

## Comment commencer KRC à la maison:

Il existe trois programmes d'entraînement au choix basés sur des distances de course finale de 2, 4 et 5 kilomètres. Choisissez le niveau qui convient à vous et votre famille, puis vous référez au code de couleur qui lui est associé. Ensuite, demandez à un parent de mesurer une boucle de 250 à 500 mètres dans votre quartier que vous pourrez utiliser comme terrain d'entraînement. Cela peut être autour d'un bloc de plusieurs maisons, sur un trottoir dans les deux sens, sur un terrain ou un sentier près de votre maison. À mesure que la distance d'entraînement augmente, vous devrez augmenter le nombre de tours que vous faites !

Essayez de courir trois fois par semaine pendant huit semaines du **12 juillet au 3 septembre** pour un total de 24 courses. Pour ajouter de la variété et des défis supplémentaires, vous pouvez faire un entraînement « Fartlek » un jour par semaine (**voir plus bas dans la section « Conseils de course »**). Célébrer avec votre dernière course la semaine du 30 août ! Nous encourageons les familles à faire le #BougeonsEnsemble #DéfiActionAlphabet comme échauffement avant chaque course. Vous pouvez choisir votre propre défi ou faire l'une des vidéos qui se trouvent sur la [YouTube du Kids Run Club](#).

**Inscrivez-vous** à [www.kidsrunclub.ca](http://www.kidsrunclub.ca) pour être éligible à recevoir un **prix de participation KRC** (sac avec corde) à la fin du programme en août.

**GAGNEZ DES PRIX!!** Publiez une photo de vous en train de faire votre course selon le thème de la semaine sur **Twitter ou Facebook** de KRC avec **#KRCatHome**. Vous serez automatiquement ajoutés au tirage hebdomadaire pour **un coton ouaté de KRC !** Tous ceux qui répondent à un court sondage auront la chance de gagner l'une des **5 150 \$ de cartes-cadeaux d'Aerobics First** au tirage **FINAL !**

Découvrez les conseils de course à pied et de vie saine que nous vous avons fournis pour vous aider à améliorer votre course et à faire de vous la meilleure version de vous-même en santé!

### Règles de sécurité sur la route:

- Limitez le nombre de fois que vous traversez la rue et portez des vêtements voyants
- Respectez la « distance sociale » en gardant 6 pieds entre vous et les autres
- Essayez de courir pendant le jour et évitez de courir trop en montée
- Si vous courez avec de la musique, ne portez qu'un seul écouteur
- Dites à un parent votre itinéraire et ses détails avant de partir pour une course en solo
- Hydratez-vous avant et après l'entraînement et portez un écran solaire

### Conseils de course:

Pour garder les courses plus agréables, certains d'entre vous voudront peut-être alterner entre la course et la marche. Peut-être que vous allez courir pendant 3 minutes et que vous allez marcher pendant deux minutes. Lors de vos entraînements, les portions de course vont s'allonger et votre temps de marche va se raccourcir, voire disparaître complètement à mesure que le programme avance.

Pour agrémenter un peu les choses, incluez quelques courts moments de vitesse lors de la troisième course de la semaine. Nous vous suggérons « les vendredis de Fartlek » (Fartlek signifie jeu de vitesse).

Après vous avoir chauffés pendant cinq minutes, courez un peu plus vite que votre rythme normal pendant 20 secondes ou peut-être la distance entre trois lampadaires. Faites du jogging pendant environ une minute et répétez 5 à 10 fois pendant votre course. Terminez avec un jogging lent.

### Les 3 P pour bien réussir ta course:

1. Prends ton temps – Ne pas commencer trop vite!
2. Pousse tes limites – N'abandonne pas trop tôt!
3. Pratique-toi – Suis le calendrier et tu auras des résultats!

# ENTRAÎNEMENT

Choisissez votre défi. Choisissez votre itinéraire. Fais de ton mieux. S'amuser!

SEMAINE	COURSE #1 (km)	COURSE #2 (km)	COURSE #3 (km)	THÈME
<b>1</b> 	0.5	0.5	0.5	<b>Terrain de jeu</b> Amusez-vous au terrain de jeu pour votre course
	1	1	1	
	1.5	1.5	1.5	
<b>2</b> 	0.75	0.75	0.75	<b>Les sentiers</b> Trouve un nouveau sentier et cours
	1.25	1.25	1.25	
	2	2	2	
<b>3</b> 	1	1	1	<b>Course vers une destination</b> Cours vers ou jusqu'à cet endroit
	1.5	1.5	1.5	
	2.5	2.5	2.5	
<b>4</b> 	1.25	1.25	1.25	<b>Lever ou coucher du soleil</b> Cours au lever ou au coucher
	2	2	2	
	3	3	3	
<b>5</b> 	1.5	1.5	1.5	<b>À la plage</b> Cours à la plage et baigne-toi ensuite!
	2.5	2.5	2.5	
	3.5	3.5	3.5	
<b>6</b> 	1.5	1.5	1.5	<b>Pique-Nique</b> Prépare- toi un repas santé, trouve un endroit spécial et mange après ta course
	3	3	3	
	4	4	4	
<b>7</b> 	1.75	1.75	1.75	<b>Partenaire</b> Cours avec un ami, un parent ou ton animal
	3.5	3.5	3.5	
	4.5	4.5	4.5	
<b>8</b> 	1.75	1.5	2 – FINI!	<b>Chasse aux trésors</b> Fait une liste d'objets à ramasser pendant ta course
	3.5	2.5	4 – FINI!	
	4.5	3.5	5 – FINI!	

