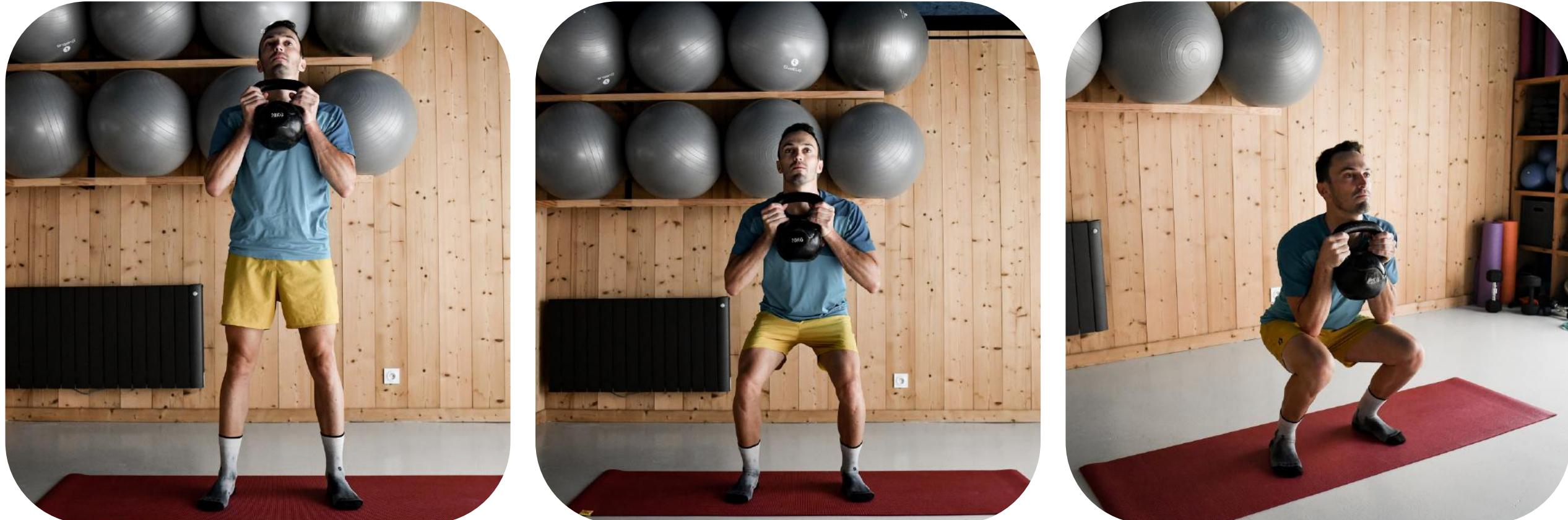
Le maître mot sur toutes les séances de renforcement est la **qualité d'exécution** et de limiter l'impact nerveux : chaque répétition doit valider les critères techniques. Après chaque série, récupérez en marchant ou en faisant de petits mouvements tranquille, soufflez, et repartez pour la série suivante uniquement quand vous pouvez parler sans être essoufflé et que vous vous sentez prêt. Sur l'EMOM, la qualité reste d'exécution reste primordiale, mais vous aurez toutefois une contrainte de temps.

■ Éduquez vos pieds

Votre regard est le premier contact avec l'environnement, et votre pied le premier contact avec le sol : ce sont deux outils de **prise d'information**, visuel et sensitif, qui font partie de ce que l'on appelle la proprioception (perception, consciente ou inconsciente, de la position de votre corps dans l'espace).

Nous passons la majeure partie de notre temps dans des chaussures à semelles rigide, dans la vie de tous les jours ou à l'entraînement. Faire du renforcement musculaire pieds nus permet en quelque sorte de "**rééduquer vos sensations**".

SQUAT GOBELET



- 1** Vos pieds sont écartés et orientés pour vous permettre de vous accroupir de manière fluide en respectant les critères techniques.
- 2** Les genoux avancent autant que nécessaire, pour descendre vous asseoir au centre d'un carré imaginaire situé autour de vos pieds.
- 3** Bloquez la respiration, poussez et terminez genoux et hanches en extension complète, en expirant en fin de poussée.

