

De **0 à 10 km** en 8 semaines

Ton plan **running** et prévention des blessures



VIDÉO DE PRÉSENTATION :



BY CAMILLE JOUN & XAVIER DUFOUR

SOMMAIRE

DÉBUTER LA COURSE À PIED
À QUOI S'ATTENDRE

03

LA RÉCUPÉRATION
TON SUPER-POUVOIR OUBLIÉ

04

LA PROGRESSIVITÉ
TON MEILLEUR BOUCLEUR

04

LES RÉFLEXES POUR
PROGRESSER INTELLIGEMMENT

04

BLESSURES EN COURSE À PIED
LES CHIFFRES

05

POURQUOI LES DÉBUTANTS
SE BLESSENT PLUS VITE ?

05

DOULEUR
OU BLESSURE ?

05

ÉCOUTER, ANALYSER,
ADAPTER

06

LA FOULÉE
COURIR EFFICACEMENT ET DURABLEMENT

06

LES 3 TYPES
D'ATTAQUE DU PIED

06

LES CHAUSSURES
LE PARAMÈTRE QUI CHANGE TOUT

07

LES GRANDES CATÉGORIE
DE CHAUSSURES

08

L'IMPORTANCE DU
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

08



L'HYDRATATION
ARME CONTRE LA FATIGUE

09

L'ALIMENTATION
MANGE POUR RÉCUPÉRER

10

LA RÉCUPÉRATION
COMPLÈTE

11

LA RÉCUPÉRATION
PHYSIQUE

12

LA RÉCUPÉRATION
MENTALE

12

PROGRAMMES RUNNING
DE 0 À 10 KM EN 8 SEMAINES

13

LEXIQUE DU
COUREUR

14

RÉCAPITULATIF
SUR LES BASES

15

PROGRAMME 1
DÉBUTANTS COMPLETS (0 KM)

16

PROGRAMME 2
DE L'ENDURANCE DE BASE À LA RÉGULARITÉ

18

PROGRAMME 3
OBJECTIF 10 KM FLUIDE

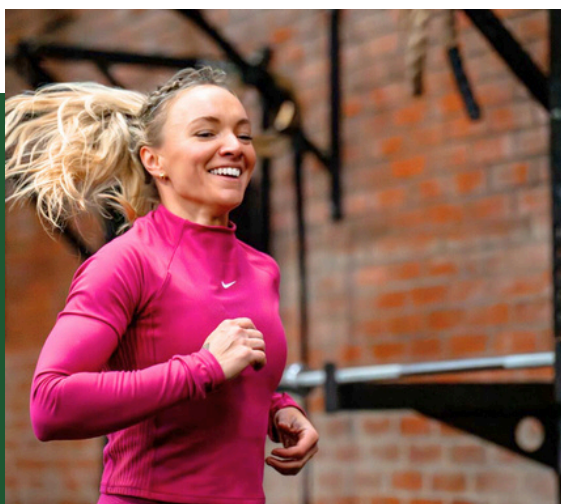
20

PROGRAMME RENFO
SANS PRISE DE TÊTE

22

LEXIQUE
DU RENFO

23



AVANCER AVEC CLARTÉ

“

J’ai commencé la course à pied un été, après une grosse saison d’haltérophilie. J’étais en forme, vraiment. Mais j’ai vite compris qu’être sportive ne suffit pas pour savoir courir.

J’ai couru avec des chaussures pas adaptées, sans le savoir. J’ai enchaîné les séances sans méthode, trop vite, trop fort.

Résultat : une douleur au genou, que j’ai prise à la légère... Jusqu’au jour où je ne pouvais plus courir dix mètres. Diagnostic : plusieurs trous dans le tendon rotulien. Deux injections de PRP (plasma), des mois d’arrêt, beaucoup de kiné, beaucoup de doutes.

Aujourd’hui, je peux à nouveau courir . Avec les bonnes chaussures, la bonne progressivité, et surtout le bon état d’esprit. Je progresse plus lentement, mais sûrement, et j’y prends un plaisir fou.

C’est pour ça que j’ai voulu créer cet ebook. Pour rassembler tout ce que j’aurais aimé savoir la première fois que j’ai voulu courir. Tout ce qui m’aurait évité un an de galères et de frustration.

Grâce à mon parcours, aux échanges avec des pros et à vos retours, je vous partage ici le fruit de ce travail. Pour que vous puissiez courir mieux, plus longtemps, et surtout avec plaisir !



[@camillejoun](#)

Coach sportive et experte en préparation physique.

TROUVER SA VOIE VERS LA PERFORMANCE

“

J’ai longtemps évolué dans un cadre exigeant : le pentathlon moderne, le haut niveau, la rigueur quotidienne. Ce sport m’a construit, mais il m’a aussi appris une chose essentielle : la performance ne s’improvise jamais. Elle se bâtit, patiemment, intelligemment, avec un plan clair et une discipline constante.

À 26 ans, j’ai basculé vers le HYROX, un sport qui rassemble tout ce que j’aime : l’effort complet, la polyvalence, la stratégie, la capacité à tenir tête à soi-même.

Très vite, j’ai choisi d’y mettre toute mon énergie. Mes semaines tournent autour des entraînements, entre quinze et vingt heures dédiées à structurer ma progression et à comprendre jusqu’où je peux aller sans brûler les étapes. En moins d’un an, cette approche m’a permis d’afficher des performances solides, de me qualifier à nouveau au niveau mondial et de poser les bases d’un projet ambitieux.

C’est aussi pour ça que j’ai accepté de participer à cet ebook : pour partager ce que j’ai appris, ce qui m’a fait gagner du temps, et ce que j’aurais aimé comprendre plus tôt.

Ici, je vous transmets ma façon d’aborder l’effort, la charge, la progression et l’envie de performer sans se saboter. Si cela peut vous aider à progresser plus vite, à éviter quelques erreurs et à prendre plus de plaisir dans l’entraînement, alors j’aurai déjà rempli une belle partie de ma mission.



[@xavier_dufour](#)

Nutritionniste et coach spécialisé en running et athlète Pro Hyrox.

DÉBUTER LA COURSE À PIED À QUOI S'ATTENDRE

Marcher pendant la course

Après mes deux PRP, ma reprise s'est faite... en marchant. Oui, marcher pendant la course.

10 à 30 minutes de sorties progressives

1 minute de course avec 1 minute de marche.
Soit 5 minutes de course réelle au début.
Et j'ai gardé ce rythme pendant un mois.



Et surtout, ça m'a laissé le temps "d'apprendre" à courir, d'être à l'écoute de mes sensations. Résultat : plus de plaisir, moins de fatigue, et une vraie progression.

Fractionner, c'est progresser

Ton corps s'adapte mieux à 3 sorties de 3 km qu'à une seule de 9. Même quelques minutes suffisent à renforcer tes tendons et articulations. Chaque petit effort compte : même si tu ne progresses pas en cardio, tu construis les fondations de ton endurance.

Courir facile, c'est courir mieux

Les "easy runs", "zones 2" ou "endurance fondamentale", tous les coureurs les font. Alors pourquoi pas toi ?



Ces séances à faible intensité :

- renforcent ton cœur, tes muscles, tes tendons,
- habituent ton corps à l'impact,
- et nécessitent une récupération plus courte.

Le fameux "no pain, no gain" est une idée fausse. Oui, il faut créer des contraintes pour progresser, mais pas que ça.



Être progressif, oui. Mais encore faut-il l'être intelligemment.

Beaucoup pensent que pour éviter les blessures, il suffit "d'être progressif". C'est vrai... mais pas suffisant. Parce qu'un plan progressif ne veut rien dire s'il n'est pas adapté à toi.

Les blessures dépendent de nombreux facteurs :

- la durée de ta course ;
- ta vitesse ;
- ta cadence (nombre de pas/minute) ;
- le dénivelé ;
- la manière dont tu poses le pied ;
- le type de chaussure.

Et cette croyance qu'il faut toujours "pousser plus fort" pour progresser. Le plus important ? la patience.

Tes tendons, tes muscles, ton cartilage vont se renforcer avec la course, mais ça demande du temps. Et le piège, c'est que ton cœur et ton souffle progressent plus vite que le reste.

Du coup, tu te sens prêt... alors que tes articulations, elles, ne le sont pas encore.



Astuce du coach

Pense à ta progression comme à une recette de gâteau : le beurre (l'intensité) est important, mais sans œufs et sans farine (la récupération, la zone 2), tu n'auras jamais un bon gâteau.

LA RÉCUPÉRATION TON SUPER-POUVOIR OUBLIÉ

Ta capacité à récupérer dépend de ton sommeil, de ton alimentation, de ton hydratation, de ton stress, et même de ton état de santé. Plus tu t'affaiblis, plus tu augmentes le risque de blessure.

