

GENERALI SWITZERLAND

**NOUS TE PRÉPARONS
POUR LE PROCHAIN DÉFI**



Notre engagement en faveur de la course à pied



RUNNING TOUR

Generali Running Tour – 3 courses

Generali Marathon
de Genève
Mai



Course de
l'Ascension
Mai



SwissCity
Marathon
Octobre



RUNNING FAMILY

Brand
Ambassador

Tadesse
Dominic

Generali
Running
Talents

Seare
Abdi

Generali
Running
Workouts

Genève,
Zurich,
Lucerne,
Nyon,
Adliswil
Coachs

Generali
Running
Digital

Communauté
sur Strava

Activation

Communauté



Programme

Nous te préparons

Présentations Engagement et personées

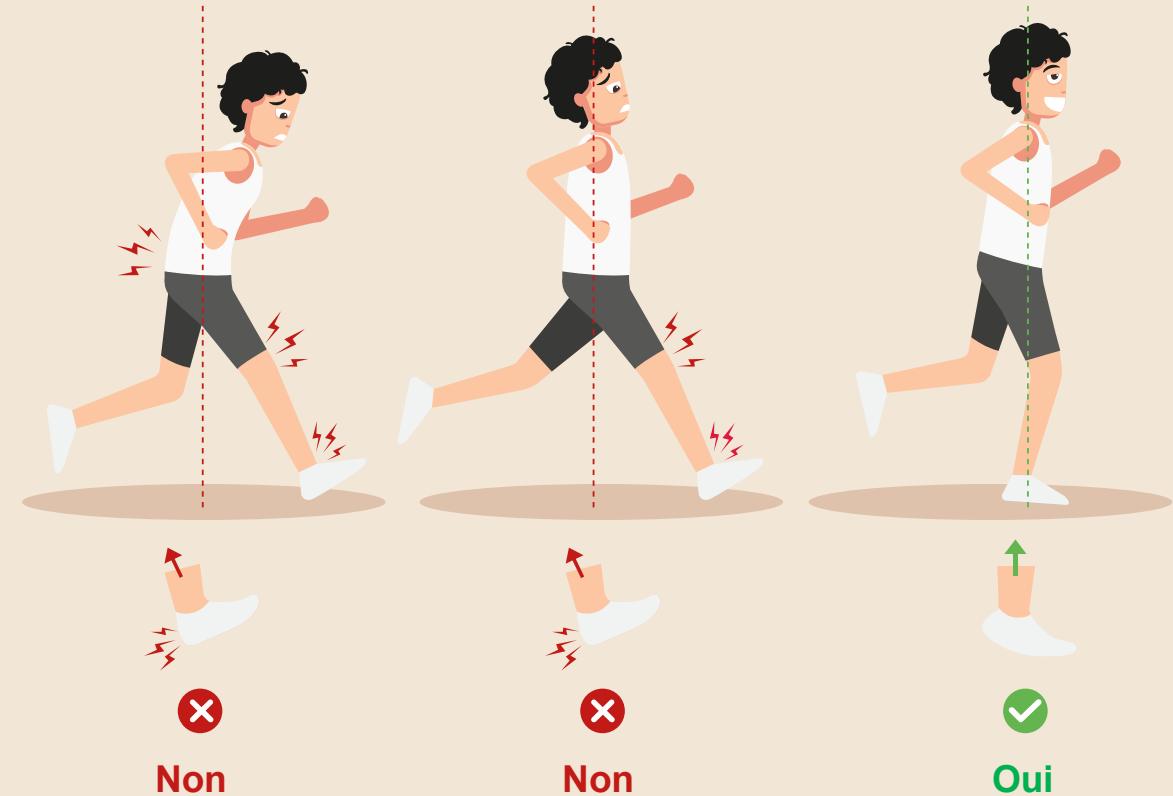
- 1. Les basiques**
 - 1.1. La bonne technique
 - 1.2. Équipement et alimentation/hydratation
- 2. Cycle de planification : course à pied**
 - 2.1. Une planification judicieuse
 - 2.2. Des entraînements réguliers et pertinents

1. Les basiques

01

1.1. La bonne technique de course

- Attitude et posture
- Pose du pied (talon, milieu, avant du pied)
- Longueur de la foulée et fréquence



