

## PRESENTATION DU PROGRAMME DU GROUPE ULTRA - PGAC

Amis(es) Coureurs (ses)

Vous êtes peut-être débutants(tes) en course à pied où vous êtes peut-être un(e) expert(e).

Vous courez peut-être quelques minutes par jour ou des heures incessantes, sur la route ou sur les chemins, en montagne ou en plein ville.

Vous participez peut-être à des compétitions de demi-fond prolongé (5 – 10 kms), de fond (semi, marathon et trail court) ou à des compétitions de grand fond (distance supérieure au marathon).

Mais, vous êtes peut-être à la recherche :

- D'un plaisir décuplé dans l'exercice de la course à pied
- D'une façon de conserver dans le temps, une intensité en rapport avec votre niveau de pratique pour une performance accrue.
- D'un équilibre parfait du corps et de l'esprit pour faire de la course à pied, une philosophie de vie.
- D'une autonomie dans la gestion de votre entraînement quel que soit votre objectif.

Dans ce cas, je suis prêt à partager mes connaissances avec vous afin de vous permettre d'explorer tout le potentiel extraordinaire qui est en vous.

Je suis persuadé que l'homme (humain) est un coureur d'endurance, et que tout son corps est admirablement adapté à la course comme un oiseau est fait pour voler et un poisson pour nager.

Peut-on passer notre vie sans maîtriser ce pourquoi nous sommes faits ?

Alors, je vous propose une rencontre qui va se construire comme une aventure commune où je m'engage à vous transmettre toutes mes connaissances et mon expérience afin de vous faire progresser vers le plaisir, la performance, l'équilibre et l'autonomie, au sein d'un programme que j'ai nommé : « **Né pour courir** ».

Cette aventure nécessite de votre part, un peu de temps et d'attention afin :

- De suivre le programme complet de développement pendant l'ensemble de sa durée (21 semaines et 8 à 12 semaines spécifiques) avec rigueur et assiduité.
- De communiquer avec moi, l'ensemble de vos données d'entraînement et de votre évolution dans le programme.
- De choisir un grand projet (de course à pied) qui vous tient à cœur, à réaliser en fin de programme, pour parfaire l'aventure.

Pour chacun de nous, le prix à payer pour réussir n'est donc qu'un peu de volonté, d'assiduité, de confiance et beaucoup de plaisirs au fur et à mesure des progrès.

Pour mieux cerner l'aventure que je vous propose, retrouvez ci-joint le détail de mon programme « né pour courir ».

## **UN PROGRAMME COMPLET DE DEVELOPPEMENT**

- Un programme de renforcement complet qui met l'accent sur le pied, maillon faible du coureur occidental.
- Un guide technique pour retrouver une foulée naturelle et en finir avec les blessures.
- Un plan d'entraînement détaillé pour développer endurance, force et vitesse afin d'aborder tous les types d'épreuves.
- Un programme suffisamment souple et évolutif pour convenir aussi bien au débutant qu'au compétiteur d'expérience.
- Un guide pertinent de la nutrition au service de la performance et de la santé.
- Une méthode de renforcement des qualités mentales par la visualisation.

## **UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT ADAPTE ET PERSONNALISE**

- Un socle foncier composé de 3 cycles de 4 semaines pour vous doter d'une base solide en développant vos qualités fondamentales. (L'endurance aérobie, c'est-à-dire l'efficacité du système cardiovasculaire et de la filière lipidique, la force musculo-squelettique et neuromusculaire et la vitesse pure)
- Un socle intensité composé de 2 cycles de 4 semaines et 1 semaine de test pour développer l'intensité, de façon à améliorer vraiment vos capacités anaérobies, votre vitesse et votre résistance.
- Un socle spécifique composé de 2 à 3 cycles de 3 à 4 semaines en fonction du grand projet choisi pour s'adapter à l'allure et à la distance de l'objectif et en faire une réussite.

Les socles sont composés de 4 à 6 séances de course par semaine (de 30 mn à 3 heures 15 mn selon l'objectif et le niveau) associés à 4 à 6 séances de renforcement et de technique (de 10 mn à 40 mn selon l'objectif et le niveau).

## **LES OUTILS NECESSAIRES**

- Une frontale et 1 chasuble réfléchissante (pour la nuit)
- Un cardio-fréquencemètre avec GPS (pour mesurer sa fréquence cardiaque et sa vitesse)
- Une paire de bâtons télescopiques (pour les exercices de renforcement)
- Un plan incliné (planche de 14 x 14 cm avec 3 cm d'inclinaison)
- Un disque de stabilité (en cours de programme)
- Un filball ou Gymball (ballon de gymnastique d'environ 60 cm de diamètre)
- Une paire de chaussures « Performance », zéro drop (en cours de programme)

## LES TESTS AU PREALABLE DU PROGRAMME

- Le test de 20 minutes (mesure fréquence cardiaque moyenne, maximale et distance effectuée)
- Le test de 1500 mètres (mesure fréquence cardiaque moyenne, maximale et temps réalisé)

(Après un échauffement, courez le plus vite possible en essayant de conserver une allure constante. Les tests doivent être réalisés sur un terrain plat, régulier et en absence de vent violent. Vous devez fournir un gros effort, mais pas au point de vous écrouler sur la route. En tant qu'entraîneur, ce que je veux vous entendre dire après ces tests, c'est « J'étais pas mal, mais je crois que je peux faire mieux ».)

Vous avez maintenant l'essentiel entre vos mains.

Si des interrogations subsistent, vous pouvez contacter des membres du groupe qui ont déjà suivi ce programme.

Le reste, je vous l'expliquerai dès que notre partenariat prendra effet et que vous aurez choisi de rejoindre notre groupe.

C'est à vous de décider !

Pour ma part, je suis prêt à vous accompagner pour faire de votre souhait, une réalité.

Dans cette attente,

Recevez chers(e) ami(e) coureur(se), mes amitiés les plus sincères.

Louis FOUQUET

# LOUIS FOUQUET (entraîneur de course à pied).



## EXPERIENCE D'ENTRAINEMENT

En maçonnerie : Entraînement de l'équipe de France pendant 10 années. (1987 à 1997).

(2 titres mondiaux, 1 titre européen, 2 médailles d'argent mondiales et 1 médaille de Bronze mondiale).

En course à pied : Stage d'initiation avec Bernard Faure

Entraîneur course sur route niveau 1

Entraînement jeunes, puis adultes, puis groupe Grand Fond

(20 années d'expérience)

## GROUPE D'ENTRAINEMENT

A ce jour, groupe d'environ 10 à 12 personnes.

Groupe plus particulièrement intéressé par le grand fond (Distance supérieure au marathon)

Soit : Trail long, Ultra trail, circadie (6h – 12h -24h – 48h – 6 jours sur circuit), 100 km, multi-jours en non-stop et par étapes, aventures diverses.

Mais notre entraînement est également compatible pour le demi-fond prolongé et le fond.

Horaires et lieux d'entraînement :

- Mardi : 18h30 à 20h30 Stade Moreau Desfarges – La Baule
- Jeudi : 18h30 à 20h30 Stade Moreau Desfarges – La Baule

(Ce lieu peut être modifié en fonction du programme d'entraînement).

- Samedi – Dimanche : Regroupement défini en fonction du programme