Et non, s'entraîner quand on est fatigué ou malade n'est pas une bonne idée. Quand ton corps se bat pour récupérer, lui imposer une charge supplémentaire, c'est comme forcer sur un mur déjà fissuré à un moment, ça lâche.



Trop de contraintes + pas assez de récupération = blessure assurée.

Pour éviter ça :

- progresse lentement,
- évalue tes charges d'entraînement,
- et soigne ta récupération autant que ta séance.

LA PROGRESSIVITÉ TON MEILLEUR BOUCLIER

Si je devais te donner une seule clé pour durer, ce serait la progressivité. C'est elle qui permet à ton corps de s'adapter sans casser. Les blessures ne tombent pas du ciel : elles sont souvent le signe d'un rythme trop rapide, trop tôt. Et crois-moi, on y est tous passés un jour.



Trop vite, trop tôt

Une hausse trop brutale du volume d'entraînement est la première cause de blessure chez les débutants.*

Le piège, c'est que les muscles progressent vite, alors que les tendons et les os ont besoin de 3 à 5 fois plus de temps pour s'adapter.

Résultat : on se sent prêt... avant de l'être vraiment.



LES RÉFLEXES POUR PROGRESSER INTELLIGEMMENT

- Augmente de 10 % maximum par semaine (en durée ou en distance).
- Allège toutes les 3 à 4 semaines pour laisser ton corps respirer.
- Alterne les séances intenses et récupération.
- Et surtout, écoute toi : la fatigue n'est pas un échec, c'est une donnée à prendre en compte.

Les blessures de surmenage sont les plus fréquentes.**

Preuve que la régularité et la patience valent mieux que la précipitation.

À retenir

Le progrès, ce n'est pas une ligne droite. C'est une succession de petites victoires, de pauses, et de retours plus forts. Avancer lentement, c'est souvent ce qui te permet d'aller loin.

Donc :

- Note tes séances, ton ressenti, ta fatigue.
- Si tu sens que ta forme stagne, allège avant de forcer.
- Et souviens-toi : le repos n'est pas un recul, c'est la suite logique de l'effort.

*Videbæk et al., 2015

**Hulme et al., 2021



BLESSURES EN COURSE À PIED **LES CHIFFRES**

Courir, ça paraît simple. Naturel même. Mais en réalité, c'est une activité à fort impact mécanique : à chaque foulée, tes articulations encaissent 2 à 3 fois ton poids.

Sur quelques milliers de pas, ces micro-chocs s'accumulent. Et quand le corps n'est pas encore prêt... les douleurs apparaissent. Donc si tu cours régulièrement, tu devras forcément apprendre à écouter ton corps.



1 coureur sur 2 se blesse chaque année.*

Les zones les plus touchées :

genou (≈22 %), pied et cheville (≈9 %)

80 à 90 % des blessures sont liées à un surmenage.

POURQUOI LES DÉBUTANTS **SE BLESSENT PLUS VITE ?**

Le corps s'adapte à tout... mais pas à la même vitesse :

- Le souffle et le cœur progressent vite.
- Les tendons, os et ligaments, eux, ont besoin de semaines, parfois de mois pour se renforcer.

Résultat : on se sent prêt avant de l'être vraiment. Et c'est souvent là que la blessure arrive.



Que retenir ?

Une performance durable, ça se construit. Ton corps apprend à encaisser, à condition que tu lui laisses le temps. C'est ça, le vrai secret des coureurs qui progressent sans se blesser.

DOULEUR **OU BLESSURE ?**

Beaucoup confondent les deux. Une douleur, c'est un message nerveux envoyé par ton corps à ton cerveau. Un signal d'alerte, pas forcément un dégât, comme l'est la blessure.

Avant de t'inquiéter, demande toi :

- ai-je changé mon entraînement (volume, intensité, terrain) ?
- est-ce que je dors bien ? je mange bien ? je suis stressé ?
- est-ce que cette douleur diminue après l'effort ?

Pendant l'effort

Niveau de douleur 3/10 c'est ok.
Il s'agit plutôt d'une gêne.
Si elle augmente, arrête l'effort,
et surveille après.

Après l'effort

Elle diminue : tout est ok.
Elle augmente : pose toi les questions et adapte.
Et/ou consulte un kiné par exemple.



Ton corps te parle, à toi de l'écouter avant qu'il ne crie.



Le savais-tu ?

La plupart des blessures ne viennent pas d'un coup : une gêne au réveil, une douleur qui passe pendant la course... Ce sont des signaux faibles. Les ignorer, c'est souvent ce qui transforme une simple alerte, en vraie blessure.

ÉCOUTER, ANALYSER, ADAPTER

L'inflammation est souvent mal perçue, mais elle est essentielle pour défendre notre corps contre les blessures, infections et toxines. Ce processus naturel est orchestré par notre système immunitaire, mobilisant nos cellules de défense, comme les globules blancs, pour combattre et guérir.



Avant chaque séance, prends 10 secondes pour te demander :

"Comment je me sens aujourd'hui ?"

C'est ton meilleur indicateur d'entraînement.

Ajuste ton allure, ta durée, ou même décide de te reposer si ton corps dit stop.

Tu ne perds pas une séance, tu gagnes en longévité.

LA FOULÉE COURIR EFFICACEMENT ET DURABLEMENT



Ta foulée, c'est ta signature

Connaître ta foulée, c'est comprendre comment ton corps encaisse et restitue l'énergie à chaque pas.

Et c'est surtout le meilleur moyen de prévenir les blessures liées à un mauvais alignement.

Les 4 grandes phases d'une foulée :

- Contact / absorption : ton pied touche le sol, ton corps amortit l'impact.
- Appui : ton centre de gravité passe au-dessus du pied porteur.
- Propulsion : les fessiers et les mollets te renvoient vers l'avant.
- Phase de vol : aucun pied au sol : c'est le moment "léger" du coureur.

Cette alternance entre appui et suspension rend la course fluide, élastique, vivante.

LES 3 TYPES D'ATTAQUE DU PIED

Talon

Description

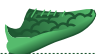
Le talon touche d'abord, puis le pied déroule

Avantages

Stable, confortable

Risques

Impact vertical sur le genou



Médio-pied

Description

Appui plus centré

Avantages

Équilibre entre amorti et propulsion

Risques

Demande coordination fine



Avant-pied

Description

Appui sur l'avant du pied

Avantages

Bon rebond, économie d'énergie

Risques

Sollicite davantage le mollet



LES CHAUSSURES LE PARAMÈTRE QUI CHANGE TOUT

Tes chaussures, c'est ton lien direct avec le sol. Elles influencent ta posture, ton confort, ton efficacité... bref, toute ta course.

Elles ne peuvent pas empêcher toutes les blessures, mais une paire bien choisie peut limiter les surcharges et protéger ton corps.

Le rôle d'une bonne chaussure

Une bonne paire, c'est celle qui :

- amortit une partie des impacts.
- stabilise ton pied et ta cheville
- guide ta foulée grâce au "drop", la différence de hauteur entre le talon et l'avant-pied.
- te fait te sentir bien, tout simplement.

Ce qui compte, c'est qu'elle te corresponde.



Le carbone surcoté ?

J'ai écouté une amie qui avait des chaussures trop belles et en plus en carbone : wow ! Enfin... "wow" jusqu'à ce que je ne puisse plus courir un mois plus tard.

Leur mission :

- propulser le pied vers l'avant (plaque en fibre de carbone intégrée dans la semelle).
- améliorer l'économie de course (courir plus vite en dépensant moins).
- optimiser la performance sur route ou en compétition.

Pour qui ?

- coureurs confirmés à experts : bonne technique de course et des volumes d'entraînement élevés.
- objectifs de performance : adaptées aux compétitions ou aux séances rapides.
- pas pour tous les jours : pas idéales pour les footings ou les débutants.



Les limites et précautions :

- Instabilité : la semelle haute et rigide peut solliciter davantage les genoux et les chevilles.
- Risque de blessure : mal utilisées, elles peuvent créer plus de contraintes que de bénéfices (comme mon cas avec le genou).

En clair : le carbone, c'est un outil de performance, pas une solution miracle.



“ Pour ma reprise je suis allée en magasin de chaussures de courses et demandé conseils à un vendeur spécialisé, j'ai essayé plusieurs paires et j'ai pris celles dans laquelle je me sentais le mieux. C'était des "ON" j'adore faire mes sorties longues avec.

Pour l'Hyrox j'ai les Puma destinés à l'Hyrox elles sont incroyables, top pour courir, sur cette distance, et elles accrochent bien pour le reste des ateliers.

