

## PROGRAMME DE COURSE À PIED (DÉBUTANT)

### ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (ÉPE)

2 - 4	Très facile
5	Facile
6 - 7	Moyennement difficile
8	Difficile
9	Très difficile
10	EXTÉNUANT

Assure-toi d'ajuster ton effort pour respecter le niveau de difficulté indiqué à chaque entraînement. Fie-toi à cette échelle.

### CONSEILS D'AMIE!

- Pour bien t'échauffer avant ton entraînement et pour retourner au calme après celui-ci, commence et termine toutes tes séances par 5 à 10 minutes de jogging ou de marche à intensité moyenne.
- Quand tu cours, n'essaie pas de faire de grands pas (de grandes foulées). La cadence idéale de course est de trois pas par seconde.
- Si tu es blessée et que tu ressens de la douleur, remplace certaines sorties de course par d'autres sortes d'entraînement, comme le vélo, la natation ou la randonnée. Si la douleur persiste plus de trois jours, essaie d'aller voir un.e professionnel.le de la santé spécialisé.e dans le domaine du sport.
- Si tu manques de temps ou de motivation, essaie de courir quand même, juste 5 à 10 minutes, à intensité faible. Un peu, c'est toujours mieux que pas du tout!
- Pendant les séances d'entraînement par intervalles, surtout les plus longues, tu peux réduire le nombre de répétitions afin d'avoir assez d'énergie pour terminer ton entraînement.
- Si tu as de la difficulté à récupérer des séances difficiles, tu peux réduire le niveau de difficulté des prochaines séances et réduire le nombre hebdomadaire de sorties.
- Ne te prive pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement!
- En cas de fatigue prononcée, prends une période de repos de quelques jours (ex. : 2 jours sans entraînement et 2 jours d'entraînements très courts).
- Tu peux remplacer un ou deux entraînement(s) continu(s) par du vélo ou de l'elliptique. Comme ces activités sont sans impact, tu peux augmenter le temps total de l'activité de 50 %. Par exemple, un entraînement de 30 minutes de course pourrait être remplacé par 45 minutes de vélo.

Tu as des questions sur le programme de course à pied ou sur l'entraînement en général? Pose-les à notre experte kinésiologue!

[kin@fillactive.ca](mailto:kin@fillactive.ca)




# PROGRAMME DE COURSE À PIED DÉBUTANT

## DÉFI MÈRE / FILLACTIVE

présenté par  Sun Life

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>	<b>REPOS</b>	 Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans <a href="http://l'onglet_Filles_du_fillactive.ca">l'onglet Filles du fillactive.ca</a>	<b>TOTAL : 20 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>10 min :</b> 5x (1 min course / 1 min marche) <b>5 min :</b> retour au calme <b>ÉPE</b> 2 - 4	<b>TOTAL : 22 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>12 min :</b> 6x (1 min course / 1 min marche) <b>5 min :</b> retour au calme <b>ÉPE</b> 2 - 4	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 24 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>14 min :</b> 7x (1 min course / 1 min marche) <b>5 min :</b> retour au calme <b>ÉPE</b> 2	<b>TOTAL : 26 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>16 min :</b> 8x (1 min course / 1 min marche) <b>5 min :</b> retour au calme <b>ÉPE</b> 3
<b>SEMAINE 2</b>	<b>REPOS</b>	 Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans <a href="http://l'onglet_Filles_du_fillactive.ca">l'onglet Filles du fillactive.ca</a>	<b>TOTAL : 22 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>12 min :</b> 4x (2 min course / 1 min marche) <b>5 min :</b> retour au calme <b>ÉPE</b> 2 - 4	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> 5x (2 min course / 1 min marche) <b>5 min :</b> retour au calme <b>ÉPE</b> 2 - 4	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 28 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>18 min :</b> 6x (2 min course / 1 min marche) <b>5 min :</b> retour au calme <b>ÉPE</b> 2	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme <b>ÉPE</b> 5