Fixez un point devant vous tout du long.
Votre intention est d'écraser le sol pour remonter.

CRITÈRES TECHNIQUES

- Le regard est porté loin devant.
- Le dos reste toujours neutre, légèrement cambré : ce sont les jambes qui travaillent.
- Les hanches se déplacent à la même vitesse que les épaules.
- Les genoux pointent en direction des orteils.
- Tout le pied est toujours en contact permanent avec le sol.
- Prenez toujours un temps d'arrêt en haut et en bas.

SQUAT GOBELET



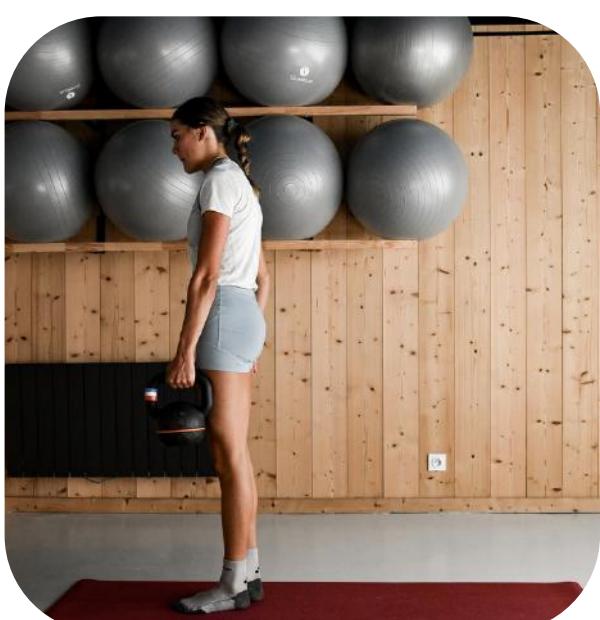
- 1 Vos pieds sont écartés largeur du bassin, le regard devant. Le poids peut être le long du corps (homolatéral ou controlatéral) ou à la poitrine.
- 2 Réalisez une flexion pour venir faire un pas en avant, tronc droit et regard devant. La jambe arrière proche du sol, mais le genou ne le touche pas.
- 3 Bloquez la respiration, poussez et revenez à la position de départ en expirant en fin de montée.

Fixez un point devant vous tout du long.

Votre intention est d'écraser le sol pour remonter et de rester équilibré(e).

CRITÈRES TECHNIQUES

- Les mêmes que pour le squat, mais sur une jambe dans l'axe.

