

# CARDIO :



- 1) Exos \_\_\_\_\_ 1
- 2) Circuits \_\_\_\_\_ 19
- 3) Courir à jeun \_\_\_\_\_ 30
- 4) Autres cardios \_\_\_\_\_ 33
- 5) Parcours \_\_\_\_\_ 35
- 6) Étirements \_\_\_\_\_ 37

# CARDIO

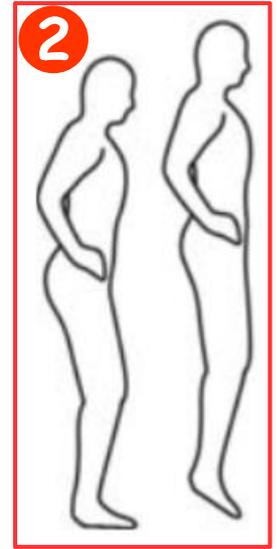
Levés de genoux



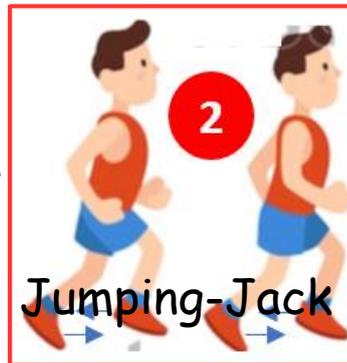
En cas de soucis de chevilles ou genoux, faire des simples montées de genoux sans le saut.



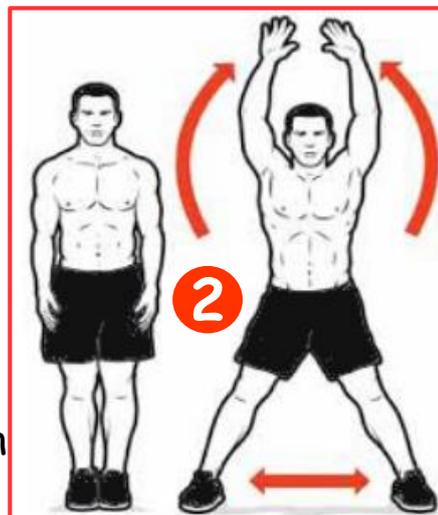
Sautillements façon corde à sauter



Mini-Fentes sur place



Jumping-Jack



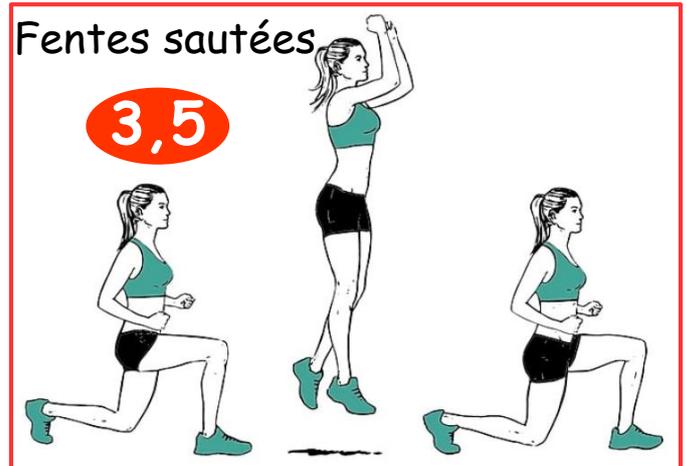
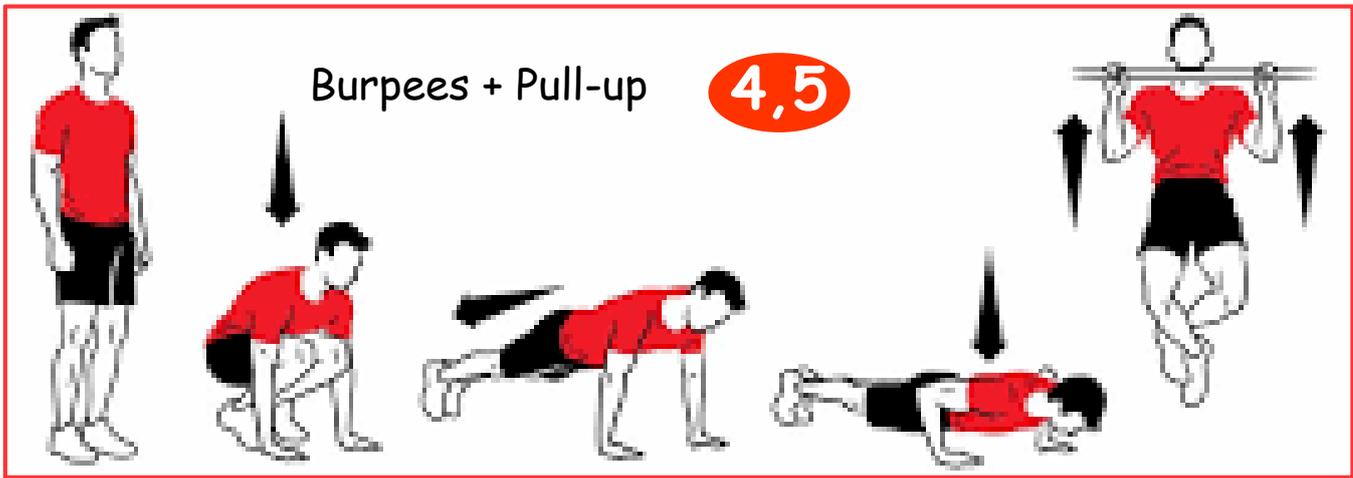
Talons - fesses

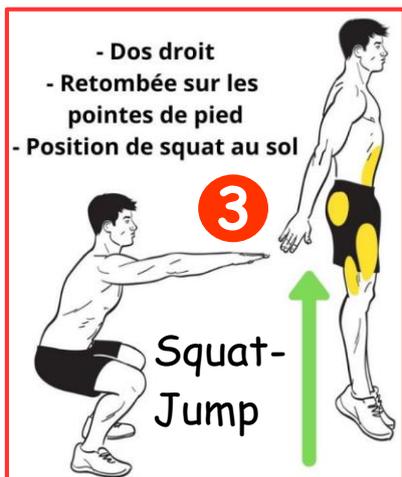


**Boxing-Stepping**  
Mouvement très rythmé avec les jambes qui piétinent façon step en cadence avec les bras.

Pointes de pieds très rapides sur STEP







Sauts  
genoux-  
poitrine



## Renforcement musculaire en course à pied : 13 exercices

L'objectif de ce programme est de vous permettre de travailler l'ensemble du corps. Vous allez ainsi pouvoir renforcer les cuisses, les fessiers, les mollets, le dos, les abdos...

Vous avez simplement besoin d'un tapis de sol et de d'une chaise ou un tabouret solide, éventuellement d'un coussin mou d'équilibre et d'une bande élastique (optionnel).

Au préalable, vous pouvez effectuer un échauffement articulaire et musculaire de quelques minutes. Voir page 243.

Enfin, je vous conseille de réaliser les exercices de musculation pieds nus ou en chaussettes.

### Quels renforcements musculaires pour la course à pied ?

En course à pied, le renforcement musculaire doit faire travailler les muscles les plus sollicités durant la course :

- Les fessiers.
- Les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers).
- Les mollets.
- La sangle abdominale.
- Le dos.

Un programme de renforcement, comprenant des exercices de résistance de faible à haute intensité et des exercices de pliométrie, effectués 2 à 3 fois par semaine, pendant 8 à 12 semaines, peut vous permettre d'améliorer vos performances et de prévenir les blessures.

Il est préférable de commencer par des exercices de renforcement musculaire à poids de corps, sans ajout de poids.

Ces exercices doivent être progressifs et peuvent évoluer, après plusieurs semaines de pratique, vers des exercices de musculation en salle avec charge importante.

### Quand faire du renforcement musculaire ?

Le renforcement musculaire peut être pratiqué 2 à 3 fois par semaine, sur des séances de 20 à 30 minutes. Idéalement, ne faites pas de renforcement musculaire tous les jours, mais plutôt tous les 2 ou 3 jours.

Ainsi, il est possible de réaliser un tour de circuit de renforcement (1 fois chaque exercice) avant votre entraînement running, en échauffement.

Par contre, il est préférable d'éviter de faire de la musculation avant une séance intense ou longue, car elle peut vous fatiguer musculairement.

Attention toutefois, si vous faites du renforcement musculaire les jours de repos, ce n'est plus du repos total. Il faut donc s'adapter à la planification de vos entraînements, à votre volume et vos objectifs.