# PROGRAMME DE COURSE À PIED DÉBUTANT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 3</b>	<b>REPOS</b>	 Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans <a href="http://onglet.Filles.du.fillactive.ca">l'onglet Filles du fillactive.ca</a>	<b>TOTAL : 15 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>5 min :</b> 10x (15 s course / 15 s marche) <b>OU</b> 7x (15 s course / 30 s marche) <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>2 - 4</b>	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>2 - 4</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>6 - 7</b>
<b>SEMAINE 4</b>	<b>REPOS</b>	 Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans <a href="http://onglet.Filles.du.fillactive.ca">l'onglet Filles du fillactive.ca</a>	<b>TOTAL : 18 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>8 min :</b> 16x (15 s course / 15 s marche) <b>OU</b> 10x (15 s course / 30 s marche) <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>2 - 4</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>2 - 4</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>3</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>6 - 7</b>
<b>SEMAINE 5</b>	<b>REPOS</b>	 Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans <a href="http://onglet.Filles.du.fillactive.ca">l'onglet Filles du fillactive.ca</a>	<b>TOTAL : 20 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>10 min :</b> 20x (15 s course / 15 s marche) <b>OU</b> 13x (15 s course / 30 s marche) <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>6</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>20 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>2 - 4</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>2 - 4</b>	<b>TOTAL : 25 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>15 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>3</b>	<b>TOTAL : 35 min</b> <b>5 min :</b> échauffement marche <b>25 min :</b> course continue <b>5 min :</b> retour au calme ÉPE <b>6 - 7</b>

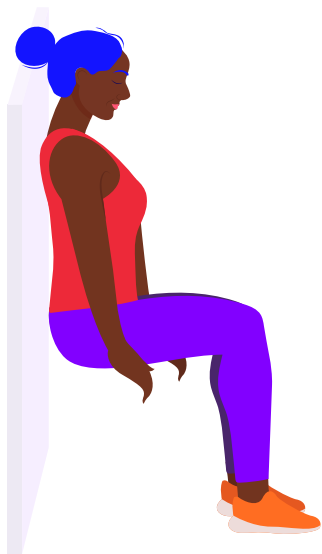
# PROGRAMME DE COURSE À PIED DÉBUTANT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 6</b>	<b>REPOS</b>	 <p>Voir page Musculation ou choisis un entraînement dans <a href="http://l'onglet_Filles_du_fillactive.ca">l'onglet Filles du fillactive.ca</a></p>	<p><b>TOTAL : 20 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>10 min :</b> 20x (15 s course / 15 s marche) <b>OU</b> 13x (15 s course / 30 s marche)</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p>	<p><b>TOTAL : 30 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>20 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>2 - 4</b></p>	<p><b>TOTAL : 30 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>20 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>2 - 4</b></p>	<p><b>TOTAL : 30 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>20 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>4</b></p>	<p><b>TOTAL : 40 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>30 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>7</b></p>
<b>SEMAINE 7</b>	<b>REPOS</b>	 <p>Voir page Musculation ou choisis un entraînement dans <a href="http://l'onglet_Filles_du_fillactive.ca">l'onglet Filles du fillactive.ca</a></p>	<p><b>TOTAL : 30 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>20 min :</b> 5x (3 min course / 1 min marche) <b>OU</b> 4x (3 min course / 2 min marche)</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>8</b></p>	<p><b>TOTAL : 30 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>20 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>2 - 4</b></p>	<p><b>TOTAL : 25 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>15 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>3</b></p>	<p><b>TOTAL : 30 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>20 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>3</b></p>	<p><b>TOTAL : 45 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>35 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>7</b></p>
<b>SEMAINE 8</b>	<b>REPOS</b>	 <p>Voir page Musculation ou choisis un entraînement dans <a href="http://l'onglet_Filles_du_fillactive.ca">l'onglet Filles du fillactive.ca</a></p>	<p><b>TOTAL : 30 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>20 min :</b> 10x (1 min course / 1 min marche) <b>OU</b> 7x (1 min course / 2 min marche)</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>6</b></p>	<p><b>TOTAL : 25 min</b></p> <p><b>5 min :</b> échauffement marche</p> <p><b>15 min :</b> course continue</p> <p><b>5 min :</b> retour au calme</p> <p>ÉPE <b>2 - 4</b></p>	<b>REPOS</b>	<p><b>FIN DE SEMAINE DU DÉFI MÈRE / FILLACTIVE</b></p> <p>présenté par  Sun Life</p>	

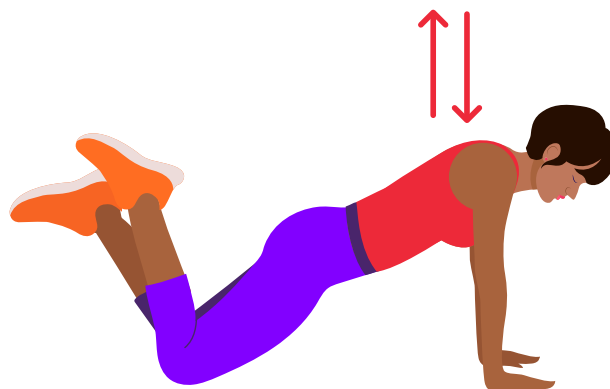
# MUSCU

Enchaîne les trois exercices. Prends une minute de pause, puis fais-les une deuxième fois.

