

A low-angle shot of a runner's legs in mid-stride on a forest path. The runner is wearing black socks with 'BY SPORT' and 'BY SPORT' logos, and orange and black running shoes. The path is covered in fallen leaves, and the background is a dense forest of green trees.

GUIDE POUR DÉBUTER LA COURSE À PIED

Apprenez à progresser et à atteindre vos objectifs

lescoureursmotives.com

Par Julien GONZALVES

Sommaire

1) Pourquoi courir ?

Mon histoire de coureur en résumé

A qui est destiné ce guide ?

Les bienfaits de la course à pied

2) Comment être bien pour courir ?

S'équiper

S'échauffer

S'hydrater

3) Comment se motiver pour courir ?

Introduction à 5 techniques de motivation

5 minutes puis on verra...

La série

Les objectifs

La motivation à deux

La récompense

4) Les principes de base pour progresser

Comment progresser ?

Régularité

Patience

Récupération

Endurance

Variété

5) Conclusion & Ouverture

Résumé du guide

Pour aller plus loin...

1

Pourquoi courir ?

Mon histoire de coureur en résumé

Qui suis-je ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je tiens à me présenter. Je m'appelle Julien GONZALVES et je m'approche à grands pas de la trentaine. J'aime le sport en général. Depuis que je suis petit, j'ai déjà testé et pratiqué de multiples activités sportives : football, judo, danse (*hip-hop, tango-argentin, salsa et rock*), natation, tennis, squash, badminton, etc.

J'apprécie beaucoup les sports de raquettes. Mais, désormais, je sais qu'il y a un sport que j'aime encore plus. En réalité, c'est il y a 3 ans que j'ai trouvé « **ma passion** ». Depuis juin 2015, je me suis donc mis à la **course à pied**.

Après quelques sorties, j'ai eu comme un déclic. J'ai rapidement été **satisfait** de mes entraînements et j'ai très vite ressenti de bonnes **sensations** positives. Je dirais que j'ai senti comme un **bien-être** pendant les sorties et une grande **satisfaction** après les entraînements. Je suis passé par le 5km, le 10km, le Semi-Marathon ainsi que par les Trails jusqu'à 28km avec 1000 mètres de dénivelé positif.

Désormais, quand je ne cours pas, j'ai **envie** de courir, et quand je cours j'y prends du **plaisir** 😊

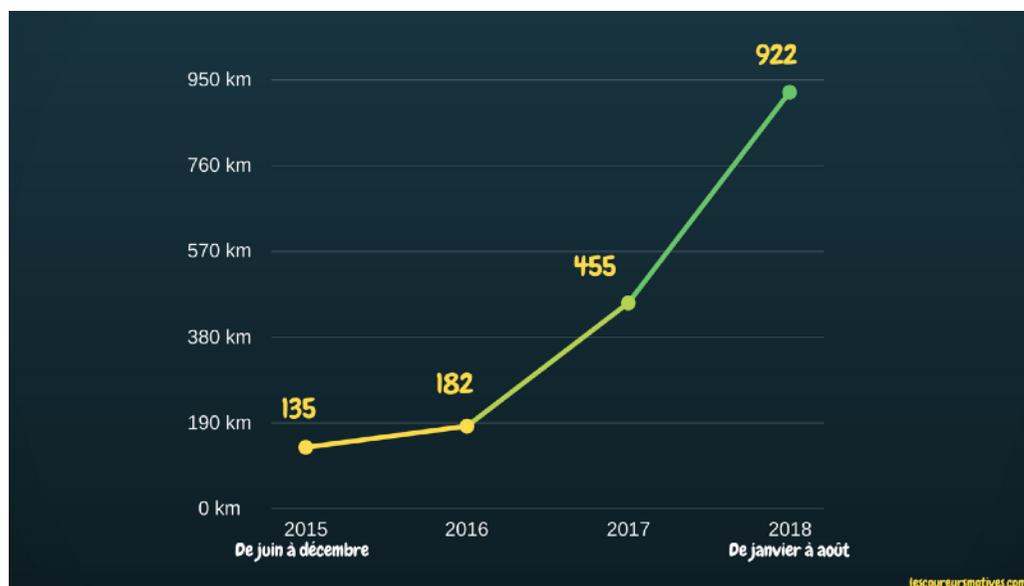


Pourquoi je vous raconte tout ça ?

On me dit souvent : « Julien, tu expliques bien les choses, tu devrais être prof ». Je dirais que cela va bien avec ma nature car j'apprécie **partager** mes connaissances et je suis satisfait quand mon entourage est **heureux**.

Ainsi, j'ai décidé de créer le blog « Les Coureurs Motivés » et de partager mes connaissances dans ce domaine qui me **passionne**.

Depuis ces dernières années, j'ai beaucoup couru. Je suis passé de 5km par semaine à désormais 50km par semaine.



Pour cela, j'ai dû faire face à plusieurs **difficultés** avant de progresser. En effet, je suis passé par des phases où j'ai été **blessé** et à des périodes j'ai **stagné** dans ma progression.

Ce sont donc des **conseils** et des **techniques** pour progresser en course à pied que je souhaite **partager** avec vous au travers de ce guide. Je suis convaincu que de vous exposer des **solutions** qu'il est possible de mettre en oeuvre pour faire face à différentes problématiques, vous fera gagner du **temps** et de l'**énergie**. De plus, je suis persuadé que cela vous emmènera **plus près** de l'objectif que vous souhaitez **atteindre**.

Et vous dans tout ça ?

Je ne sais pas si vous avez déjà trouvé votre **passion** ou ce qui anime au fond de vous une grande **motivation** au quotidien. Toutefois, je peux vous assurer qu'une fois que vous l'aurez trouvée, vous aborderez vos journées différemment. Que vous soyez simplement attiré ou déjà passionné par la course à pied, je vous invite à **découvrir** les conseils que je partage. Si, en les **mettant en pratique**, vous en ressentiez les **bienfaits**, j'en serais très fier et très heureux.

Et je suis sûr que vous ne m'en voudrez pas si vous arrivez à **progresser** plus vite grâce à ce guide et à vous **épanouir** davantage grâce à la course à pied 😊

A qui est destiné ce guide ?

