



**Le club de jogging  
de Jemeppe-sur-Sambre**

# **PLANS D'ENTRAÎNEMENT**



**Jem'active propose des programmes d'entraînement en course à pied accessibles à toute personne possédant une condition physique de base. Pouvoir courir 3 Km sans s'arrêter est suffisant pour nous rejoindre.**

**Notre méthodologie est parfaitement compatible avec les sessions 0-5 Km et 5-10 Km du programme « Je cours pour ma forme », organisées deux fois par an à Jemeppe-sur-Sambre et ailleurs.**

**L'ensemble de cette offre d'activités permet à chacun-e de pratiquer une activité physique selon son niveau et, éventuellement, de progresser pour atteindre ses objectifs. Tout ça dans la bonne humeur et la saine émulation !**

 [jemactive.be](http://jemactive.be)

 [info@jemactive.be](mailto:info@jemactive.be)

 0473 40 00 71 (Thomas)

 [Jem'active / JCPMF Jemeppe-sur-Sambre](#)

Ont contribué à ce document : Sandro Cecere, Stéphanie Gowenko, Thomas Héricks, Patricia Lambrechts, Fabrice Lemaire, Jérémy Pellegrini, Johan Pinera, Frédéric Poncetlet

Remerciements à Luc Detroz, Benoît Schalkwijk

Inspirations : Je cours pour ma forme, club de Sombreffe, club de Floreffe

Sources: GINDRE Cyrille, Je cours pour ma forme, Éd. Volodalen, 2012; IGO Roger, Manuel de l'animateur Je cours pour ma forme, asbl Sport et santé; SORDELLO Jérôme, La bible du running, Amphora; BRION Charles, Semi & marathon, Amphora

## Sommaire

<b>Quelques notions préliminaires</b> .....	3
<b>VO2max et VMA</b> .....	3
<b>Fréquences cardiaques</b> .....	3
<b>Allures d'entraînement</b> .....	4
<b>Endurance fondamentale (C1)</b> .....	4
<b>Endurance active, ou résistance douce (C2)</b> .....	4
<b>Endurance rapide, ou résistance dure (C3)</b> .....	4
<b>Vitesse maximale aérobie (VMA)</b> .....	4
<b>Vitesse spécifique (VS)</b> .....	4
<b>Récapitulatif</b> .....	5
<b>Mes données personnelles</b> .....	6
<b>Programmes d'entraînement</b> .....	7
<b>Groupe « Santé »</b> .....	7
<b>Groupe « Vitesse »</b> .....	8
<b>Groupe « Distance »</b> .....	8
<b>Comment lire les programmes ?</b> .....	8
<b>« Vitesse »</b> .....	9
<b>« Distance » (10 à 15 km)</b> .....	11
<b>« Distance » (15 à 20 km)</b> .....	13
<b>Calendrier 2017</b> .....	15
<b>Challenge 2017</b> .....	16

# Quelques notions préliminaires

## VO2max et VMA

Pour produire l'énergie nécessaire au mouvement, le corps peut utiliser l'oxygène ou se débrouiller sans.

Dans le premier cas, on parle d'énergie aérobie. C'est celle qui permet de courir longtemps en limitant l'accumulation de déchets nocifs.

Dans le second cas, on parle d'énergie anaérobie. C'est celle qui est plutôt réservée aux changements de vitesses et aux accélérations les plus rapides, avec accumulation de déchets non désirables.

La **VO2max** représente la capacité pour le muscle de consommer de l'oxygène. Elle s'exprime en ml d'oxygène par minute et par kilogramme de poids corporel. Une perte de poids (graisse) peut donc permettre d'améliorer sa VO2max.

La **vitesse maximale aérobie** (VMA) débute au seuil fictif anaérobie, c'est-à-dire à l'intensité d'effort limite à partir duquel les muscles voudraient utiliser plus d'oxygène que l'organisme peut lui en procurer.

Pour connaître sa VO2max, on multiplie la valeur de la VMA par 3,5.

### Calculer sa VO2max

Durant un test VMA de 6 minutes, j'ai parcouru une distance de 1,2 Km.

Dans l'absolu, ma vitesse serait de 1,2 Km X 10 = 12 Km/h. Ma VO2max est donc de 42 ml d'O2/(min)/Kg (12 X 3,5).

## Fréquences cardiaques

La Fréquence Cardiaque (FC) est le nombre de battements effectués par votre cœur en 1 minute (BPM).

