



Les 5 ERREURS **qui sabotent ta préparation** **MARATHON ou SEMI...**

**Évite les blessures, progresse
efficacement et franchis la
ligne d'arrivée en pleine forme.**

CE QUE TU VAS DÉCOUVRIR

80 % des coureurs abandonnent leur préparation à cause de blessures évitables.

La bonne nouvelle ? Ce n'est pas une fatalité.

Dans ce guide, je te révèle les 5 ERREURS les plus fréquentes, avec des CONSEILS PRATIQUES pour les éviter.

Et EN BONUS, tu auras une CHECK-LIST pour permettre à ta préparation de rimer avec progression et plaisir... au lieu de frustration et d'arrêt forcé.

QUI SUIS-JE ?

Je suis RONAN, coach running spécialisé dans l'accompagnement des cadres et entrepreneurs actifs.



Papa de 2 enfants, je connais les plannings chargés et les frustrations que cela génère.

Je pratique la course à pied depuis près de 20 ans et j'ai décidé d'allier mon EXPÉRIENCE et mes COMPÉTENCES pour t'aider à contourner les erreurs que j'ai faites à mes débuts.



www.moncoach-ronan.fr



ERREUR N°1

VOULOIR EN FAIRE TROP, TROP VITE



La majorité des blessures survient quand on augmente brutalement la charge d'entraînement (nombre de séances ou kilomètres).

Le corps a besoin de temps pour s'adapter.



MON CONSEIL DE COACH

Planifie ton volume d'entraînement (durée ou distance) avec **+10% MAXIMUM** par semaine. Et intègre une semaine plus "légère" chaque mois.

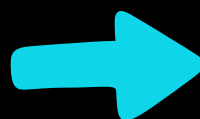
Pour les ambitieux.ses, je conseille de noter les ressentis dans un carnet (papier ou virtuel, type Garmin ou Strava) : fatigue, douleurs, motivation → et tenir compte de ces infos pour éventuellement alléger ponctuellement les séances.



Marc, cadre de 42 ans, a doublé ses séances en un mois (passant de 2 à 4 sorties par semaine) après son inscription à un marathon.

Résultat : une tendopathie d'Achille et 6 semaines de soins (kiné) avec diminution drastique de la pratique du running. Et ADIEU le marathon...

Clique sur mon logo pour
réserver ton BILAN GRATUIT



ERREUR N°2

NÉGLIGER L'ENDURANCE FONDAMENTALE



L'EF (Endurance Fondamentale) est l'allure à laquelle tu peux courir en discutant : elle développe ton cœur, ton endurance et ta capacité à brûler des graisses. Environ $\frac{3}{4}$ de tes sorties doivent être à cette allure !



MON CONSEIL DE COACH

Pour trouver ta zone d'EF, fais confiance à TES SENSATIONS. Tu dois être dans une allure facile à tenir.

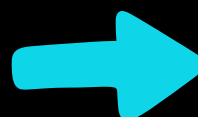
Tu peux utiliser le "test de la parole" : entraîne-toi avec un.e partenaire et si vous discutez naturellement, tu es à la bonne allure.

Dernière option : utilise un cardio-fréquencemètre (ceinture ou ta montre) et reste en dessous de 75% de ta FC max.

Claire, 38 ans, directrice marketing, courait toujours "à fond", voulant toujours faire plus de distance et plus vite. Résultat : une fatigue chronique et surtout aucune progression. En ralentissant un peu, sa préparation lui a permis de battre son record sur semi-marathon... sans s'épuiser.



Clique sur mon logo pour
réserver ton BILAN GRATUIT



ERREUR N°3

OUBLIER LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



La course sollicite énormément tes muscles mais aussi tes articulations et tes tendons. Sans renforcement musculaire, tu te fatigues plus vite et tu prends moins de plaisir. En plus ton risque de blessure augmente.