## Exercice 1 : gainage antérieur

Avoir une sangle abdominale solide et un bassin stable sont indispensables à la pratique du sport, de la course à pied et du trail.

Le meilleur moyen de renforcer ses abdos et son dos sera de pratiquer du gainage. Il constitue un excellent renforcement musculaire des muscles squelettiques profonds, indispensables au maintien d'une bonne posture et d'une bonne foulée à la course.

Le gainage doit être varié, en associant gainage statique et dynamique, et en variant les positions ventrales, latérales et dorsales.



### Planche dynamique sur une jambe.

Consignes :

- Commencez par tenir 30 secondes sur les 2 jambes.
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 5 secondes.
- Reposez-le, puis alternez avec l'autre pied, le tout 3 fois.
- Pour rajouter de la difficulté, vous pouvez ajouter un coussin mou d'équilibre.

## Exercice 2 : gainage latéral



### Gainage latéral ciseaux.

Consignes :

- Commencez par tenir 20 à 30 secondes sur les 2 jambes.
- Ensuite, levez la jambe vers le plafond pendant 10 secondes.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Le ballon est en option, vous pouvez faire l'exercice directement au sol.

## Exercice 3 : gainage dorsal



### Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.

#### Exercice 4 : squats sur une jambe

En musculation pour la course à pied, lorsque l'objectif est de prévenir les blessures, il est préférable de travailler avec le poids du corps.

De plus, je vous conseille de privilégier les exercices sur une jambe. Ils ont l'avantage de contrer les éventuels déséquilibres, mais aussi de travailler la proprioception. Les principaux muscles renforcés : les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers), les fessiers (petit, moyen et grand fessier).



#### Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

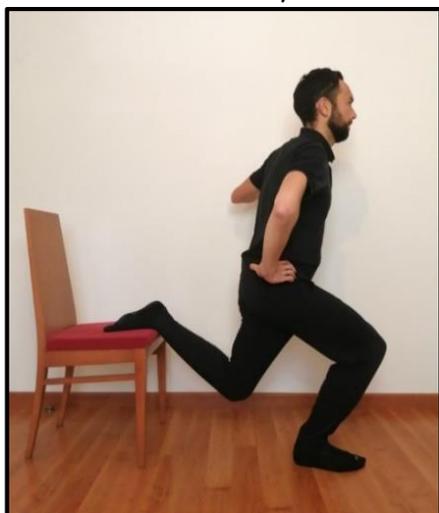
Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

Consignes :

- Réalisez un squat sur une jambe, jusqu'ou vous pouvez, l'essentiel étant de contrôler le mouvement sans rebondir en bas pour se relever.
- Contrôlez la descente en freinant le mouvement sans vous laissez tomber et en gardant les fesses en arrière puis remontez de manière tonique.
- Si vous débutez, ne descendez pas trop bas au début puis augmentez la descente progressivement par la suite.
- Faites 8 à 12 mouvements sur chaque jambe.

#### Exercice 5 : les fentes avant.

Dans cet exercice, vous renforcez vos cuisses et vos fessiers.



#### Exercice en fente avant.

Avec ce mouvement, vous allez renforcer les muscles de votre cuisse et les fessiers.

Consignes :

- Placez un pied posé sur un tabouret en arrière et l'autre pied au sol loin devant, en fente.
- Alternez les descentes lentes contrôlées, puis des montées "explosives".
- Répétez le mouvement 8 à 10 fois sur chaque jambe.

## Exercice 6 : les montées de chaise.

Ici, l'objectif est de cibler le travail des fessiers, un muscle qui doit être fort pour être performant en course à pied.



Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, poussez sur la chaise en avançant votre buste puis en amenant le genou vers le haut.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

*NB : Lorsque le psoas est trop douloureux, il n'est pas utile de ramener le genou vers soi en fin de mouvement.*

Progressivement, ces exercices doivent évoluer vers du gainage dynamique, des exercices de stabilité, et de pliométrie.

Si les "fentes avant" vous font mal,  
faites des "fentes arrière" !!!



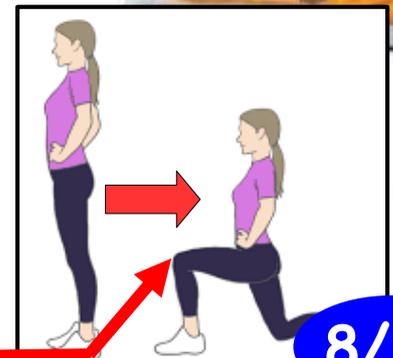
**À éviter : Leg extension**

**A privilégier : Fente inversée**

**EXPLICATION** Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contrepoids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

**EXÉCUTION** En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.

**Veillez à ce que la pointe du genou ne se déplace pas vers l'avant du pied mais toujours vers l'arrière !!!**



C'est un exercice de pliométrie très efficace pour renforcer vos muscles et vos tendons, ainsi qu'habituer votre corps aux chocs répétés. C'est un excellent moyen de prévenir les blessures. Tous les muscles du pied, des mollets, des cuisses, des fesses et de la sangle abdominale sont sollicités.



Consignes :

- Sur une marche, un step ou directement au sol si vous n'en avez pas, enchaînez les sauts vers l'avant puis vers l'arrière, sans vous retourner.
- Attention à ne pas taper fort avec le talon sur le sol. Soyez léger et tonique.
- Faites 10 répétitions sur chaque jambe.
- Pour faire varier l'exercice, vous pouvez augmenter la distance entre chaque saut. Par exemple, alternez des sauts de 30cm de long (donc très dynamique) jusqu'à 1m50 (plus lents) à la série suivante.

### Exercice 8 : les sauts latéraux.



Sauts latéraux (droite / gauche).

Consignes :

- Sur une marche, un step ou directement au sol si vous n'en avez pas, enchaînez les sauts latéraux (droite/gauche).
- Attention à ne pas taper fort avec le talon sur le sol. Soyez léger et tonique.
- Faites 10 répétitions sur chaque jambe.

## Exercice 9 : les montées latérales de chaise.

Il s'agit d'un excellent exercice pour faire travailler les muscles stabilisateurs de vos hanches, notamment l'ensemble de vos fessiers et vos adducteurs.



### Les montées de chaise sur le côté.

Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, venez pousser sur la chaise en décalant votre buste au-dessus de la chaise.
- En fin de mouvement, venez ramener le genou de l'autre jambe en direction de votre poitrine.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

## Exercice 10 : renforcement des ischio-jambiers.

Les muscles ischio-jambiers, situés à l'arrière des cuisses, sont très sollicités en course à pied. Ils sont souvent le lieu de douleurs et blessures du coureur.

Pour ces raisons, il est intéressant de travailler un exercice spécifique pour renforcer ces muscles



### Pont dynamique fessiers et ischio-jambiers.

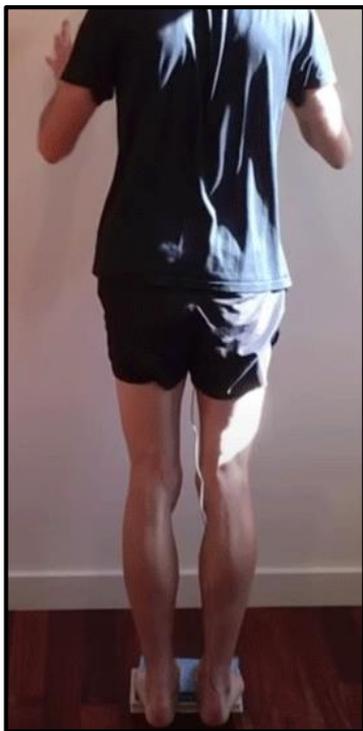
Consignes :

- Placez-vous en position de gainage pont sur une jambe.
- Sans bouger la jambe tendue vers l'avant, descendez le bassin vers le sol, en le gardant horizontal.
- Lorsque les fesses effleurent légèrement le sol, poussez fort pour remonter le bassin le plus haut possible.
- Recommencez le mouvement 8 fois, avant de changer de jambes.

## Exercice 11 : renforcement des mollets.

Les mollets et les tendons d'Achille sont eux aussi souvent atteints par des douleurs et des blessures spécifiques du coureur à pied.

En pratiquant cet exercice simple, vous pourrez à la fois renforcer vos mollets, soulager les douleurs et les raideurs, et prévenir les tendinites d'Achille.