La **fréquence cardiaque au repos** (FCR) est celle prise au réveil, soit avec un cardiofréquencemètre, soit à la prise de pouls (nombre de pulsations sur 15" x 4 ou 30" x 2). La FCR évolue en fonction de votre condition physique : plus vous êtes entraîné-e, plus votre FC au repos diminue.

La **fréquence cardiaque maximale** (FCM) la plus précise est relevée après des tests spécifiques (test à l'effort notamment) mais différentes formules théoriques permettent de l'évaluer.

La plus simple est celle d'Haskell & Fox (ou Astrand). Cette méthode étant théorique et moyennisante, elle produira un résultat sans doute en-deçà de vos capacités réelles (marge d'erreur de 10%).

### Évaluer sa FCM

FCM = 220 - âge (hommes)

FCM = 226 - âge (femmes)

La FCM est peu impactée par l'entraînement et diminue progressivement avec l'âge (nous perdons environ 1 pulsation par an).

Les schémas d'entraînement sont basés sur différentes allures correspondant à **fréquences cardiaques d'entraînement** (FCE). Pour les déterminer, il est nécessaire de connaître sa FCM et sa FCR. Selon la formule de Karvonen, la FCE se détermine à partir de la fréquence de réserve.

### Calculer une FCE

$FCE = (FCM - FCR) \times (\% \text{ de l'intensité}) + FCR$

Un coureur ayant une FCM de 180 BPM et une FCR de 50 BPM doit s'entraîner à 75% de la FCM.

Une erreur commune est de multiplier la FCM par l'intensité relative de l'effort : 75% x 180 BPM = 135 BPM.

Selon Karvonen :  $(180 \text{ BPM} - 50 \text{ BPM}) \times 75\% + 50 \text{ BPM} = 147,5 \text{ BPM}$ .

# Allures d'entraînement

Les zones de travail se calculent en pourcentage de la VMA et se réfèrent aux FCE. L'allure de course relative est la vitesse que vous pouvez tenir sur une durée significative pour chaque zone cardiaque selon la méthode de Karvonen. En clair, stabilisez-vous quelques minutes à la FCE voulue et observez votre allure.

## Endurance fondamentale (C1)

**C1 = 65-75% VMA**

**C1 = 65-75% FCM (Karvonen)**

C'est le rythme de l'échauffement, du retour au calme et des retours actifs. Elle permet d'améliorer la circulation sanguine, de constituer des fibres musculaires, d'économiser l'énergie en utilisant encore l'oxydation des lipides avant celle des réserves de glycogène (sucres), de faire progressivement chuter le débit cardiaque et d'augmenter la résistance à la fatigue lors des sorties longues.

## Endurance active, ou résistance douce (C2)

**C2 = 75-85% VMA**

**C2 = 75-85% FCM (Karvonen)**

C'est le rythme utilisé en endurance continue. L'intensité n'est pas encore gênante mais plus conséquente qu'en endurance fondamentale. L'exercice dans cette zone améliore principalement le transport de l'oxygène.

## Endurance rapide, ou résistance dure (C3)

**C3 = 85-95% VMA**

**C3 = 85-95% FCM (Karvonen)**

C'est un exercice d'intensité élevé sciemment confondu avec le seuil aérobie : aussi longtemps que l'effort est maintenu à ce juste niveau, la production d'acide lactique ne s'accélère pas. Courir « autour »

du seuil améliore la consommation maximale d'oxygène, donc les performances. Globalement, elle peut être maintenue durant 20 à 60 minutes selon le niveau de l'athlète.

## Vitesse maximale aérobie (VMA)

**VMA > 95% FCM**

C'est la vitesse maximale aérobie, celle que l'on peut soutenir 6 à 8 minutes si besoin. Dans l'absolu, on peut courir plus vite mais cette vitesse ne peut être soutenue que quelques secondes. Elle correspond à la vitesse maximale de course (sprint).

La VMA s'est imposée depuis quelques années comme le repère central de l'entraînement, d'autant plus que lorsqu'on court à la VMA, on atteint sa fréquence cardiaque maximale.

## Vitesse spécifique (VS)

La vitesse spécifique est la vitesse de compétition. Elle change donc selon l'objectif. En effet, l'allure sera différente sur un 10 Km ou sur un marathon. Pour le coureur de longues distances, elle s'apparente à un C1 ou un C2. Pour un coureur de 10 Km, elle est généralement proche du C3. Pour un coureur de demi-fond (1500-3000m) elle représente tout simplement sa VMA.