Maintenant que je cours régulièrement j'ai pris les "ZOOM" de chez NIKE, plus technique, je me sens voler avec! Et j'alterne.

Le savais-tu ?

Le confort ressenti est le critère le plus fiable pour éviter les blessures. Si tu te sens bien dès les premiers pas... c'est souvent la bonne paire. (Nigg et al., 2015)



LES GRANDES CATÉGORIE DE CHAUSSURES

Minimaliste

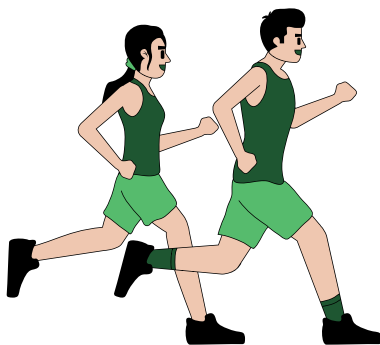
Points forts Sensation naturelle, travail musculaire élevé

À surveiller Transition lente obligatoire

Maximaliste

Points forts Confort, amorti élevé

À surveiller Risque d'attaque talon marquée



Neutre

Points forts Équilibre, liberté de mouvement

À surveiller RAS : bon pour foulée stable

Stable / correctrice

Points forts Soutien latéral pour pronateurs

À surveiller Éviter la sur-correction

Trail

Points forts Accroche, protection

À surveiller Plus rigide, plus lourde

Erreur fréquente :

Garder chaussures et chaussettes humides.

Humidité = ampoules + risques de mycoses.

Change toi dès que possible !

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement, c'est le meilleur allié du coureur.. Pas juste pour "faire du muscle", mais pour :

- prévenir les blessures,
- corriger les déséquilibres,
- améliorer ton endurance musculaire,
- renforcer tes tendons,
- et, bien sûr, gagner en performance.

Mais soyons honnêtes : tout le monde n'a pas les mêmes besoins. Si tu cours une fois par semaine, un peu de renfo suffira. Si tu cours plusieurs fois, ça devient vite indispensable. Et surtout, je veux que tu aimes ça !

C'est pour ça que j'ai prévu des séances courtes, ciblées par zones. Tu pourras piocher selon ce que tu veux travailler ou combiner plusieurs blocs si tu veux tout faire.

Quand j'ai enfin réussi à courir 10 km sans douleur, je me suis demandé : "Comment transmettre ça à des profils très différents ?" Parce qu'entre la personne qui débute, celle qui revient d'une blessure, et celle qui a un objectif précis, les besoins ne sont pas les mêmes.

Alors avec Xavier, on a décidé de créer plusieurs programmes complémentaires et adaptés à ton profil.

Lui à la programmation course, moi au renforcement musculaire. Le tout accompagné d'un échauffement général à faire avant chaque sortie.

Il y aura des jours "avec" et des jours "sans", et c'est ok. Si tu es fatigué, en reprise ou gêné par une douleur, reviens en arrière. C'est ça, écouter ton corps. Et c'est aussi comme ça qu'on progresse : moins de blessure, plus de plaisir, plus longtemps.



L'HYDRATATION ARME CONTRE LA FATIGUE

On sous-estime souvent l'impact de l'eau sur les performances :

- -1 % de déshydratation = jusqu'à 10 % de capacité physique et mentale en moins.
- Moins d'eau = moins de concentration, plus de fatigue, récupération ralentie.

Bref : avant de chercher la bonne paire de baskets, pense à ton bidon.

Erreur fréquente :

Boire énormément d'un seul coup peut diluer et éliminer les minéraux restants.

Bois progressivement et pense aux électrolytes.



Avant la course : arriver hydraté, pas gonflé.

- Boire régulièrement dans la journée (pas tout d'un coup).
- Dernier repas : env. 3h avant, avec légumes cuits (eau + minéraux + digestion facile).
- 1-2h avant : 300-500 ml d'eau.
- Le matin : un grand verre dès le réveil.

Ajoute une pincée de sel ou un peu de jus de fruit : meilleure rétention des minéraux sans lourdeur digestive.



Pendant la course : compenser sans te noyer.

- Effort moins d'1h : eau claire suffit.
- +1h : boire par petites gorgées régulières (env. 150-250 ml / 20 min).
- En cas de chaleur : ajoute des électrolytes (Na, K, Mg) pour éviter crampes et fatigue musculaire.

Pense "micro-gorgée souvent" plutôt que "demi-bouteille d'un coup".



Après la course : restaurer, éliminer, réparer.

- Bois tranquillement dans les 2h suivant la séance.
- Urine claire mais pas transparente = bon équilibre.
- Eaux bicarbonatées ou minéralisées = top pour recharger et réduire l'acidité. (exemple : St Yorre)
- Complète avec des fruits/légumes riches en eau : pastèque, orange, concombre, tomate, courgette.

La récup commence dès que tu poses le pied après la ligne d'arrivée.

Tableau récapitulatif

Moment	Objectif	Type d'eau	Quantité moyenne
Avant	Préparer le corps	Eau claire, légère, légèrement salée	300-500 ml
Pendant (< 1 h)	Maintenir l'équilibre hydrique	Eau tempérée	150-250 ml toutes les 20 min
Pendant (> 1 h)	Compenser les pertes	Eau + électrolytes	150-250 ml toutes les 20 min
Après	Recharger et reminéraliser	Eau bicarbonatée ou pétillante	Jusqu'à urine claire mais non transparente

L'ALIMENTATION MANGE POUR RÉCUPÉRER

On parle souvent d'entraînement, rarement de carburant.

Et pourtant, c'est là que tout commence :

- Une bonne assiette = plus d'énergie, moins de blessures.
- Une mauvaise assiette = fatigue, baisse de rythme, récup lente.

Bien manger, c'est le vrai moteur de la progression durable.

Avant la course : énergie stable, digestion facile.

Timing idéal : repas principal environ 3h avant l'effort.

Glucides simples	Protéines légères
Riz, pâtes, pommes de terre	Œufs, volaille, poisson blanc, tofu
Légumes cuits	Matières grasses
Pour les minéraux et la digestion	Huile d'olive, avocat, pour la satiété

Erreur fréquente :

Manger une "récompense".
Tes muscles ont surtout besoin de vraies protéines + glucides dans les 45 minutes pour récupérer correctement.

⊗ À éviter : plats gras, épicés, trop riches en fibres.

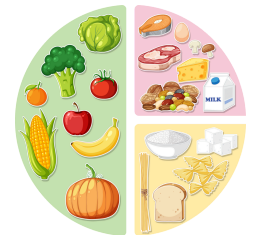
✓ Bois normalement, sans excès juste avant de partir.

Si ton repas est trop éloigné : éviter le coup de mou avant le départ.

Si tu cours plus de 4h après ton dernier repas, prends une collation 1h avant.

- 1 compote de fruits
- 1-2 dattes
- 1 pâte de fruit
- 1 mini barre énergétique

Des glucides rapides = garder une glycémie stable sans lourdeur.



Pendant la course : maintenir le rythme sans taper dans les réserves.

À partir d'1h d'effort, ton corps commence à vider son glycogène, il faut recharger.

🎯 40-60 g de glucides / heure.

Quelques repères visuels :

250 ml boisson énergétique	15-30 g	1 banane bien mûre	~20 g
1 gel	~30 g	3 dattes	~20 g

Bois et mange petit à petit, toutes les 15-20 min. N'attends ni la faim ni la soif : quand tu ressens le manque, il est déjà trop tard.

Après la course : mange pour avancer, pas pour compenser.

C'est la phase la plus négligée, mais la plus décisive. C'est maintenant que ton corps assimile, répare et recharge. Si tu rates ce moment, tu freines ta progression sans t'en rendre compte.

Les 60 min d'or

Le corps assimile beaucoup mieux dans l'heure qui suit l'effort. Si tu prends ton repas dans ce créneau, pas besoin de collation spéciale.

Repas complet = récupération naturelle

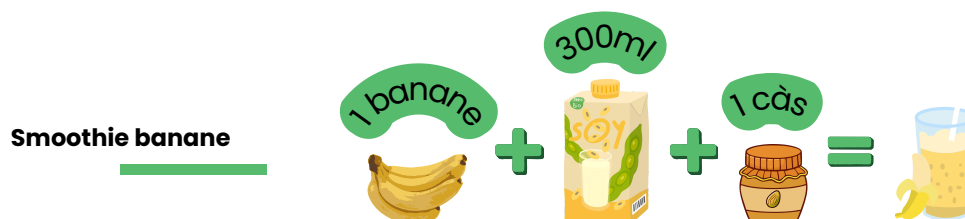
Exemple express

Riz + légumes + tofu ou poulet + huile d'olive : simple, efficace, digeste.