1.2. Équipement et alimentation/hydratation

Équipement de course

- De bonnes chaussures de course adaptées, alterner différentes paires de chaussures
- Vêtements adaptés à la météo (ne pas trop se couvrir au début)
- Éventuellement, montre de running
- Bandes réfléchissantes sur les jambes ! Lampe frontale (d'octobre à mars)

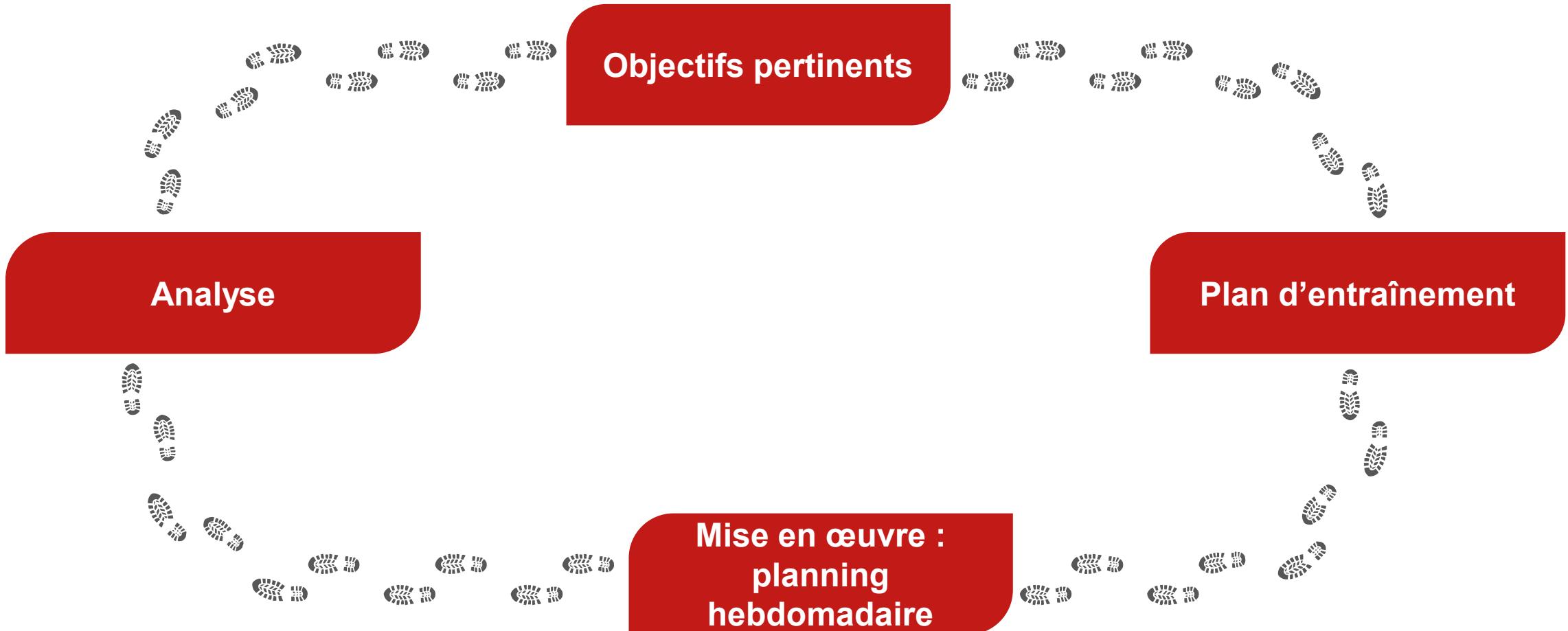
Alimentation et hydratation

- Manger suffisamment (2 h avant), surtout des glucides. Attention aux aliments trop riches en protéines avant de courir
- Bien s'hydrater !