-----

Bien sûr, tout ceci est théorique et indicatif (à chacun-e sa physiologie). En pratique, différents facteurs entrent en ligne de compte (dénivelé, conditions météo, fatigue, entraînement, état de forme...) et tout le monde ne possède pas de cardiofréquencemètre ! Plus vous vous entraînez, plus vous vous ferez à vos sensations et ajusterez naturellement vos allures (et les améliorerez, évidemment). Des tests spécifiques seront régulièrement effectués pour vous donner des indications plus conformes à votre réalité.

## Exemples

### Homme de 35 ans

FCR = 50  
 FCM = 185  
 C1 = 10,1 Km/h (138-151 BPM)  
 C2 = 11,6 Km/h (151-164 BPM)  
 C3 = 13,2 Km/h (164-178 BPM)  
 VMA = 15,5 Km/h (178+ BPM)  
 VO2max = 46,5 ml d'O2/min)/Kg

### Femme de 20 ans

FCR = 50  
 FCM = 206  
 C1 = 9,4 Km/h (151-167 BPM)  
 C2 = 10,9 Km/h (167-183 BPM)  
 C3 = 13,8 Km/h (183-198 BPM)  
 VMA = 14,5 Km/h (198+ BPM)  
 VO2max = 43,5 ml d'O2/min)/Kg

### Femme de 50 ans

FCR = 55  
 FCM = 176  
 C1 = 8,8 Km/h (134-141 BPM)  
 C2 = 10,1 Km/h (141-156 BPM)  
 C3 = 11,5 Km/h (156-170 BPM)  
 VMA = 13,5 Km/h (170+ BPM)  
 VO2max = 40,5 ml d'O2/min)/Kg

## Récapitulatif

% FCM	65%	75%	85%	95%	100%
Zone de travail	<b>C1</b> Endurance fondamentale	<b>C2</b> Endurance active ou Résistance douce	<b>C3</b> Endurance rapide ou Résistance dure	<b>VMA</b>	
Vitesse	Lente	Moyenne	Rapide	Très rapide	
Vitesse (% VMA)	65%-75%	75%-85%	85%-95%	95%-100%	
Durée	Plusieurs heures	Plusieurs heures	20 à 60 minutes	6-8 minutes	
Respiration	Régulière	Régulière	Sur le fil	Haletante	
Paroles	Discussions	Phrases	Mots	...	

# Mes données personnelles

<b>Date</b>	.....	.....	.....	.....
<b>VMA</b>	..... Km/h	..... Km/h	..... Km/h	..... Km/h
<b>C3</b> (85% VMA)	..... Km/h	..... Km/h	..... Km/h	..... Km/h
<b>C2</b> (75% VMA)	..... Km/h	..... Km/h	..... Km/h	..... Km/h
<b>C1</b> (65% VMA)	..... Km/h	..... Km/h	..... Km/h	..... Km/h
<b>VO2max</b> (VMA x 3,5)	..... ml d'O2/min)/Kg	..... ml d'O2/min)/Kg	..... ml d'O2/min)/Kg	..... ml d'O2/min)/Kg
<b>FCR</b>	..... BPM	..... BPM	..... BPM	..... BPM
<b>FCM</b> (F: 226 - âge) (M: 220 - âge)	..... BPM	..... BPM	..... BPM	..... BPM
<b>FCE 65%</b> (FCM - FCR) x 65% + FCR	..... BPM	..... BPM	..... BPM	..... BPM
<b>FCE 75%</b> (FCM - FCR) x 75% + FCR	..... BPM	..... BPM	..... BPM	..... BPM
<b>FCE 85%</b> (FCM - FCR) x 85% + FCR	..... BPM	..... BPM	..... BPM	..... BPM

# Programmes d'entraînement

L'un des principes fondamentaux de l'entraînement est de proposer de nouvelles situations à l'organisme afin qu'il s'y adapte. On « l'agresse » pour qu'il réagisse et si cette réponse est conforme aux attentes, on parle de progrès ! Si on répète toujours les mêmes contraintes, le corps n'a plus besoin de s'adapter et on ne progresse plus. La clé de la réussite réside donc dans la variation des exercices et des programmes d'entraînements.