J'ai 3 ans d'expérience à partager car, au fil de ces années, j'ai **expérimenté** plusieurs distances et différentes méthodes. J'ai noté mes sensations et tiré des leçons. Je me suis également documenté sur le sujet. Par ailleurs, j'ai fait des calculs, beaucoup de calculs 😊

A mon sens, ce guide pourra vous servir de base, en tant que **débutant**, pour **démarrer** la course à pied du bon pied. Il pourra également vous être utile si vous **pratiquez déjà** la course à pied, depuis quelques temps, et que vous souhaitez **progresser**.

Vous y découvrirez trois axes principaux, à savoir :

- **Comment être bien pour courir** : je vous expliquerai comment vous équiper avec l'essentiel, vous hydrater suffisamment et vous échauffer efficacement ;
- **Comment se motiver pour courir** : je vous donnerai des astuces simples et efficaces pour booster votre motivation au quotidien ;
- **Les principes de base pour progresser** : nous aborderons 5 éléments à connaître pour vous permettre de vous améliorer.

Je **n'ai pas 20 ans d'expérience** dans ce domaine. Mais je suis sûr que j'ai **mis en pratique** des techniques qui fonctionnent et qui méritent d'être partagées.

Vous trouverez tout au long de ce guide divers liens vers mon blog qui vous permettront d'approfondir certaines notions.



Quel est mon niveau ?

J'ai encore une chose à préciser avant de rentrer dans le vif du sujet.

En effet, je pense qu'il est important que je vous situe **mon niveau actuel** en course à pied. Quand je dis « *niveau* » c'est-à-dire vous montrer « où » je me situe par rapport à la notation de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA). Ainsi, vous pourrez plus facilement vous représenter ce que je « vaux » en tant que coureur.

Autrement dit, il s'agit pour moi de vous exprimer ma « **légitimité** » par rapport à l'écriture de ce guide. C'est-à-dire que je veux vous montrer d'où je suis parti il y a 3 ans et où j'en suis à ce jour 😊

Puisqu'une illustration est souvent plus parlante d'un long discours, passez à la page suivante pour découvrir mon niveau actuel :

Mon niveau en course à pied

2017-2018

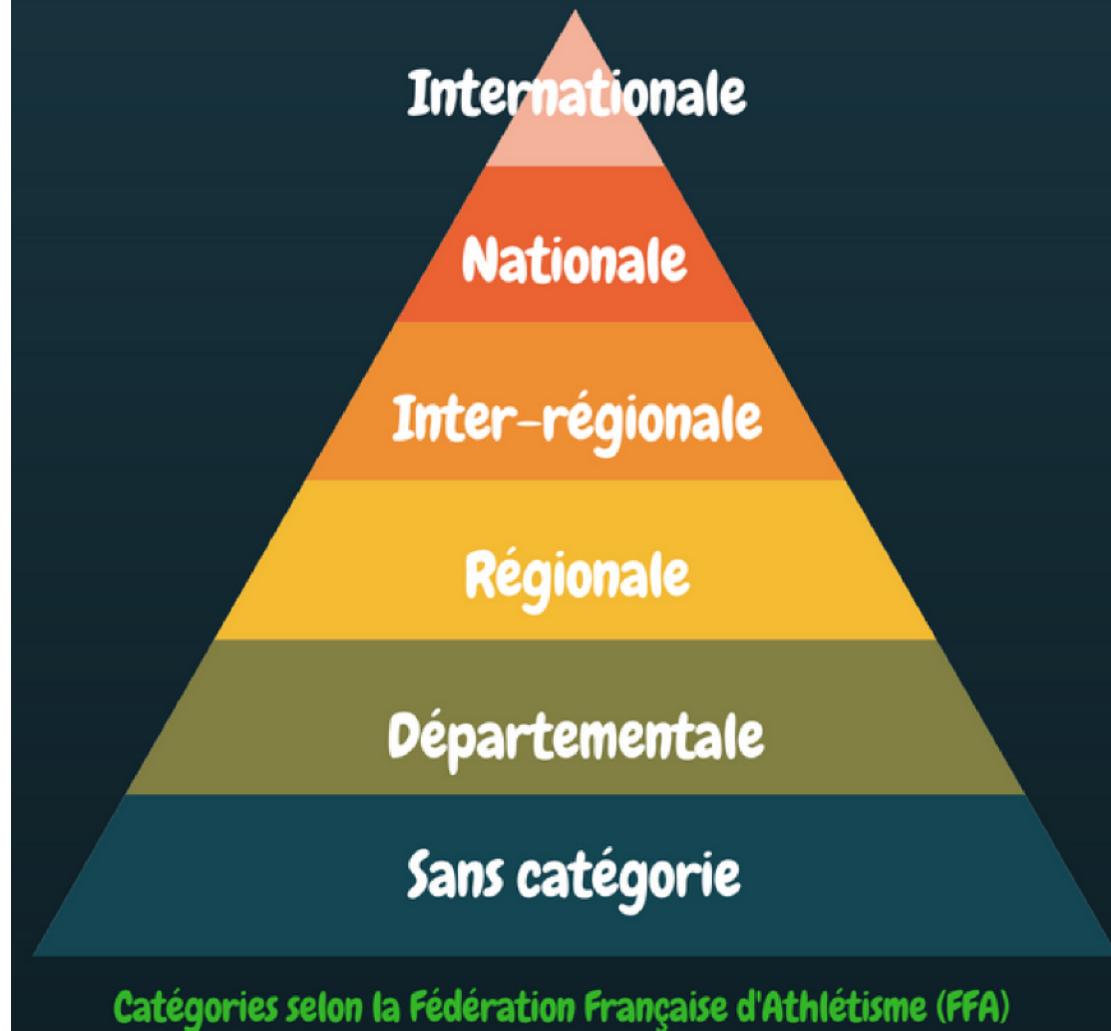
Distance	1 KM	5 KM	10 KM	21,1 KM
Record	3min 17s 880ms	19min 20s	39min 59s	1H 28min 21s
Vitesse moyenne	~18,2 km/h	~15,5 km/h	~15 km/h	~14,3 km/h
Classement associé	Départemental 6 D7 > D6 > D5 > D4 > D3 > D2 > D1	Départemental 4 D7 > D6 > D5 > D4 > D3 > D2 > D1	Départemental 2 D7 > D6 > D5 > D4 > D3 > D2 > D1	Départemental 1 D6 > D5 > D4 > D3 > D2 > D1 > R6
Point de départ en 2015	...en 3min 47sec	...en 24min 19sec	...en 49min 52sec	aucune tentative avant
Progression en 3 ans	+2,4 km/h -30s	+3,2 km/h -5min 59s	+3 km/h -9min 53s	/

En résumé, j'ai donc l'équivalent d'un niveau **départemental** sur les distances allant de 1 km au semi-marathon. Et je m'approche à grand pas du niveau **régional** sur semi-marathon.