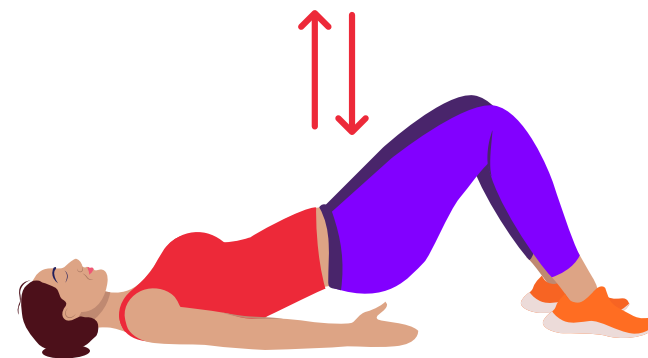
SEMAINES 1 À 4



**CHAISE AU MUR**  
30 S



**POMPES EN APPUI  
SUR LES GENOUX OU  
SUR LES ORTEILS**  
15 RÉPÉTITIONS

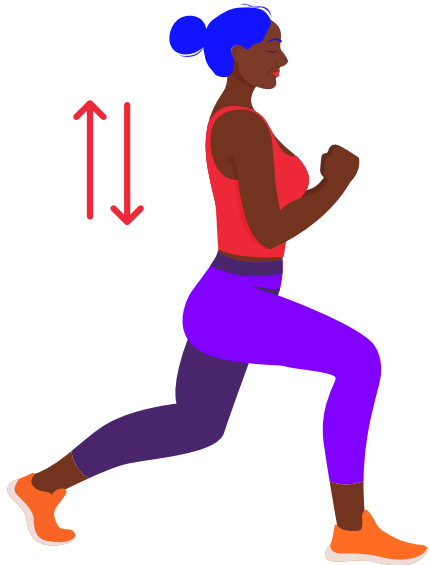


**PONT, DEUX PIEDS  
SUR LE PLANCHER**  
15 RÉPÉTITIONS

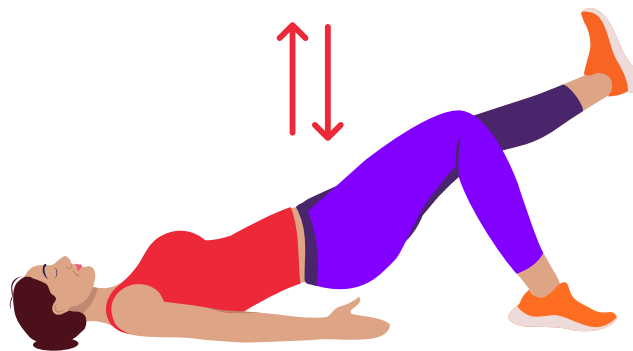
# MUSCU

Enchaîne les trois exercices. Prends une minute de pause, puis fais-les une deuxième fois.

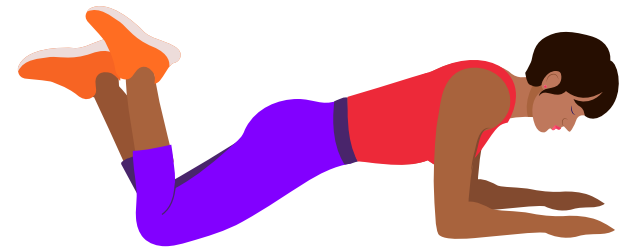
SEMAINES 5 À 8



**FENTES SUR PLACE**  
12 RÉPÉTITIONS  
DE CHAQUE CÔTÉ



**PONT, UN PIED SUR LE  
PLANCHER**  
12 RÉPÉTITIONS  
DE CHAQUE CÔTÉ



**PLANCHE, EN APPUI  
SUR LES GENOUX OU  
SUR LES ORTEILS**  
30 S

# ÉTIREMENTS

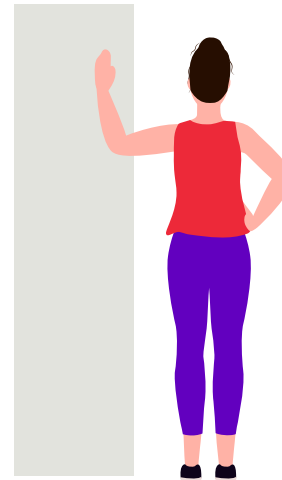
Maintiens chaque posture 30 s à 1 min de chaque côté.



