



Sport et alpha

ANNEXES

Edition 2013

TABLE DES MATIERES

Table des matières	1
Alimentation	2
Boire, Boire, Boire...	2
Et à l'approche des « 20 km de Bruxelles » ?	3
Et pendant l'épreuve ?	3
Stretching	4
Avant toute séance de jogging ou de musculation	4
Après toute séance de jogging ou de musculation	5
Plan d'entraînement en 14 semaines	6
pour coureur débutant	6
pour coureur avancé	8

Une réalisation du Centre de documentation du Collectif Alpha ASBL

12, rue de Rome - 1060 Bruxelles - Tél. 02/533.09.25 - cdoc@collectif-alpha.be - www.collectif-alpha.be



ALIMENTATION¹

Boire, Boire, Boire...

L'alimentation de quiconque, qu'il fasse ou non du sport, doit être **équilibrée**. C'est-à-dire composée dans des proportions adéquates d'eau, de sels minéraux, de vitamines, de glucides (sucres ou hydrates de carbone), de protides (protéines) et de lipides (graisses), ces trois dernières substances assurant les besoins énergétiques de chacun, variant de 2.500 à 4.000 calories par jour selon son poids et son degré de sédentarité ou d'activité physique.

On l'aura compris : la matière est complexe et un diététicien couvrirait plusieurs pages à la décrire. Trois remarques fondamentales cependant : **en Belgique**, comme dans la plupart des pays industrialisés, on consomme généralement **trop peu d'eau** (un litre et demi par jour est nécessaire) et, au contraire, **trop de graisses dites « saturées »** (viandes grasses, charcuterie, etc.) et **trop de sucres dits « raffinés »** (sucre de table, confiseries, confitures, pâtisseries, etc.), ces excès favorisant les maladies cardio-vasculaires. N'abusez donc pas de ces aliments.

La pratique du jogging intensive, vous imposera un régime alimentaire un peu plus riche en glucides (sucres ou hydrates de carbone), composé non pas d'une grande quantité de sucres « raffinés » à ne consommer que modérément, mais d'un volume un peu supérieur à la moyenne des autres sucres (**féculents, pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes verts, fruits**).

Régime qui impose lui-même une absorption d'eau encore plus abondante **deux litres par jour au moins**, non pas pendant les repas, mais bien **entre les repas**.

Autres conseils : mangez beaucoup de fruits et de légumes, ne négligez pas les laitages, remplacez souvent la viande par le poisson, évitez les viandes grasses, les fritures et les sauces, limitez l'alcool à un quart de litre de vin par repas, prenez un bon petit déjeuner le matin.

¹ Source : site des 20 km de Bruxelles (entraînement)
<http://chronorace-web.cloudapp.net/CMS20km.aspx?lng=FR&sel=ENTRAINEMENT>



Et à l'approche des « 20 km de Bruxelles » ?

Un régime riche en glucides est plus que jamais recommandé dans les trois jours qui précèdent un « 20 kilomètres ».

Ce qui vous permettra d'autant plus facilement, le jour même de l'épreuve de vous limiter à un petit repas très digeste- mais également très glucidique - pris **4 heures avant le départ**, afin d'avoir estomac et intestins les plus dégagés possible à l'heure H : pommes de terre (ou riz ou pâtes), 100 grammes maximum de viande maigre (volaille blanche, veau) - pas davantage, car la viande se digère assez lentement -, un fruit (pomme, poire ou orange), du pain et de la confiture ou du miel.

Certains se limitent même à ces derniers aliments, style « petit déjeuner » copieux, jugeant la viande maigre trop longue à digérer. **Entre ce repas et le départ**, ne mangez plus et buvez régulièrement de l'eau pure, et rien d'autre. Sauf, à **une heure du départ** si possible, un café sans lait ni sucre (le café vous fera entamer plus tardivement, pendant l'épreuve, votre réserve de glucose, votre principal « carburant », mais le sucre de table est à proscrire à ce moment, car sa digestion provoquera paradoxalement, par un mécanisme compliqué, une baisse de glucose dans le sang).

Et pendant l'épreuve ?

