

▶ POURQUOI TRAVAILLER LA VMA ?

- ▶ Des séquences de VMA permettent de solliciter les systèmes musculo-tendineux, articulaires, cardiovasculaires et ventilatoires. Travailler sa VMA permet également d'améliorer le débit cardiaque, les échanges périphériques et le système enzymatique oxydatif.
- ▶ Pour améliorer la VMA, le travail sur des séquences courtes et des séquences un peu plus longues est essentiel : les séquences courtes vont permettre de développer la VMA alors que les séquences plus longues vont permettre de la maintenir le plus longtemps possible.

▶ LES PIÈGES À ÉVITER LORS D'UNE SÉQUENCE DE VMA

- ▶ Se baser uniquement sur la fonction cardiaque (FC) pour mesurer l'intensité des séances d'intervalles courts. Pour ce type de séance il faut mesurer la vitesse. Le risque de dérive de la FC est évident, en fonction de l'inertie du système cardio-pulmonaire les premiers intervalles seront trop rapides, les derniers deviendront insoutenables.
- ▶ Ne pas écourter les périodes de récupération. Ce type de pratique dite « *en récupération incomplète* » fera passer plus rapidement dans la filière anaérobie lactique et donc conduira à un autre type de travail sans pour autant atteindre les buts recherchés.
- ▶ Une séance d'intervalles doit se terminer en ayant la sensation de pouvoir continuer encore au moins 10 à 20% des efforts accomplis.

▶ SÉCURITÉ DU PRATIQUANT

- ▶ Repérer le parcours et s'assurer qu'il est facilement accessible pour les secours notamment, et que vous êtes toujours en capacité d'indiquer votre position
- ▶ Avoir sur soi : téléphone, bouteille d'eau, sifflet
- ▶ Toujours respecter la période de mise en condition et la phase de récupération
- ▶ Éviter les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C, ainsi que durant les pics de pollution
- ▶ Ne jamais fumer pendant l'heure qui précède ni les deux heures qui suivent une pratique sportive
- ▶ Ne pas faire de séance intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal
- ▶ Pratiquer un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense

▶ ÉQUIPEMENT

- ▶ Si vous courez de nuit, équipez-vous de vêtements réfléchissants
- ▶ Lors d'une séance en autonomie, vous pouvez vous équiper d'une alarme de défense personnelle « *defendme* » afin de vous manifester en cas de besoin (blessure, égarement dans les bois, agression...), disponible sur www.gevedit.fr.



i PLUS D'INFORMATIONS

- ▶ Le site internet <http://calculsportif.free.fr/testcooper.php> permet une interprétation immédiate des résultats au test du demi-Cooper.
- ▶ L'inscription des pratiquants à un programme se fait directement sur le site www.courirsportsante.fr.
- ▶ Retrouvez toutes les formations aux programmes Courir Sport Santé dans le **Catalogue des formations 2017/2018** (sortie prévue en août 2017).

COUREZ BIEN ÉQUIPÉ !

DÉCOUVREZ les articles spécifiques
RUNNING FFEPGV





en pages 46 et 47
de votre catalogue
saison 2016-2017
ou sur
www.gevedit.fr




GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé
Tél. 02 41 44 19 76 - contact@gevedit.fr - www.gevedit.fr

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :

Séance de course à pied issue du programme Courir Sport Santé 10 km



▶ LE PROGRAMME COURIR SPORT SANTÉ

Le programme Courir Sport Santé, initié par la FFEPGV, est un programme de course à pied visant à faire progresser le pratiquant tout en développant son capital santé grâce à une équipe de professionnels compétents. Ce programme très attaché au dynamisme et à la motivation du collectif, cherche à faire progresser chacun à son rythme, loin de la dimension compétitive que peut parfois évoquer l'univers du running.

Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent démarrer, s'améliorer ou se perfectionner dans la course à pied. Les séances qui vous sont proposées sont adaptées au niveau de chacun. Ainsi 3 niveaux de pratique sont établis lorsque vous commencez le programme :

NIVEAU 1
Objectif
5KM

NIVEAU 2
Objectif
10KM

NIVEAU 3
Objectif
21KM

Chaque programme comprend 2 séances par semaine soit 24 séances d'environ une heure :

▶ **12 séances encadrées** mixant du travail technique, de la Préparation Physique Générale (PPG), des séquences d'endurance fondamentale, des séances de Puissance Maximale Aérobie (PMA), des exercices de changement d'allure (fractionnés et courses en côtes).

▶ **12 séances** en autonomie guidée, pendant lesquelles le pratiquant suit les indications de l'animateur.

Cette séance de course à pied est une séance type issue du programme Courir Sport Santé 10 km. Elle est réservée à des personnes qui peuvent déjà courir 15 à 25 min sans s'arrêter.

▶ MATÉRIEL

- ▶ Un sifflet
- ▶ Un chronomètre
- ▶ Une bande en latex par pratiquant

▶ UNE SÉANCE QUI SE BASE SUR LA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE (VMA) DU PRATIQUANT

Connaître la VMA permet d'établir et de suivre des programmes d'entraînement basés sur cette valeur fondamentale. La VMA est la vitesse à laquelle le pratiquant consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire celle à laquelle il atteint sa valeur maximale de consommation de l'oxygène (VO2max). À des vitesses inférieures, la consommation d'oxygène augmente progressivement au fur et à mesure de l'accélération. Mais lorsque la VMA est dépassée, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

COMMENT MESURER LA VMA

- Plusieurs tests existent. Dans le cadre du programme Courir Sport Santé, le test retenu est celui du demi-Cooper.
- Déroulement : Courir, après échauffement, la plus grande distance possible en 6 minutes.
- Calcul : La VMA s'obtient en divisant la distance parcourue en mètres par 100. Par exemple, pour une distance parcourue de 1200 m, la VMA est de 12 km/h. C'est à partir des résultats que l'on pourra planifier des allures pour le travail d'amélioration de la VMA.