Comme j'ai débuté la course à pied en autodidacte je n'ai pas encore eu la chance de faire valider tous ces temps lors de **compétitions officielles** reconnues par la FFA. Ainsi, les temps que j'indique ont été mesurés avec ma montre Garmin Forerunner 735XT. De ce fait, il peut potentiellement y avoir des différences de quelques secondes, en plus ou en moins, par rapport à l'utilisation d'un chronomètre officiel. Toutefois, cela vous donne une idée relativement proche de mon niveau actuel.

Comme la compétition permet, en règle générale, de réaliser des meilleurs chronos que lorsque l'on court seul, j'ai bon espoir d'améliorer les records indiqués lors de mes prochaines compétitions 😊

Afin que vous puissiez avoir une idée des différentes catégories qu'il existe au niveau de la FFA, voici une petite pyramide qui l'illustre :



Les bienfaits de la course à pied

Afin que vous puissiez vous rendre compte à quel point ce sport est **bénéfique** pour votre corps, je souhaite vous donner un petit aperçu de 5 bienfaits qui me semblent importants :

- Permet à votre **sang de mieux circuler** dans votre corps ;
- Permet de **réduire votre stress** grâce aux hormones qui sont libérées ;
- Favorise un **endormissement plus rapide** le soir ;
- **Renforce vos os** et les rend plus **solide** ;
- **Augmente l'espérance de vie** avec une pratique régulière.

Pas mal, non ?



Si vous souhaitez en apprendre davantage sur ces bienfaits, je vous invite à consulter l'article suivant sur mon blog :

<https://lescoureursmotives.com/quels-sont-les-bienfaits-caches-de-la-course-a-pied/>

Sur cette note positive découvrons maintenant comment s'équiper efficacement. Le premier pas pour vous consiste donc à **découvrir**, sans plus attendre, ce que j'ai à vous offrir grâce à ce guide 😊

Bonne lecture,

Julien

lescoureursmotives.com

2

Comment être bien pour courir ?

S'équiper

Pour être à l'aise lorsque l'on court, il faut être équipé correctement.

A minima, il faut :

- Une **paire de chaussures de running** ;
- Une **paire de chaussettes de sport** ;
- Pour les femmes, une **brassière de sport réglable**.

Grâce à une **paire de chaussures** adaptée, vos pieds seront dans de bonnes conditions pour aller de l'avant. Et cela vous évitera d'avoir des gênes inutiles : *ampoules, sensations de chaleur, etc.* L'idéal est d'aller dans un magasin de sport spécialisé où vous pourrez tester les chaussures. C'est le meilleur moyen de savoir si elles vous conviennent. Personnellement, j'utilise des chaussures de la marque « Asics » car je les trouve confortables. Mais n'hésitez pas à essayer des chaussures de différentes marques. Comme elles proposent des technologies différentes, il faut avant tout que vous ressentiez que vos pieds soient à l'aise dedans. Sachez que le ressenti est propre à chacun. Une chaussure qui convient à l'un de vos amis ne vous conviendra pas forcément de la même manière. Je vous recommande de choisir des chaussures dites « neutres ». Ensuite, rendez-vous chez un **podologue du sport**, avec votre nouvelle paire de running, pour faire vérifier votre équilibre. Il pourra ainsi vous confectionner, si nécessaire, une paire de semelles spécialement



adaptée à la morphologie de vos pieds. N'attendez pas comme moi 2 ans avant de vous décider de prendre un rendez-vous chez un podologue. Faites cette démarche le plus tôt possible pour vous garantir de démarrer avec une bonne posture.

Une paire de **chaussettes de sport** appropriée vous garantira un bon maintien de la cheville et un confort lors de la pose du pied. Privilégiez les modèles où il y a des renforts au niveau du talon. Cela permettra de limiter les irritations inutiles et d'atténuer la pose du pied. Personnellement, j'utilise des chaussettes de chez DECATHLON et SALOMON car je me sens bien dedans. Toutefois, les autres marques proposent aussi des produits de qualité. En tous les cas, si vous en avez la possibilité, ayez le même réflexe qu'avec les chaussures : essayez-les avant de les acheter.



Pour vous mesdames, en ce qui concerne la **brassière**, elle sera là pour vous garantir un excellent maintien de la poitrine et limiter les irritations. Il est donc préférable d'en porter une adaptée, à chaque sortie, pour vous éviter d'avoir des gênes au niveau de la poitrine sur le long terme.

Une fois l'équipement minimum en main, ou plutôt aux pieds, voici les autres équipements à vous procurer pour améliorer davantage votre confort lors de vos sorties :

- Un **tee-shirt** et un **short de sport en Polyester** pour garantir du confort ;

12 sur 32

- Un **poignet éponge** et un **bandeau** pour gérer efficacement votre transpiration.

Le choix d'un tee-shirt et d'un short technique de sport vous permettra de courir avec une sensation de légèreté. Autrement dit, les vêtements ne colleront pas à votre peau. Ainsi, cela permettra à votre corps de moins « surchauffer » et vous prémunira de ressentir une fatigue liée à la chaleur. Vous vous sentirez donc frais et vous pourrez apprécier pleinement votre sortie.

Si vous souhaitez aller plus loin et obtenir des données relatives à vos sorties (*vitesse instantanée, fréquence cardiaque, etc.*) alors je vous recommande les produits suivants :

- **Montre connectée** ;
- **Analyseur de foulée**.