2. Cycle de planification : course à pied

02

2. Cycle de planification : course à pied

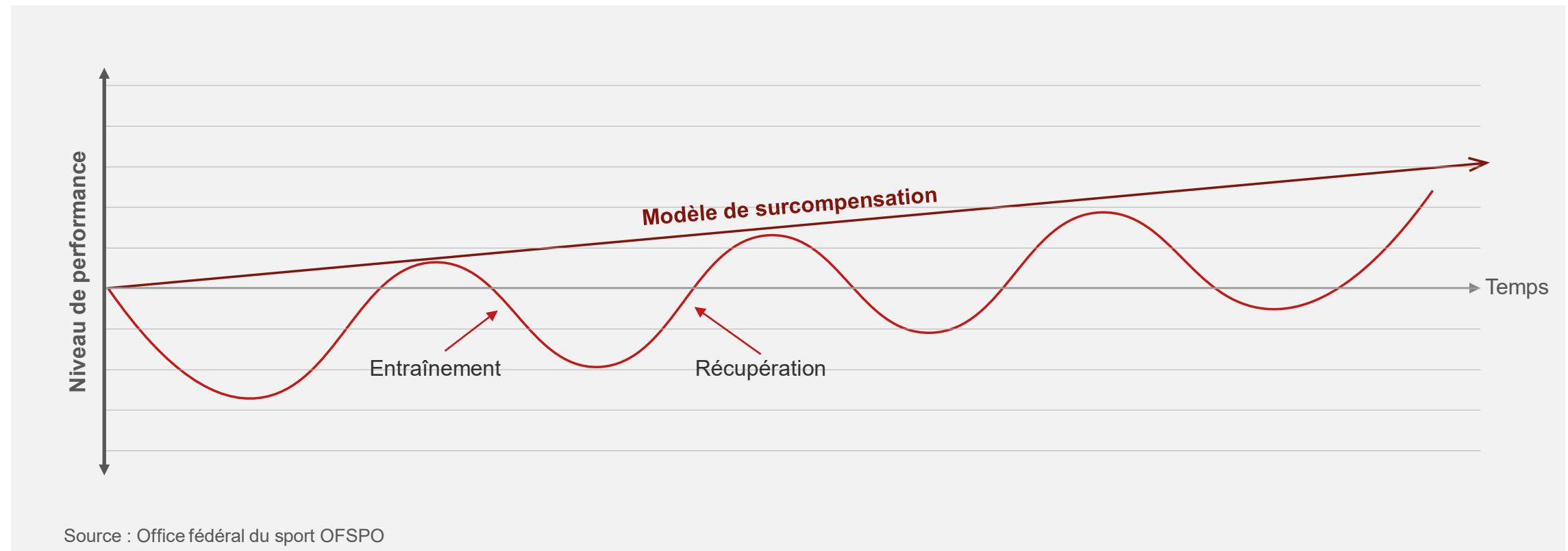


2.1. Une planification judicieuse (planning hebdomadaire)

	Amateurs/débutants	Coureurs expérimentés ambitieux
Volume	2 ou 3 courses de 45 à 60'	4 à 6 courses de 50 à 75'
Intensité	1 course intensive, les autres extensives	1 ou 2 courses intensives, les autres extensives
Musculation en complément	1 ou 2 fois renforcement du tronc et renforcement des pieds/jambes 20' chacun	2 fois renforcement du tronc et renforcement des pieds/jambes 20' chacun
Périodicité	Aucune	Évt. périodes : renfo-spécifique-renfo2-spécifique2
Particularités	Planning spécifique avant l'événement	Planning spécifique avant l'événement