Les joggeurs-ses sont invité-e-s à intégrer un des 3 groupes (« Santé », « Vitesse » ou « Distance »), selon leur niveau et leur objectif. Pour chaque groupe, est programme spécifique est proposé.

Les programmes sont déclinés en sessions de 12 semaines dispensées deux fois par an (printemps et automne). Hormis pour le groupe « Santé », 3 ou 4 exercices hebdomadaires sont proposés. Les exercices du jour 3 sont dispensés lors de l'entraînement

collectif du mercredi. L'exécution des autres séances hebdomadaires est laissée au libre choix du participant.

À des moments-clés de l'année, des séances spécifiques (test VMA) seront organisées pour évaluer le niveau des participant-e-s, et jauger leurs progrès.

Entre les sessions (phases de transition), les coaches proposeront des exercices destinés à conserver ou consolider les acquis.

Grâce à la complémentarité des programmes, l'évolution devrait être constante. Alternier les programmes devrait permettre une progression « en tiroir », réelle, mesurable et bénéfique. Pour assurer un suivi à long terme, chaque coach effectue un cycle en accompagnant, de session en session et d'un groupe au suivant, l'évolution des participant-e-s sous sa direction.

## Groupe « Santé »

### Prérequis

Pouvoir courir au moins 30 minutes (ou 3 Km) sans s'arrêter

### Objectif

Conserver ou améliorer une condition physique de base

### Profils

- joggeur-se occasionnel-le
- joggeur-se ayant suivi le programme 0-5 Km JCPMF

### Présentation

Des exercices ludiques et variés respectant le niveau de chacun-e sont proposés aux participant-e-s pour permettre aux un-e-s de consolider une condition physique de base dans une approche récréative et aux autres de progresser pour rejoindre le groupe « Vitesse ».

## Groupe « Vitesse »

### Prérequis

Pouvoir courir au moins 8 Km

### Objectif

Améliorer sa vitesse de course

### Profils

- joggeur-se confirmé-e (sortant par exemple du groupe « Santé »)
- joggeur-se ayant suivi la session 5-10 Km JCPMF

### Présentation

Inspiré notamment du programme 10+ vite JCPMF, le programme dispensé dans ce groupe permettra d'améliorer sa vitesse de course sur 10 Km à l'aide d'exercices graduels et cohérents. Techniquement, l'apprentissage mettra l'accent sur la capacité à jongler avec différents rythmes de courses, ce qui induit d'arriver à dominer son corps et à doser ses efforts.

## Groupe « Distance »

### Prérequis

Être à l'aise sur 10 Km minimum

### Objectif

Améliorer son volume et son rythme sur une plus grande distance

### Profils

- joggeur-se confirmé-e (sortant par exemple du groupe « Vitesse »)
- joggeur-se ayant suivi la session 5-10 Km JCPMF

### Présentation

Deux programmes d'entraînement sont prévus (10-15 Km et 15-20 Km) et seront dispensés selon le niveau et la volonté de groupe. À l'instar du programme « Vitesse », l'évolution reposera sur les variations d'allures destinées à augmenter son endurance en respectant des exigences minimales de vitesse.

## Comment lire les programmes ?

10' C1 = courir 10 minutes en C1

30' C2 = courir 30 minutes en C2

 = exercice

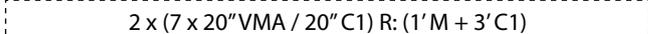
VS = vitesse spécifique

R = récupération

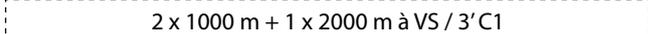
1' M = marcher 1 minute

 6 x (50 m déboulé + 100 m C3) R: retour au trot

= courir 50 m en déboulé puis 100 m en C3, revenir en trottinant (effectuer 6 x la séquence)

 2 x (7 x 20" VMA / 20" C1) R: (1' M + 3' C1)

= Courir 20 secondes en VMA puis 20 secondes en C1, 7 x de suite. Récupérer en marchant 1 minute et en courant 3 minutes en C1. Courir 20 secondes en VMA puis 20 secondes en C1, 7 x de suite.