J'utilise la montre Garmin Forerunner 735XT. Mais sachez que les autres montres sont également adaptées. C'est surtout le prix que vous souhaitez y mettre qui déterminera le modèle vers lequel vous vous orienterez.

Pour en savoir davantage sur l'équipement, l'article suivant est à votre disposition :

<https://lescoureursmotives.com/pourquoi-sequiper-correctement-pour-courir/>

lescoureursmotives.com

S'échauffer

Souvent négligé, l'échauffement est pourtant **primordial**. Je ne parle pas seulement de faire un footing lent mais bien de préparer vos muscles avant même d'aller mettre un pied devant l'autre.

En effet, le fait de vous échauffer seulement quelques minutes va vous permettre :

- D'augmenter la température de votre corps pour **gagner en souplesse** ;
- D'être plus **efficace** et de réaliser donc une meilleure séance ;
- De **diminuer les courbatures** que vous pourriez avoir après votre séance ;
- De **limiter grandement** les risques de blessures en préparant votre corps.

Voici l'échauffement type que je réalise « toujours » avant de débiter une séance. Il est à la fois rapide et efficace. Rapide car il ne dure que 3 minutes et 30 secondes et efficace car il permet de bien préparer son corps. Alors, pourquoi s'en priver 😊 ?

- 30s : jumping jack ;
- 15s : rotations de la cheville droite ;
- 30s : petits sauts sur place ;

13 sur 32

- 15s : rotations de la cheville gauche ;
- 30s : squats (*flexions des jambes avec bras tendus en descendant et bras le long du corps en remontant*) ;
- 15s : rotations des épaules (*montez et descendez les épaules en réalisant des rotations*) ;
- 30s : fentes (*mettez les mains au niveau de votre taille, puis réalisez un pas en avant, fléchissez les deux jambes jusqu'à ce que votre genou touche le sol. Revenez en position initiale et recommencez avec l'autre jambe*) ;
- 15s : montées de talons sur place (*montez juste les talons, restez sur la pointe des pieds 1 seconde, descendez puis recommencez*) ;
- 30s : montées de genoux (*courez simplement sur place en montant bien les genoux en direction du ciel avec le dos bien droit*).



Ensuite, une fois ce petit échauffement réalisé, je vous conseille de débiter votre séance avec un **footing lent d'une dizaine de minutes**. Cela vous permettra de **débiter progressivement** votre séance pour laisser au corps le temps de s'adapter à l'effort qui va suivre.

Enfin, ayez en tête de toujours courir directement après votre échauffement de 3 min 30. Autrement dit, il ne faut pas laisser le temps à votre corps de **refroidir** après votre échauffement, sinon les bienfaits évoqués seront **annulés**.

Pour résumer l'échauffement, retenez ceci :

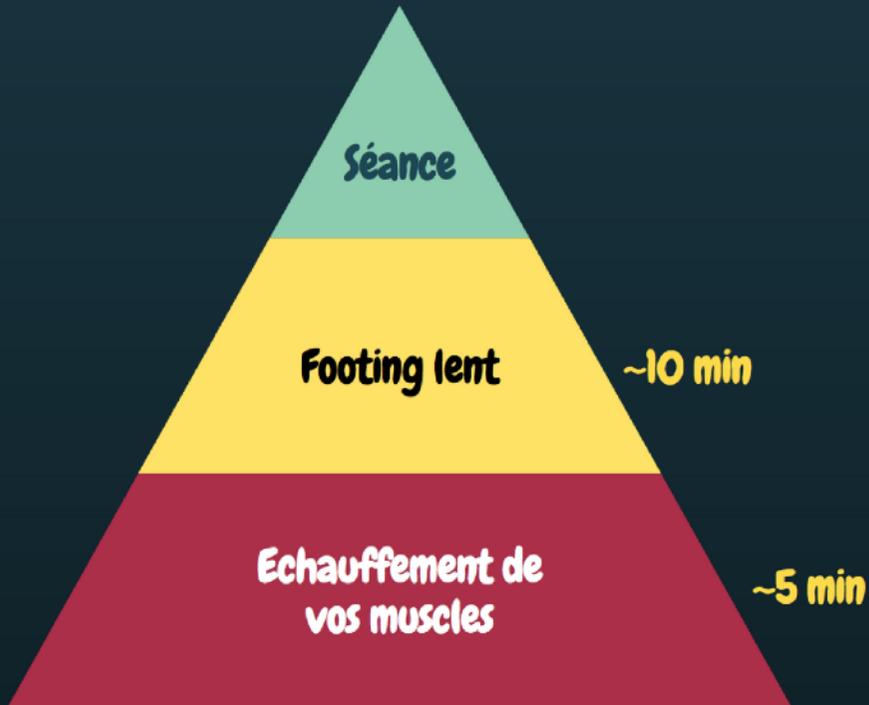


Schéma type des étapes d'un entraînement



Pour avoir des illustrations sur la manière dont réaliser cet échauffement type, vous pouvez vous rendre ici :

<https://lescoureursmotives.com/pourquoi-sechauffer-avant-de-courir/>

S'hydrater

Pourquoi faut-il s'hydrater ?

Pour être prêt à bien courir, **l'hydratation** vient en complément de l'équipement et de l'échauffement. L'hydratation se prépare avant votre séance, se poursuit durant votre séance, si elle est longue, et continue après votre séance.

Si vous êtes déshydraté alors vous serez **moins performant** et vous allez inconsciemment **ralentir le rythme**. En effet, vous allez encombrer votre corps de résidus qui auraient dû être rejetés grâce à l'eau.



Dans la pratique, comment faut-il faire ?

Voici concrètement ce que je vous recommande de faire :

- Avant votre séance buvez un verre d'eau (env. 200ml) ;
- Pendant votre séance, si elle est de plus d'une heure, emportez de l'eau pour vous hydrater ;
- Juste après votre séance buvez 2 grands verre d'eau (env. 300ml) ;
- Jusqu'au couché hydratez-vous avec 1L petit à petit pour ne pas alourdir votre ventre ;
- Le lendemain buvez environ 300ml en plus par rapport à d'habitude.