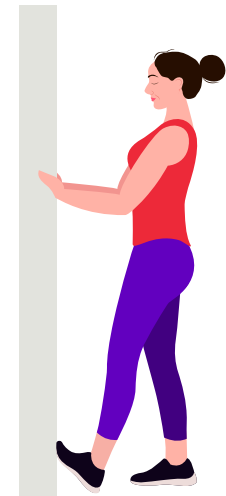
**QUADRICEPS**  
(DEVANT DE LA CUISSE)



**ISCHIO-JAMBIERS**  
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



**POITRINE  
ET ÉPAULES**



**MOLLETS**  
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)

# PARTENAIRES

MERCI À TOUS NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES.

## PRÉSENTATEUR OFFICIEL



## PARTENAIRES ARGENT



## PARTENAIRES BRONZE



## LEADERS

**Christine Babkine**, Directrice, responsabilité sociale d'entreprise, BRP  
**Julie Bédard**, Présidente, Medicart  
**Naomi Bilodeau**, Directrice générale, Financement des sociétés, Banque Nationale Marchés Financiers  
**Karinne Bouchard**, Administratrice d'entreprise, Alimentation Couche-Tard  
**Magalie Boutin**, Cheffe, relations médias, Office national du film du Canada  
**Patricia Châteauneuf**, Directrice générale, ventes médias multiplateformes, Montréal et Est du Canada, CBC/Radio-Canada Solutions Média  
**Marie-Huguette Cormier**, Première vice-présidente Ressources humaines et Communications, Mouvement Desjardins  
**Marline Côté**, Directrice générale, Événements Harricana  
**Viviane Croux**, Vice-présidente, Comptes nationaux Québec, Services bancaires commerciaux TD  
**Flavia D'Orazio**, Vice-présidente exécutive, services à la clientèle, chef du Québec, Média Experts  
**Danielle Danault**, Fondatrice, Cardio Plein Air  
**Sigrid Ellefsen**, Directrice générale des ventes, Marché Affaires, TELUS  
**Isabelle Foisy**, Présidente et fondatrice, Point Cardinal Inc.  
**Geneviève Fournier**, Vice-présidente Marketing et Expérience client, Hydro-Québec  
**Marie-Josée Fournier**, Directrice générale, Opérations commerciales, Québecor Expertise Média  
**Marie-Josée Gagnon**, Présidente fondatrice, Casacom  
**Mélissa Gilbert**, Vice-présidente exécutive et leader – Affaires financières, Beneva  
**Danièle Henkel**, Présidente, Henkel Média  
**Isabelle Laprise**, Vice-présidente, stratégie d'investissement durable, et gestionnaire de portefeuille institutionnel, Jarislowsky, Fraser Limitée  
**Christine Lavoie**, Associée, Audit, Deloitte  
**Lucie Lazar**, Vice-présidente principale, Comptabilité corporative, Saputo  
**Marie-Christine Lemerise**, Vice-présidente, affaires juridiques, SuccessFinder  
**Valérie Lemieux**, Cheffe du secteur public, fonds de pension publics, clients institutionnels, HSBC Canada  
**Cynthia Lemme**, Chef, Crédit aux grandes entreprises, Centre et responsable, Projets spéciaux et agriculture, BMO  
**Mélanie Lussier**, Directrice, communications externes et développement durable, Lowe's Canada  
**Isabelle Marquis**, Co créatrice, L'effet A  
**Annie Marsolais**, Cheffe de la direction marketing, BDC  
**Michèle Meier**, Directrice des communications et du marketing, Musée des beaux-arts de Montréal  
**Sherine Morsi**, Vice-présidente, Marchés principaux, Services financiers commerciaux, RBC Banque Royale  
**Mélanie Nadeau**, Vice-présidente, affaires publiques et relations avec les communautés, Port de Montréal  
**Julie Pomerleau**, Vice-présidente marketing, Nespresso Canada  
**Christine Potvin**, Vice-présidente, Centre Solutions Client, Sun Life  
**Élise Proulx**, Cheffe, développement économique, Québec, Ivanhoé Cambridge  
**Valérie Sapin**, Cheffe de la direction marketing, Énergir  
**Myliène Savoie**  
**Stephanie Stipac**, Chef de marque, Amérique du Nord, Oakley  
**Kimrang Te**, Associée, EY  
**Isabelle Verreault**, Vice-présidente principale et directrice générale, Québec, Hill+Knowlton Stratégies  
**Mariama Zhouri**, Associée-directrice, HammerSmith Services-Conseils