

PROGRAMME DE PRÉPARATION AU 2KM enfants

Avant d'entamer un programme de préparation au 2km pour les enfants, il est tout d'abord important de garder en tête que **l'expérience doit rester positive pour l'enfant**. C'est une activité d'exploration et l'enfant doit trouver du **plaisir** à faire de l'activité physique.

C'est une excellente opportunité pour un parent de **partager une activité physique avec son enfant**, et de lui présenter un sport qui pourra être pratiqué avec très peu d'équipement et d'organisation peu importe son âge. N'hésitez pas à **incorporer le jeu** pour rendre l'activité plus stimulante. Selon l'âge et la personnalité de l'enfant, le jeu peut être compétitif, imaginaire, rigolo, etc. La course doit être un **moment de la semaine auquel l'enfant a hâte**.

Lors de la PHASE DE PRÉPARATION, prenez l'habitude de faire un échauffement progressif de 5 minutes avant votre course, ainsi qu'un retour au calme après. Cette habitude vous suivra tout au long de votre progression.

	D	L	M	M	J	V	S
PHASE DE PRÉPARATION			5 MINUTES Intervalles Courts 15s:45s Travail:Repos		5 MINUTES Intervalles Longs 30s:30s Travail:Repos		2X 2 MINUTES 2 min récup
			5 MINUTES Intervalles Courts 15s:45s Travail:Repos		5 MINUTES Intervalles Longs 30s:30s Travail:Repos		3X 2 MINUTES 3 min récup

Intervalles Longs Accélération lors de la période de Travail, marche ou course lente lors du Repos

Intervalles Courts Accélération marquée lors de la période de Travail, vous pouvez marcher lors du Repos

Un des gros obstacles pour les participants lorsqu'on commence à courir de plus longues distances est l'idée que c'est long! L'objectif de la PHASE D'ACCUMULATION est de démontrer graduellement au participant qu'il ou elle est capable d'en faire toujours un peu plus.

Lors des courses de plus longue durée ou de plus longue distance (3 min et plus ou 1km et plus), la vitesse n'est pas importante. Concentrez-vous uniquement à ne jamais arrêter de courir. Encouragez le participant à ralentir afin de trouver une cadence confortable. Le temps de récupération (s'il y a lieu) devrait être amplement suffisant pour reprendre son souffle et recommencer de nouveau.

D L M M J V S

PHASE D'ACCUMULATION			7 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail:Repos		7 MINUTES Intervalles Longs 30s : 30s Travail:Repos		2X 3 MINUTES 2 min récup
			8 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail:Repos		9 MINUTES Intervalles Longs 30s : 30s Travail:Repos		3X 3 MINUTES 3 min récup
			1KM Continu		9 MINUTES Intervalles Longs 40s : 20s Travail:Repos		3X 4 MINUTES 3 min récup
			10 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail:Repos		10 MINUTES Intervalles Longs 40s : 20s Travail:Repos		4X 4 MINUTES 3 min récup

D L M M J V S

PHASE D'OPTIMISATION			15KM Continu		12 MINUTES Intervalles Longs 30s : 30s Travail : Repos		4X 5 MINUTES 5 min récup
			15 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail : Repos		15 MINUTES Intervalles Longs 30s : 30s Travail : Repos		3X 1KM 5 min récup
PHASE DE COMPÉTITION			2X 1KM 3 min récup		15 MINUTES Intervalles Longs 30s : 30s Travail : Repos		2KM Continu
			12 MINUTES Intervalles Courts 15s : 45s Travail : Repos		1KM Continu		

Les PHASES D'OPTIMISATION ET DE COMPÉTITION sont plus éprouvantes physiquement et mentalement. Mettez l'emphase sur la progression et sur le fait que la grande course approche bientôt!

Comparez les performances des premiers entraînements avec celles de ceux des dernières semaines pour réaliser comment la progression est marquée. N'oubliez jamais que le but premier de ce défi est de s'amuser et de découvrir un nouveau sport!

Bonne course!

Bouge bouge