Cela vous permettra, d'une part, d'être plus efficace durant votre séance, et d'autre part, d'**améliorer le processus de récupération**.

Pour en apprendre davantage sur ce sujet, vous pouvez consulter l'article suivant :

<https://lescoureursmotives.com/comment-shydrater-efficacement/>

3

Comment se motiver pour courir ?

Introduction à 5 techniques de motivation

Comment trouver ou retrouver la motivation ?

Quelle que soit la raison qui vous amène à courir, il y aura des périodes durant l'année où vous serez moins motivé. Et c'est bien normal car nous sommes des humains et pas des machines. Il y a donc des phases où l'on a beaucoup de motivation pour faire plein de choses, et d'autres phases où la motivation est moins présente. Cela peut dépendre des saisons, des personnes, etc. Autrement dit, cela fonctionne par cycles.

Toutefois, ce que j'ai constaté, c'est que pour être le plus régulier dans la pratique d'un sport, il est possible de suivre des astuces simples. Même si, à la base, vous **courez pour le plaisir**, ces astuces vont permettre de **retrouver** ou de **trouver la motivation** pour aller courir même quand votre motivation sera au plus bas.

Voyons ensemble 5 astuces que vous pouvez appliquer dès aujourd'hui 😊

5 minutes puis on verra...

Astuce à employer lorsque vous sentez que votre planning est bien chargé. Vous aimeriez bien aller courir mais vous n'avez pas le temps ? Alors cette astuce est faite pour vous. Allez courir juste 5 minutes. Car même avec un emploi du temps bien chargé, on peut trouver 5 minutes pour aller se dégourdir les jambes. Si au bout des 5 minutes vous avez envie d'arrêter alors arrêtez tout simplement. Vous n'aurez pas perdu ces 5 minutes car vous aurez fait du sport et votre corps vous dira merci pour cela 😊

Toutefois, si vous avez envie de continuer, alors continuez. Après tout, vous y êtes déjà.

Je suis sceptique Julien... est-ce que ça marche ?

Essayez juste une fois et ensuite on en reparlera 😊

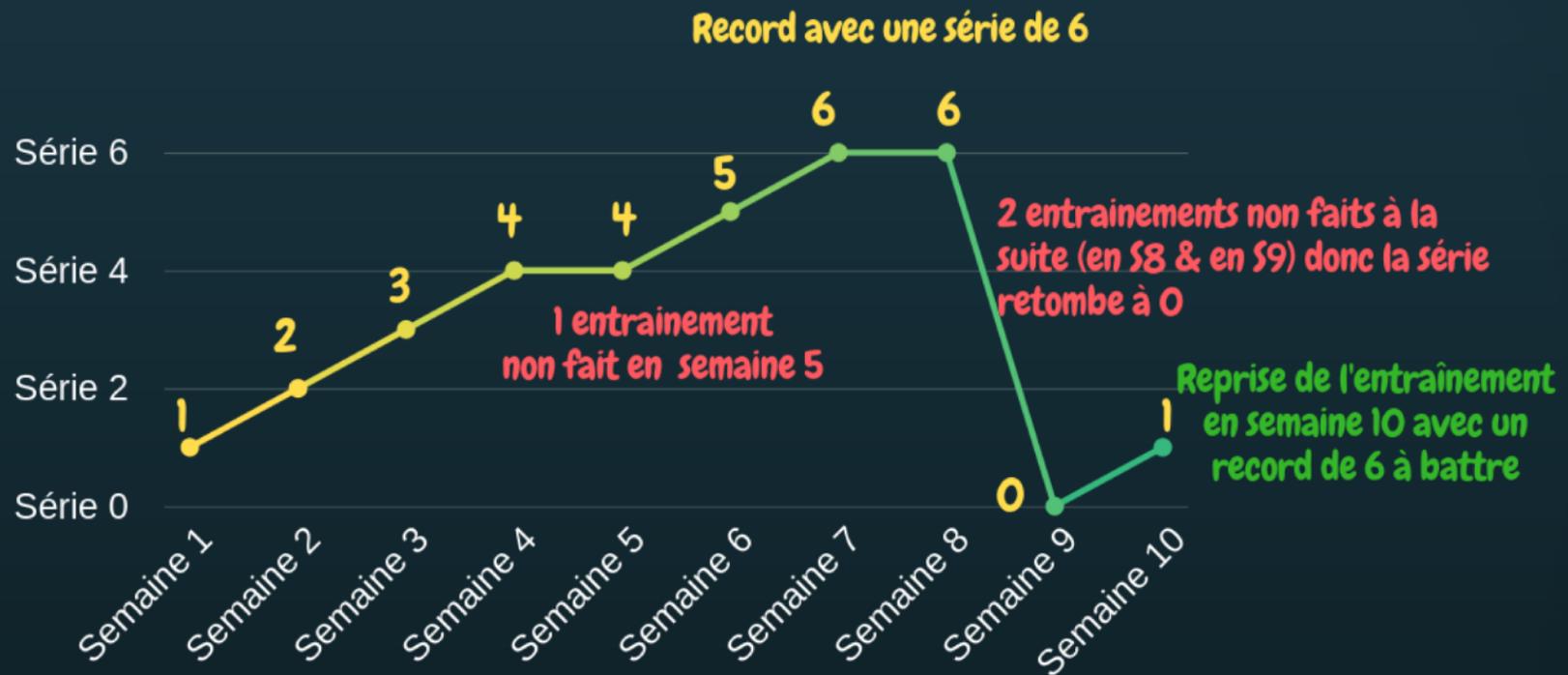


La série

Au lieu de voir chacune de vos sorties de manière « indépendante », imaginez simplement qu'elles sont liées. Autrement dit, amusez-vous à compter le nombre d'entraînements que vous arrivez à faire « à la suite » et essayez à chaque fois de faire mieux. « A la suite » ne signifie pas « allez courir tous les jours ». Cela signifie respecter ce que vous vous êtes fixé. Autrement dit, si vous avez prévu de courir « 1 fois par semaine » pour commencer, alors dans ce cas, si vous arrivez à courir pendant 3 semaines sans sauter un seul entraînement cela signifiera que votre série est à 3.