Si ton repas est plus tard

Ne laisse pas ton corps à vide trop longtemps : prends une collation dans la demi-heure après la course.

Objectif : recharger ton glycogène musculaire et réparer les fibres sollicitées.



LA RÉCUPÉRATION COMPLÈTE

La récupération n'est pas une pause, c'est une partie de l'entraînement. C'est là que le corps assimile, se renforce et progresse. Ignorer cette phase, c'est s'entraîner à moitié. Elle repose sur 3 piliers indissociables :



L'hydratation



Un organisme hydraté récupère plus vite.



Un corps bien nourri dort mieux.



Le sommeil

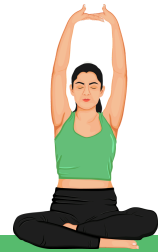
Un bon sommeil rend tout plus efficace..

Le savais-tu ?

Après un entraînement, ton corps continue de consommer plus d'énergie pendant plusieurs heures : c'est l'effet EPOC. Il élève la dépense calorique, aide à rééquilibrer le système nerveux et favorise la réparation musculaire. Plus ta récupération est rapide, plus tu diminue la durée de cet "état de stress" physiologique.



LA RÉCUPÉRATION **PHYSIQUE**



Le sommeil	Relâchement & mobilité	Auto-massages
Pendant la nuit, ton corps : - répare les tissus. - recharge ses réserves d'énergie. - régule les hormones de croissance. Objectif : 7 à 8h par nuit pour la majorité des coureurs. Une nuit trop courte ou de mauvaise qualité perturbe cette régénération.	Quelques minutes de retour au calme actif après chaque séance : - marche lente. - respiration. - mobilité douce. Ça diminue la tension musculaire, relance la circulation et apaise le mental.	Concentre-toi sur : - mollets. - quadriceps. - fessiers. 2-3 min par zone suffisent pour soulager et préparer le corps à la suite.

Erreurs fréquentes

S'arrêter net : après l'effort, continue à marcher 10 minutes minimum. Sinon, le lendemain, tes jambes deviennent du béton.

Oublier la marche de récupération plus tard : 15 minutes, 4-6 heures après la sortie, limite fortement les courbatures du lendemain.



LA RÉCUPÉRATION **MENTALE**

Le stress et la charge

Le stress, c'est un effort invisible : il consomme ton énergie.

Pour redescendre :

- Respiration lente,
- Quelques minutes de silence,
- Activité "sans performance" (marche, lecture, musique).

Ce n'est pas du temps perdu, c'est du carburant mental.

Le plaisir

Courir ne doit jamais devenir une punition.

Retrouve le plaisir :

- une sortie sans montre,
- un footing nature,
- une séance partagée.

Le plaisir entretient la régularité mieux que la discipline.

Respire

Inspire 4 secondes, expire 6. 10 cycles pour faire redescendre le stress.

Relâche

Ferme les yeux, détends chaque zone du corps des pieds jusqu'à la tête.

Déconnecte

Coupe ton téléphone, regarde dehors ou marche un peu. Laisse le silence faire le travail.

Recentre-toi

Pense à une chose positive de ta journée. Rien de plus. Juste ça.

Le lâcher-prise

Accepter les jours sans, c'est une forme de maîtrise.

Le repos n'est pas un échec — c'est lui qui transforme la fatigue en progrès durable.

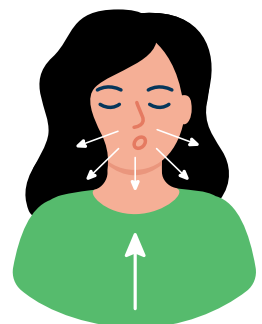
À retenir

Hydratation, nutrition, sommeil = trio indissociable.

La récupération, c'est l'entraînement silencieux.

Mobilité, relâchement, équilibre mental → amplifient ce trio.

C'est cette cohérence qui fait passer de fatigué à performant durable.



PROGRAMMES RUNNING DE 0 À 10 KM EN 8 SEMAINES

Avant de te lancer

Ces programmes ont été pensés pour t'accompagner pas à pas, quel que soit ton niveau. Ils reposent sur un principe simple : progressivité et constance. Tu n'as pas besoin d'être rapide, juste régulier.

Avant de commencer, assure-toi de :

- Être en bonne santé (une visite médicale est toujours conseillée).
- Avoir des chaussures adaptées et une tenue respirante.
- Pouvoir te dégager 2 à 3 créneaux par semaine.
- Ne ressentir aucune douleur à la marche ou à l'effort léger.
- Être prêt à écouter ton corps plutôt qu'à suivre la montre.

Et garde en tête les trois piliers :

hydratation – nutrition – sommeil.

Sans eux, aucun plan d'entraînement ne fonctionne durablement.



Trois points de départ

Programme 1 : Débutants complets (0 km)

Tu n'as jamais couru ou tu reprends après une longue pause. Ce programme t'aide à habituer ton corps à l'effort, à trouver ton souffle et ton rythme, et à installer une routine durable et sans douleur.

Les premières semaines alternent course et marche pour laisser le temps à ton cœur, tes muscles et tes articulations de s'adapter.

À ce stade, ton cœur peut s'emballer jusqu'à 80 % de ta FCmax : c'est normal, et avec la régularité, ça redescendra naturellement. L'objectif n'est pas la performance, mais d'ancrer progressivement une habitude saine.

Programme 2 : Débutants réguliers (minimum 1 run/semaine)

Tu cours déjà 10 km, mais avec plusieurs pauses.

Ce plan de 8 semaines renforce ton endurance, ton rythme et ta résistance à la fatigue, tout en conservant plaisir et sérénité.

Principalement en zone 2 (70–80 % FCmax), avec quelques séquences plus soutenues pour préparer le jour J.

L'objectif : finir ton 10 km sans blessure, sans perdre de motivation, et avec une vraie maîtrise de ton effort.

Tu commenceras autour de 8–10 km par semaine, pour atteindre 16–18 km à la semaine 8. On apprend ici à gérer allure, régularité et récupération — les bases d'un coureur durable.

Comment suivre ta progression

Chaque semaine, note :

- la distance ou le temps de chaque séance,
- ton ressenti (facile, moyen, dur),
- la qualité de ta récupération (sommeil, hydratation, courbatures).

L'idée n'est pas de battre des records, mais de mieux te connaître.

Ces repères t'aideront à ajuster ton effort et à éviter les erreurs classiques du débutant.



Les zones d'entraînement

Ces zones sont calculées selon ta fréquence cardiaque maximale (FCmax).

ATTENTION : les zones d'entraînement suivantes peuvent varier en fonction du niveau du coureur, cela sera précisé à chacun des programmes. De plus, les zones 4-5 (en rouge) ne seront pas intéressantes dans l'objectif des 3 programmes, à savoir finir un 10 km à l'aise, quelque soit le temps réalisé.

Zone 1 : warm-up / Récupération / Jog, <70% de la FCmax : effort très léger, idéal pour l'échauffement ou le retour au calme.

Zone 2 : endurance fondamentale (EF), 60-76% de la FCmax : allure confortable, tu peux parler sans t'essouffler. Base de ton entraînement.

Zone 3 : allure active / Tempo, 77-81% de la FCmax : effort soutenu, utile pour renforcer la régularité et la résistance.

Zone 4 : seuil, 82-92% de la FCmax : effort exigeant mais contrôlé, proche de ton allure de course.

Zone 5 : VMA / Intervalles courts, 93-100% de la FCmax : effort maximal, réservé aux séances de fractionné bien encadrées.

LEXIQUE DU COUREUR

Un outil pour mieux comprendre les termes utilisés dans les plans et les conseils.

Fréquence cardiaque et intensité

- FC : fréquence cardiaque (en battements par minute).
- BPM : battements par minute, unité de mesure de la FC.
- FCmax : fréquence cardiaque maximale, valeur de référence de ton effort.
- RPE : Rate of Perceived Exertion, échelle de ressenti de 1 à 10 (1 = très facile ; 10 = maximal).
- Cardio drift : dérive cardiaque ; augmentation progressive de la FC à allure constante.
- Zone cardiaque : plage d'intensité exprimée en % de FCmax.

Allures et séances

- EF : endurance fondamentale, allure lente et confortable.
- SL : sortie longue, pour développer l'endurance.
- Tempo / Allure active : course soutenue mais stable.
- Seuil : allure soutenue, juste avant la zone où le souffle devient difficile.
- VMA : vitesse maximale aérobie, intensité de travail maximale avec oxygène.
- Fractionné : alternance d'efforts rapides et de récupérations courtes.
- LD : ligne droite, courte accélération progressive pour la relance.
- Footing : course douce, utilisée pour entretenir la base aérobie.