### Renforcement des mollets.

Consignes :

- Commencez par vous mettre sur la pointe des pieds, avec les deux jambes.
- Ensuite, placez-vous sur une seule jambe, toujours sur la pointe des pieds.
- Retenez le mouvement de descente du talon, jusqu'au plus bas. La descente doit durer 3 secondes.
- Reposez l'autre pied sur la marche puis montez à nouveau sur la pointe des pieds avec les 2 jambes.
- À faire 8 fois sur chaque jambe.

## Exercice 12 : les pompes.

Même si le haut du corps n'est pas toujours la priorité du coureur à pied, il faut garder un équilibre musculaire global. Pour cela, il est conseillé de faire un minimum de renforcement musculaire du haut du corps.

Il est préférable de travailler des mouvements poly articulaires, avec poids du corps. Cela vous aidera à prendre de la force, être plus tonique, sans pour autant prendre de la masse musculaire.

Les principaux muscles travaillés sont : les pectoraux, les triceps (*arrière des bras*) et la ceinture abdominale.



### Les pompes.

Consignes :

- Placez vos mains dans le prolongement des épaules, contrôlez bien la descente en la freinant jusqu'à ce que votre poitrine effleure le sol et remontez en poussant fort sur vos mains.
- Contractez la sangle abdominale et les fessiers, pour garder le tronc et le dos les plus stables possibles durant le mouvement.
- Faites 5 à 15 répétitions, en fonction de votre niveau.

Vous pouvez faire varier les exercices de pompe en faisant varier la position de vos mains d'un tour à l'autre : prise large, prise serrée, jambes surélevées de 10cm, mains surélevées de 10 cm.

### Exercice 13 : Le tirage horizontal avec élastique.

C'est un exercice bon car il nécessite l'utilisation d'un élastique.

Pour maintenir une bonne posture du tronc, vous devez avoir des muscles du dos suffisamment costauds. Les rhomboïdes et les rotateurs externes des épaules sont là pour cela.

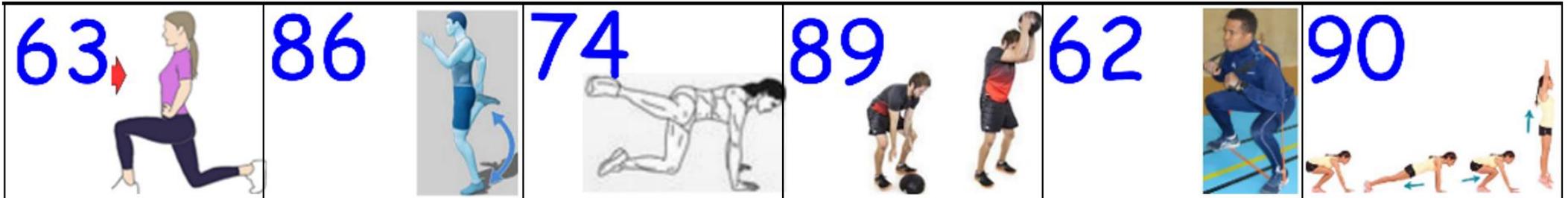


#### Travail des muscles postérieurs avec un élastique.

Consignes :

- Avec un élastique, tirez pour ramener les épaules vers l'arrière et les mains vers les côtés, de manière à ouvrir la cage thoracique et resserrer les omoplates.
- Bloquez la position pendant 5 secondes puis relâchez.
- Faites 15 mouvements.

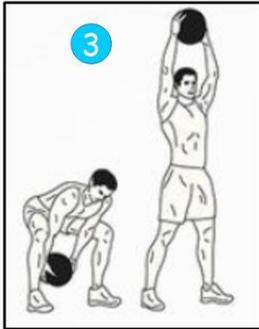
# Jambes Cardio (24 exos)



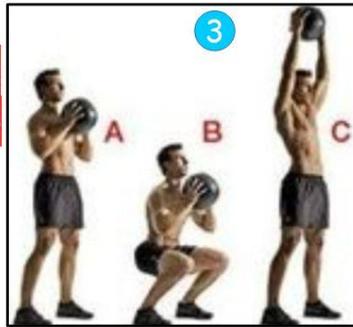
# Cardio

## Avec un peu de matériel

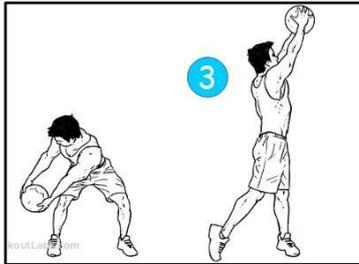
Medecine-Ball + Elastique



Toujours  
garder le  
dos  
droit !



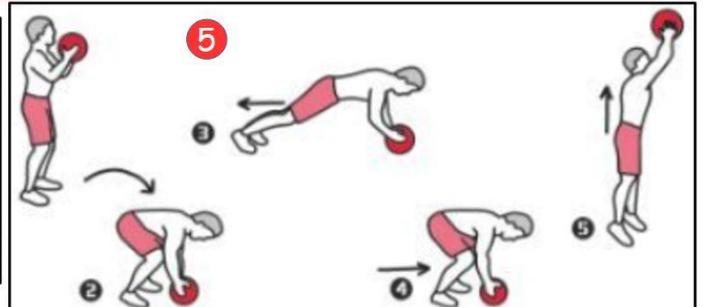
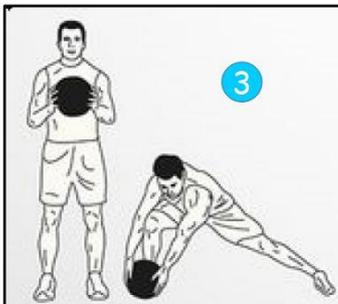
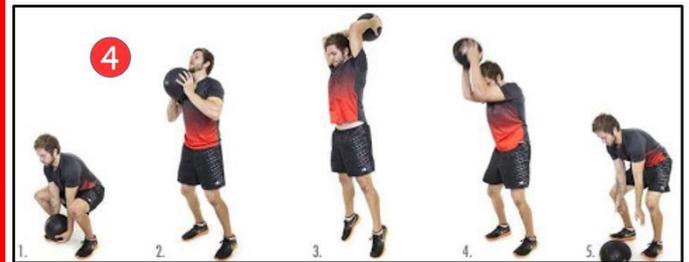
Medecine  
Ball



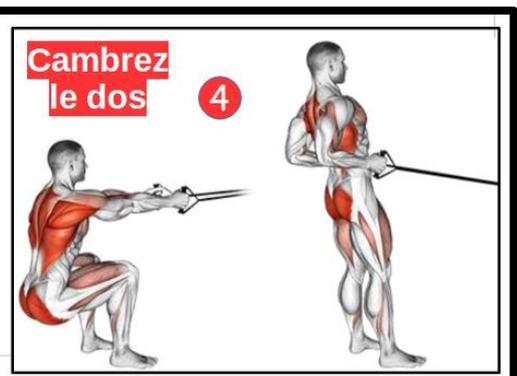
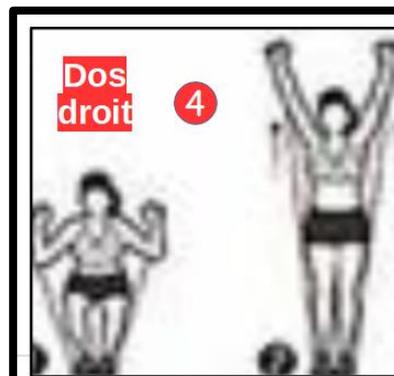
6 exos pour  
Cuisses & Épaules

Par niveaux de difficulté :

1 2 3 4



Elastique



# 1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



OU



# 2 COURIR en marche arrière



Aller = Courir en arrière jusqu'à la porte.

Retour = Sprint jusqu'aux escaliers.

# 6 Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...

3



## Parcours de Santé



Matériel nécessaire :  
\* 4 Steps.

# CARDIO

Par niveaux 1 2 3  
de difficulté : 4 5

# 3 Pointes de pieds sur STEP

Enchaînements très rapides !