ALLURE 1

Course lente en endurance fondamentale : cette allure est celle d'un footing lent, pendant lequel je dois être capable de tenir une conversation.



ALLURE 2

Course rapide : l'essoufflement est perceptible.



ALLURE 3

Course à intensité élevée mais non maximale : c'est la vitesse que je peux maintenir pendant 6 min. L'essoufflement est important, il m'est impossible de parler.

MISE EN CONDITION

Intention éducative

Souplesse et mobilisation articulaire

Consignes de sécurité

Les étirements sont progressifs et associés à un travail respiratoire

Descriptif technique

Activation du système cardio pulmonaire par la mobilisation des bras et des jambes afin d'activer davantage le système neuromusculaire.

Les étirements en contracté-étiré ou en balistique réalisés en douceur permettent de maintenir une activité continue.

Le travail en dynamique vient compléter la première période d'échauffement.

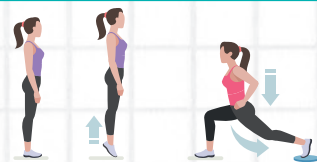
1 Chevilles et genoux

- Ronds de cheville
- Déroulés talon-pointe
- Flexions extension des jambes avec mains sur les genoux



2 Mollets

- En position de fente, appuyer sur le talon
- Monter et descendre sur les pointes de pieds



3 Ischios jambiers

- Pousser le talon dans le sol et soulever la pointe de pied



4 Bassin hanches

- Bascules et ronds de bassin



5 Membres inférieurs

- Balancers de jambes avant-arrière et latéraux



6 Courir pendant 5 minutes

- Courir jambe tendue pose du pied dynamique en médio pied sur 15 mètres
- Trotter sur 15 mètres



7 Quadriceps

- Montées de genoux sur 15 mètres
- Trotter sur 15 mètres



- Talons-fesses sur 15 mètres
- Trotter sur 15 mètres

- Faire 3 accélérations progressives sur 10 sec à 15 sec maxi. Récupération en marche pendant 15 sec après chaque accélération

2 COEUR DE SÉANCE 1/2

Intention éducative

Cardio

Descriptif technique

Séquence travail de VMA (30 sec/1 min)

Matérialiser une boucle de 100 mètres.

- La série se compose de 8 répétitions de :
 - 30 sec à **allure 3** (parcourir environ 100 m)
 - 1 min à **allure 1** (parcourir environ 100 m)

- À la fin de chaque série, enchaîner avec 5 min de récup en trottinant puis repartir sur une nouvelle série de 8 répétitions
- Puis 5 min de récupération

3 COEUR DE SÉANCE 2/2

Intention éducative

Cardio respiratoire et renforcement musculaire

Descriptif technique

Travail de PMA (Puissance Musculaire Aérobie)

Consignes de sécurité

Le travail doit se faire sur une côte assez conséquente. Vous pouvez compenser l'absence de pente par un travail par 2 avec une sangle en latex et le poids du corps d'une personne que l'on tire. Respectez le temps de récupération en statique pour éviter l'acidose musculaire des coureurs. Ils doivent également reprendre la main sur la respiration en la contrôlant.

Exercice

Courir le plus vite possible pendant 7 sec en côte puis redescendre en marchant.

- À réaliser 3 fois sans interruption
- Récupération en statique pendant 3 min sans rien faire
- Réaliser à nouveau 3 montées et descentes de côte 2 fois, coupées par une phase de récupération

L'accélération en côte doit se réaliser en utilisant au maximum les cuisses, en gainant la sangle abdominale, le regard devant et en utilisant les bras.

Après avoir respecté la 2^{ème} phase de récupération de 3 min en statique, récupération pendant 5 min → En trottinant ou en marchant.

4 PHASE DE RÉCUPÉRATION

Intention éducative

Récupération souplesse

Descriptif technique

Etirement passif : mise en tension progressive du muscle par une force extérieure. Elle doit être associée à une respiration douce et profonde.

Consignes de sécurité

Vous pouvez donner les consignes suivantes : « J'amène mon muscle en position d'étirement, je respire profondément par le ventre, je relâche. Je maintiens la posture au moins 20 sec. »



Intérieur de cuisse

En position assise, plante de pieds l'une contre l'autre, poser les mains sur les genoux et ouvrir vers l'extérieur en gardant le bassin placé et le dos bien droit



Quadriceps

En appui sur une jambe (genoux déverrouillés) ramener le talon de la jambe opposée au niveau du fessier



Ischios

En position assise jambe écart. Placer son bassin, se grandir et incliner son buste vers ses jambes



Extérieur de cuisse, moyen fessier

À plat dos, une jambe fléchie, poser le pied de la jambe opposée sur le genou et ouvrir la jambe vers l'extérieur. Ramener la jambe fléchie sur la poitrine



Mollets

Sur un trottoir, en appui sur les pointes de pieds, abaisser les talons vers le bas