Récupération

- Récup active : activité légère (marche, vélo doux, mobilité).
- Récup passive : repos complet, sommeil, nutrition et hydratation.
- Mobilité : mouvements doux pour maintenir l'amplitude articulaire.
- Retour au calme : phase de 5 à 10 minutes après l'effort pour détendre le corps.

Matériel et technique

- Drop : différence de hauteur entre talon et avant-pied dans la chaussure.
- Cadence : nombre de pas par minute (idéalement 170-190 pas/min).
- Allure : vitesse moyenne exprimée en min/km.
- Échauffement dynamique : exercices préparatoires avant la course (fentes, talons-fesses, montées de genoux...).



RÉCAPITULATIF SUR LES BASES



Tenue adaptée

Vêtements en tissu technique et respirant :
polyester microfibre ou polyamide. Evite le coton, il retient l'humidité.



Chaussures de running

Adaptées à ta foulée :
stabilité, polyvalence... Passe en magasin spécialisé pour un test de foulée !



Hydratation

Pour +30 min :
emporte une petite flasque ou une ceinture d'hydratation. Bois par petites gorgées régulières, pas d'un coup.



Échauffement rapide

5 à 10 min d'exercices dynamiques :
montées de genoux, talons-fesses, fentes, gainage actif. Ça réduit les risques de blessures et prépare le corps à l'effort.



Accessoires utiles

Selon tes besoins ou même la météo :
montre connectée, brassard téléphone pour la musique ou le GPS, casquette ou lunettes de sport, bandeau anti-transpiration ou manchons si tu cours longtemps.



Respiration

Respire par le nez et la bouche, de façon rythmée :
teste la méthode 2:2 (2 pas en inspirant, 2 en expirant) pour trouver ton tempo. Ta respiration doit s'adapter à ton allure.



Les 5 piliers du coureur durable

- Progressivité : ne pas brûler les étapes, laisser le corps s'adapter.
- Régularité : mieux vaut courir peu mais souvent que beaucoup d'un coup.
- Récupération : elle transforme l'effort en progrès.
- Écoute du corps : les sensations sont les meilleurs indicateurs.
- Plaisir : sans plaisir, il n'y a pas de constance.

PROGRAMME 1 DÉBUTANTS COMPLETS (0 KM)

Objectif du programme

Courir 30 minutes sans interruption, développer une base d'endurance et apprendre à courir sans se blesser.

Ce programme est pensé pour ceux qui n'ont jamais couru ou reprennent après une longue pause.

Clé du succès : régularité, progressivité, écoute du corps.

Avant de commencer

Quand on débute, le cœur monte vite, même à allure lente, et c'est tout à fait normal. Ton système cardiovasculaire n'est pas encore habitué et fournit plus d'énergie pour un effort perçu comme "facile". Si tu peux parler sans couper ton souffle, tu es dans la bonne zone, même si ta montre indique 78–80 % de FCmax*.

Au fil des semaines, ton cœur battra naturellement moins vite pour le même effort : c'est le signe de ta progression.

L'intérêt de la marche

La marche n'est pas une pause : c'est un outil d'adaptation.

Elle permet de :

- faire redescendre la fréquence cardiaque sans couper l'effort,
- favoriser la récupération active,
- réduire le stress sur muscles et tendons,
- prolonger l'effort sans fatigue excessive.

Alternance course/marche = gestion de l'effort, stabilisation du souffle et construction de l'endurance.

Au fil des semaines, les phases de marche s'amenuisent naturellement, jusqu'à disparaître.



Fréquence d'entraînement : ce que dit la science

Plusieurs études montrent qu'un volume de 2 à 3 séances par semaine est optimal pour débiter sans surcharge :

- En dessous de deux séances hebdomadaires, le risque de blessure et d'abandon augmente**.
- Trois séances, dont une optionnelle, favorisent l'adaptation cardio-respiratoire et la régularité à long terme.

C'est exactement la logique de ce plan : deux séances principales + une troisième plus libre ou douce, selon ton énergie.

Les zones d'entraînement

Zone 1 : récupération / échauffement, <70% FCmax.

Zone 2 : endurance fondamentale (EF), 65–80% FCmax (pour les débutants).

Zone 3 : allure active, 80–85% FCmax.



Astuce :

reste surtout en zone 2. Un léger dépassement les premières semaines est normal. Le repère prioritaire reste la respiration : si tu peux parler sans être essoufflé, tu es dans la bonne zone.

Structure du programme

- Durée : 8 semaines.
- Séances par semaine : 2 principales + 1 optionnelle.
- Type : alternance course / marche, progressivité douce, travail d'endurance de base.
- Zone cible : 65–80% FCmax (avec tolérance jusqu'à 85% en fin de cycle).

* Billat & Koralsztejn, 2004 ; Polar 2023 ; Edelisports 2023

** Fokkema et al., 2024

Semaine 1 Découvrir le rythme de l'alternance entre effort et relâchement.**Séance 1 : 3 min course / 2 min marche × 6.**

Zone 2.

Optionnelle : 30 min marche ou 15 min mobilité.**Séance 2 : 4 min course / 2 min marche × 5.**

Zone 2-3.

Semaine 2 Installer une respiration régulière et un rythme de course constant.**Séance 1 : 5 min course / 2 min marche × 5**

Zone 2.

Optionnelle : 30 min marche rapide ou gainage léger.**Séance 2 : 6 min course / 2 min marche × 4.**

Zone 2-3.

Semaine 3 Sentir que les pauses de marche deviennent plus légères, pas nécessaires.**Séance 1 : 8 min course / 2 min marche × 3**

Zone 2.

Optionnelle : 40 min marche ou mobilité douce.**Séance 2 : 10 min course / 2 min marche × 3.**

Zone 2-3.

Semaine 4 Maintenir la même allure tout au long de la séance.**Séance 1 : 12 min course / 2 min marche × 2**

Zone 2.

Optionnelle : 30 min marche ou mini renfo (gainage, fentes).**Séance 2 : 15 min course / 2 min marche × 2.**

Zone 2-3.

Semaine 5 Premier footing continu, sans perte de contrôle du souffle.**Séance 1 : 15 min course / 2 min marche × 2**

Zone 2.

Optionnelle : 30 min marche ou 15 min mobilité.**Séance 2 : 20 min course continue**

Zone 2-3.

Semaine 6 Maintenir l'effort sans dérive cardiaque trop rapide.**Séance 1 : 25 min course continue**

Zone 2-3.

Optionnelle : footing très lent 15-20 min ou yoga.**Séance 2 : 2 × 12 min course / 2 min marche**

Zone 2.

Semaine 7 Endurance stable, relâchement progressif.**Séance 1 : 2 × 15 min course / 2 min marche**

Zone 2-3.

Optionnelle : 30-40 min activité douce (marche, vélo, natation).**Séance 2 : 3 × 10 min course / 1 min marche**

Zone 2.

Semaine 8 Courir 30 minutes d'un trait, en aisance respiratoire.**Séance 1 : 3 × 12 min course / 2 min marche**

Zone 2.

Optionnelle : 40 min activité douce (marche, vélo, natation).**Séance 2 : 30 min non-stop**

Zone 3.

À retenir

La marche est ton alliée, pas un échec : elle favorise la progression et la récupération. Reste dans la Zone 2 (65-80 % FCmax) : ton cœur s'adapte, ta respiration s'équilibre. Dépasser légèrement vers 85 % FCmax est normal : c'est le signe que ton corps s'ajuste.

À la fin de ces 8 semaines, tu seras capable de courir 30 minutes sans t'arrêter, avec un rythme cardiaque stable et une sensation de facilité — la base parfaite avant de passer au Programme 2 : la régularité structurée.

PROGRAMME 2 DE L'ENDURANCE DE BASE À LA RÉGULARITÉ

Objectif du programme

Tu cours désormais 30 minutes sans t'arrêter. Ton cœur s'adapte, ton souffle se stabilise : tu peux passer à l'étape suivante.

Ce programme te permet d'installer une vraie régularité : courir plus souvent, répartir la charge intelligemment et renforcer ton endurance sans accumuler de fatigue.

C'est la transition entre "je cours" et "je m'entraîne".

Pour qui ?

- **Ceux qui sortent du Programme 1** : tu tiens 30 minutes continues (environ 5 km). Ton corps encaisse désormais l'effort de manière stable, mais tu veux gagner en volume, en aisance et en constance.
- **Ceux qui courent 1 fois par semaine, souvent 10 à 12 km** : tu tiens la distance, mais tu stagnes, tu fatigues vite musculairement ou tu n'arrives pas à progresser. L'objectif est de remplacer une seule sortie longue par trois séances plus courtes, mieux réparties, plus efficaces et plus sûres.



