

## BIENVENUE À TON ESSAI GRATUIT – AU CLUB LES ASPIRANTS

« Seul on avance, ensemble on est plus grands : bienvenue chez les Aspirants. »

Félicitations pour avoir fait le premier pas ! Pour que ton essai soit une réussite, voici l'essentiel à savoir avant de commencer.

### 1. LES JOURS D'ENTRAÎNEMENT

**Le Lundi – 17h45** : Sur la piste d'athlétisme de l'École Jean-Baptiste-Meilleur. On y travaille la vitesse sur des intervalles courts (ex : 200m, 400m, 800m) avec des pauses planifiées.

**Le Mercredi – 18h15** : Course sur la route qui permet de travailler l'endurance avec des intervalles longs (35 à 45 minutes en continu sans pause) et des variations d'intensité selon le parcours et les dénivelés. Ici tu te familiariseras avec la gestion de l'effort.

Le **lieu d'entraînement du mercredi** peut varier à chaque semaine (Ile-Lebel, Parc Rivest, etc.) et est annoncé par les coachs quelques jours avant (ou la journée même).

---

### 2. LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Toutes les séances durent environ **60 minutes** (mais arrive **15 minutes d'avance** pour te réchauffer).

- **Échauffement (10 min)** : Exercices techniques pour s'activer (qu'on appelle les « éducatifs »).
  - **Instruction du coach (5 min)** : Le coach donne les explications sur le programme de la journée.
  - **Le Corps de la séance (40 min)** : Les coureurs travaillent selon le plan proposé par le coach. Exercices variés, avec répétition de certaines séquences. Ces répétitions peuvent être coupées ou non par des temps de repos.
  - **Retour au calme (5 min)** : Trot très léger ou étirements pour éliminer les toxines et amorcer la récupération.
-

### 3. CONSEILS POUR TON ESSAI

- **Arrive 15 minutes d'avance** pour te présenter au coach, jaser un peu et t'échauffer (jogging léger).
  - **Pose des questions** : N'hésite pas à poser tes questions aux membres du club, ils sont là pour t'aider !
  - **Écoute ton corps** : Le but de l'essai est de découvrir l'ambiance, pas de s'épuiser.
- 

### 4. L'ÉQUIPEMENT À APPORTER

- **Bouteille d'eau**
  - **Lampe frontale et Vêtements réfléchissants (automne/hiver)** : Tu dois t'assurer de toujours être visibles lorsque la nuit s'installe.
  - **Des souliers adaptés** à la course : Une chaussure de course standard avec un bon amorti suffit.
  - **Un survêtement** pour les journées plus fraîches.
- 

### 5. COMMENT CHOISIR TON GROUPE D'ENTRAÎNEMENT

Ne t'inquiète pas pour ton chrono aujourd'hui ! Pour ton essai, le coach te proposera de choisir un groupe où tu te sentiras à l'aise. Par la suite, tu complèteras tous tes exercices avec ce groupe. Le groupe est fonction de la vitesse que tu es capable de courir.

- **Groupe 1 & 2 (Rapide)** : Tu cours à moins de 5:00 min/km.
- **Groupe 3 (Intermédiaire)** : Tu cours entre 5:00 et 6:00 min/km.
- **Groupe 4 (Débutant)** : Tu cours habituellement à plus de 6:00 min/km.

*Conseil : Pour un essai, il est toujours préférable de choisir un groupe légèrement plus lent pour bien comprendre les consignes du coach.*

---

### 6. LES RÈGLES D'OR SUR LA PISTE

**Sur la piste (Lundi) :**

Une piste d'athlétisme standard est un anneau de forme ovale mesurant exactement **400 mètres** au couloir intérieur (couloir 1). Les couloirs sont numérotés de 1 à 6 en partant du couloir intérieur vers l'extérieur.

L'entraînement sur piste est stimulant et très exigeant. Pour la sécurité de chacun, il est primordial de respecter certaines règles.

