



# BIENVENUE AU CLUB DE COURSE JEUNESSE

CLUB DE COURSE JEUNESSE est un programme de course offert dans les écoles. Il vise à donner aux jeunes la possibilité d'être actif grâce à la course.

Le côté formidable du Club de course jeunesse est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir déjà couru ni de pouvoir courir loin. Ce que le club enseigne, c'est la bonne technique, la façon d'établir un rythme et la façon de s'entraîner pour se dépasser, s'améliorer et réussir.

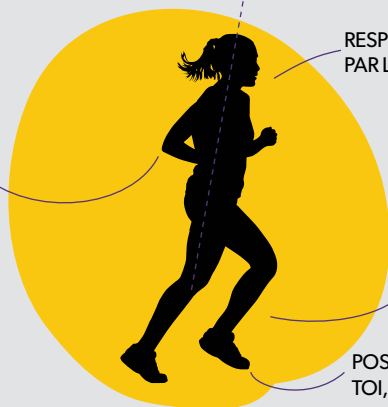
Le Club de course jeunesse enseigne aussi une habileté motrice fondamentale : la course. En apprenant la bonne technique, les jeunes acquièrent un élément important dont ils ont besoin pour enrichir leur savoir-faire physique.

Bienvenue au club!

## TECHNIQUE DE COURSE

« DE LA TÊTE AUX PIEDS » TIENS-TOI DROIT, REGARDE DEVANT

BALANCE LES BRAS D'AVANT VERS L'ARRIÈRE



RESPIRE PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE

FAIS DES FOULÉES RAPIDES ET CALMES

POSE LE PIED SOUS TOI, PAS DEVANT

## BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

- Augmente la force et l'agilité
- Améliore l'estime de soi
- Aide les jeunes à grandir
- Aide les jeunes à atteindre un poids santé
- Préviend les maladies
- Améliore les résultats scolaires
- Atténue le stress

## CONSEILS POUR LA COURSE

- Cours trois fois par semaine
- Va un peu plus loin – 30 foulées de plus avant de marcher
- Établis un rythme – ne cours pas trop vite
- Utilise la liste de contrôle « De la tête aux pieds »

## S'ENTRAÎNER

Dans le cadre du Club de course jeunesse, tu seras prêt à faire une course de 2,1, de 4,2 ou de 5 kilomètres d'ici ta dernière course. Il y a un entraînement pour chaque distance.

### PROGRAMME DE 2,1 KM

Course#	Distance (km)
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1.5
6	1.5
7	1.5
8	1.5
9	2
10	2
11	2
12	2
13	1
14	2.1 Fun Run!

### PROGRAMME DE 4,2 KM

Course#	Distance (km)
1	2
2	2
3	2.5
4	2.5
5	2.5
6	3
7	3
8	3
9	3.5
10	3.5
11	3.5
12	4
13	3
14	4.2 Fun Run!

### PROGRAMME DE 5 KM

Course#	Distance (km)
1	2
2	2
3	2
4	2.5
5	2.5
6	2.5
7	3
8	3
9	3
10	3.5
11	3.5
12	3.5
13	4
14	4
15	4
16	4.5
17	4.5
18	4.5
19	5
20	3.5
21	5 Youpi!

Une fois ce programme terminé, tu auras parcouru la DISTANCE D'UN VRAI MARATHON (42,2 KM).

## SUIS TES PROGRÈS

La plus grave erreur de la plupart des nouveaux coureurs est de vouloir aller trop vite, trop loin et d'abandonner trop tôt. Pour t'aider à tenir ta résolution, nous avons préparé un journal de course où tu peux inscrire les données de chaque course et mesurer tes progrès.

Rester en santé commence longtemps avant une visite chez le médecin.

Pour en savoir plus sur une alimentation saine, sur l'activité physique et sur le Club de course jeunesse, rends-toi sur [www.doctorsns.com](http://www.doctorsns.com).

Les sponsors