2



# 5 Doubles appuis échelle de rythme



# 4 COURSES ESCALIERS



La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute

### Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

**La course à pied :** Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons.

Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

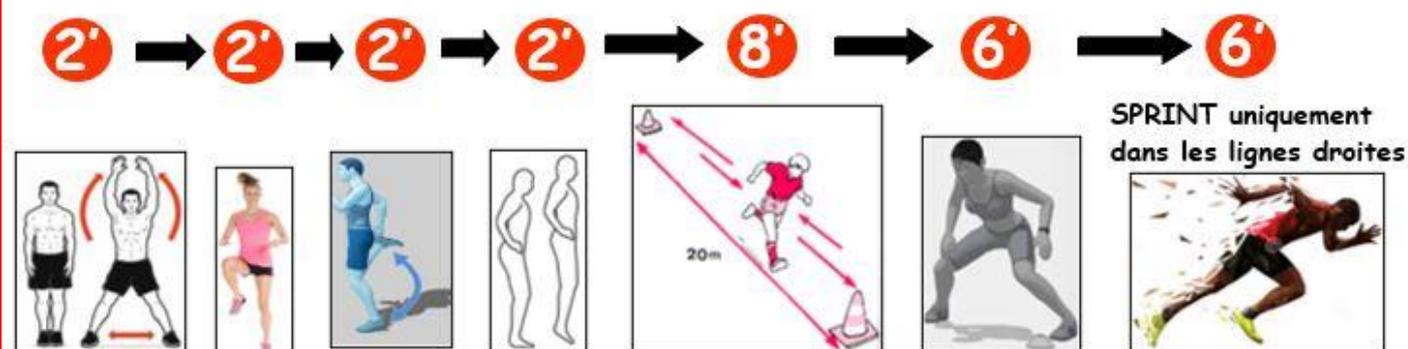
### Quelques solutions palliatives :

- \* Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- \* Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- \* Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

- \* Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautillerment façon corde à sauter pour vous échauffer.
- \* 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- \* 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- \* Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...

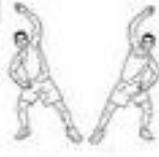
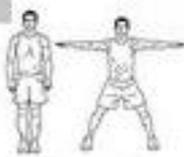
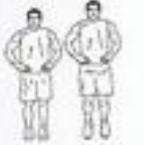
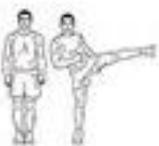


# 1-minute cardio

30-Day Challenge

@ darebee.com

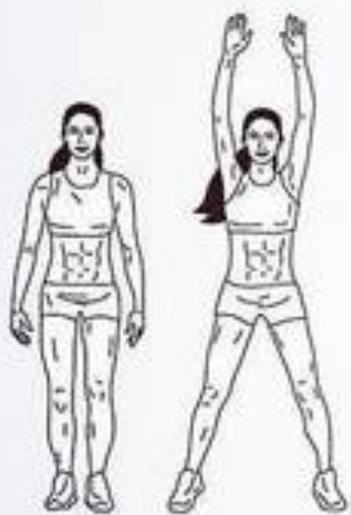
Repeat the exercises for each day for 60 seconds, every day for 30 days. Go flat out.

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| 1<br><br>jumping jacks         | 2<br><br>butt kicks            | 3<br><br>march twists       | 4<br><br>split jacks       | 5<br><br>seal jacks             |
| 6<br><br>high knees           | 7<br><br>half jacks           | 8<br><br>side jacks        | 9<br><br>T-jumps          | 10<br><br>toe tap hops         |
| 11<br><br>hops on the spot   | 12<br><br>side-to-side jumps | 13<br><br>squats          | 14<br><br>knee strikes   | 15<br><br>climbers            |
| 16<br><br>skiers             | 17<br><br>knee-to-elbow      | 18<br><br>side leg raises | 19<br><br>squat step-ups | 20<br><br>straight leg bounds |
| 21<br><br>squat hold punches | 22<br><br>lunge twists       | 23<br><br>skaters         | 24<br><br>shoulder taps | 25<br><br>lunge step-ups      |
| 26<br><br>single leg hops    | 27<br><br>climber taps       | 28<br><br>jumping lunges  | 29<br><br>jump squats   | 30<br><br>basic burpees       |

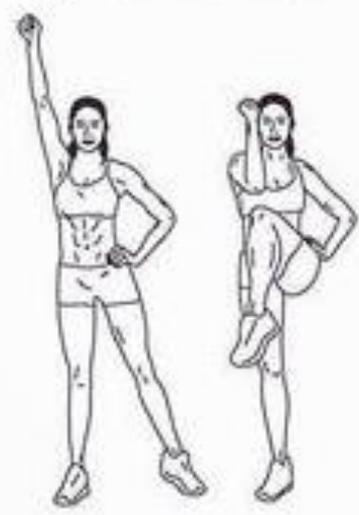
# INDOOR CARDIO

DAREBEE WORKOUT @ [darebee.com](http://darebee.com)

repeat 5 times up to 2 minutes rest between sets



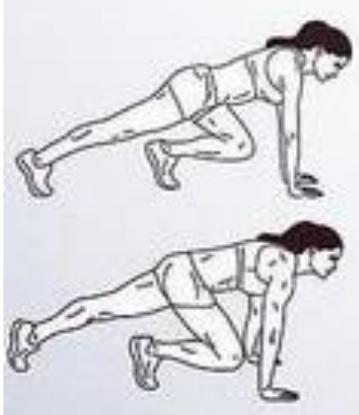
20 jumping jacks



20 knee-to-elbow



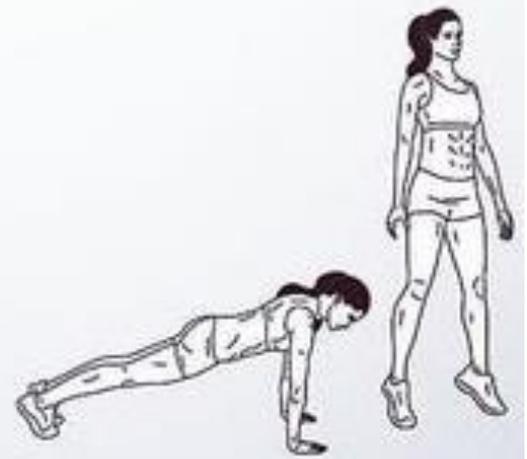
20 butt kicks



10 climbers



10 plank jacks



10 basic burpees

# Programme Cardio et/ou Renfo musculaire (8 circuits)

Ces 8 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent améliorer leur rythme cardiaque et endurance en renforçant également les Jambes, Fessiers, abdominaux & Lombaires. Nous devrions tous être intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio et/ou efforts d'endurance pure.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.

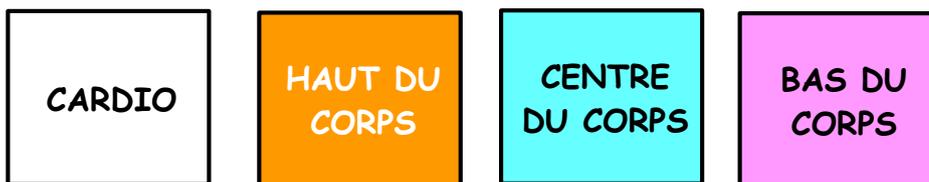
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20  
10  
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



## Entraînement dans l'idéal :

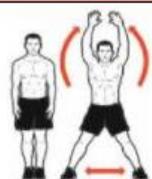
J1 = Cardio // J2 = Renfo // J3 = Cardio // J4 = Repos // J5 = Renfo // J6 = Cardio // J7 = Renfo

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

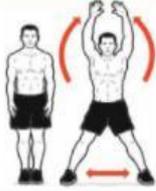
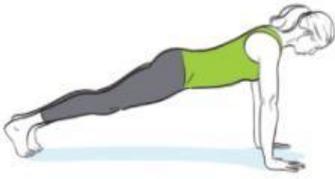
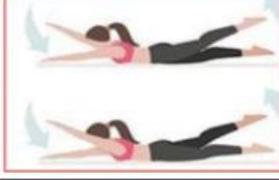
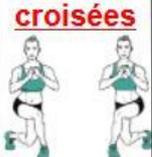
Refaîtes 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %  
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis  
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