La seule règle à respecter

Ayez en tête de ne jamais sauter 2 entraînements de suite. Si jamais c'est le cas alors recommencer à compter à partir de 1 lors de votre reprise. Ainsi, cela vous laisse la possibilité de sauter un entraînement si vous ne pouvez pas faire autrement.



Exemple d'application de la technique de la série avec 1 entraînement par semaine

Les objectifs

Si vous n'en avez pas, prenez 5 min maintenant et fixez-vous un objectif précis que vous aimeriez atteindre. Par précis je veux dire qu'il doit y avoir une distance ou une durée ciblée et une date limite de fixée pour l'atteindre.

Si vous n'avez pas d'idée précise voici quelques exemples :

- Courir mon 1er kilomètre sans m'arrêter d'ici 3 semaines ;
- Courir 30 min sans m'arrêter d'ici 1 mois ;
- Participer à mon 1er 5km dans le cadre d'une compétition d'ici 3 mois ;
- Etc.

Il doit bien sûr s'agir de quelque chose que vous avez envie d'accomplir et qui vous rendrait fier.

Ça y est, vous avez trouvé votre objectif ?

Gardez-le en tête, il sera utile pour la suite 😊

Pourquoi faut-il que je me fixe un objectif Julien ?

Vous n'avez pas l'habitude de vous fixez un objectif précis ? Ou vous n'en voyez tout simplement par l'intérêt ?

En fait, vous fixer un objectif va vous permettre d'avoir **un but en tête** à atteindre. Ainsi, cela vous permettra d'avoir de la **motivation supplémentaire** pour aller courir. Le fait d'atteindre l'objectif n'est pas le plus important. Ce qui est important c'est le chemin que vous allez parcourir pour essayer de l'atteindre.

La cerise sur le gâteau c'est bien sûr d'y arriver mais ce n'est pas l'essentiel de la démarche.

Sachez que même si vous ne l'atteignez pas, ce n'est pas grave du tout. Vous aurez essayé et vous aurez donc effectué une démarche positive. Autrement dit, dans tous les cas, vous serez content de vous.

Si vous souhaitez voir les bienfaits que cela apportent de se fixer des objectifs, en voici 2 concrets :



<https://lescoureursmotives.com/bilan-resultat-de-mon-defi-des-10-km-en-moins-de-40-min/>

<https://lescoureursmotives.com/defi-2-j-53-courir-mon-1er-marathon-avant-mes-30-ans/>



lescoureursmotives.com

La motivation à deux

Courir tout seul ou à deux est totalement différent. Si vous avez l'habitude de courir seul alors prenez une minute pour contacter un ou une amie pour organiser la semaine prochaine une sortie footing.

Peut importe la durée : 15 min, 30 min, etc. Du moment que vous allez courir à plusieurs, tout convient.

Vous verrez que cela apporte beaucoup : la motivation mutuelle est un grand plus pour réussir à être régulier dans vos entraînements. D'ailleurs, si vous en avez la possibilité, ne vous limitez pas à courir à deux mais faites des sorties en groupe.



La récompense

Ça fait longtemps que vous avez envie de vous acheter quelque chose ou que vous avez envie d'aller quelque part ?

Prenez 5 minutes et listez ces 5 choses qui vous donnent envie en ce moment et qui trottent dans votre tête. Classez-les par ordre de préférence. Faites-le maintenant !

Voici quelques exemples pour vous aider dans votre réflexion :

- Partir en weekend à Londres ;
- M'acheter une montre connectée ;
- Etc.

Ça y est, votre liste est écrite ?

Désormais, associez la 5ème chose de votre liste avec l'objectif que vous vous êtes fixé avant.

Ainsi, vous venez d'associer une récompense à votre objectif.

Au final, cela pourrait donc donner :

- Si j'arrive à courir 30 min sans m'arrêter d'ici 1 mois alors je m'achète une montre connectée.

Vous constaterez que d'avoir à l'esprit une chose qui vous fait envie, à chaque fois que vous enfilez vos chaussures, vous « boostera » pour aller de l'avant et respecter vos engagements.

Y a-t-il des règles particulières ?

Oui, selon moi, il y a quand même « **une règle importante** » : fixez-vous des récompenses qui ne vont pas à l'encontre de votre objectif. Autrement dit, si votre objectif est de perdre du poids et que vous décidez de fêter votre réussite en allant au restaurant avec des amis, alors évitez de prendre des frites par exemple. Autrement dit, **soyez positif et réaliste** dans le choix de vos récompenses !

Si vous voulez m'écouter parler de ces différentes méthodes, le podcast audio suivant est à votre disposition en complément de l'article écrit :

<https://lescoureursmotives.com/podcast-audio-1-6-techniques-pour-reussir-a-se-motiver-2-astuces-bonus/>



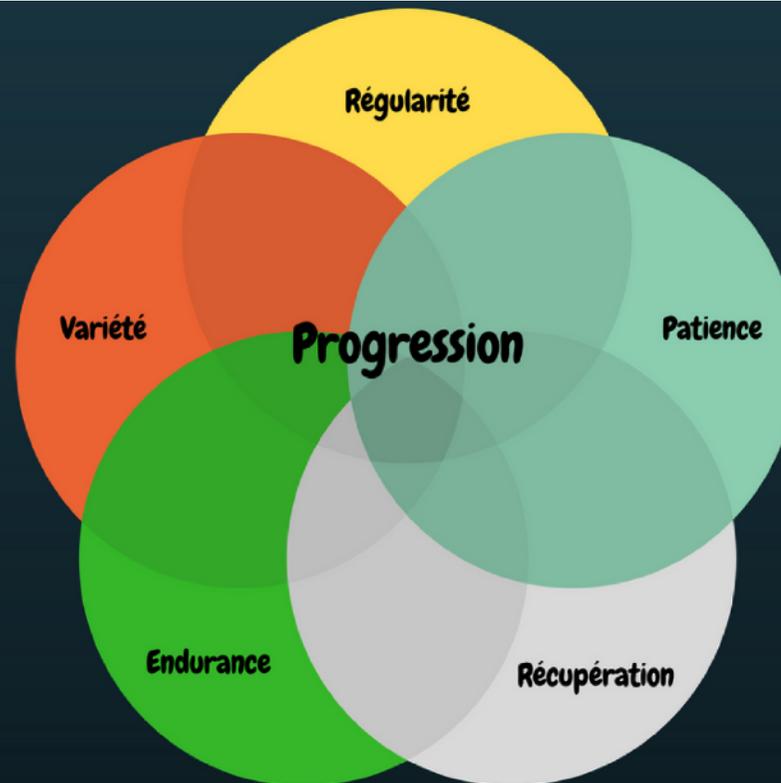
4

Les principes de base pour progresser

Comment progresser ?

