



TABLEAU DE COURSE

TU PEUX Y ARRIVER! Utilise ce journal de course pour suivre tes progrès et enregistrer tes succès.

DATE	DISTANCE KM	DURÉE MIN.	COMMENTAIRES	DISTANCE TOTALE
2 MARS	2 KM	25 MIN.	SUPER. J'AI COURU 2 KM!	2 KM!



BIENVENUE AU CLUB DE COURSE JEUNESSE

JE SUIS FIÈRE QUE tu ais joint le Club de course jeunesse! Le club a été créé par Doctors of Nova Scotia pour aider les jeunes comme toi à devenir et à rester actifs.

Le Club de course jeunesse est formidable! Ça n'a pas d'importance si tu as déjà couru ou si

tu ne peux pas courir loin. Le club va t'apprendre à trouver ton rythme et à te motiver. Il va t'aider à réussir.

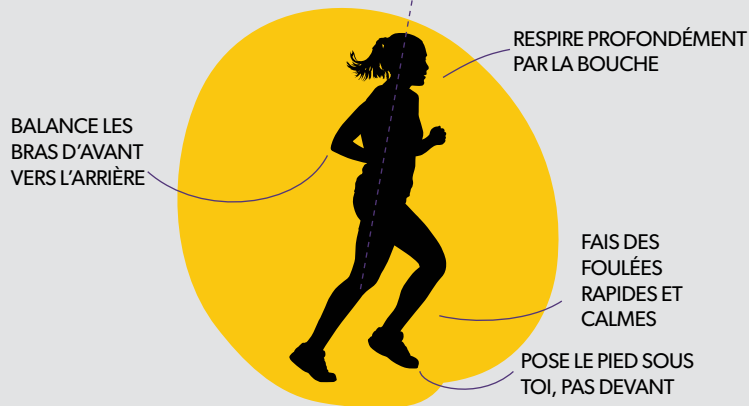
Nous, les médecins, voulons que tu sois en aussi bonne santé que possible. C'est pour ça que nous t'encourageons à faire toutes sortes d'activités tous les jours, à consommer des boissons et des aliments sains, à limiter le temps que tu passes devant des écrans, à profiter du plein air et à t'assurer de dormir suffisamment.

Bonne chance pour tes courses!

Dre Michelle Dow, Présidente, Doctors Nova Scotia

TECHNIQUE DE COURSE

« DE LA TÊTE AUX PIEDS » TIENS-TOI DROIT, REGARDE DEVANT



BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

- Augmente la force et l'agilité
- Améliore l'estime de soi
- Aide les jeunes à grandir
- Aide les jeunes à atteindre un poids santé
- Prévient les maladies
- Améliore les résultats scolaires
- Atténue le stress

CONSEILS POUR LA COURSE

- Cours trois fois par semaine
- Va un peu plus loin – 30 foulées de plus avant de marcher
- Établis un rythme – ne cours pas trop vite
- Utilise la liste de contrôle « De la tête aux pieds »

S'ENTRAÎNER

Dans le cadre du Club de course jeunesse, tu seras prêt à faire une course de 2,1, de 4,2 ou de 5 kilomètres d'ici ta dernière course. Il y a un entraînement pour chaque distance.

PROGRAMME DE 2,1 KM

Course#	Distance (km)
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1.5
6	1.5
7	1.5
8	1.5
9	2
10	2
11	2
12	2
13	1
14	2.1 Fun Run!

PROGRAMME DE 4,2 KM

Course#	Distance (km)
1	2
2	2
3	2.5
4	2.5
5	2.5
6	3
7	3
8	3
9	3.5
10	3.5
11	3.5
12	4
13	3
14	4.2 Fun Run!

PROGRAMME DE 5 KM

Course#	Distance (km)
1	2
2	2
3	2
4	2.5
5	2.5
6	2.5
7	3
8	3
9	3
10	3.5
11	3.5
12	3.5
13	4
14	4
15	4
16	4.5
17	4.5
18	4.5
19	5
20	3.5
21	5 Youpi!

Une fois ce programme terminé, tu auras parcouru la **DISTANCE D'UN VRAI MARATHON (42,2 KM).**

SUIS TES PROGRÈS

La plus grave erreur de la plupart des nouveaux coureurs est de vouloir aller trop vite, trop loin et d'abandonner trop tôt. Pour t'aider à tenir ta résolution, nous avons préparé un journal de course où tu peux inscrire les données de chaque course et mesurer tes progrès.

Rester en santé commence longtemps avant une visite chez le médecin.

Pour en savoir plus sur une alimentation saine, sur l'activité physique et sur le Club de course jeunesse, rends-toi sur www.doctorsns.com.

Les sponsors