2.2. Des entraînements réguliers et pertinents

Principes d'entraînement : le modèle de surcompensation



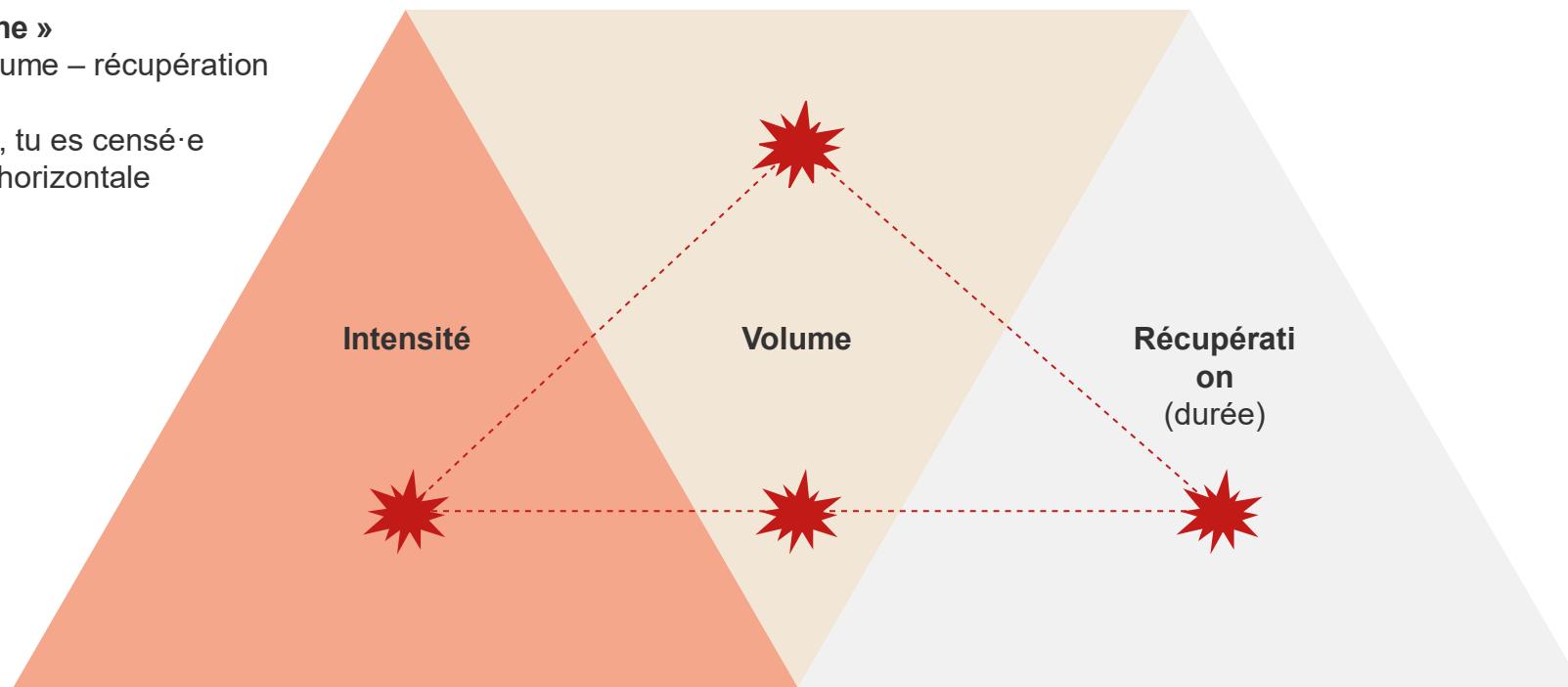
2.2. Des entraînements réguliers et pertinents

Principes d'entraînement : intensité-volume-récupération

Modèle du « Toblerone »

Rapport intensité – volume – récupération

À l'intérieur du modèle, tu es censé·e pouvoir tirer une ligne horizontale entre tes blocs.