Pourquoi raisonner en kilomètres par semaine ?

À partir de ce deuxième cycle, le corps tolère un volume plus significatif.

L'idée n'est pas de "faire plus", mais de courir plus intelligemment :

des séances fréquentes, maîtrisées, qui solidifient les bases avant d'aller chercher de la performance.



Travailler en kilométrage hebdomadaire permet :

- d'avoir une vision précise de la charge totale.
- d'ajuster la progression autour de +10 % par semaine.
- d'apprendre à moduler le volume selon la fatigue et les sensations.

Les zones d'entraînement

Zone 1 : récupération / échauffement, < 70 % FCmax.

Zone 2 : endurance fondamentale (EF), 65 à 80 % FCmax pour un débutant.

Zone 3 : allure active, 80 à 85 % FCmax (à éviter dans ce cycle).

Structure du programme

- Durée : 8 semaines
- Fréquence : 3 séances par semaine (2 principales + 1 optionnelle)
- Volume : 10 → 17 km/semaine
- Progression : +10 % max /semaine
- Objectif final : améliorer la régularité, l'endurance et la récupération pour préparer le futur plan 10 km.



Ne te compare pas aux autres.
Compare-toi à toi-même.

Il y aura toujours quelqu'un de plus fort que toi... et toujours quelqu'un de moins fort.

La seule progression qui compte, c'est la tienne.

Semaine 1 Retrouver la régularité sans chercher la performance.

Séance 1 : 4 km footing.

Zone 2.

Optionnelle : 2 km footing lent ou 30 min de marche.

Séance 2 : 4 km footing + 3 × 80 m d'accélération progressives.

Semaine 2 Respiration fluide, rythme constant.

Séance 1 : 5 min course / 2 min marche × 5

Zone 2.

Optionnelle : 2 km footing + 10 min de mobilité.

Séance 2 : 4,5 km = 3 km (Zone 1-2)) + 3 × 200 m tempo (Zone 3).

Semaine 3 Endurance continue et contrôle du souffle.

Séance 1 : 4,5 km footing.

Zone 2.

Optionnelle : 2 km footing ou vélo 30 min.

Séance 2 : 5 km progressif – Zone 1 à 3 (dernier km en Zone 3).

Semaine 4 Régularité d'allure et stabilité du rythme cardiaque.

Séance 1 : 5,5 km footing.

Zone 2.

Optionnelle : 2,5 km footing lent.

Séance 2 : 5 km (zone : 1-2) dont 2 km plus actifs (Zone 3).

Semaine 5 Stabiliser la charge et renforcer la posture.

Séance 1 : 6 km footing.

Zone 2.

Optionnelle : 3 km footing + 10 min gainage.

Séance 2 : 5 km = 4 km (Zone 1-2) + 2 × 500 m tempo / 1 min récup (Zone 3).

Semaine 6 Continuité sans dérive cardiaque.

Séance 1 : 6 km footing.

Zone 2.

Optionnelle : 3 km footing lent ou vélo 40 min.

Séance 2 : 6 km = 3 km (Zone 1-2) + 1.5 km tempo (Zone 3) + 1.5 km relâché.

Semaine 7 Renforcer la tolérance à l'effort long.

Séance 1 : 6 km footing.

Zone 2.

Optionnelle : 4 km footing lent.

Séance 2 : 6 km = 3 km (Zone 1-2) + 2 × 500 m tempo (Zone 3).

Semaine 8 Valider le cycle, course fluide et récupération rapide.

Séance 1 : 6 km footing.

Zone 2.

Optionnelle : 5 km footing très lent.

Séance 2 : 6 km progressif – Zone 1 à 3 (dernier km en Zone 3).

À retenir

Trois sorties courtes valent mieux qu'une seule longue. La régularité, plus que la distance. Reste majoritairement en Zone 2 (65–80 %), avec de brèves incursions en Zone 3 (80–85 %). Une progression douce (+10 %/semaine) garantit une adaptation sans blessure. À la fin de ces 8 semaines, tu pourras courir 45 à 50 minutes continues, avec un cœur plus stable, une récupération plus rapide et une base solide pour aborder le Programme 3 – Objectif 10 km.

PROGRAMME 3 OBJECTIF 10 KM FLUIDE

Objectif du programme

Passer d'un 10 km "subi", ponctué d'arrêts et de phases de marche, à un 10 km continu, stable et maîtrisé, sans fatigue excessive.

Ce plan s'adresse à toi si tu as terminé les Programmes 1 et 2, ou si tu cours déjà 1 à 2 fois par semaine et que tu veux structurer trois séances hebdomadaires.

Avant de commencer

Tu sais courir, mais tes séances manquent peut-être de structure : allure instable, cœur qui monte vite, fatigue rapide sur les sorties longues.

Ce programme te permet de consolider ta base d'endurance, mieux répartir les intensités et améliorer ton économie de course.

On démarre autour de 15 km par semaine pour atteindre 25 à 26 km à la semaine 8, avec une progression régulière.

Les zones d'entraînement

Zone 1 : échauffement / récupération / jog : < 70 % FCmax. Effort très léger, idéal pour préparer le corps et faciliter la récupération.

Zone 2 : endurance fondamentale : 60 à 76 % FCmax. Allure confortable où tu peux parler sans t'essouffler. C'est la base du programme.

Zone 3 : allure active / tempo : 77 à 81 % FCmax. Effort soutenu, utile pour travailler la régularité et la résistance.

Structure du programme

- Durée : 8 semaines
- Fréquence : 3 séances par semaine
- Volume : 15 km → 26 km (progression ~10%/sem)
- Objectif final : courir 10 km en continu, sans pic cardio ni perte d'allure.



Et n'oublie pas :

Une progression de +10 % maximum par semaine est scientifiquement validée pour limiter le risque de blessure*.

Courir 3 fois/semaine optimise l'adaptation cardiorespiratoire tout en améliorant la récupération**.

La majorité du travail en zone 2 favorise la construction d'une base solide, l'amélioration du volume d'éjection cardiaque et la régénération mitochondriale.

Les blocs courts en zone 3 entretiennent la vitesse spécifique sans générer de fatigue excessive.

Après 8 semaines, tu auras transformé ton 10 km avec des arrêts et de la marche en un 10 km maîtrisé, fluide, et surtout reproductible.

*Nielsen et al., 2014.

**Fokkema 2024.

Semaine 1 Relancer la dynamique et poser les bases.**Séance 1 : 5 km footing (60–75 %) + 3 accélérations de 20 s.**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Séance 3 : 5 km sortie longue progressive.

Z1 → Z2 → Z3.

Séance 2 : 4 km footing + 3 × 80 m d'accélérations progressives.

Zone 3.

Semaine 2 Stabiliser la régularité.**Séance 1 : 5,5 km + 3 accélérations de 25 s.**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Séance 3 : 5,5 km sortie longue progressive.

Z1 → Z2 → Z3.

Séance 2 : 5,5 km + 4 accélérations de 20 s.

Zone 3.

Semaine 3 Renforcer la foulée et la régularité cardiaque.**Séance 1 : 6 km + 4 accélérations de 25 s.**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Séance 3 : 6 km progressif.

Z1 → Z3.

Séance 2 : 6 km + 4 accélérations de 30 s.

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Semaine 4 Allonger le temps d'effort en gardant la maîtrise.**Séance 1 : 6,5 km Z2 + 4 accélérations de 30 s.**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Séance 3 : 6,5 km progressif.

Z1 → Z3.

Séance 2 : 6,5 km + 5 accélérations de 20 s.

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Semaine 5 Consolider la résistance et le relâchement.**Séance 1 : 7 km + 4 accélérations de 30 s.**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Séance 3 : 7,5 km progressif.

Z1 → Z3.

Séance 2 : 7 km + 5 accélérations de 25 s.

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Semaine 6 Développer l'endurance et le contrôle respiratoire.**Séance 1 : 7,5 km + 5 accélérations de 30 s.**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Séance 3 : 8,5 km progressif.

Z1 → Z3.

Séance 2 : 7,5 km + 4 accélérations de 40 s.

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Semaine 7 Atteindre le pic de volume et stabiliser ton allure de course.**Séance 1 : 8 km + 5 accélérations de 30 s.**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Séance 3 : 9 km progressif.

Z1 → Z3.

Séance 2 : 8 km + 4 accélérations de 40 s.

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Semaine 8 Valider ton 10 km sans coupure.**Séance 1 : 8 km footing + 5 accélérations de 30 s.**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

Séance 3 : TEST 10 km.**Séance 2 : 8 km + 6 accélérations de 20 s (rythme 10 km).**

Zone 2 (sur les 1ers km), puis Zone 3.