 2 x 1000 m + 1 x 2000 m à VS / 3' C1

= Courir 1000 m en vitesse spécifique, récupérer 3 minutes en C1, courir 1000 m en VS, récupérer 3 minutes en C1, courir 2000 m en VS

 2 x (5 x (1' 100% VMA) R: 1' C1) R: 3' C1

= Courir une série de 5 x 1 minute à 100% de VMA avec récupération en C1 (1 minute), récupérer 3 minutes en C1, courir une série de 5 x 1 minute à 100% de VMA avec récupération en C1 (1 minute)

Semaine	Jour				Total	
1	1	30' C1	15' C2		1' M 10' C1	56
	2					
	3	20' C1		7 x (1' 90% VMA / 1' 30" C1)	1' M 10' C1	49
	4					
	5	10' C1		8 x (3' C1 / 2' C2)	1' M 10' C1	61
6-7						
2	1	35' C1	15' C2		1' M 10' C1	61
	2					
	3	20' C1		2 x (5 x (120 m 95% VMA / 120 m C1)) R: 5' C1	1' M 15' C1	55
	4					
	5	10' C1	15' C2	10 x (1' C2 / 20" C3 / 40" C1)	1' M 15' C1	61
6-7						
3	1	10' C1	45' C2		1' M 10' C1	66
	2					
	3	15' C1		8 x (200 m 95% VMA) R: 1' 30" C1	1' M 15' C1	51
	4					
	5	10' C1		8 x (3' C1 / 2' C2 / 30" C3)	1' M 10' C1	65
6-7						
4	1	20' C1	25' C2		1' M 10' C1	56
	2					
	3	15' C1		4 x (3' 90% VMA) R: 2' 30" C1	1' M 15' C1	51
	4					
	5	10' C1		2 x (10 côtes 15 m C3 / retour C1) + 3 x (10' C2 / 2' C3)	1' M 10' C1	62
6-7						
5	1	15' C1	35' C2		1' M 10' C1	61
	2					
	3	15' C1	5' C2	4 x (4' 90% VMA) R: 3' C1	1' M 10' C1	59
	4					
	5	10' C1	5' C2	6 x (800 m C3) R: 3' C1	1' M 10' C1	61
6-7						
6	1	25' C1		2 x (8' C2) R: 3' C1	1' M 10' C1	55
	2					
	3	20' C1		2 x (3 x (500 m à 95% VMA) R: 1' 30" C1) R: 5' C1	1' M 10' C1	57
	4					
	5	15' C1	20' C2	5 x (2' C2 / 40" C3 / 20" C1)	1' M 10' C1	61
6-7						

Semaine	Jour					Total	
7	1	45' C1	5' C2			1' M 10' C1	61
	2						
	3	15' C1			2 x (1500 m 90% VMA) R: 3' C1	1' M 10' C1	42
	4						
	5	15' C1	20' C2		5 x (2' C2 / 30" C3)	1' M 15' C1	64
6-7							
8	1	15' C1	15' C2			1' M 15' C1	46
	2						
	3	25' C1	10' C2		10 x (30" 110% VMA / 30" C1)	1' M 10' C1	56
	4						
	5	20' C1	5' C2		4 x (4' C3) R: 1' C1	1' M 15' C1	62
6-7							
9	1	45' C1	5' C2			1' M 10' C1	61
	2						
	3	10' C1	10' C2	5' C1	2 x (5 x (1' 100% VMA) R: 1' C1) R: 3' C1	1' M 10' C1	67
	4						
	5	10' C1	30' C2		8 x (côte 100 m 100% VMA / retour C1)	1' M 10' C1	60
6-7							
10	1	25' C1	25' C2			1' M 10' C1	61
	2						
	3	15' C1			3 x (1500 m 85% VMA) R: 2' C1	1' M 10' C1	51
	4						
	5	20' C1	20' C2		5 x (2' C2 / 30" C3)	1' M 10' C1	64
6-7							
11	1	15' C1	40' C2			1' M 10' C1	66
	2						
	3	10' C1	10' C2		2 x (10 x (30" 100% VMA) R: 30' C1) R: 5' C1	1' M 10' C1	56
	4						
	5	30' C1			10 x (côte 80m 100% VMA / retour C2) + 10' C3	1' M 10' C1	71
6-7							
12	1	45' C1	5' C2			1' M 10' C1	61
	2						
	3	15' C1			12 x (200 m 95% VMA) R: 30" C1	1' M 10' C1	44
	4						
	5	20' C1	15' C2		5 x (2' C2 / 1' C3)	1' M 10' C1	61
6-7							