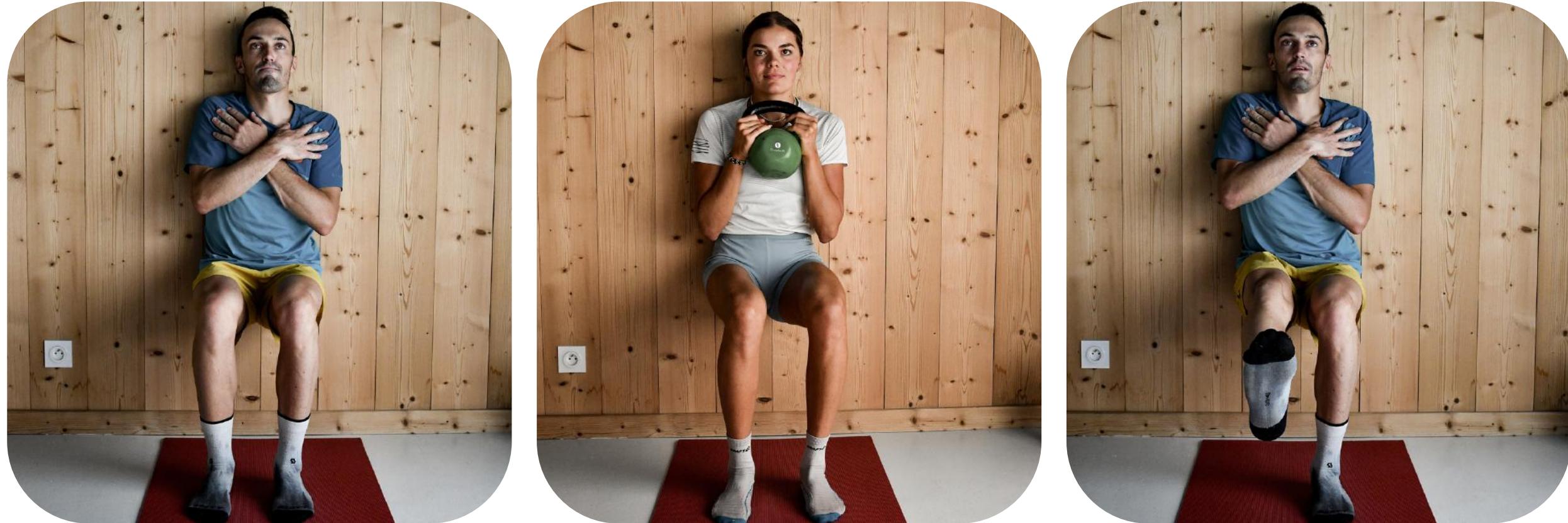


Variante : fente arrière

Au lieu d'avancer la jambe, reculez-la. Le genou est moins sollicité, tandis que les fessiers et ischios-jambiers le sont davantage.



CHAISE

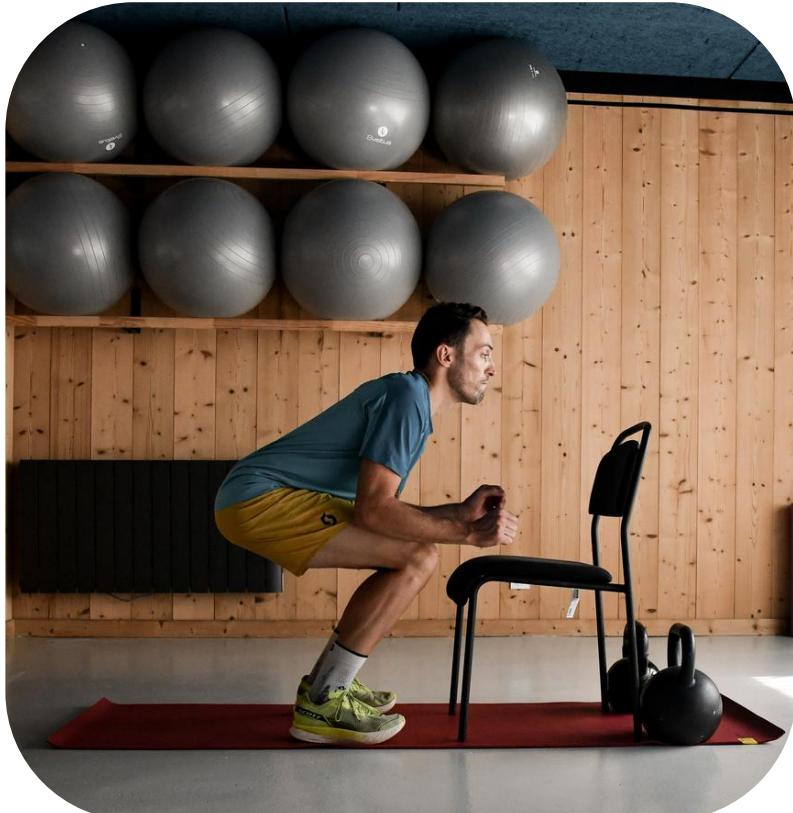
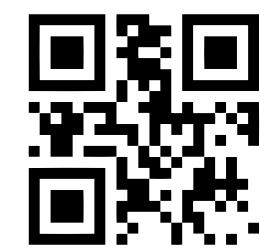


- 1** Le dos est collé contre le mur (épaules et bassin plaqués), les bras croisés sur la poitrine et le regard loin devant.
- 2** Vos genoux forment un angle de 90° au maximum (un peu plus si vous débutez).
- 3** Maintenez la position sans bouger. Vous pouvez augmenter la difficulté en rajoutant du poids et/ou en vous mettant sur une jambe.

Fixez droit devant.

Votre intention est de ne pas bouger durant la durée indiquée.

