

# JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT DU COUREUR

Date:

Semaine:



ESPACE  
**PHYSIO  
FORME**

COURSE.  
COMMUNAUTÉ.  
COACHING.



## CALCULATEUR

	Entraînement du jour	Distance (Km)	Vitesse	Temps (min)	PC (perception de la course) <sup>4</sup>	CE (charge d'entraînement) <sup>5</sup>
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						
DIM						
TOT						

CHARGE AIGUË<sup>1</sup> ↑

- Charge aiguë : somme des charges d'entraînement de la semaine
- Charge chronique : moyenne des charges aiguës des 4 dernières semaines
- Ratio aigu : chronique hebdomadaire = charge aiguë ÷ charge chronique
- PC (Perception de la course) = échelle de 1 à 10 selon la difficulté de l'entraînement
- CE (Charge d'entraînement) = Temps (min) ou Distance (km) X PC (perception de la course)

## CHARGE SEMAINES PRÉCÉDENTES

1.	
2.	
3.	
4.	
Moy. 4 sem.	

CHARGE CHRONIQUE<sup>2</sup> ↑

## RATIO AIGU : CHRONIQUE<sup>3</sup> HEBDOMADAIRE

$\frac{\circ}{\circ} =$

## GUIDE DES RATIOS AIGUS: CHRONIQUES

≤ 0,8	sous-entraîné
0,8 - 1,3	zone idéale
≥ 1,5	zone de danger

## ÉCHELLE DE PERCEPTION DE LA COURSE

- Le coureur flotte littéralement sur la route et il oublie le temps. Aucune fatigue ressentie.
- Le coureur se laisse porter par la course et complète son entraînement sans jamais avoir perdu son sourire.
- Le coureur complète son entraînement avec beaucoup de facilité.
- Le coureur complète son entraînement avec facilité.
- Le coureur complète son entraînement avec un léger moment de fatigue ou d'inconfort à l'effort, mais tout se déroule bien.
- Le coureur complète son entraînement avec quelques moments de fatigue ou d'inconfort, mais tout se déroule assez bien.
- Avec quelques difficultés, le coureur parvient à compléter intégralement son entraînement, mais il doit gérer de la fatigue ou des moments d'inconfort.
- Le coureur doit gérer une grande fatigue ou beaucoup d'inconfort. Il complète avec d'énormes difficultés son entraînement.
- Le coureur doit gérer une grande fatigue ou beaucoup d'inconfort. Pour terminer son entraînement, il doit modifier certains paramètres de sa course.
- Le coureur doit arrêter sa course. Extrême fatigue ou inconfort ressenti.

## Quand devrais-je consulter un physiothérapeute d'Espace Physio Forme?

- Douleur récurrente pendant ou après les entraînements
- Douleur présente durant les activités de la vie quotidienne
- Inflammation, engourdissements, ecchymoses
- Pour évaluer votre biomécanique de course à pied

**Vous avez un doute?**

**Appelez-nous pour prendre rendez-vous !  
(450) 356-3563 espacephysioforme.com**

## JOURNAL DE BORD

L	M	M	J	V	S	D