

Séance d'endurance fondamentale

Niveau : débutant

Durée totale : 45 à 55 minutes



Vos objectifs de votre séance EF

- **Développer votre capacité aérobie de base (endurance fondamentale)**
 - *Cœur plus efficace → fréquence cardiaque plus basse*
- **Améliorer et développer votre efficacité cardiorespiratoire**
 - *Meilleure respiration et circulation sanguine*
- **Renforcer vos muscles et vos articulations sans fatigue excessive**
 - *Muscles plus endurants, qui brûlent plus de graisses*
 - *Tendons et os renforcés (prévention des blessures)*
- **Habituer l'organisme à l'effort régulier**
 - *Plus grande aisance à courir longtemps et régulièrement*

Quelques recommandations

- **Courir lentement pour progresser vite** : vous pouvez parler...vous êtes dans la bonne zone.
- **Progresser lentement pour vous préserver** : pas plus de +10 % de volume par semaine. L'EF est la base de toute progression durable.
- **Laisser votre corps s'adapter à la course** : les muscles progressent vite, les tendons plus lentement. L'EF développe le moteur (cœur, muscles) et renforce la structure (tendons, os).
- **Soyez régulier et patient** : 2 à 3 séances calmes par semaine valent mieux qu'une grosse.

« Courir lentement, c'est se construire pour durer »



Échauffement

Durée : 10 à 15 minutes

Objectifs : préparer progressivement le cœur, les muscles et les articulations

Contenu :

- **10 min** de marche rapide ou de footing très léger
- **5 min** d'exercices de mobilité :
 - rotations des chevilles, genoux, hanches, épaules
 - quelques montées de genoux / talons-fesses légers
- **2-3 accélérations** très courtes (20-30 m) à allure modérée



Endurance Fondamentale

Durée : 25 à 35 minutes

Zone cible fréquence cardiaque : 65 à 75 % de ta Fcmax

Objectifs : adapter votre course pour rester dans la zone d'EF

Allure : facile, vous êtes capable de parler sans être essoufflé

Contenu : niveau 1 - niveau 2 - niveau 3

- 10 × 2 min de footing lent
- 1 min de marche rapide ou normale entre chaque répétition pour récupérer
ou
- 3 × 10 min de footing lent
- 2 min de marche rapide ou normale entre chaque répétition pour récupérer
ou
- 25 à 30 min en continu si vous vous sentez « facile »



Retour au calme

Durée : 5 à 10 minutes

Objectifs : descendre progressivement votre fréquence cardiaque

Contenu :

- **5 à 10 min** de marche lente
- **Etirements doux** (45 sec à 1 min) mollets, quadriceps, ischios, fessiers et dos.
- **Hydratation** progressive par petites gorgées



Quelques conseils

Fréquence de vos séances : 2 à 3 séances par semaine espacées de 48h

Suivi et analyse :

- vous devez terminer vos séances en forme et sans essoufflement ou très peu essoufflé
- au fil de vos séances, vous devez pouvoir courir plus longtemps à la même fréquence cardiaque ce qui est un bon indicateur de l'augmentation de votre capacité aérobie

Matériel et équipement:

- **Important** - adressez-vous à un spécialiste pour choisir vos chaussures de course à pied. Il est impératif qu'elles soient parfaitement adaptées à votre foulée, votre pied, votre poids et à vos surfaces d'entraînement
- Utiliser un cardiofréquencemètre pour surveiller votre fréquence cardiaque et rester dans les bonnes zones cibles pour optimiser vos séances