#### **Les règles d'or :**

- **Les couloirs** : Le couloir intérieur (**couloir 1**) est pour l'effort, il est réservé aux coureurs plus rapides. Les **couloirs extérieurs (4, 5, 6)** sont prévus pour la récupération. On s'y retrouve pour l'échauffement, le retour au calme ou pour reprendre son souffle entre deux répétitions.
- **Respecte ton couloir** : Utilise toujours le couloir qui t'est assigné par le coach selon ton groupe de vitesse. Il se peut que le club ait aussi à partager la piste avec un autre groupe de la région.
- **Le sens anti-horaire** : On court toujours vers la gauche et à la **file indienne** autant que possible.
- **Évite les collisions** : Regarde toujours **à droite et à gauche** (comme pour traverser une rue) avant de traverser, d'embarquer ou de débarquer de la piste. Tu dois éviter de croiser les coureurs qui sont déjà actifs.
- **Arrêt** : Pas d'arrêt et **aucun changement de voie** n'est permis durant un effort. Si tu dois t'arrêter, continue de trotter progressivement vers l'extérieur.
- **Le dépassement** : Si tu dois dépasser, fais-le par la **droite**. Avertis toujours (ex: « Piste ! ») lorsque tu effectues un dépassement pour ne pas surprendre les autres coureurs.
- **Temps pour les pauses** : Si ton temps de récupération le permet, prends tes pauses à **l'extérieur de la piste** pour laisser la voie libre.

**COURTOISIE** : Rappelle-toi, la courtoisie a toujours sa place. La piste est un espace partagé. Un sourire et un respect mutuel entre les vagues sont la base de notre esprit d'équipe.

---

## **7. LE LEXIQUE RAPIDE**

- **Groupes d'entraînement (1, 2, 3, 4)** : Pour ton essai, le coach te proposera de te joindre à l'un des groupes de coureurs qui partagent la même vitesse de course que toi. Mais si tu le désires, tu peux toujours demander de courir avec le groupe où tu te sens le plus à l'aise de fonctionner.

- **Les Éducatifs** : Ce sont des exercices proposés pour « activer le corps » avant la séance plus intensive. Ne cherche pas la vitesse, écoute les consignes du coach pour bien décomposer les mouvements (montées de genoux, talons-fesses, etc.). Tu en connaîtras plus lorsque tu te joindras aux Aspirants.
- **VAM** : La VAM fait référence à des vitesses maximales (V1, V2, V3, V4/V5) que tu peux courir selon que tu es en période pour t'échauffer (V1) ou à l'inverse, que tu participes à une compétition où tu veux te donner plus à fond (V3/V4).

Ces termes te seront plus familiers lorsque tu seras membre du club. Pour le moment, rappelle-toi seulement que **V1 est la vitesse la plus lente** (jogging léger) et **V4/V5 est la vitesse la plus rapide**. C'est simple, **plus c'est haut plus c'est vite** !

---

## 8. PRÊT À DEVENIR UN ASPIRANT ?

Si l'expérience t'a plu, demande au coach ou à un responsable du club comment tu peux te joindre au club. Une fois membre, tu recevras le **Guide d'accueil des Aspirants**. Tu y trouveras ton carnet d'objectifs, un lexique complet, le tableau détaillé des allures, nos conseils d'entraînement en toutes saisons et l'accès à notre communauté privée Facebook.

---

## 9. POUR NOUS CONTACTER ?

**Courriel** : [infolesaspirants@gmail.com](mailto:infolesaspirants@gmail.com)

**Site web** : <https://clublesaspirants.com/>

**Page Facebook publique** : <https://www.facebook.com/clubdecourselesaspirants/>

**\*Groupe Facebook privé** : Une fois inscrit aux Aspirants, tu seras invité à faire ton adhésion au groupe privé. Tu y trouveras toutes les informations pour tes entraînements, en plus de pouvoir échanger et de partager ton expérience avec les autres Aspirants.

**\*Groupe Strava (optionnel)** : <https://www.strava.com/clubs/1164080>

Le club a aussi son enseigne sur la plateforme Strava. N'hésite pas à t'inscrire sur le groupe. Tu pourras partager ton expérience avec tout plein d'autres coureurs de la communauté. Et en bonus, toutes les sorties du club pour les fins de semaine et les compétitions sont publiées sur Strava, tu ne pourras donc pas les manquer !

**Bonne séance !**