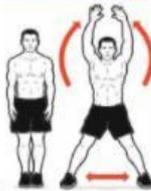
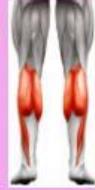
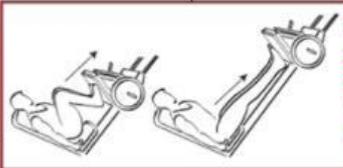
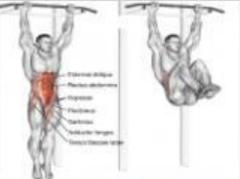
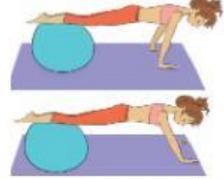
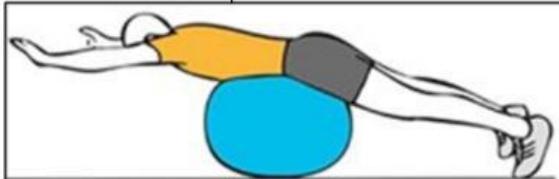
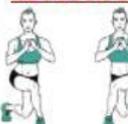
# Circuit Cardio & Renfo Musculaires

| N°   | EXOS  | CIRCUIT ENDURANCE 55 min  | TPS/REP |
|--|---|---|---------|
| <p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center; margin: 10px 0;">1   4   7</p> <p>Exemple :<br/>Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>   | <p><b>JUMPING-JACK</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">1 7 14</p>   |   | 1'      |
|  | <p><b>GENOUX POITRINE</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">2 8 15</p>  |   | 1'      |
|  | <p><b>TALONS FESSES</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">3 9 16</p>  |   | 1'      |
|  | <p><b>BOXING STEPPING</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">4 10 17</p> <p style="font-size: 10px;">De face ou vers Le haut</p>   | <p style="font-size: 24px; color: red; margin: 0;"><b>OU</b></p> <p style="font-size: 10px; color: red;">Mvts rapides</p> <p style="font-size: 10px;">Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p>   | 1'      |
| <p style="font-size: 18px; color: white;">Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p>  | <p style="font-size: 24px; color: blue; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">2</p> <p><b>BURPEES</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">5</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: red; font-size: 10px;">COMPLET</p> |    | 20      |
|  | <p style="font-size: 24px; color: blue; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">3</p> <p><b>COURIR</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">6</p>   |    | 10'     |
|  | <p style="font-size: 24px; color: blue; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">5</p> <p><b>POMPES</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">11</p>  | <p style="font-size: 24px; color: red; margin: 0;"><b>OU</b></p>     | 20      |
|  | <p style="font-size: 24px; color: blue; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">5</p> <p><b>Triceps sur DIPS</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">12</p>  |  <p style="font-size: 12px; color: red; margin-top: 5px;"><b>Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</b></p>  | 20      |
|  | <p style="font-size: 24px; color: blue; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">6</p> <p><b>COURIR</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">13</p>  |    | 10'     |
|  | <p style="font-size: 24px; color: blue; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">8</p> <p><b>CLIMBERS</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">18</p>  |   | 20      |
| <p style="font-size: 24px; color: blue; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">8</p> <p><b>BURPEES</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">19</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: red; font-size: 10px;">COMPLET</p> |   | 20  |         |
| <p style="font-size: 24px; color: blue; border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">9</p> <p><b>COURIR</b></p> <p style="font-size: 12px; color: red;">20</p>   |    | 10'   |         |

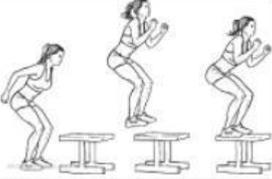
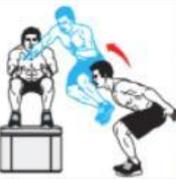
# Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

| N° | EXOS                       | Circuit RENFO pour COURIR 1   | VARIANTE  | REP'           |
|----|----------------------------|---|---|----------------|
| 1  | JUMPING-JACK               |    | Montées de genoux    | 40<br>30<br>20 |
| 2  | FLEXION<br>Pointe de pieds |  <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>   |  Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).   | 30<br>20<br>10 |
| 3  | SQUAT<br>Chassés           |    | Fléchir un peu moins sur les jambes   | 16<br>8<br>4   |
| 4  | GAINAGE<br>Break-dance     |    |    | 8<br>4<br>2    |
| 5  | SQUAT<br>Saut              |  <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>   | Des minis sauts   | 16<br>8<br>4   |
| 6  | ABDOS<br>Vélo              |  <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>  |   | 30<br>20<br>10 |
| 7  | Lombaires                  |    |  <small>Dos légèrement courbé en montée (pas trop!)</small><br><small>Alignement parfait de la tête avec le torse</small> | 20<br>12<br>6  |
| 8  | SQUAT<br>JUMP              |  <ul style="list-style-type: none"><li>- Dos droit</li><li>- Retombée sur les pointes de pied</li><li>- Position de squat au sol</li></ul>   | Minis-Sauts   | 15<br>10<br>5  |
| 9  | ABDOS<br>Ciseaux           |  <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>  |   | 30<br>20<br>10 |
| 10 | FENTES                     | <b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b>  <b>OU</b>  | Si pb Genoux : Fentes Arrières   | 20<br>10<br>5  |

# Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

| N° | EXOS   | Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels  |   |  | REP'   |   |
|----|--|---|---|--|--|---|
| 1  | <b>JUMPING-JACK</b><br><div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue; font-size: small;">CARDIO</div> |    |   | <b>Montées de genoux</b><br>  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">20</div> |   |
| 2  | <b>FLEXION</b><br>Pointe de pieds<br>                                   |    |    |   | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div> |   |
| 3  | <b>Fessiers</b><br>   |    |   |  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>   |   |
| 4  | <b>ABDOS</b><br>Ciseaux<br>   |  <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">                         Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.                     </p> |   |  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div> |   |
| 5  | <b>Ischios</b><br>  |   |   |  <p style="color: red; font-size: small;">Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>                | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>   |   |
| 6  | <b>Bas Du DOS</b><br>   |  <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em; text-align: center;">Avec TRX</p>  |   |  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">5</div>  |   |
| 7  | <b>ABDOS</b><br>Barre ou Chaise<br>                                   |    | <p style="color: red; font-weight: bold;">Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>   |  |   | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div> |
| 8  | <b>Impulsions</b><br>Pointes de pieds<br>                             |  <p style="color: red; font-weight: bold;">Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>  |   |  <p style="color: red; font-size: small;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p> | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div> |   |
| 9  | <b>GAINAGE</b><br>  |    |   |    | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>  |   |
| 10 | <b>FENTES</b><br>   | <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>  <p style="font-size: x-small;">ou devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</p>              | <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Fentes croisées</p>  | <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>   | Si pb Genoux :<br>Fentes Arrières<br>   | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">18</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div> |

# Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

| N° | EXOS                       | Circuit RENFO pour COURIR 2  | VARIANTE   | REP'   |
|----|----------------------------|--|--|--|
| 1  | GENOUX<br>POITRINE         |  <p style="color: red; font-weight: bold;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>  |  <p style="font-weight: bold;">Montées de genoux</p>    | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div> |
| 2  | ABDOS en Binôme            |  <p style="color: red; font-weight: bold;">60"</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>   |   | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>  |
| 3  | SQUAT Charge sur une Jambe |   | <p style="font-weight: bold;">Moins Fléchir</p>  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>  |
| 4  | SAUT Sur Muret             |  <p style="color: red; font-weight: bold;">Saut sur le muret du terre-plein</p>   | <p style="color: red; font-weight: bold;">Très dur</p>  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>   |
| 5  | BRAS TENDUS Rotation Buste |    |    | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>  |
| 6  | CHAISE                     | <p style="color: red; font-weight: bold;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>     | <p style="font-weight: bold;">Descendre un peu moins les fesses</p>  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div> |
| 7  | PONT                       | <p style="color: red; font-weight: bold;">Lever alternativement une jambe</p>  <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Ne pas reposer les fesses au sol</p>  |  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>  |
| 8  | Saut En Étoile             |   |  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>   |
| 9  | SQUAT                      |  <p style="color: red; font-weight: bold;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>  | <p style="font-weight: bold;">Descendre un peu moins les fesses</p>  | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">5</div>  |
| 10 | CLIMBERS                   |  <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p>  <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p>        |   | <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div> |

# Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

| N° | EXOS  | Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels |  | REP'   |    |
|----|---|--|--|--|----|
| 1  | <b>GENOUX<br/>POITRINE</b><br>                | <b>CARDIO</b><br>                          | Ces mouvements<br>font davantage travailler<br>l'équilibre & les mollets si<br>on ne pose pas le talon au sol. | <b>Montées<br/>de<br/>genoux</b><br>                     | 30 |
|    |   |  | 20   |  |    |
|    |   |  | 10   |  |    |
| 2  | <b>ABDOS<br/>en<br/>Binôme</b><br>            |  | <b>Coude genou<br/>opposé en<br/>alternance.</b><br>60"  |  | 20 |
|    |   |  | 12   |  |    |
|    |   |  | 6  |  |    |
| 3  | <b>Presse<br/>Quadri</b><br>                  |  |  | <b>Minis-Sauts</b>                                       | 15 |
|    |   |  | 10   |  |    |
|    |   |  | 5  |  |    |
| 4  | <b>GENOUX<br/>POITRINE</b>                    |  |  |  | 16 |
|    |   |  | 8  |  |    |
|    |   |  | 4  |  |    |
| 5  | <b>BRAS TENDUS<br/>Rotation<br/>Buste</b><br> |  |  |  | 16 |
|    |   |  | 8  |  |    |
|    |   |  | 4  |  |    |
| 6  | <b>SQUAT<br/>Sauts<br/>Step</b><br>           | <b>SQUAT POP-OVER</b><br>                  | <b>Garder le dos<br/>bien droit !</b>  |  | 20 |
|    |   |  | 12   |  |    |
|    |   |  | 6  |  |    |
| 7  | <b>PONT</b><br>                               |  | <b>Lever<br/>alternativement<br/>une jambe</b>   | <b>OU</b><br><b>Ne pas reposer<br/>les fesses au sol</b> | 20 |
|    |   |  | 12   |  |    |
|    |   |  | 6  |  |    |
| 8  | <b>Saut<br/>En<br/>Étoile</b><br>             | <b>CARDIO</b><br>                          | <b>Bien fléchir<br/>pour travailler<br/>aussi<br/>les fessiers</b>   |  | 16 |
|    |   |  | 8  |  |    |
|    |   |  | 4  |  |    |
| 9  | <b>SQUAT<br/>Box</b><br>                      |  | <b>Sauts avant<br/>arrière sans<br/>arrêt</b>  | <b>Attention aux<br/>risques de<br/>chutes</b><br>       | 15 |
|    |   |  | 10   |  |    |
|    |   |  | 5  |  |    |
| 10 | <b>CLIMBERS</b><br>                           |  | <b>OU</b><br>  | <b>OU</b><br>  | 30 |
|    |   |  | 20   |  |    |
|    |   |  | 10   |  |    |

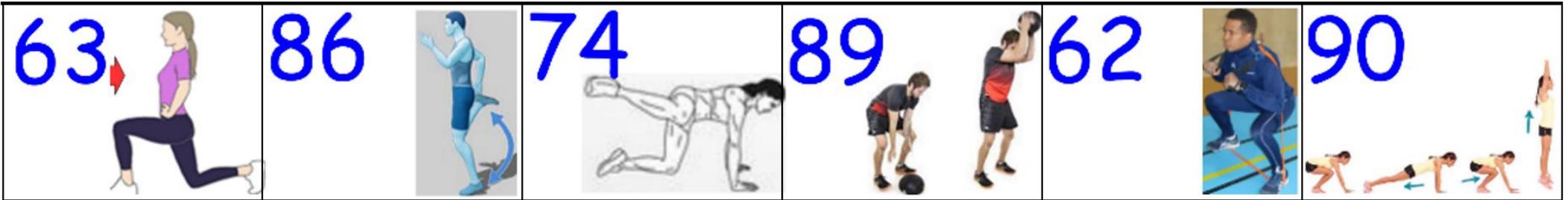
# Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

| N° | EXOS   | Circuit RENFO pour COURIR 3   | VARIANTE  | REP' |
|----|--|---|---|------|
| 1  | <b>TALONS FESSES</b><br>                               |   |   | 30   |
|    |  |   |   | 20   |
|    |  |   |   | 10   |
| 2  | <b>ABDOS</b><br><b>Toucher chevilles</b><br>           | <b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b><br>   |   | 30   |
|    |  |   |   | 20   |
|    |  |   |   | 10   |
| 3  | <b>SQUAT SUMO</b><br>                                  |   | <b>Moins Fléchir</b>  | 20   |
|    |  |   |   | 12   |
|    |  |   |   | 6    |
| 4  | <b>FENTES Alternées Sautées</b><br>                    | <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">En progressant</p>  | <b>Moins Fléchir</b>  | 16   |
|    |  |   |   | 8    |
|    |  |   |   | 4    |
| 5  | <b>ABDOS</b><br><b>Battements jambes</b><br>           |   | <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b> | 30   |
|    |  |   |   | 20   |
|    |  |   |   | 10   |
| 6  | <b>FLEXION</b><br><b>Pointe de pieds sur Muret</b><br> | <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</p> |   | 30   |
|    |  |   |   | 20   |
|    |  |   |   | 10   |
| 7  | <b>GAINAGE</b><br>                                     |   |   | 20   |
|    |  |   |   | 10   |
|    |  |   |   | 5    |
| 8  | <b>Pas Chassés</b><br>                                 | <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>   |   | 3    |
|    |  |   |   | 2    |
|    |  |   |   | 1    |
| 9  | <b>SQUAT Heisman</b><br>                               |   |   | 16   |
|    |  |   |   | 8    |
|    |  |   |   | 4    |
| 10 | <b>GAINAGE +</b><br><b>Élévation bras alternés</b><br> | <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>   |   | 20   |
|    |  |   |   | 10   |
|    |  |   |   | 6    |

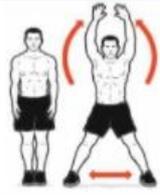
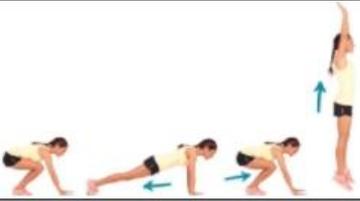
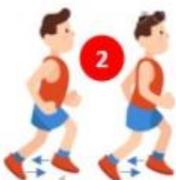
## Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

| N° | EXOS   | Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels |   |  | REP'                     |               |
|----|--|--|---|--|--------------------------|---------------|
| 1  | TALONS<br>FESSES<br>                           | CARDIO                                     |   |  | 30<br>20<br>10           |               |
| 2  | ABDOS<br>                                      |  | <b>Avec<br/>Medecine-Ball</b>                   |  | 30<br>20<br>10           |               |
| 3  | Fentes en<br>progression<br>Front-<br>Kick<br> |  | <b>2<sup>ème</sup> fente<br/>Front Kick</b><br> |  | 16<br>8<br>4             |               |
| 4  | FENTES<br>Alternées<br>Sautées<br>             | CARDIO                                     |   | <b>En<br/>progressant</b>  | <b>Moins<br/>Fléchir</b> | 16<br>8<br>4  |
| 5  | ABDOS<br>Battements<br>jambes<br>              |  |   | <b>Bien caler ses<br/>lombaires avec les<br/>mains pour ne pas<br/>faire de creux</b>  | 30<br>20<br>10           |               |
| 6  | FLEXION<br>Pointe<br>de pieds<br>sur Muret<br> |  |   | <b>Montée sur Muret en finissant<br/>extension pointe de pied et ne plus<br/>poser les talons au sol (changer de<br/>jambe à chaque fois).</b> | 30<br>20<br>10           |               |
| 7  | GAINAGE<br>                                    |  |   |  | 20<br>10<br>5            |               |
| 8  | Pas<br>Chassés<br>                             | CARDIO                                     |   | <b>Toucher grillage<br/>sur<br/>Aller-Retour<br/>2 X 30m</b>   | 3<br>2<br>1              |               |
| 9  | SQUAT<br>Heisman<br>                           |  |   |  | 16<br>8<br>4             |               |
| 10 | GAINAGE +<br>Élévation<br>bras<br>alternés<br> |  |   | <b>Bien écarter les<br/>jambes pour une<br/>meilleure stabilité</b>  |                          | 20<br>10<br>6 |

# Jambes Cardio (24 exos)



# 1 Circuit Cardio confirmés (17 exos)

| N° | EXOS   | CARDIO & Renfo 1  | Tps'               |
|----|--|---|--------------------|
| 1  | JUMPING-JACK<br>                          |    | 75"<br>ou<br>60rep |
| 2  | Squats puis Relevé de jambe tendue<br>    |  En alternance   | 45"<br>ou<br>16rep |
| 3  | Boxing Stepping Direct<br>                |  Mvts rapides<br>Mouvements de jambes cadencés avec bras | 75"<br>ou<br>60rep |
| 4  | FENTES Alternées Sautées<br>              |  Sur place   | 45"<br>ou<br>20rep |
| 5  | Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine<br>     |  En alternance  | 75"<br>ou<br>50rep |
| 6  | BURPEES Sans Pompe<br>                  |  Sans pompe  | 45"<br>ou<br>20rep |
| 7  | Shadow Corde à Sauter<br>               |  2   | 75"<br>ou<br>60rep |
| 8  | Saut Pieds joints Réception Écartée<br> |    | 45"<br>ou<br>20rep |
| 9  | CLIMBERS<br>                            |  Coude-Genou du même côté                              | 75"<br>ou<br>60rep |
| 10 | SQUAT Saut en Etoile<br>                |    | 45"<br>ou<br>20rep |