SAUT CONTREHAUT



- 1** Debout, genoux fléchis (comme pour un squat) et pieds parallèles, les mains devant vous. Le regard porte devant.
- 2** Bloquez la respiration, poussez sur vos jambes pour sauter le plus haut possible tout en expirant, en vous aidant des bras que vous "lancez".
- 3** Stabilisez la position en amortissant quand vous atterrissez sur le support. Cela peut être un step, une box, un canapé, une chaise,...

Regardez devant vous au démarrage, puis le support.
Votre intention est de décoller le plus haut possible.

CRITÈRES TECHNIQUES

- Utilisez un support stable
- Les abdominaux sont contractés pour maintenir le gainage aérien.
- Vous devez pousser fort et vite sur vos jambes.
- Le tronc est neutre.
- La réception se fait de façon équilibrée.



Variante : sans les bras.

Vous pouvez placer les coudes sur les hanches tout au long du mouvement pour accentuer le travail des jambes.

PLANCHE POSITION POMPE



En position de départ de la pompe. Les mains sont sous les épaules et la tête neutre. Enfoncez les mains dans le sol sans abaisser les épaules.

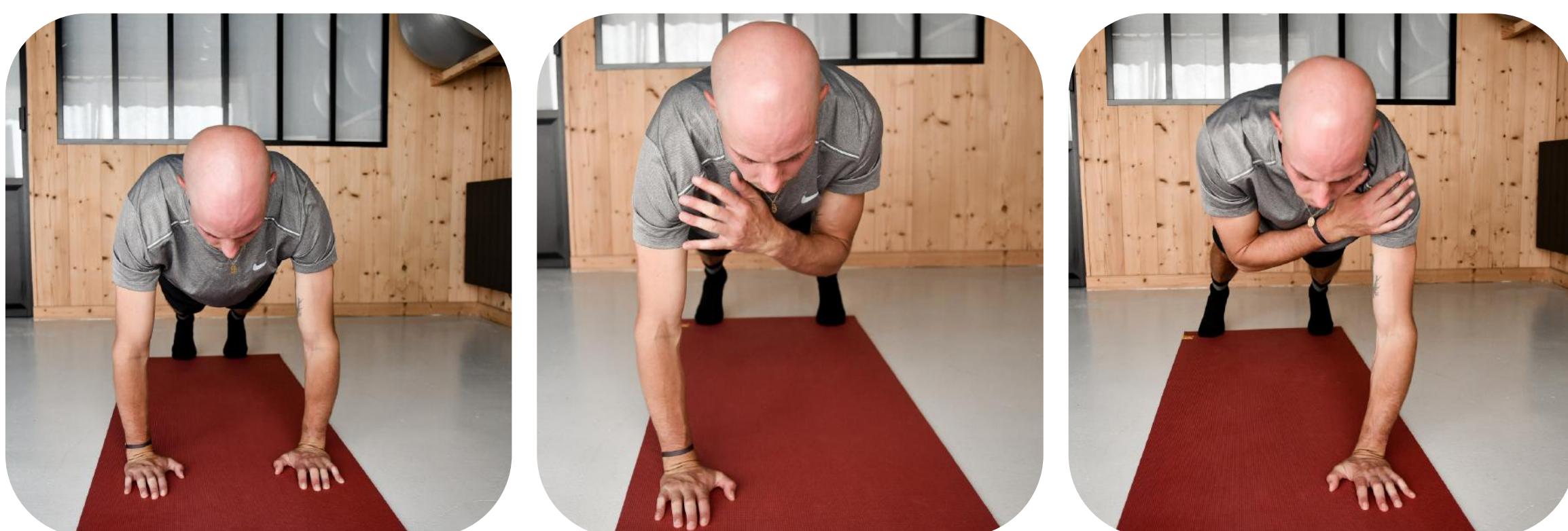
Fixez un point sur le sol.

Votre intention est de résister à la déformation.

CRITÈRES TECHNIQUES

- Le regard est porté vers le sol.
- Vous devez maintenir la position en gardant le tronc et le bassin neutres.
- Rentrez le nombril et maintenez la position statique.
- Respirez normalement derrière "le bouclier" des abdominaux.