PROGRAMME RENFO **SANS PRISE DE TÊTE**

Avant de te lancer

Que tu sois débutant en course à pied ou déjà coureur confirmé, intégrer du renforcement musculaire dans ta préparation est l'un des choix les plus intelligents que tu puisses faire. Mais avant de te lancer dans les séances, voici une page essentielle pour partir sur de bonnes bases, comprendre ce que tu fais et surtout adapter le programme à toi, à ton niveau et à ton corps.

Trois points de départ

Ton niveau actuel de course

Tu cours moins de 2 fois/semaine : ta priorité reste la course (endurance fondamentale).

Tu cours 3 fois/semaine : renfo et course apportent chacun un bénéfice.

Tu cours 4 fois/semaine et plus : l'ajout de renfo améliore clairement ta performance et réduit les blessures.

Ton historique de blessures

Tendinite ? Périostite ? Syndrome rotulien ? Essuie-glace ?

Un renfo adapté est indispensable, mais la progressivité dans la charge sera encore plus importante.

Ta sensation en fin de séance

Limité(e) par les muscles ? Lourdeur ? Manque de force ? → Tu as besoin de renfo.

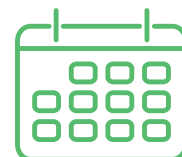
Limité(e) par le souffle ? Cardio ? → Tu as besoin de plus courir (zone 2).

Ton emploi du temps

Tu n'as que 20 min / semaine ? → renfo court, ciblé.

Tu peux faire 1 vraie séance (45-60 min) ? → renfo "force".

Tu as deux créneaux ? → 1 séance "force" + 1 séance "accessoires".



Règles d'or avant de commencer le renfo

- **Être progressif (la règle la plus importante)**
- **Gérer ta fatigue** : ton corps récupère différemment selon différents critères donc il faut adapter.
- **Toujours lier renfo et course**

Un bon programme de renfo ne sert qu'à une chose : te faire mieux courir et pour longtemps.

Donc, regarde ton planning :

- renfo la veille d'une sortie longue = ok
- renfo le même jour qu'un fractionné = à éviter
- renfo juste après une sortie facile = ok (option accessoire)



Comment savoir si tu dois adapter une séance ?

Tu peux continuer si :

- La douleur reste légère (3/10 max), stable
- Elle disparaît après la séance
- Elle n'est pas pire le lendemain
- Tu peux vivre ta journée normalement

Tu dois réduire si :

- La douleur augmente pendant la séance
- Elle dure toute la journée
- Elle est plus forte au réveil le lendemain
- Tu modifies ta foulée pour "compenser"

Tu dois arrêter si :

- Douleur vive, brutale
- Blocage ou incapacité mécanique
- Douleur qui irradie / qui claque / qui brûle fort

N'hésites pas à consulter un kiné de temps en temps ou même régulièrement, avant même d'avoir une douleur. Je te conseille : Antoine Tami qui est mon kiné et fait des programmes sur mesure à distance.

Le programme renfo et la logique d'adaptation

Le renforcement musculaire est un processus d'adaptation neuromusculaire et tissulaire.

Autrement dit :

Ton corps s'adapte exactement à ce que tu lui demandes de faire (principe de spécificité). Mais il s'adapte uniquement si la stimulation est répétée suffisamment longtemps (principe de surcharge progressive).

Trop changer les exercices n'est pas efficace



Si tu modifies ta séance toutes les semaines :

- Tes muscles n'ont pas le temps d'améliorer leur recrutement neuromusculaire,
- Tes tissus n'augmentent pas leur tolérance mécanique,
- Ton corps ne stabilise pas le geste, donc pas de progression réelle.

Les adaptations structurelles (tendons, tissus conjonctifs) prennent 6 à 12 semaines, d'où la nécessité de garder un cadre stable. Ne rien changer du tout n'est pas optimal non plus.

Si la charge, le volume ou la difficulté restent identiques trop longtemps :

- Le stimulus devient insuffisant,
- L'adaptation stagne,
- La progression ralentit.

C'est le principe du plateau d'entraînement. La bonne stratégie : un cadre stable + des progressions contrôlées.

Le programme a donc été conçu avec :

- Une structure répétée pour laisser au corps le temps de s'adapter,
- Une montée en intensité répartie intelligemment,
- Des variations suffisamment progressives pour stimuler sans surcharger.

Les séances comportent "2 séances" :

- Chaîne postérieure / hanche
- Chevilles / pieds

Tu peux :

- Faire les deux blocs ensemble,
- Choisir seulement celui dont tu as le plus besoin,
- Ou les répartir sur deux jours (ex : lundi / mardi).

Ce découpage permet à chacun d'adapter selon son niveau, ses besoins, sa fatigue ou son planning, tout en gardant une logique d'entraînement cohérente. Les séances sont construites en circuit : tu enchaînes les exercices, tu prends la récupération, puis tu recommences.

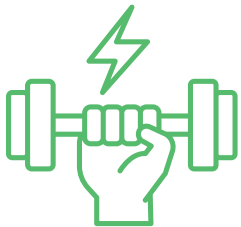
Chaque semaine se répète deux fois pour permettre une vraie adaptation, ce qui crée un cycle total de 8 semaines, parfaitement aligné avec la progression en course.

LEXIQUE DU RENFO

Sauts / Plyométrie

Exercices d'explosivité (bondissements, sauts).

Indispensable pour améliorer la réactivité et la capacité d'amortissement.



Renforcement spécifique (FORCE)

- Exercices lourds ou difficiles : squats, fentes, deadlifts, step-ups, presses...

Objectif : force + économie de course + résistance.

Renforcement dit "accessoire" car il vient s'ajouter à une pratique

- Exercices plus légers ciblant : pieds, mollets, hanches, fessiers, gainage.

Objectif : stabilité, prévention, équilibre droite/gauche.

Capacité vs. Contrainte

- Contrainte = ce que tu imposes à ton corps (km, vitesse, dénivelé, poids).
- Capacité = ce que ton corps peut absorber et transformer en progrès.

La blessure = contrainte > capacité.

Le renfo augmente ta capacité, tu deviens plus résistant.

À retenir

- Trop changer les séances empêche les adaptations neuromusculaires et tendineuses.
- Un cadre stable sur plusieurs semaines est indispensable à la progression.
- Sans progression, le stimulus devient insuffisant : plateau.
- La clé : structure répétée + progressions contrôlées pour augmenter la capacité et éviter les blessures.

A NOTER : TU PEUX RÉALISER 1 SEUL CIRCUIT SUR TA SÉANCE, OU LES 2 SI NECESSECAIRE ET SELON TON NIVEAU.

CHACQUE MOUVEMENT COMPORTE UNE VIDÉO EXPLICATIVE. CLIQUE SIMPLEMENT SUR LE TEXTE SOUS-LIGNÉ !

Semaine 1 - 2

Séance 1 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Moyen fessier debout : 10 répétitions par côté
- Squat bulgare : 10 répétitions sur chaque jambe
- Planche Copenhague : 20 secondes sur chaque côté
- La chaise : 45 sec
- Bird dog : 10 par côté

Séance 2 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Romanian deadlift one leg : 10 répétitions sur chaque jambe
- Fentes latérales 4sec de descente 4 sec de monté : 4 rep par côté
- Russian twist : 14 répétitions par côté
- Psoas : 10 répétitions sur chaque jambe
- Glute / Hip bridge : 12 répétitions sur chaque jambe

Séance 3 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Gainage latéral + planche : 20 à 30 secondes sur chaque
- Clamshell : 10 répétitions sur chaque jambe
- Step down contrôlé : 8 répétitions sur chaque jambe
- Step up : 10 répétitions sur chaque jambe
- Planche Copenhague : 20 secondes sur chaque côté

Séance 1 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Elévation tibia : 12 rep
- Mollets sprinteurs : 45 secondes
- Ramené de serviette : 30 secondes

Séance 2 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Fibulaire : 12 répétitions sur chaque jambe
- Tibial postérieur : 10 répétitions sur chaque jambe
- Activation arche plantaire : 10 rep par côté
- Toe walk : 30 secondes

Séance 3 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Marche orteils : 30 secondes
- Elévation Mollet : 10 répétitions sur chaque jambe
- Fibulaire : 12 répétitions sur chaque jambe
- Saut sur 1 jambe : 10 par côté

Ressenti général de la semaine

.....

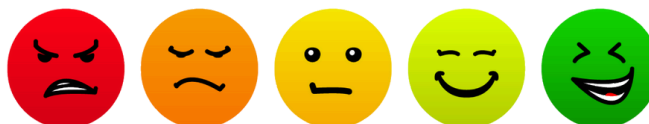
.....