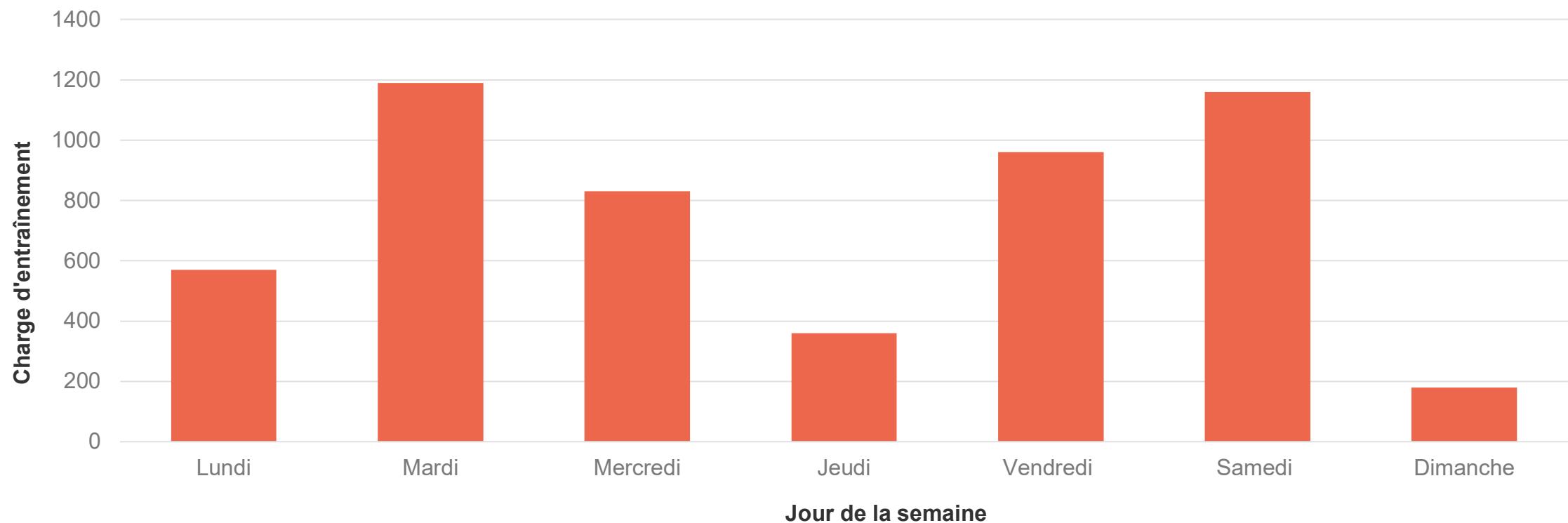


Source : Office fédéral du sport OFSPO

2.2. Des entraînements réguliers et pertinents

Principes d'entraînement : moins de monotonie, plus de variation

Monotonie basse – différentes charges réparties sur la semaine



Source : Office fédéral du sport OFSPO

MERCI DE VOTRE
ATTENTION

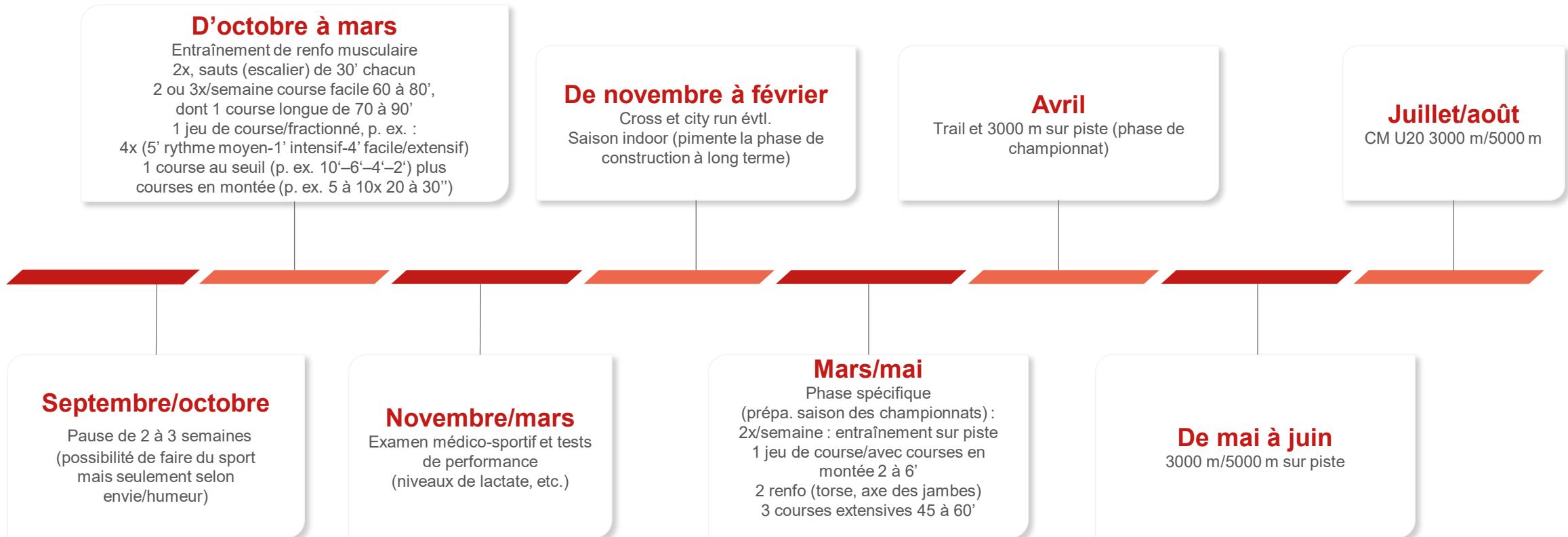


Diapositives de support

03

Exemple de périodicité

Jeune coureuse ambitieuse LC Uster (cadre junior)



Exemple de plan annuel

Jeune coureuse ambitieuse LC Uster (cadre junior)