# « Distance » (10 à 15 km)

# 1

Semaine	Jour									Total		
1	1	10'C1	14'C2	1'C1	8'C2	1'C1	14'C2	1'M	10'C1	58		
	2											
	3	10'C1	20'C2	1'C1	8'C2	1'C1	10'C2	1'M	10'C1	61		
	4											
	5	10'C1	25'C2	2'C1	15'C2					1'M	10'C1	63
6-7												
2	1	10'C1	25'C2	1'C1	15'C2					1'M	10'C1	62
	2											
	3	10'C1	25'C2	2'C1	8 x (40" C3 / 40" C1)			1'M	10'C1	59		
	4											
	5	10'C1	22'C2	1'C1	12'C2					1'M	10'C1	56
6-7												
3	1	10'C1	30'C2	1'C1	10'C2					1'M	10'C1	62
	2											
	3	10'C1	30'C2	2'C1	6 x (50 m déboulé + 100 m C3) R: retour au trot			1'M	10'C1	61		
	4											
	5	10'C1	30'C2	1'C1	10'C2					1'M	10'C1	62
6-7												
4	1	10'C1	25'C2	1'C1	15'C2					1'M	10'C1	62
	2											
	3	10'C1	30'C2	2'C1	4 x (90" C3 / 60" M / 30" C1)			1'M	10'C1	65		
	4											
	5	10'C1	30'C2	1'C1	10'C2					1'M	10'C1	62
6-7												
5	1	10'C1	35'C2	1'C1	4 x (déboulé de 60 m) R: retour en marchant			1'M	10'C1	60		
	2											
	3	10'C1	25'C2	1'C1	6 x (60" C3 / 60" C1)			1'M	10'C1	59		
	4											
	5	10'C1	40'C2						1'M	10'C1	61	
6-7												
6	1	10'C1	30'C2	1'C1	8 x (côte de 20 m sprint / retour au trot)			1'M	10'C1	58		
	2											
	3	25'C1	1'M	TEST VMA					10'C1	60		
	4											
	5	10'C1	40'C2						1'M	10'C1	61	
6-7												

# « Distance » (10 à 15 km)

# 2

Semaine	Jour					Total	
7	1	10'C1	35'C2	1'C1	3 x (60" C3 / 60" C1)	1'M 10'C1	63
	2						
	3	10'C1	20'C2	1'C1	2 x (7 x 20" VMA / 20" C1) R: (1'M + 3' C1)	1'M 10'C1	51
	4						
	5	10'C1	45'C2			1'M 10'C1	66
6-7							
8	1	10'C1	40'C2			1'M 10'C1	61
	2						
	3	10'C1	20'C2	3'C1	4 x (2' C3 / 1' M / 1' C1)	1'M 10'C1	60
	4						
	5	20'C1	30'C2			1'M 10'C1	61
6-7							
9	1	10'C1	30'C2	1'C1	10 x (20" C3 / 40" C1)	1'M 10'C1	61
	2						
	3	10'C1	15'C2	2'C1	3 x (7 x 15" VMA / 15" C1) R: (1'M + 3' C1)	1'M 10'C1	57
	4						
	5	10'C1	30'C2	1'C1	10'C2	1'M 10'C1	66
6-7							
10	1	15'C1	25'C2	1'C1	3 x (1' C3 / 1' C1 / 1' C2)	1'M 10'C1	61
	2						
	3	15'C1	15'C2	2'C1	8 x (45" C3 / 1'15" C1)	1'M 10'C1	59
	4						
	5	25'C1	35'C2			1'M 10'C1	71
6-7							
11	1	15'C1	25'C2	1'C1	2 x (6 côtes de 20 m sprint / retour au trot) R: 3' C1	1'M 10'C1	65
	2						
	3	15'C1	10'C2	2'C1	2 x (5 x 60" VMA / 60" C1) R: (1'M + 4' C1)	1'M 10'C1	57
	4						
	5	25'C1	40'C2			1'M 10'C1	76
6-7							
12	1	15'C1	35'C2			1'M 10'C1	61
	2						
	3	10'C1	15'C2	2'C1	4 x (4' C3 / 1' M / 2' C1)	1'M 10'C1	59
	4						
	5	30'C1	40'C2			1'M 10'C1	81
6-7							