Maintenant que vous savez comment vous **mettre dans de bonnes conditions** pour courir et que vous êtes **rempli de motivation**, voyons quelques principes de base.

Je vais vous détailler 5 principes de base que je vous conseille d'appliquer à partir de maintenant pour **maximiser** vos chances de progresser efficacement en course à pied.



lescoureursmotives.com

Régularité

Soyez régulier !

Fixez-vous un nombre de sorties par semaine et tenez vous-y.

En étant régulier vous habituerez votre corps et cela vous garantira une **progression sur le long terme.**

Pour commencer 1 sortie par semaine cela sera déjà bien. Ensuite, quand vous vous sentirez à l'aise avec une sortie régulière, vous pourrez augmenter de manière contrôlée le volume de vos sorties. Cela nous permet d'introduire le principe suivant...

Remarque importante

N'hésitez pas à utiliser d'autres techniques de motivation en complément pour y arriver car ce principe est un **pilier pour votre progression.**



Illustration d'un entraînement régulier 2 fois par semaine

Patience

Soyez patient !

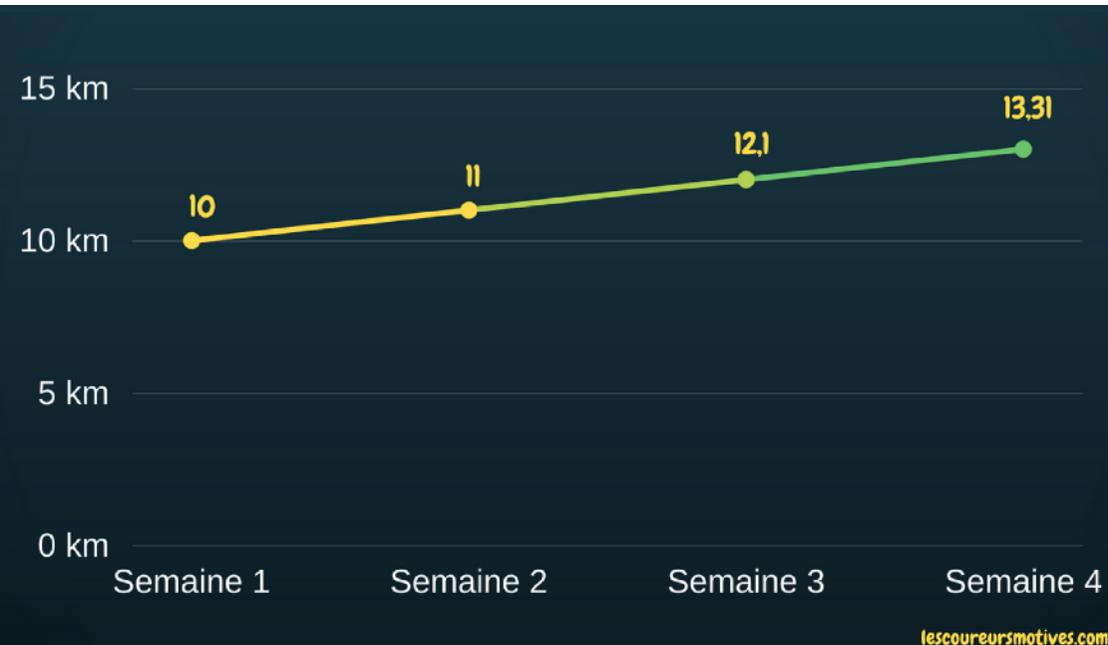
Commencez au début par alterner course et marche. C'est tout à fait normal de procéder comme cela au départ. Il faut habituer petit à petit votre corps à courir. Puis, essayez de tenir plus longtemps en courant sans marcher. Mais si vous en ressentez le besoin alors marchez de nouveau.

Je vous conseille d'appliquer **la règle des 10%** pour gérer correctement l'augmentation de votre volume d'entraînement. Concrètement, il s'agit d'augmenter de 10% la distance que vous parcourez d'une semaine à l'autre. Vous pouvez également appliquer ce principe en augmentant de 10% votre temps de sortie, cela fonctionne aussi.

Il s'agit, dans tous les cas, d'être « **progressif** ».

Astuce

Multipliez simplement par 1,1 votre distance ou votre temps de sortie de votre semaine en cours pour obtenir le chiffre clé de votre prochaine semaine 😊



lescoureursmotives.com

[lescoureursmotives.com](https://www.lescoureursmotives.com)

lescoureursmotives.com

Récupération

Prenez le temps de récupérer !

Un entraînement par semaine au début vous permet de récupérer tranquillement. C'est essentiel de laisser suffisamment de temps à votre corps pour récupérer. Sinon, au lieu de progresser, vous allez régresser ou vous risqueriez même de vous blesser.

En tant que débutant, optez donc pour la récupération « passive » au début. C'est à dire au repos complet.

Au départ ne privilégiez donc pas la récupération « active ». En effet, elle consiste à réaliser une activité physique, à un rythme faible, entre 2 entraînements. Or, en tant que débutant votre corps n'est pas encore habitué, ainsi vous risqueriez de basculer en « sur-entraînement ».

Retenez donc de privilégier la récupération « passive » entre 2 entraînements au début.



Endurance

Courez lentement et souvent !

Cela va permettre à votre coeur de devenir plus « performant ».