| N° | EXOS  | CARDIO & Renfo 2   |   | Tps'               |
|----|---|--|---|--------------------|
| 11 | Mini-Sauts<br>Surfeurs                                      | CARDIO<br>  | Toujours jambes<br>fléchies   | 75"<br>ou<br>60rep |
| 12 | Sautillements<br>Levées Genou<br>Potrine puis<br>Front kick | <br> | 10 Reps d'un côté puis<br>10 Reps de l'autre  | 45"<br>ou<br>20rep |
| 13 | Boxing<br>Stepping<br>Vers haut                             | CARDIO<br>  | Mouvements de jambes<br>cadencés avec bras<br>Mvts<br>rapides                         | 75"<br>ou<br>60rep |
| 14 | SQUAT<br>JUMP   | <br>- Dos droit<br>- Retombée sur les<br>pointes de pied<br>position de squat au sol  | - Dos droit<br>- Retombée sur les<br>pointes de pied<br>- Position de squat<br>au sol | 45"<br>ou<br>20rep |
| 15 | Jumping-<br>Jack<br>Inversé                                 | CARDIO<br>   | En alternance<br>Bras-Jambe opposés   | 75"<br>ou<br>60rep |
| 16 | Pointes pieds<br>Flexion<br>Impulsion<br>Extérieure         | Travail<br>de tout<br>le BAS<br>  | Toujours jambes<br>fléchies   | 45"<br>ou<br>16rep |
| 17 | Genou<br>Coude<br>Opposé                                    | CARDIO<br>  | Coude - Genou opposé  | 75"<br>ou<br>60rep |

## Courir à jeun le matin, les principes :

Courir à jeun, le matin, consiste à partir s'entraîner avant de prendre un petit-déjeuner, ou un quelconque apport alimentaire ou énergétique (liquide ou solide). Vous ne devez pas avoir mangé depuis 10 à 14 heures après votre diner.

Après une nuit sans manger, l'organisme a utilisé une partie des réserves de glycogène. Bien que les niveaux de glycogène musculaire ne s'épuisent pas de manière significative pendant la nuit, la demande du cerveau en glycogène comme carburant puise dans le glycogène hépatique.

Il est courant que le jeûne nocturne utilise 20 à 90 grammes de glycogène stocké dans le foie, due à l'utilisation du glucose par le cerveau et le maintien des fonctions vitales.

Courir à jeun permet donc de s'entraîner avec des réserves de glycogène plus basses, ce qui provoque certains effets sur l'organisme, différents de ceux d'un entraînement réalisé après avoir mangé.

Dans ces conditions, l'organisme va privilégier les graisses comme source d'énergie. Un des principaux effets de courir à jeun sera donc de brûler plus de graisses pendant l'effort.

## Courir à jeun : les résultats.

Courir à jeun le matin présente des avantages et des inconvénients qu'il convient de connaître pour savoir si cette pratique peut vous apporter des résultats.

### **Les avantages potentiels :**

- Augmenter l'oxydation des graisses, pouvant favoriser la perte de graisse.
- Augmenter le déficit énergétique sur 24h, pouvant avoir un effet sur la perte de poids.
- Pourrait améliorer les capacités d'endurance, en habituant l'organisme à utiliser les graisses comme source d'énergie.
- Limiter les problèmes intestinaux, certaines personnes ayant des difficultés à courir après un repas.
- Être certain de ne pas manquer votre séance de sport, en vous entraînant le matin au réveil pour bien démarrer la journée.

*NB : Il est important de préciser que seul l'effet de l'entraînement à jeun sur l'augmentation de l'oxydation des graisses est clairement établi dans la littérature scientifique.*

### **Les inconvénients :**

- Diminue l'intensité de l'entraînement, les performances étant moins bonnes lorsque les réserves de glycogène sont plus faibles.
- Augmente les risques de fringale, principalement chez les sujets qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner à jeun.
- Possibilité de perturber le fonctionnement immunitaire et hormonal, lorsque l'entraînement à jeun, avec des réserves de glycogène faibles, est effectué trop régulièrement.
- Peut entraîner une diminution de la force musculaire, une diminution des performances, un risque accru de blessures et une diminution de la réponse à l'entraînement, à long terme (déficit énergétique relatif dans le sport).

Si vous souhaitez vous entraîner à jeun, il faudra donc utiliser la bonne méthode afin de bénéficier des avantages en minimisant les inconvénients.

## Courir à jeun pour maigrir.

Pour maigrir, avant de faire du sport à jeun, il faut commencer par respecter la stratégie suivante :

- Consommer moins de calories que vous n'en brûlez tous les jours (déficit d'énergie).
- Limiter son apport alimentaire et les calories consommées pour créer ce déficit.
- Faire du sport régulièrement pour améliorer sa forme et dépenser plus d'énergie.

Personnellement et selon mon expérience et mes connaissances, je ne suis pas du tout certain que courir à jeun fasse perdre du poids car selon mon expérience, faire subir à son corps :

- Des efforts physiques sans trop de réserve d'énergie va stresser notre métabolisme.
- Notre corps se met en « alerte », en mode « famine ».
- Après ces 10~14 heures sans nutriment et avec en plus ces efforts physiques subis, notre organisme va vouloir stocker de manière plus importante la nourriture que vous allez enfin lui apporter afin d'éviter de revivre un autre état de stress.
- Et les réserves qui ne vont pas toutes être stockées dans notre foie ou nos muscles, le seront dans le tissu adipeux, c'est-à-dire, en gros, notre épaisseur de peau. D'où ma réserve sur ces principes de faire un effort physique à jeun pour maigrir.

## Comment courir à jeun ? Mode d'emploi.

Si vous souhaitez courir à jeun, il faut commencer par définir votre objectif : dans quel but souhaitez-vous utiliser ce type d'entraînement ? Est-ce dans un objectif de perte de poids ou pour l'amélioration de vos performances ?

Si cette pratique répond à vos objectifs, vous pouvez alors suivre les recommandations suivantes pour s'entraîner à jeun le matin :

- Ne consommer aucune calorie (liquide ou solide), avant ou pendant votre entraînement.
- Ne pas dépasser 30 à 45 minutes d'entraînement chez le coureur débutant, 1h à 1h30 chez le confirmé.
- S'entraîner à une intensité modérée (en-dessous du seuil aérobie).
- Éviter les entraînements intenses ou longs à jeun.
- Prévoir de l'eau pendant votre séance, pour vous hydrater.
- Consommer un repas équilibré juste après votre entraînement.
- Ne pas courir à jeun tous les jours, probablement 1 à 2 fois par semaine maximum.

## Conclusion :

- ❖ Courir à jeun n'est pas anodin et vous devez utiliser ce type d'entraînement en le planifiant, et dans un but précis.
- ❖ Les effets diffèrent fortement entre la femme et l'homme, et sont souvent plus bénéfiques chez ce dernier.
- ❖ Si vous souhaitez courir à jeun pour maigrir et que vous appréciez vous entraîner le ventre vide, il n'y a pas de raison de ne pas le faire régulièrement. Il faut simplement respecter les consignes précédentes, à savoir s'entraîner à la bonne intensité.

Encore une fois, personnellement je ne suis pas du tout certain qu'on puisse vraiment maigrir (voir explications plus haut).

- ❖ Si vous êtes un coureur en quête de performance, vous pouvez vous entraîner à jeun de temps en temps, dans le but de travailler une autre filière énergétique.
- ❖ Actuellement, faire du sport à jeun tous les jours ne semble pas recommandé pour améliorer les performances.
- ❖ C'est avant tout un choix personnel qui dépend de vos objectifs et de l'évolution de vos performances.

# Quand on ne peut plus courir aussi fréquemment.

Vous pratiquez la course à pied, mais vous trouvez que la course est rude sur votre corps. Vous aimeriez maintenir votre entraînement et continuer de progresser, mais vous vous demandez quels sports pratiquer. Voici les meilleurs sports complémentaires de la course à pied pour éviter les blessures.

## Pourquoi faire des sports complémentaires ?

Peu importe votre niveau, il est important de pratiquer des sports complémentaires à la course à pied, car cela vous permet de diversifier votre pratique sportive et de maintenir votre motivation pour la course en plus de renforcer vos muscles. De plus, si vous avez un physique fragile et que vous avez tendance à vous blesser, la pratique de sports complémentaires aide à soulager vos muscles, vos tendons et vos articulations.

