

PROJET D'ATELIER RUNNING

Destinataire : Comité France Parkinson du Calvados

Animateur de l'atelier : Eric LABRUDE

☎ 06 68 21 82 98

✉ ericlabrude@orange.fr

But de l'atelier : Découvrir ou reprendre la course à pieds, en groupe, dans la convivialité, sans chercher la performance, sans se blesser et sans se décourager. Prendre du plaisir sera la priorité.

Progression : Le plan d'entraînement est composé de temps de marche et de temps de course, avec une augmentation du temps de course au fil des séances. Vitesse de l'ordre de 6 à 7 kms/h. Etirements à l'issue de la séance.

Etre en capacité de courir, en aisance respiratoire, 30 mn d'affilé au bout de 18 à 20 séances, dans la mesure du possible

Ouvert aux : Parkinsoniens et leurs aidants, désirant se mettre au running ou reprendre cette pratique.

Niveau requis : Aucun – Ouvert aux grands débutants. Vérifier auprès d'un médecin qu'il n'y a pas de contre-indication à cette pratique.

Matériel nécessaire : Prioritairement, une paire de chaussure de sport, spécifique au running. Pas nécessaire d'investir dans un modèle élaboré pour débuter. On trouve des chaussures adaptées pour démarrer, à environ 25/35 € chez Décathlon. Privilégier les qualités d'amorti – Ensuite vêtements adaptés pour cette activité extérieure, donc fonction de la saison. Les 1^{ers} prix chez Décathlon font l'affaire.

Fréquence : 1 fois / semaine, Dans la mesure du possible. Samedi matin ou Dimanche matin – Annulation en cas de mauvais temps.

Horaires : Rdv à partir de 9H45 – Départ à 10H00

Durée : Environ 40 à 45 mn

Calendrier : 1^{ères} dates – Les suivantes seront définies ensemble et communiquées à la secrétaire du comité pour diffusion

- Samedi 11 novembre
- Dimanche 19 novembre
- Dimanche 26 novembre
- Samedi 2 décembre
- Dimanche 10 décembre

Lieu : La Prairie à Caen (Parking au cours Koenig) ou la forêt d'Iffs ou autres lieux en fonction des lieux de résidence des participants.

Plan d'entraînement : Reprise d'une séance si besoin, en fonction de l'évolution

PROJET D'ATELIER RUNNING

	Durée marche accélérée progressivement	Temps de course	Nombre de répétitions	Durée marche entrecoupée	Temps de course	Nombre de répétitions	Durée marche entrecoupée	Durée marche finale
Séance 1	10 mn	3 mn	6				1 mn	8mn
Séance 2	10 mn	3 mn	6				1 mn	8mn
Séance 3	8 mn	4 mn	5				1 mn	8 mn
Séance 4	8 mn	5 mn	4				1 mn	6 mn
Séance 5	6 mn	6 mn	2	1 mn 30	5 mn	2	1 mn 30	6 mn
Séance 6	6 mn	8 mn	2	2 mn	4 mn	3	1 mn 30	6 mn
Séance 7	6 mn	8 mn	2	2 mn	4 mn	3	1 mn 30	6 mn
Séance 8	6 mn	5 mn	2	1 mn 30	10 mn	2	2 mn	
Séance 9	6 mn	5 mn	2	1 mn 30	10 mn	2	2 mn	
Séance 10	5 mn	5 mn	2	1 mn 30	12 mn	2	2 mn	
Séance 11	5 mn	5 mn	2	1 mn 30	12 mn	2	2 mn	
Séance 12	5 mn	5 mn	2	1 mn 30	15 mn	1	-	8 à 10 mn
Séance 13	5 mn	5 mn	2	1 mn 30	15 mn	1	-	8 à 10 mn
Séance 14	5 mn	5 mn	3	1 mn 30	20 mn	1	-	8 à 10 mn
Séance 15	5 mn	5 mn	3	1 mn 30	20 mn	1	-	8 à 10 mn
Séance 16	5 mn	5 mn	2	2 mn	25 mn	1	-	8 à 10 mn
Séance 17	5 mn	5 mn	2	2 mn	25 mn	1	-	8 à 10 mn
Séance 18	5 mn	5 mn	1	2 mn	30 mn	1	-	8 à 10 mn
Séance 19	5 mn	5 mn	1	2 mn	30 mn	1	-	8 à 10 mn
Séance 20	5 mn	5 mn	1	2 mn	30 mn	1	-	8 à 10 mn

Recommandations :

PROJET D'ATELIER RUNNING

- Le dernier repas devra avoir été pris depuis au moins une heure, pour ne pas être gêné par la digestion. De plus cette fonction consomme de l'énergie qui du coup n'est pas disponible pour votre exercice.
- Bien boire avant de venir pour ne pas ressentir la soif.
- Amener une petite bouteille d'eau pour boire à la fin de la séance.
- Amener un vêtement pour se couvrir, à la fin de la séance.