PLANCHE TRÉPIED



- 1 Sur le principe de la planche bras tendus, venez toucher l'épaule opposée avec la main. Prenez un temps d'arrêt de 1 à 2 secondes à chaque étape. Le bassin et le tronc doivent rester fixes.

Fixez le sol.

Votre intention est de résister à la déformation et à la rotation.

Chapitre 6

La Mobilité



INTRODUCTION À LA MOBILITÉ

DOIT-ON S'ÉTIRER ?

Dans 95% des cas, la réponse est oui

Peu importe le moment d'ailleurs, nul besoin de rentrer dans une logique d'optimisation. La plupart s'entre nous manque de mobilité (dont la souplesse est un composant essentiel), et ne s'étire pas assez : chaque occasion, avant et/ou après la séance est la bonne ! Vous avez lu qu'il est optimal de s'étirer après la douche, 30 minutes à la fin de la séance ? Mais pour diverses raisons, vous ne le ferez pas : faites-le directement après la séance, sous-optimal est mieux que pas du tout !

APRÈS L'EFFORT ?

La littérature n'est pas unanime (et en arrange beaucoup "dans le bénéfice du doute"), mais réaliser des étirements en mode "passif court" léger après une séance permet de remettre les muscles "à zéro", et provoque un effet antalgique favorisant la récupération générale, sans risque de blessure.



BAISSE DE PERFORMANCES & BLESSURES ?

Souvent, on entend que les étirements passifs réalisés à l'échauffement réduisent les performances (notamment sur les sports explosifs), voire augmentent le risque de blessures. C'est en partie vrai :

Pour qu'il y ait baisse de performance, et risque potentiel de blessure, il faut que l'étirement passif soit prolongé plus de 45 à 60 secondes, dans une zone de douleur élevée. A ce moment là, les récepteurs nerveux sont en quelque sorte inhibés, et le muscle peut produire moins de force ou se protéger par action réflexe

On parle de tenir 1 minute à un seuil de douleur élevée, pas 15 à 20 secondes avec un léger tiraillement : si vous en avez l'occasion, observez l'échauffement des gymnastes, sauteurs à skis, ou encore gardiens de handball..

De plus, vous ne visez pas forcément de performances avec ce programme, juste une meilleure santé, alors foncez !

SYSTÈME NERVEUX & RESPIRATION

En activant le système nerveux parasympathique (calmant, si vous avez bien retenu), les étirements inhibent votre système nerveux, favorisant ainsi la mise en mode respiration. Pour ce faire, ils doivent être agréables avec une douleur très légère : si vous vous tirez dessus comme un(e) forcené(e), vous activerez surtout un état d'alerte.

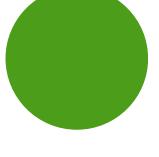
La synchronisation avec la respiration est essentielle pour tirer tous les bénéfices des étirements, et nous vous proposons de synchroniser vos étirements sur vos cycles de respiration, afin d'atteindre un état de relâchement progressif permettant à la fois la relâchement de la tension musculaire, mais aussi une amplitude plus grande.

- **Un cycle de respiration correspond à une inspiration et une expiration lente et profonde.**

LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES D'ÉTIREMENTS

Il existe de multiples protocoles d'étirement et de mobilité. Pour faire simple, nous en choisirons 3, faciles à mettre en place et que vous pourrez réaliser régulièrement (la fameuse notion de fréquence).

Vous trouverez quelques exemples de mouvements faciles dans les pages suivantes. Rappelez-vous que les étirements doivent être pour vous un moment de relâchement : installez-vous dans un environnement calme relaxant. Allez au premier seuil de douleur (léger tiraillement), pas plus loin, et respirez naturellement et profondément tout au long du mouvement.

	Entretien	Progression légère	Progression
	Séance intensive	Passif court 6 à 8 cycles	Passif long 9 à 12 cycles Non pertinent
	Séance longue	Passif court 6 à 8 cycles	Non pertinent Non pertinent
	Séance modérée	Passif court 6 à 8 cycles	Passif long 9 à 12 cycles Contracté - Relâcher 2 à 3 répétitions
	Séance facile	Passif court 6 à 8 cycles	Passif long 9 à 12 cycles Contracté - Relâcher 3 à 4 répétitions

■ Le passif court

Le passif court consiste à venir chercher doucement la position d'étirement léger, sur 6 à 8 cycles de respiration. Vous pouvez augmenter un peu l'amplitude si la douleur disparaît, jusqu'au seuil de douleur suivant. Il permet de "remettre à zéro" les muscles, ainsi que d'obtenir un relâchement.

