



# Course à pied - Initiation (petit groupe)

<b>Description</b>	Envie de vous mettre à la course à pied ? Ce programme sur plusieurs semaines, vous propose une combinaison d'exercices de respiration, de renforcement musculaire et d'endurance. En alternant des séquences de marche et de course, vous serez apte, à l'issue de ce cours de courir à votre rythme, sans être épuisé. Un moyen de vous permettre d'améliorer votre condition physique et de booster votre système immunitaire.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Théorie de base sur l'entraînement</li><li>• Echauffement</li><li>• Entraînement fractionné (alternance de phases intensives et de de phases de récupération) dans le but d'améliorer l'endurance</li><li>• Séquences progressives de marche et de course dans le but de toujours réussir à parler</li><li>• Adopter une respiration adaptée à la course</li><li>• Connaître sa FCM (fréquence cardiaque maximum), la VMA (vitesse maximale aérobie)</li><li>• Exercices de gainage/renforcement musculaire</li><li>• Etirements</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Etre en bonne santé
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre la bonne technique pour la course à pied</li><li>• Connaître la respiration adaptée à ce sport</li><li>• Prendre du plaisir à courir seul ou en groupe</li><li>• Améliorer sa condition physique</li><li>• Théorie sur l'alimentation du sportif amateur d'endurance</li><li>• Savoir choisir une tenue adaptée</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_77092
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 20.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Val-de-Travers (en cours de planification)