



## Apprendre à courir

L'Adeps vous propose un programme d'entraînement progressif qui vous permettra d'arriver à 25 minutes de course sans arrêt.

Le but du jogging Adeps est de vous faire courir **plus longtemps**, sur une plus longue distance, et NON de vous faire courir plus vite.

### Grille de progression

Pour débiter, téléchargez d'abord la [grille de progression Adeps \(.jpg\)](#).

Cette grille propose **25 contrats** d'entraînement. Elle vous aide à progresser pour parvenir à courir durant 25 min. Du premier contrat qui propose 10 x 1 min de trottinement, suivies de 3 min de marche, on évolue jusqu'au 25<sup>e</sup> contrat en combinant minutes et temps de récupération.

Respectez la progression proposée : en début de contrat, n'essayez pas de courir plus vite ou d'allonger votre temps de course.

Tout va très bien ? Ne courez pas plus longtemps que prévu, mais raccourcissez plutôt votre période de récupération ou effectuez une marche plus rapide pendant celle-ci.

Dans la grille de progression, chaque ligne horizontale illustre un contrat de travail dans lequel chaque rectangle représente une minute. La case en couleur signale qu'il s'agit d'une minute de jogging, la case vide indique la période de récupération.

**Exemple:** contrat n°3: 2 min de jogging, 4 de récupération, 2 de jogging, etc.

### Où commencer dans la grille de progression ?

La course étant liée très étroitement à la capacité cardio-respiratoire, l'effort varie d'une personne à l'autre. Les 2 ou 3 premières séances de jogging vous permettent d'identifier le contrat d'entraînement de base sur lequel s'appuiera votre progression :

- pas sportif : commencez par le contrat n°1.
- vous possédez une certaine condition physique : optez pour un contrat qui vous semble accessible, et soustrayez 2 contrats : si le contrat n°7 semble vous convenir, commencez par le n°5 ; vous arrivez à le terminer sans fatigue ? Optez alors pour le n°7 la semaine suivante.

### Vous arrivez à terminer correctement votre contrat ?

Chaque effort vous semble suffisant ? Vous avez trouvé votre contrat de départ ! La semaine suivante, vous le répétez avant d'entreprendre la progression.

Vous n'arrivez pas à accomplir la tâche proposée (effort trop long, récupération trop courte) ? Remontez de 2 rangs dans la grille de progression (contrat n°3) la séance suivante.

La recherche du contrat de départ ne devrait pas dépasser 3 séances. Si votre condition physique vous permet d'atteindre sans problème les 25 minutes de jogging, poursuivez la progression sur le même rythme afin de doubler le temps de course.

### Quelques conseils

N'oubliez pas...

- chacun possède son propre rythme, sa cadence personnelle ;
- pendant la période de course, vous devez être capable de dire quelques mots à un voisin éventuel.

Trop essoufflé(e) : vous courez à un rythme trop rapide.

### **La mesure de votre effort**

Chaque temps de course est proposé en minutes. Cependant, si vous vous essoufflez rapidement suite à l'effort proposé, arrêtez-vous et récupérez !

Le temps imposé ne doit pas être suivi à la seconde près : un simple coup d'oeil à votre montre doit le déterminer. Avec l'habitude, vous fixerez aisément l'arrêt de votre effort en fonction de votre essoufflement.

### **Pour bien doser votre effort :**

- il est **BON** si à la fin du temps proposé vous êtes légèrement essoufflé.e
- il est **EXCESSIF** si votre essoufflement est important et exige une période de récupération plus longue que prévue
- il est **INSUFFISANT** si vous n'êtes pas essoufflé.e : allongez vos temps d'effort, en passant 1, 2, voire 3 contrats dans la progression plutôt que d'augmenter la vitesse.