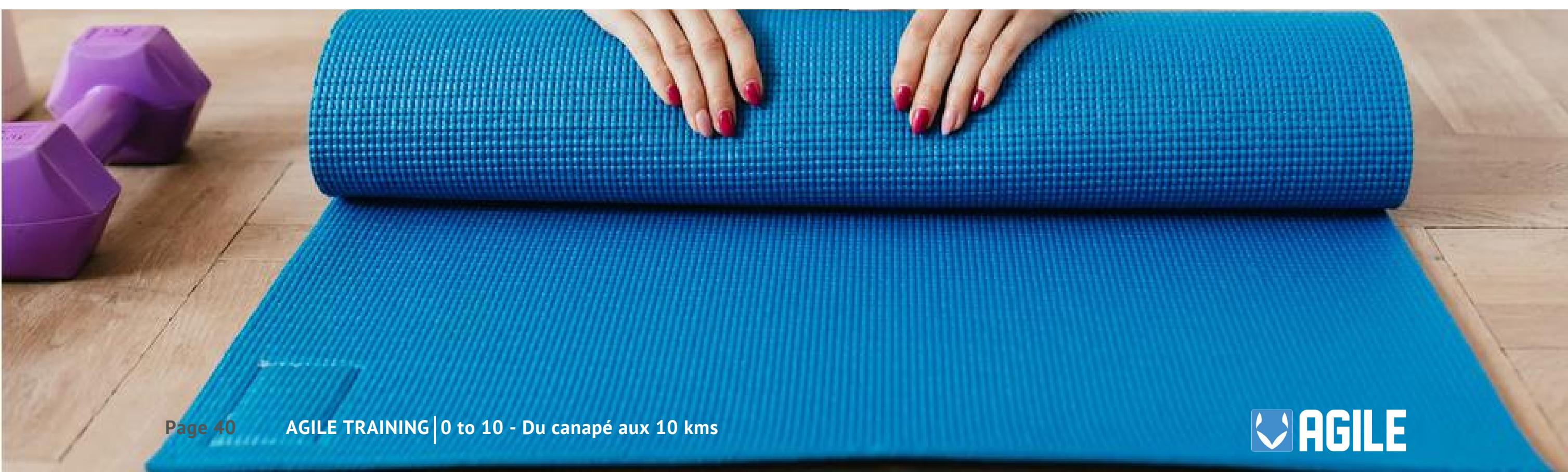
■ Le passif long

Le passif long reprend la même base que le passif court, mais en augmentant le nombre de cycles de respiration (9 à 12), vous allez pouvoir aller chercher des amplitudes importantes. L'idée n'est pas d'aller à une douleur extrême, mais de progresser petit à petit en amplitude durant votre étirement, en restant toujours au premier seuil de douleur (tiraillement).

■ Le Contracter - Relâcher

Appelé aussi PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, Facilitation Neuromusculaire par Proprioception en français) consiste à contracter volontairement un muscle, puis à l'étirer. Il existe plusieurs variantes, et nous vous proposerons une solution simple :

- Contractez volontairement le muscle (enfoncez le talon dans le sol jambe tendue pour les ischios par exemple) durant 5 secondes
- Étirez de muscle comme pour le passif court, sur 4 à 6 cycles de respiration