- **Boire, boire, et encore boire.** Car la déshydratation est le premier ennemi du joggeur. Ne courez jamais plus de cinq kilomètres sans boire l'équivalent d'un grand verre d'eau pure, même sans avoir soif, celle-ci n'apparaissant qu'après le début de la déshydratation et constituant donc un signal trop tardif.
- La baisse du taux de glucose dans le sang est l'ennemie du joggeur. Pour la compenser, et prévenir l'hypoglycémie synonyme de « fringale » et de défaillance brutale, consommez de temps à autre en courant (en même temps qu'un ravitaillement en eau pure) une ou deux **tablettes de glucose** vendues en pharmacie et que nous aurez emportées avec vous, tablettes préférables aux morceaux de sucre de table d'assimilation trop lente.
- **Une alimentation très riche en glucides dans les trois jours précédant les « 20 km de Bruxelles »** rend cependant moins nécessaire ces prises de glucose en course, qui ne deviennent indispensables que sur des kilométrages plus importants (30 kilomètres ou marathon).



STRETCHING²

AVANT TOUTE SEANCE DE JOGGING OU DE MUSCULATION



Etirement des épaules

Debout, pieds légèrement écartés, penché vers l'avant et les mains appuyées sur un arbre ou une clôture, au niveau de la poitrine. Laisser tomber la tête et les épaules vers l'avant le plus loin possible en gardant les bras en extension. Tenir de 20 à 30 secondes.



Etirement de la hanche

S'affaisser sur un genou, les mains de chaque côté du pied avant et le genou arrière touchant le sol. Redresser le genou arrière en gardant les hanches dans la position la plus basse possible, de façon à étirer les muscles du devant de la cuisse. Tenir 20 à 30 secondes. Répéter avec l'autre jambe.



Etirement des adducteurs de la cuisse

Debout, pieds écartés, position à demi-accroupie. Plier un genou et étendre l'autre jambe sur le côté le plus loin possible, avec appui sur l'intérieur du pied. Etirer au maximum l'intérieur de la cuisse. Tenir cette position 20 secondes et répéter de l'autre côté.



Etirement de la cuisse (quadriceps)

Debout sur une jambe, appui au mur sur une main. Prendre la cheville de la jambe opposée à l'appui et tirer le talon à la fesse, en plaçant la cuisse en ligne avec le corps. Garder le tronc droit. Tenir cette position 20 à 60 secondes. Répéter de l'autre côté.



Etirement des ischio-jambiers de la cuisse

Debout, placer une jambe sur une table ou tout autre appui horizontal de même hauteur et faire face à celui-ci, pied arrière aligné. Etendre la jambe et se baisser vers l'avant en abaissant la tête vers le genou et les mains autour de la cheville. Tenir cette position 20 à 60 secondes. Répéter de l'autre côté.



Etirement du mollet

Debout, face au mur, pieds légèrement écartés et bras tendus vers le mur. Placer un pied en arrière en gardant le genou droit et avancer les hanches vers le mur. Tenir cette position 10 secondes. Plier le genou arrière lentement et continuer en étirant le tendon d'Achille. Tenir cette position 10 secondes. Répéter avec l'autre jambe.

² Source : site des 20 km de Bruxelles (entraînement)

<http://chronorace-web.cloudapp.net/CMS20km.aspx?lng=FR&sel=ENTRAINEMENT.STRETCHING>



APRES TOUTE SEANCE DE JOGGING OU DE MUSCULATION



Etirement des épaules

Debout, pieds légèrement écartés et les mains jointes à l'arrière du dos. Fléchir le tronc vers l'avant en amenant la tête près des genoux et en éloignant les bras du tronc. Tenir 20 à 30 secondes.



Etirement de la cuisse (quadriceps)

A genoux, assis sur les talons avec le dessus des pieds à plat, placer les mains en arrière des talons, arquer le dos et la tête en levant les hanches aussi haut que possible. Tenir cette position durant 20 secondes.



Etirement des adducteurs de la cuisse

Assis au sol. Placer les plantes des pieds côte à côte et les retenir avec les mains. Tout en gardant les genoux le plus près du sol possible, pencher le tronc doucement vers l'avant.



Etirement des ischio-jambiers de la cuisse

Assis au sol, jambes fléchies et en tenant les pieds avec les mains. Etendre doucement les jambes, tout en retenant les pieds avec les mains.