.....

.....

.....

Où te situes-tu ?



A NOTER : TU PEUX RÉALISER 1 SEUL CIRCUIT SUR TA SÉANCE, OU LES 2 SI NECESSECAIRE ET SELON TON NIVEAU.

Semaine 3 - 4

Séance 1 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Moyen fessier debout : 15 répétitions par côté
- Squat bulgare : 12 répétitions sur chaque jambe
- Planche Copenhagen : 30 secondes sur chaque côté
- La chaise : 1 mn
- Bird dog : 10 par côté

Séance 2 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Romanian deadlift one leg : 10 répétitions sur chaque jambe
- Fentes latérales 4sec de descente 4 sec de monté : 5 rep par côté
- Russian twist : 14 répétitions par côté
- Psoas : 10 répétitions sur chaque jambe
- Glute/ Hip bridge : 15 répétitions sur chaque jambe

Séance 3 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Gainage latéral + planche : 30 à 45 secondes sur chaque
- Clamshell : 15 répétitions sur chaque jambe
- Step down contrôlé : 10 répétitions sur chaque jambe
- Step up : 10 répétitions sur chaque jambe
- Planche Copenhagen : 30 secondes sur chaque côté

Séance 1 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Elévation tibia : 15 rep
- Mollets sprinteurs : 45 secondes à 1mn
- Ramené de serviette : 30 secondes

Séance 2 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Fibulaire : 15 répétitions sur chaque jambe
- Tibial postérieur : 15 répétitions sur chaque jambe
- Activation arche plantaire : 12 rep par côté
- Toe walk : 30 secondes

Séance 3 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Marche orteil : 30 secondes
- Mollet : 15 répétitions sur chaque jambe
- Fibulaire : 12 répétitions sur chaque jambe
- Saut sur 1 jambe : 10 par côté

Ressenti général de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

Où te situes-tu ?



A NOTER : TU PEUX RÉALISER 1 SEUL CIRCUIT SUR TA SÉANCE, OU LES 2 SI NECESSECAIRE ET SELON TON NIVEAU.

CHAQUE MOUVEMENT COMPORTE UNE VIDÉO EXPLICATIVE. CLIQUE SIMPLEMENT SUR LE TEXTE SOUS-LIGNÉ !

Semaine 5 – 6

Séance 1 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Moyen fessier en pas chassé demi squat : 20 répétitions par côté
- Squat bulgare : 6 répétitions + 20 sec en bas
- Planche Copenhagen : 30 secondes sur chaque côté : version plus difficile ou dynamique
- La chaise avec charge : 1 mn
- Dead bug : 10 par côté

Séance 2 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Romanian deadlift one leg en instabilité : 10 répétitions sur chaque jambe
- Fentes latérales 5sec de descente montée rapide : 4 rep par côté
- Russian twist : 14 répétitions par côté
- Psoas sur banc : 10 répétitions sur chaque jambe
- Glutes / Hip bridge isométrie : 20 sec + 10 répétitions sur chaque jambe

Séance 3 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Gainage latéral + planche : 45 secondes sur chaque
- Clamshell + pause en haut 2sec : 10 répétitions sur chaque jambe
- Step down contrôlé : 10 répétitions sur chaque jambe
- Sissy squat + spanish squat pieds nus : 5 répétitions contrôlé + 5 répétitions contrôlé
- Ischio sur banc : 30 secondes à 1Mn sur chaque côté

Séance 1 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Elévation tibia : 15 rep
- Soléaire : 10 à 15 répétitions
- Ramené de serviette : 30 secondes
- Renforcement tibial antérieur marche : 30 secondes

Séance 2 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Fibulaires avec une marche : 12 répétitions sur chaque jambe
- Tibial postérieur avec une marche : 12 répétitions sur chaque jambe
- Activation arche plantaire : 12 rep par côté
- Toe walk : 45 secondes

Séance 3 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Marche orteils : 30 secondes
- Mollet avec charge : 15 répétitions sur chaque jambe
- Intrinsèques du pied surélevé : 12 répétitions sur chaque jambe
- Rotation interne et externe du tibia élastique : 10 répétitions par côté
- Saut sur 1 jambe : 10 par côté

Ressenti général de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

Où te situes-tu ?



A NOTER : TU PEUX RÉALISER 1 SEUL CIRCUIT SUR TA SÉANCE, OU LES 2 SI NECESSECAIRE ET SELON TON NIVEAU.

Semaine 7 – 8

Séance 1 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Moyen fessier en pas chassé demi squat : 20 répétitions par côté
- Squat bulgare : 6 répétitions + 20 sec en bas + 6 répétitions par côté
- Planche Copenhague : 30 secondes sur chaque côté : version plus difficile ou dynamique
- La chaise avec charge : 1 mn
- Dead bug : 10 par côté

Séance 2 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Romanian deadlift one leg en instabilité : 12 répétitions sur chaque jambe
- Fentes latérales 5sec de descente montée rapide : 5 rep par côté
- Russian twist : 14 répétitions par côté
- Psoas sur banc : 10 répétitions sur chaque jambe
- Hip thrust unilatéral : 12 répétitions sur chaque jambe

Séance 3 : chaîne post / hanche

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Gainage latéral + planche : 45 secondes sur chaque : possibilité dynamique
- Clamshell + pause en haut 2sec : 12 répétitions sur chaque jambe
- Step down contrôlé : 10 répétitions sur chaque jambe
- Sissy squat + spanish squat pieds nus : 5 répétitions contrôlé + 5 répétitions contrôlé
- Ischio sur banc : 30 secondes à 1Mn sur chaque côté

Séance 1 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Elévation tibia : 15 rep
- Soléaire : 10 à 15 répétitions Ramené de serviette : 30 secondes
- Renforcement tibial antérieur marche : 30 secondes

Séance 2 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Fibulaires avec une marche : 15 répétitions sur chaque jambe
- Tibial postérieur avec une marche : 15 répétitions sur chaque jambe
- Activation arche plantaire : 12 rep par côté
- Toe walk : 45 secondes

Séance 3 : cheville / pieds

2 à 3 tours : repos après les exercices : 30 secondes à 1mn

- Marche orteil : 30 secondes
- Mollet avec charge : 15 répétitions sur chaque jambe
- Intrinsèques du pied surélevé : 12 répétitions sur chaque jambe
- Rotation interne et externe du tibia elastique : 12 répétitions par côté
- Saut sur 1 jambe : 10 par côté

Ressenti général de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Où te situes-tu ?



Tu arrives à la fin de ce guide, et c'est le moment idéal pour faire un pas de recul sur tout ce que tu as découvert.

Que tu aies suivi l'un des programmes ou simplement parcouru les pages pour mieux comprendre ton corps, tu as déjà posé les bases d'une pratique plus sereine et plus structurée. L'objectif de cet e-book n'a jamais été de te pousser dans une logique de performance absolue, mais de t'aider à progresser à ton rythme, avec les bons repères et une compréhension plus fine de ton effort.

Au fil des chapitres, tu as appris comment ton cœur réagit, comment stabiliser ton souffle, comment utiliser la marche comme un véritable outil, comment gérer tes zones cardiaques et comment répartir intelligemment tes séances. Ces éléments, mis bout à bout, constituent le socle d'une pratique durable, que tu pourras ajuster selon tes sensations, ta motivation et ton niveau d'énergie du moment.

Avec Xavier Dufour, nous avons voulu proposer un contenu clair et accessible, loin des approches culpabilisantes ou des séances trop exigeantes qui découragent plus qu'elles n'aident. L'idée était de t'offrir une méthode simple pour t'accompagner dans la durée, que tu sois au tout début de ton parcours ou déjà en route vers de nouveaux objectifs.

Si tu doutes certains jours, si tu sens que tout devient un peu moins fluide, n'hésite pas à revenir à ce guide. Il est là pour t'aider à retrouver un cadre, à comprendre ce que tu ressens et à t'ancrer dans une progression cohérente. Personne ne progresse en ligne droite, et il n'y a aucune raison de t'en vouloir lorsqu'une séance semble plus difficile qu'une autre.

Ce qui compte, c'est d'avancer avec constance et curiosité, d'apprendre à te connaître un peu mieux à chaque sortie, et de garder ce lien avec le plaisir qui t'a probablement donné envie de commencer.

Merci d'avoir partagé ce chemin avec nous.

Bonne route pour la suite !



Et prends soin de ta foulée !

[@xavier_dufour](#)

Nutritionniste et coach spécialisé
en running et athlète Pro Hyrox.

[@camillejoun](#)

Coach sportive et experte
en préparation physique.