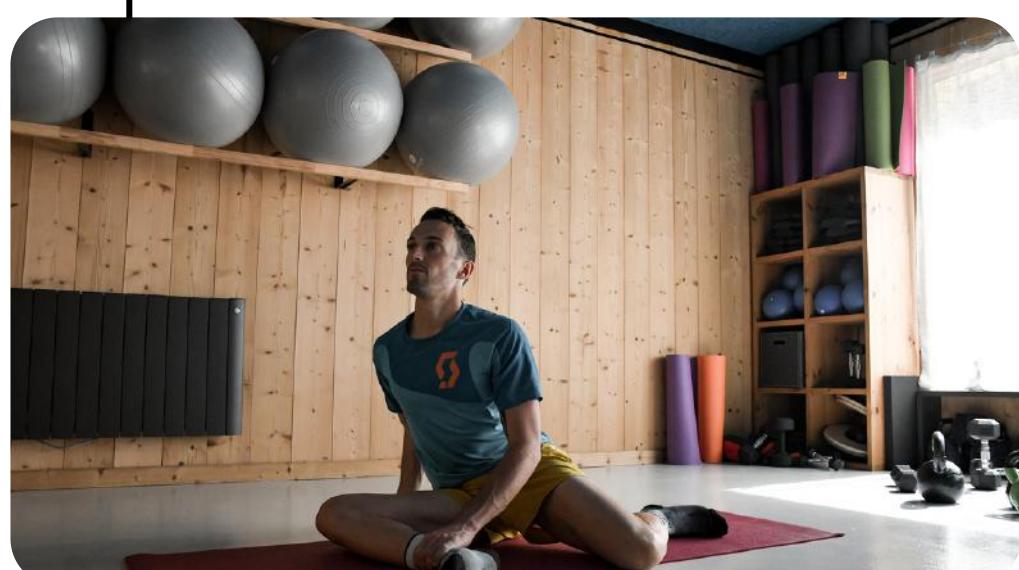
COMPOSEZ VOTRE PROPRE ROUTINE AVEC DES ÉTIEMENTS QUE VOUS AIMEZ FAIRE



Mollets

En position de fente, mains devant vous à hauteur des yeux, les deux talons reposent au sol, la jambe avant est fléchie et la jambe arrière tendue. Augmentez éventuellement l'étirement en avançant le bassin.

- PNF : talon décollé, contractez le mollet



Bassin (90/90)

Asseyez-vous avec une jambe devant vous, pliée à 90° (cheville, genou, cuisse) et l'autre sur le côté, également pliée à 90°. Ce qui fait que la jambe arrière est parallèle à la cuisse avant.

Placez la main sur la cheville opposée (par exemple la main gauche sur la cheville droite) et votre autre main sur le côté, le bras en rotation externe

Sortez la poitrine et penchez-vous en avant en pliant les hanches, tout en conservant le dos droit.

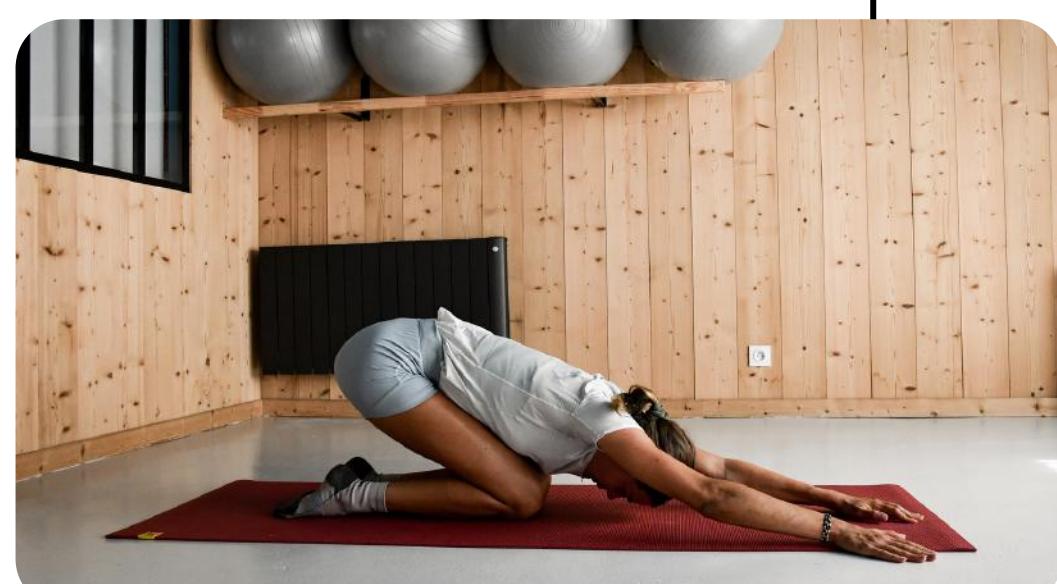
Chaîne postérieure (jarret)

Couché(e) sur le sol, commencez par ramener les deux genoux en direction de la poitrine en maintenant la position quelques secondes, puis tendez progressivement une jambe tout en amenant le genou de l'autre jambe vers la poitrine. Maintenez la position.