Etirement du mollet

Debout sur la pointe des pieds sur une marche ou une bordure de trottoir. Tout en mettant tout le poids du corps sur une seule jambe, descendre lentement le talon le plus bas possible.



Etirement des muscles du dos

Couché sur le dos, lever les jambes et les hanches dans les airs (pour appui sur les épaules) en supportant le bassin avec les mains. Abaisser une jambe lentement vers l'arrière pour qu'elle touche le sol ; relever la jambe lentement. Recommencer avec l'autre jambe. Abaisser les deux jambes lentement vers l'arrière pour qu'elles touchent le sol et étendre les bras pour toucher les orteils des mains. Tenir cette position 20 à 60 secondes.



PLAN D'ENTRAINEMENT EN 14 SEMAINES

POUR COUREUR DEBUTANT ³

Semaine 1

Lundi	4 X 5 min (break 2 min)
Mardi	Repos
Mercredi	4 X 5 min (break 2 min)
Jeudi	Repos
Vendredi	Repos
Samedi	4 X 5 min (break 2 min)
Dimanche	Repos

Semaine 2

Lundi	5 X 6 min (break 2 min)
Mardi	Repos
Mercredi	5 X 6 min (break 2 min)
Jeudi	Repos
Vendredi	Repos
Samedi	4 X 6 min (break 2 min)
Dimanche	Repos

Semaine 3

Lundi	Repos
Mardi	4 X 7,5 min (break 2 min)
Mercredi	Repos
Jeudi	4 X 7,5 min (break 2 min)
Vendredi	Repos
Samedi	4 X 7,5 min (break 2 min)
Dimanche	4 X 7,5 min (break 2 min)

Semaine 4

Lundi	Repos
Mardi	4 X 10 min (break 1,5 min)
Mercredi	Repos
Jeudi	5 X 8 min (break 1,5 min)
Vendredi	Repos
Samedi	4 X 10 min (break 1,5 min)
Dimanche	5 X 8 min (break 1,5 min)

Semaine 5

Lundi	Repos
Mardi	4 X 11 min (break 1 min)
Mercredi	Musculation
Jeudi	5 X 9 min (break 1 min)
Vendredi	Repos
Samedi	3 x 15 min (break 1 min)
Dimanche	5 X 9 min (break 1 min)

Semaine 6

Lundi	Repos
Mardi	4 X 11 min (break 1 min)
Mercredi	Musculation
Jeudi	5 X 9 min (break 1 min)
Vendredi	Repos
Samedi	3 x 15 min (break 1 min)
Dimanche	5 X 9 min (break 1 min)

Semaine 7

Lundi	Repos
Mardi	2 X 20 min (break 3 min)
Mercredi	Musculation
Jeudi	2 X 25 min (break 3 min)
Vendredi	Repos
Samedi	3 X 20 min (break 2 min)
Dimanche	30 min

Semaine 8

Lundi	Repos
Mardi	1 X 25 min / 1 X 20 min (break 3 min)
Mercredi	Musculation
Jeudi	3 x 15 min (break 3 min)
Vendredi	Repos
Samedi	60 min
Dimanche	2 x 15 min (break 3 min)

³ Source : site des 20 km de Bruxelles (entrainement)

<http://chronorace-web.cloudapp.net/CMS20km.aspx?lng=FR&sel=ENTRAINEMENT.DEBUTANT>



Semaine 9

Lundi Repos
Mardi 8 KM
Mercredi Musculation
Jeudi 3 X 3 min (break 3 min)
Vendredi Repos
Samedi 75 min
Dimanche 45 min

Semaine 10

Lundi Repos
Mardi 8 KM
Mercredi Musculation
2 X 5 min / 2 X 3
Jeudi min (break 3
min)
Vendredi Repos
Samedi 75 min
Dimanche 45 min

Semaine 11

Lundi Repos
Mardi 10 KM
Mercredi Musculation
Jeudi 8 min
Vendredi Repos
Samedi 90 min
Dimanche 30 min

Semaine 12

Lundi Repos
Mardi 10 Km
Mercredi Musculation
Jeudi 1 X 2 min / 1 X 3 min / 1 X 4
min (break 3 min)
Vendredi Repos
Samedi 90 min
Dimanche 45 min