NIVEAU 1
NIVEAU 2
NIVEAU 3

## CONSEILS DE COURSE

### Échauffement, calculer son temps et pousser ses limites

Échauffez-vous avant de courir avec de la marche rapide, un jogging lent, le saut, les jeux de course ou les exercices de course.

Commencez plus lentement que vous ne le pensez pour vous échauffer; faites un jogging lent; garder les pauses de marche rapide à 90 secondes au maximum; alterner entre la marche / le jogging en ajoutant progressivement de plus longues poussées de course; poussez votre limite en exécutant 20 pas supplémentaires avant un temps de marche rapide.

### TECHNIQUE DE COURSE – Vérification de la tête aux pieds

Se tenir droit, regarder droit devant vous; respirer profondément par la bouche; balancer les bras détendus d'avant en arrière; ne vous pliez pas aux hanches; avoir des mouvements de pied rapide et non bruyant; le pied doit atterrir sous le corps et non devant; avoir une inclinaison vers l'avant des chevilles.

### COURIR EN MONTÉE ET EN DESCENTE

**Montée:** regardez à mi-hauteur de la colline, faites de courtes foulées, atterrissez sur la plante des pieds, gardez le dos droit et agitez les bras avec force.

**Descente:** allongez les foulées, mais ne pas sauter, atterrir sur les talons avec les genoux pliés, descendre les avant-bras. Atterrir au sol en silence!

### LES CRAMPES

**PRÉVENEZ** les crampes en commençant lentement votre course, en respirant profondément par la bouche et en courant droit. **SE DÉBARRASSER** des crampes en ralentissant, en courant droit, en inspirant profondément par le nez et en expirant fort par la bouche pendant 60 secondes ou plus.

### QUOI PORTER?

Des vêtements confortables et de couleurs voyantes; plusieurs couches de vêtements pour les courses par temps froid; des chaussures de sport qui sont nouées et ajustées correctement (l'espace d'un pouce entre le gros orteil et l'extrémité de la chaussure).

### ÉTIREMENTS

**Uniquement des étirements dynamiques avant la course, pas d'étirements statiques.** Lorsque vous vous étirez après avoir couru, maintenez la position pendant 15 à 30 secondes, ne rebondissez pas et n'oubliez pas de respirer.

## CONSEILS POUR UNE VIE EN SANTÉ

### LES BOISSONS SUCRÉES- Pensez à ce que vous buvez.

Tellement de boissons contiennent beaucoup de sucre, que ce soit ajouté ou fait en partie de concentré de fruits utilisé pour faire la boisson. Les boissons qui sont très sucrées et que vous devez limiter comprennent: le lait au chocolat, 100% de jus de fruits, l'eau vitaminée et aromatisée, les boissons pour sportifs, les boissons gazeuses, les smoothies achetés en magasin et les thés glacés. Évitez les cafés aromatisés et les boissons énergisantes.

La meilleure boisson à avoir quand vous avez soif est **L'EAU!**

### COMBIEN DE TEMPS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHAQUE JOUR?

Au moins 60 minutes par jour d'activités cardiovasculaire qui rendent votre respiration lourde sont conseillées. Des choses comme courir, jouer à des jeux actifs, courir après votre chien ou votre petit frère / sœur ou danser au rythme de votre musique préféré!

### LE SOMMEIL

Votre corps et votre cerveau ont besoin de sommeil pour bien fonctionner. Gardez les écrans hors de votre chambre et arrêtez tout le temps d'écran 1 heure avant de vous coucher. Ayez une routine au coucher pour vous aider à vous préparer à dormir, comme prendre un bain ou lire un livre.

### PROPORTIONNER SA NOURRITURE

Des portions plus grandes peuvent entraîner une suralimentation. Prenez de plus petites portions d'aliments / boissons et faites une pause avant d'en reprendre. Essayez d'utiliser des assiettes, des bols et des verres plus petits.

### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Les enfants qui ont jusqu'à 9 heures d'écran par jour. Suivez et limitez la vôtre, échangez une heure de temps d'écran pour une heure d'activité, interrompez votre temps sédentaire avec un peu d'activité physique au moins une fois / heure.

### SMOOTHIES SANTÉ

Utilisez des fruits et DES légumes surgelés (oui, les smoothies verts ont bon goût), du yogourt, du lait ou de l'eau, de l'avocat, du beurre d'arachide, des noix et des graines. Utilisez de l'eau ou du lait sous forme liquide, pas de jus.