# « Distance » (15 à 20 km)

# 1

Semaine	Jour					Total				
1	1	10'C1	35'C2	1'C1	4 x (déboulé de 60 m) R: retour au trot	1'M	10'C1	60		
	2									
	3	25'C1	1'M	TEST VMA				10'C1	60	
	4									
	5	15'C1	35'C2					1'M	10'C1	61
6-7										
2	1	10'C1	15'C2	1'C1	2 x (8 côtes, 100m C3 + 20m sprint au sommet / retour au trot) R: 3'C1	1'M	10'C1	60		
	2									
	3	10'C1	25'C2	1'C1	5 x (1'C2 / 1'C3 / 2'C1) R: retour au trot			1'M	10'C1	62
	4									
	5	15'C1	35'C2					1'M	10'C1	61
6-7	40' à 60' C1								40-60	
3	1	10'C1	20'C2	1'C1	5 x (déboulé de 60 m + 40m C3) R: retour C1	1'M	10'C1	62		
	2									
	3	15'C1	30'C2	1'C1	2 x (8 x 30" VMA / 30" C1) R: 1'M + 3' C1			1'M	10'C1	60
	4									
	5	15'C1	35'C2	1'C1					1'M	10'C1
6-7	40' à 60' C1								40-60	
4	1	15'C1	5'C2	1'C1	5 x (2'C3 / 1'C1 / 2'C2)	1'M	10'C1	61		
	2									
	3	15'C1	30'C2	1'C1	4 x (1 Km ou 4' 30" à 95% VMA / R: 3')			1'M	10'C1	67
	4									
	5	15'C1	45'C2					1'M	10'C1	71
6-7	40' à 60' C1								40-60	
5	1	15'C1	15'C2	1'C1	4 x (1000 m VS / 3' C1)	1'M	10'C1	61		
	2									
	3	10'C1	10'C2	1'C1	3 x (8 côtes de 30 m en C3 / retour en C1 / R: 2')			1'M	10'C1	64
	4									
	5	15'C1	45'C2					1'M	10'C1	71
6-7	40' à 60' C1								40-60	
6	1	15'C1	4'C2	30'C1	4'C2			1'M	10'C1	64
	2									
	3	15'C1	10'C2	1'C1	2 x (5 x 60" VMA / 60" C1 / R: 1'M + 3' C1)			1'M	10'C1	61
	4									
	5	15'C1	45'C2	5'C1					1'M	10'C1
6-7	40' à 60' C1								40-60	

# « Distance » (15 à 20 km)

2

Semaine	Jour			Total					
7	1	20'C1	35'C2	10'C1	1'M	10'C1	76		
	2								
	3	15'C1	5'C2	1'C1	6 x (800 m ou 3'30" à 95% VMA / R: 2'30")		1'M	10'C1	68
	4								
	5	10'C1	10'C2	1'C1	2 x 1000 m + 1 x 2000 m à VS / 3'C1		1'M	10'C1	61
6-7		50' à 65'C1					50-65		
8	1	10'C1	15'C2	3'C1	1'M	10'C1	61		
	2								
	3	10'C1	20'C2	1'C1	4 x (2'C3 / 1'M / 1'C1)		1'M	10'C1	60
	4								
	5	30'C1	30'C2	5'C1	1'M	10'C1	61		
6-7		40' à 60'C1					40-60		
9	1	20'C1	20'C2	30'C1	1'M	10'C1	81		
	2								
	3	15'C1	10'C2	1'C1	2 x (5 x 60" VMA / 60" C1) R: 1'M + 3'C1		1'M	10'C1	61
	4								
	5	10'C1	15'C2	1'C1	2 x 2000m à VS / 3'C1		1'M	10'C1	63
6-7		65' à 75'C1					65-75		
10	1	10'C1	15'C2	1'C1	3 x (pendant 7': 100 m C3 / 50 m 1'C1) R: 3'C1		1'M	10'C1	64
	2								
	3	10'C1	5'C2	1'C1	2 x 1000 m + 1 x 2000 m à VS / 3'C1		1'M	10'C1	64
	4								
	5	20'C1	20'C2	45'C1	1'M	10'C1	96		
6-7		65' à 75'C1					65-75		
11	1	10'C1	5'C2	35'C1	1'M	10'C1	61		
	2								
	3	10'C1	10'C2	1'C1	2 x (6 x 80" VMA / 60" C1) R: 1'M + 3'C1		1'M	10'C1	63
	4								
	5	20'C1	20'C2	40'C1	1'M	10'C1	91		
6-7		40' à 55'C1					40-55		
12	1	10'C1	5'C2	20'C1	1'M	10'C1	46		
	2								
	3	15'C1	25'C2	1'C1	pendant 10': 2" C3 / 40" C1		1'M	10'C1	61
	4								
	5	10'C1			20 Km		1'M	10'C1	91
6-7		20' à 45'C1					20-45		