## Les sports complémentaires et leurs avantages.

### **La natation**

Elle permet d'améliorer votre respiration et la synchronisation de vos mouvements en plus de favoriser la musculature du haut de votre corps. De plus, si vous sentez le besoin de récupérer après vos courses, mais que vous désirez rester actif, la natation est le sport idéal pour maintenir votre entraînement : elle n'est pas dommageable pour vos articulations et ne crée pas de fatigue musculaire. Comme elle peut se pratiquer à l'intérieur, la natation vous permet de poursuivre votre entraînement lors des jours de pluie ou l'hiver. Sachez qu'une séance de 30 à 40 minutes de crawl est l'équivalent d'une sortie d'une heure de course.

### **Le yoga**

Lorsque vous courez, vos jambes sont davantage sollicitées, alors que le yoga utilise l'ensemble du corps, en particulier les muscles stabilisateurs, qui sont souvent négligés. Comme le yoga renforce vos articulations et développe votre musculature notamment au niveau de l'abdomen, du bas du dos et des fessiers en plus de vous permettre de bien étirer et d'assouplir vos muscles, cela peut aider à réduire les blessures liées à la course à pied. La pratique du yoga comme sport complémentaire vous permet également d'améliorer votre mouvement de course, votre puissance, votre capacité aérobie et le fonctionnement de vos poumons. Enfin, sachez que tenir une posture de yoga est physiquement exigeant, ce qui permet de développer votre endurance.

## **Le vélo**

La course à pied est très exigeante pour votre corps. Il est d'ailleurs difficile de s'entraîner plus de deux heures d'affilée, car la fatigue musculaire devient trop importante. Ce sport permet des séances d'entraînement plus longues sans que vos articulations soient trop sollicitées. De plus, le vélo est excellent pour développer la puissance de vos jambes. Après une longue course, le vélo est un excellent moyen d'accélérer la récupération et d'éliminer l'acide lactique dans vos muscles. Vous pouvez remplacer une séance d'une heure de course à pied par une séance d'une heure et demie à deux heures de vélo.

## **L'aquagym**

Si vous aimez jouer dans l'eau, l'aquagym, l'aqua-jogging ou encore l'aqua-vélo sont des sports aquatiques parfaits pour vous, car comme la natation, ils sont très efficaces et favorisent votre travail cardiovasculaire sans abimer vos articulations. Ils sont d'ailleurs conseillés si vous devez prendre une pause d'entraînement en raison d'une blessure ou si vous décidez de reprendre votre entraînement en douceur. Pour obtenir les mêmes résultats qu'une heure de course à pied, vous n'avez besoin que d'une séance de 35 à 45 minutes d'aquagym.

## **L'aviron**

Il est complet, ce qui vous permet de développer autant vos jambes que le haut de votre corps, et en faisant des séances intensives, vous augmentez facilement la puissance de vos muscles, ce qui est utile pour la course. Par contre, évitez de pratiquer ce sport si vous êtes en période de récupération. Il vous suffit de 30 minutes d'aviron pour équivaloir à une heure de course à pied, et vous trouverez aisément un rameur dans votre gym, ce qui rend ce sport très accessible.

## **Conclusion :**

En variant vos activités, vous allez progresser plus rapidement. Cette diversité change la routine, augmente votre plaisir lors de vos entraînements et vous permet de solliciter votre musculature différemment.

Toucher la ligne jaune et repartir



Sprint

**1 = Poussée de Box sur 15 mètres**



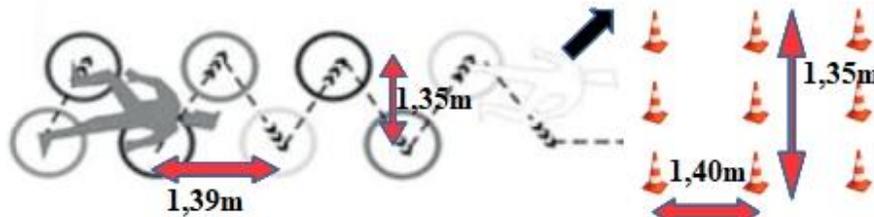
**2 = Tirage de Box sur 15 mètres**



**3 = 7 Sauts + 7 Pompes**



Hauteur haie = 47 cm

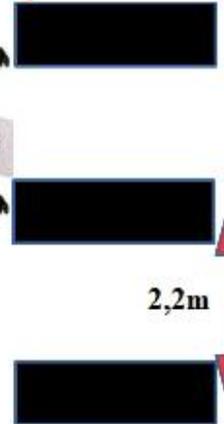


**4 = 9 cerceaux**  
Pénalité de 1s par cerceaux touchés

**5 = Pas chassés dans 4 couloirs**  
Pénalité de 1s par plots touchés

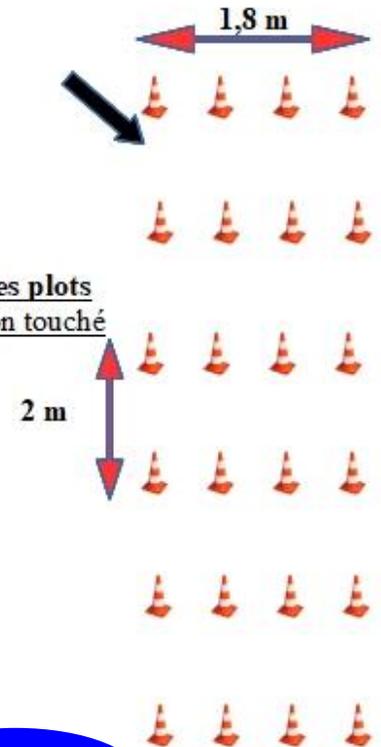


**6 = 3 bonds**  
Pieds joints.  
Pénalités de 1s si pieds non-joints



# PARCOURS "Cardio-Burpees"

**7 = 5 Slaloms entre les plots**  
Pénalité de 1s par jal on touché



Arrivée

Sprint

35/37

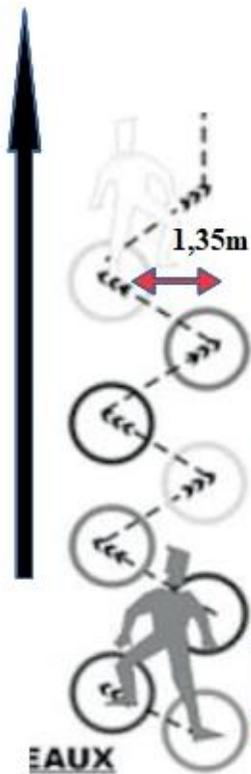
Départ



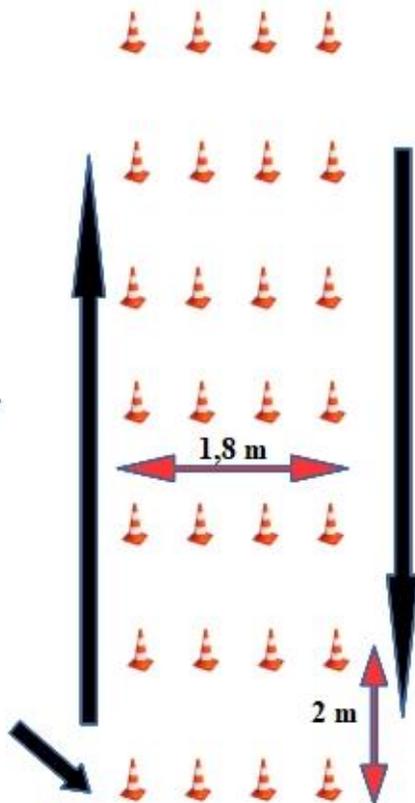
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



**4 = 5 Slaloms entre les plots**  
Pénalité de 1s par jalon touché

**1 = 5 pompes.**

Le torse doit toucher les plots.  
Les bras doivent être tendus.



**2 = 12 cerceaux**

Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

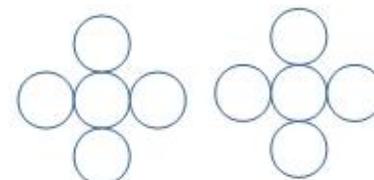
**3 = 3 Sauts sur**

**Box Pieds joints**

Hauteur  
Box  
= 75 cm



Sprint



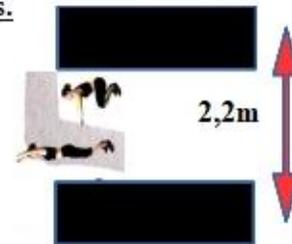
**7 = 10 bonds.**

Pieds joints.

Pénalités de

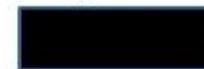
1s si pieds

non-joints



**8 = 3 bonds.** Pieds joints.

Pénalités de 1s si pieds non-joints



# PARCOURS "Cardio-Foot"

Arrivée

Sprint

Départ

36/37

# Étirements indispensables après une séance de fitness

