



# Défi de l'euphorie du coureur



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de l'euphorie du coureur ! Ce défi vise à vous faire profiter des joies et de l'euphorie naturelle de la course à pied, également connue sous le nom de l'euphorie du coureur. La course à pied a un potentiel important pour améliorer votre bien-être physique et mental. Au cours des quatre prochaines semaines, vous participerez à un défi de course à pied qui vous mènera du confort de votre canapé à la ligne d'arrivée de votre premier 5 km.

**L'euphorie du coureur** est un état d'euphorie souvent ressenti pendant ou après une course. On l'attribue à la libération d'endorphines, des stimulants naturels de l'humeur, qui peuvent entraîner un sentiment de bonheur, une réduction du stress et même une diminution de la perception de la douleur.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA COURSE À PIED ?

La course à pied est une véritable mine de bienfaits pour le corps et l'esprit. Sur le plan physique, elle contribue à la formation d'os solides, au renforcement des muscles et à **l'amélioration de la condition cardiovasculaire**. Sur le plan mental, elle peut améliorer l'humeur, la concentration et même la qualité du sommeil. En intégrant la course à pied à votre routine, vous posez les bases d'une vie plus saine et plus heureuse.

## LE DÉFI

Si vous êtes novice en matière de course à pied, cela ne doit pas vous empêcher de sortir de votre zone de confort. Le défi de l'euphorie du coureur est conçu pour aider les coureurs débutants à améliorer leur endurance en toute confiance. Ce défi met l'accent sur une progression graduelle, ce qui vous permet d'augmenter votre distance sans la pression de devoir les terminer dans un certain temps.

### Plan hebdomadaire

- **Semaine 1 : Bouger** - Commencez par une marche rapide, puis introduisez progressivement des intervalles de course d'une minute.
- **Semaine 2 : Renforcer l'endurance** - Augmentez vos intervalles de course jusqu'à 3 minutes, avec des pauses de marche entre les deux.
- **Semaine 3 : Trouvez votre rythme** - Visez des courses continues de 5 minutes, en marchant au besoin pour récupérer.
- **Semaine 4 : Dernière ligne droite** - Relevez le défi de faire des courses plus longues et des marches plus courtes, pour finir par une course de 5 km.

# L'EUPHORIE DU COUREUR

**Voici un exemple de la façon dont vous pouvez répartir vos courses :**

LUN	MAR	MER	JEU	VEND	SAM	DIM
10x 2 min marche + 1 min course	Jour de repos	45 min marche	Jour de repos	10x 2 min marche + 1 min course	Jour de repos	7x 2 min marche + 2 min course
Jour de repos	7x 2 min marche + 2 min course	Jour de repos	9x 1 min marche + 2 min course	Jour de repos	7x 1 min marche + 3 min course	Jour de repos
4x 2 min marche + 5 min course	Jour de repos	5x 2 min marche + 5 min course	Jour de repos	7x 1 min marche + 5 min course	Jour de repos	7x 1 min marche + 5 min course
Jour de repos	5+ min course + marche selon les besoins	Jour de repos	5+ min course + marche selon les besoins	Jour de repos	Aim to run 5km – marche selon les besoins	Jour de repos

## Améliorer les performances

Pour les coureurs expérimentés qui cherchent à améliorer leur course, une version du défi plus axée sur la performance comprend un entraînement en zone 2 pour améliorer l'endurance et des séances d'entraînement par intervalles pour augmenter la vitesse et la force. En fonction de votre niveau de forme actuel, alternez les courses en zone 2 et les entraînements par intervalles en fonction de vos objectifs de course.

L'entraînement en zone 2 consiste à s'exercer à une intensité modérée où l'on peut parler confortablement mais où la respiration est plus forte qu'au repos. Cette intensité se situe généralement entre 60 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. Ce type d'entraînement est excellent pour développer l'endurance aérobie et améliorer la capacité du corps à **utiliser les graisses comme carburant**.

L'entraînement par intervalles consiste à alterner des périodes d'exercice à haute intensité et des périodes de récupération à faible intensité. Il est très efficace pour améliorer la condition cardiovasculaire, augmenter la vitesse et brûler des calories. Incorporer l'entraînement par intervalles 1 à 2 fois par semaine peut améliorer de manière significative vos performances et votre vitesse de course.

## DÉFI TERMINÉ !

En franchissant la ligne d'arrivée du défi de l'euphorie du coureur, vous aurez non seulement franchi une étape importante, mais aussi cultivé une habitude qui peut vous apporter des bienfaits pour votre santé tout au long de votre vie. N'oubliez pas que ce défi n'est que le début de votre parcours de course à pied!



# Félicitations d'avoir terminé le défi de l'euphorie du coureur

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