# Calendrier 2017

■ Sessions    ■ Repos

04-01
11-01 Reprise
18-01
25-01
01-02
08-02
15-02
22-02
01-03 Semaine 1 - Jour 2
08-03 Semaine 2 - Jour 2
15-03 Semaine 3 - Jour 2
22-03 Semaine 4 - Jour 2
29-03 Semaine 5 - Jour 2
05-04 Semaine 6 - Jour 2
12-04 Semaine 7 - Jour 2
19-04 Semaine 8 - Jour 2
26-04 Semaine 9 - Jour 2
03-05 Semaine 10 - Jour 2
10-05 Semaine 11 - Jour 2
17-05 Semaine 12 - Jour 2
24-05
31-05
07-06
14-06
21-06
28-06

05-07
12-07
19-07
26-07
02-08
09-08
16-08
23-08
30-08
06-09
13-09 Semaine 1 - Jour 2
20-09 Semaine 2 - Jour 2
27-09 Semaine 3 - Jour 2
04-10 Semaine 4 - Jour 2
11-10 Semaine 5 - Jour 2
18-10 Semaine 6 - Jour 2
25-10 Semaine 7 - Jour 2
01-11 Semaine 8 - Jour 2
08-11 Semaine 9 - Jour 2
15-11 Semaine 10 - Jour 2
22-11 Semaine 11 - Jour 2
29-11 Semaine 12 - Jour 2
06-12
13-12
20-12
27-12

# Challenge 2017

## Admission

---

Le challenge interne de Jem'active est réservé aux membres du club en ordre de paiement de la cotisation.

## Objectifs

---

- Créer une émulation parmi les membres en les invitant à participer à des épreuves organisées
- Assurer la visibilité de notre club en rassemblant un maximum de membres
- Favoriser l'esprit de groupe et les encouragements mutuels

Le port du maillot du club est souhaité ainsi qu'une inscription aux courses sous le nom du club Jem'active.

## Épreuves concernées

---

Les rendez-vous sont choisis par le comité du club Jem'active et répartis de manière équilibrée tout au long de l'année. Si l'organisateur d'une épreuve prévoit plusieurs distances, seule la course dont la distance est mentionnée dans le calendrier du challenge ou est supérieure à celle-ci rapportera les points indiqués.

La liste est établie afin de couvrir les différentes pratiques de la course à pied (jogging, trail, relais, run & bike) et de permettre à chacun de découvrir celles-ci. La liste est revue tous les ans.

Le programme des courses du challenge 2017 est disponible sur le site web de Jem'active.

## Classement

---

Chaque participation à une course du challenge donne droit à des points. L'attribution des points pour chaque épreuve est précisée dans le calendrier. Elle a été établie selon la logique suivante :

- 4 points pour les courses par équipe
- 3 points pour les courses locales

- 2 points pour les découvertes
- 1 point pour les autres épreuves

Un classement général sera publié régulièrement sur le site du club (en principe après chaque épreuve figurant au calendrier du challenge).

La recherche des résultats des membres dans les courses est faite automatiquement par les membres du comité du club.

Le classement n'est pas établi en fonction de la performance, de la vitesse, de la distance totale parcourue ou d'autres critères physiques. L'important, c'est de participer et de porter haut les couleurs du club ! Participer signifie qu'il faut prendre le départ de la course. S'inscrire ne suffit pas.

Seuls les 2 hommes et les 2 femmes, toutes catégories d'âge confondues, comptabilisant le plus de points recevront un cadeau. Pour prétendre à un cadeau, il faut toutefois au moins atteindre la barre de 12 points.

En cas d'ex aequo, c'est celui ou celle qui obtiendra le nombre le plus élevé de courses locales qui l'emportera. Si celui-ci est identique pour les prétendant-e-s aux prix, c'est le taux de participation aux épreuves dites de découverte et aux courses par équipe qui départagera les premiers challengers. Si l'égalité persiste, un tirage au sort sera organisé.

## Prix

---

En fonction du budget qui sera alloué par le comité du club Jem'active, une remise des prix sera organisée dans le mois suivant la clôture du challenge pour les deux premières dames et les deux premiers hommes. À gagner: des bons d'achats chez notre partenaire Run attitude et des textiles aux couleurs du club.