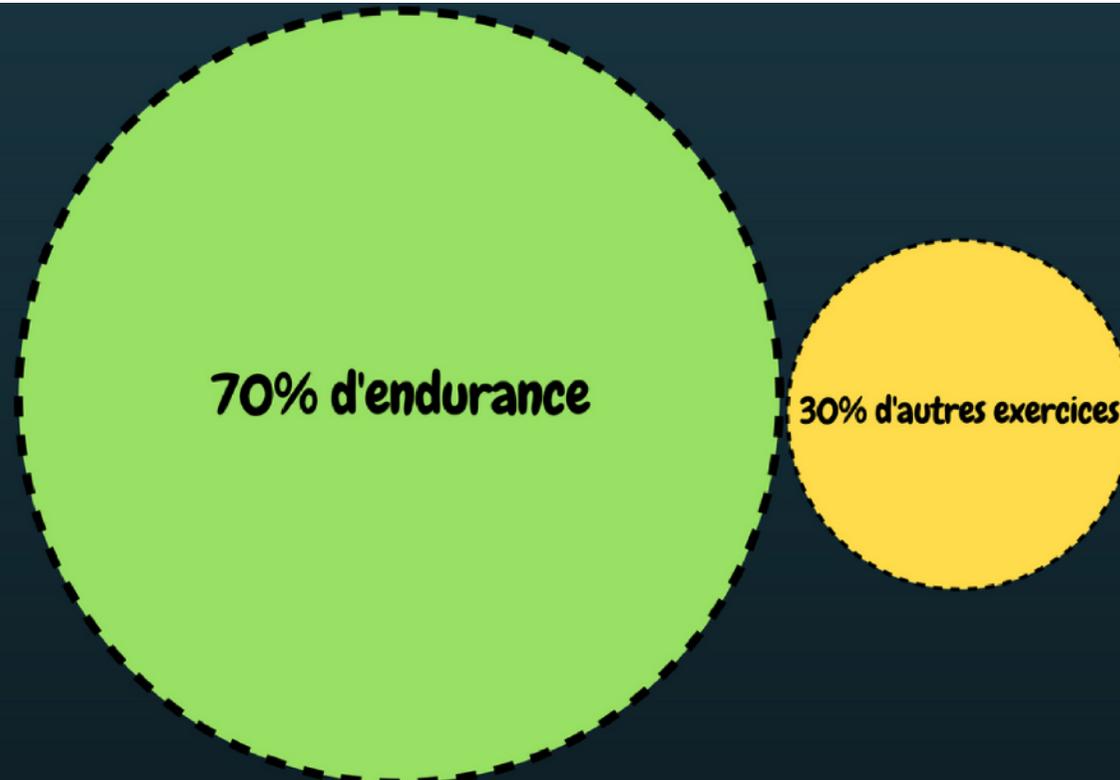
Grâce à l'endurance vous allez notamment diminuer votre fréquence cardiaque au repos.

Ayez en tête de courir **au moins 70% du temps lentement**. Autrement dit, sur 1 mois, à raison de 1 entraînement par semaine, faites au moins 3 entraînements à un rythme lent. Le reste du temps, vous pouvez vous permettre de courir plus vite.

Une autre manière de comprendre ce pourcentage est de vous dire que sur une sortie de 30 minutes, au moins 21 minutes doivent être courues lentement. Les 9 minutes restantes peuvent être courues plus rapidement.

Ça veut dire quoi « Lentement » Julien ?

Lentement, ça signifie « courir sans être essoufflé ». A ce rythme, vous devriez être capable de parler avec quelqu'un tout en courant.



Variété

Variez vos entraînements !

Changez les durées, changez les distances, changez les parcours.

En variant vos entraînements, votre corps devra perpétuellement s'habituer à de nouvelles contraintes. Il va donc s'adapter et cela vous fera progresser. Cela vous permettra également d'introduire du « fun » dans vos sorties pour éviter la monotonie et vous amènera à garder en éveil votre « vigilance » sur vos appuis.

Si vous souhaitez découvrir une anecdote à mon sujet où j'explique pourquoi je ne progressais pas à mes débuts, c'est par ici. L'article est également disponible en version audio 🎧

<https://lescoureursmotives.com/podcast-audio-2-5-principes-de-base-pour-progresser-en-course-a-pied/>



5

Conclusion & Ouverture

Résumé du guide

Au travers de ce guide nous avons vu ensemble comment vous pouviez procéder pour **vous placer dans de bonnes conditions pour courir** en vous équipant correctement, en vous hydratant suffisamment et en vous échauffant efficacement.

Puis, nous avons abordé **différentes techniques pour vous permettre de trouver ou retrouver la motivation** même si courir est déjà un plaisir pour vous.

Enfin pour prendre la direction de la **progression**, nous avons abordé 5 principes de base. Retenez qu'il faut être **régulier**, faire preuve de **patience**, prendre le temps de **recupérer** passivement, privilégier **l'endurance** plutôt que l'allure vive et **varier** vos conditions d'entraînements.

Je suis convaincu que d'avoir découvert ces différentes notions et techniques au travers de mon expérience vous sera utile. En effet, je pense que cela vous permettra dès aujourd'hui, lors de votre pratique de cette activité, de **vous entraîner plus efficacement**. Je pense même que vous pourrez désormais déceler par vous-même plus rapidement si vous allez dans la bonne direction pour progresser.



Pour aller plus loin...

Vous souhaitez **progresser** et atteindre vos **objectifs** ? Alors il est l'heure d'aller enfiler vos chaussures et d'aller explorer les chemins qui vous entourent 😊

J'espère vivement que les conseils de ce guide, ainsi que ceux que je vous enverrai régulièrement, vous seront utiles.

Bien sûr, n'oubliez pas que le plus important est de **pratiquer** la course à pied avec **plaisir** et le **sourire** 😊

Je vous remercie d'avoir lu ce guide jusqu'au bout ainsi que pour votre inscription à la newsletter.

Je vous souhaite un excellent entraînement les coureurs motivés.

Avec beaucoup de motivation,

Julien



Avertissement

Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Julien GONZALVES et aucune partie de cet ouvrage ne peut être publiée à nouveau, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, de diffusion ou d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Copyright 2018 – Julien GONZALVES – Les Coureurs Motivés [lescoureursmotives.com] – Tous Droits Réservés