

| LE JOGGER | |
|---|---|
| PROFIL | PRATIQUE |
| <u>Condition physique:</u> | <u>Entraînement:</u> |
| Moyenne | 2 à 3 sorties par semaine avec introduction |
| Pratique encore ou a arrêté depuis peu une autre activité physique | Dans certaines séances d'un travail qualitatif |
| Est capable de courir 30' minimum sans s'arrêter. | VMA |
| 1 à 3 sorties par semaine avec éventuellement quelques changements de rythme | Initiation au travail au train |
| <u>Motivation:</u> | <u>Compétition :</u> |
| Recherche d'un mieux être | Occasionnelles, sur des compétitions populaires |
| Recherche d'une activité physique individuelle sans contrainte ou de groupe pour partager le plaisir de la course à pied. | Plus concerné par le défi personnel de terminer la course que par le classement et la performance |
| <u>Connaissances :</u> | |
| Lecture de revues mensuelles, | |
| Conseils d'amis | |
| <u>Evaluation :</u> | |
| Le passage au niveau 3 se fait à partir d'un changement de motivation et non d'un seuil de performance | |
| En plus de l'aspect récréatif, désir de progresser et de fixer des objectifs ce qui amène à structurer | |
| L'entraînement et approfondir ses connaissances théoriques | |