Chaîne postérieure (dorsaux - épaules - fessiers)

Démarrez à quatre pattes, genoux serrés et rapprochez le bassin de vos talons tout en gardant les bras tendus et la tête alignée.



Questions & Réponses



J'AI RATÉ UNE SÉANCE LA SEMAINE DERNIÈRE. QUE FAIRE ?

Pas de panique, cela peut arriver. Si c'est une séance facile ou modérée, reprenez le programme en route.

Si c'est une séance intensive, décalez le programme pour la faire la semaine suivante. Vous en aurez une de moins à la fin, ce n'est pas la fin du monde.

Si c'est une séance longue, raccourcissez légèrement la durée de la séance longue suivante et essayez d'allonger un peu la durée des séances faciles et modérées.

JE SUIS FATIGUÉ, QUE FAIRE ???

Impossible, le programme est parfait ! Blague à part, la fatigue est souvent multifactorielle (et le programme peut en faire partie).

Si vous êtes fatigué en début de séance, faites là quand même, souvent la forme vient au bout de quelques minutes. Et vous ne pouvez pas être en pleine possession de vos moyens tous les jours.

Si la fatigue persiste au bout de 3 séances, faites sauter la séance intensive, et raccourcissez légèrement la durée des sorties longues voire des sorties modérées. Essayez toutefois de garder une fréquence régulière, quitte à faire de petites séances.

Vérifiez également que vous ne vous entraînez pas trop vite lors des séances modérées, faciles, et des sorties longues.

Si cela persiste encore, prenez des jours de repos, et consultez un médecin pour identifier le problème avant d'envisager la suite.

J'AI UNE DOULEUR MUSCULAIRE OU TENDINEUSE ?

Si la douleur est supportable, continuez la séance, la douleur peut venir de plusieurs facteurs et disparaître. C'est souvent un signe que quelque chose de va pas, mais on ne peut pas aller bien tous les jours.

Si elle persiste après la séance, et revient au fil des séances, consultez un médecin, de préférence du sport, qui identifiera le problème et vous prescrira éventuellement des séances de kinésithérapie.

Le kiné ou le médecin pourront vous dire comment éventuellement adapter votre programme ou si il faut remettre votre objectif à plus tard.

JE NE ME SENS PAS PRÊT, ET C'EST DANS UNE SEMAINE !

Dites vous que vous êtes le plus prêt(e) que vous pourriez l'être. Vous vous êtes entraîné(e) régulièrement, en suivant les grandes lignes du programme, et même si vous n'avez pas tout bien fait, l'essentiel est là !

Si vous êtes inscrit(e) à une compétition, la plupart des autres participants risquent d'être dans ce cas, dites-le vous !

Bon, si vous avez couru une fois par semaine et fait 3 bouts de séances spécifiques dans le désordre, vous aviez de l'argent à perdre. Maintenant que vous êtes inscrit(e), rentabilisez au moins ça : vous aller en baver mais vous devriez y survivre.

JE SUIS EN VILLE, JE N'AI PAS DE MONTAGNE !

C'est un peu plus compliqué pour vous, on ne va pas se mentir ! Compliqué ne veut pas dire impossible.

Si vous avez la possibilité, cherchez du dénivelé au cours de vos sorties longues le week-end, et essayez de trouver des parcours avec des escaliers.

Dans ce cas, le renforcement musculaire sera un allié de taille. Vous pouvez également compenser en faisant des montées et descentes d'escaliers (ou de la colline à côté de chez vous) le plus souvent possible en milieu - fin de séance.

Il faudra être inventif, mais ce n'est pas rédhibitoire.



 **AGILE.TRAINING**