Semaine 13

Lundi Repos
Mardi 12 Km
Mercredi Musculation
Jeudi 10 min
Vendredi Repos
Samedi 1 h 45
Dimanche 30 min

Semaine 14

Lundi Repos
Mardi 12 Km
Mercredi Musculation
Jeudi 1 X 3 min / 1 X 4 min / 1 X 5
min (break 3 min)
Vendredi Repos
Samedi 20 min
Dimanche 20 Km de Bruxelles



POUR COUREUR AVANCE ⁴

Semaine 1

Lundi	3 X 12 min (break 2 min)
Mardi	Repos
Mercredi	3 X 12 min (break 2 min)
Jeudi	Musculation
Vendredi	Repos
Samedi	3 X 14 min (break 2 min)
Dimanche	Repos

Semaine 2

Lundi	3 X 15 min (break 3 min)
Mardi	Repos
Mercredi	3 X 20 min (break 3 min)
Jeudi	Musculation
Vendredi	Repos
Samedi	2 X 25 min (break 2 min)
Dimanche	Repos

Semaine 3

Lundi	Repos
Mardi	3 X 20 min (break 3 min)
Mercredi	Musculation
Jeudi	3 X 15 min break 3 min)
Vendredi	Repos
Samedi	45 min
Dimanche	2 X 15 min (break 2 min)

Semaine 4

Lundi	Repos
Mardi	45 min
Mercredi	Musculation
Jeudi	2 X 25 min (break 2 min)
Vendredi	Repos
Samedi	60 min
Dimanche	2 X 25 min (break 2 min)

Semaine 5

Lundi	Repos
Mardi	45 min
Mercredi	Musculation
Jeudi	30 min
Vendredi	Repos
Samedi	75 min
Dimanche	30 min

Semaine 6

Lundi	60 min
Mardi	Repos
Mercredi	Musculation
Jeudi	30 min
Vendredi	Repos
Samedi	90 min
Dimanche	30 min

Semaine 7

Lundi	45 min
Mardi	Repos
Mercredi	Musculation
Jeudi	1 H
Vendredi	Repos
Samedi	90 min
Dimanche	45 min

Semaine 8

Lundi	45 min
Mardi	Repos
Mercredi	Musculation
Jeudi	1 H
Vendredi	Repos
Samedi	90 min
Dimanche	45 min

⁴ Source : site des 20 km de Bruxelles (entraînement)

<http://chronorace-web.cloudapp.net/CMS20km.aspx?lng=FR&sel=ENTRAINEMENT.DEBUTANT>



Semaine 9

Lundi Musculation
Mardi 1 H
Mercredi 12 Km
Jeudi 2 X 2 min / 2 x 3 min (break 2 min)
Vendredi Repos
Samedi 1 H 30 min
Dimanche 45 min

Semaine 10

Lundi Musculation
Mardi 45 min
Mercredi 15 Km
1 X 1 min / 1 x 2 min / 2 X
Jeudi 3 min/ 1 X 2 min/ 1 x 1 min (break 1 min)
Vendredi Repos
Samedi 1 H 30 min
Dimanche 30 min

Semaine 11

Lundi Musculation
Mardi 45 min
Mercredi 15 Km
Jeudi 4 x 3 min (break 2 min)
Vendredi Repos
Samedi 1 H 45 min
Dimanche 30 min

Semaine 12

Lundi Musculation
Mardi 1 H
Mercredi 15 Km
Jeudi 2 X 2 min / 2 x 3 min / 2 X 2 min (break 2 min)
Vendredi Repos
Samedi 1 h 45 min
Dimanche 30 min

Semaine 13

Lundi Repos
Mardi 15 min
Mercredi 15 Km
Jeudi 6 X 20 sec (break 1 min)
Vendredi Repos
Samedi 1 H 45 min
Dimanche 30 min

Semaine 14

Lundi Repos
1 X 2 min / 1 x 3 min / 1 X
Mardi 4 min/ 1 X 3 min/ 1 x 2 min (break 2 min)
Mercredi 75 min
Jeudi 8 X 30 sec
Vendredi 1 H
Samedi 20 min
Dimanche 20 km de Bruxelles