MON CONSEIL DE COACH

Pour débiter, pas besoin de matériel : intègre 2 x 10 minutes par semaine de gainage, squats, fentes, ponts fessiers, montées sur pointes de pied... (des [EXERCICES DE BASE](#))

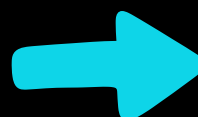
Ensuite, seulement, tu pourras rajouter du matériel (poids, élastiques...) pour passer au niveau supérieur et éventuellement réaliser des séances en salle de sport.



Jean, 45 ans, avocat, a régulièrement des douleurs au dos et aux mollets.

Résultat : chaque entraînement est une petite souffrance. Après intégration de 2 séances de renfo rapides de 10 min par semaine, les douleurs se sont envolées et il profite à fond de chaque run.

Clique sur mon logo pour
réserver ton BILAN GRATUIT



ERREUR N°4

NÉGLIGER LA RÉCUPÉRATION



C'est pendant les phases de récupération que le corps progresse !
Donc pas de progrès s'il n'y a pas de repos suffisant : sommeil (quantité et qualité), jours de repos, alimentation et hydratation en sont les clés.



MON CONSEIL DE COACH

Prends tes **JOURS DE REPOS** au sérieux : **PLANIFIE-LES** dans ton agenda comme des rendez-vous (avec toi-même). Tu peux éventuellement réaliser un peu de stretching (étirements) ou de mobilité sur ces jours.

Tous les jours, prends soin de ton sommeil (mini 7h), hydrate-toi suffisamment et mange de façon équilibrée.

Et souviens-toi : la récupération fait partie intégrante de ta préparation.

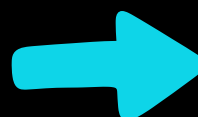
Sophie, 40 ans, chef d'entreprise, courait tous les jours sans aucune pause dans sa semaine.

***Résultat** : des douleurs articulaires, une fatigue générale et une régression sur ses chronos.*

Avec 2 jours off/semaine + 1 séance de yoga, elle retrouve la forme et progresse à nouveau.



Clique sur mon logo pour
réserver ton BILAN GRATUIT



ERREUR N°5

SUIVRE UN PLAN NON ADAPTÉ



Un plan générique (type Marathon en -4h00) ne tient pas compte de ton niveau, de ton expérience ni de tes contraintes pro et perso. C'est un risque important de surentraînement ou de démotivation.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
SEMAINE 1	16h00	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 2	16h15 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 3	16h30 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 4	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 5	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 6	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 7	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 8	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 9	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 10	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 11	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10
SEMAINE 12	16h45 07	25 km 07 1 x 10 km 07 1 x 10 km 07	30 km 07 + 1 x 10

MON CONSEIL DE COACH

Le plan parfait, c'est celui qui colle à **TON AGENDA**, avec tous ses **IMPRÉVUS**.

Pour les cadres et entrepreneurs, avec des plannings bien remplis, des obligations pro et perso importantes, je propose des plans personnalisés avec suivi très régulier : des séances courtes, ciblées, évolutives qui font vraiment progresser.

Oublie la culpabilité et mise sur un plan de qualité !

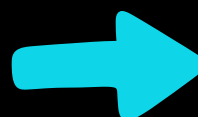


Alexandre, 39 ans, consultant informatique, utilisait un plan "marathon 3h30" trouvé sur un site internet.

Résultat: Impossible de suivre les 4 séances hebdo, les allures et le sentiment d'être "nul".

Avec un plan adapté (3 séances spécifiques par semaine), il termine son marathon en pleine forme.

Clique sur mon logo pour
réserver ton BILAN GRATUIT



CONCLUSION

La préparation d'un marathon ou d'un semi-marathon est un projet exigeant mais accessible.

Tu as déjà les clés pour te permettre de bien débiter la préparation de ton prochain semi ou marathon.

Mets-les en place et reste constant.e si tu veux progresser.

Éviter ces 5 erreurs, c'est déjà mettre toutes les chances de ton côté pour franchir la ligne d'arrivée... sans blessure.

MON CONSEIL DE COACH

Ton plan peut te faire franchir la ligne. Ou t'arrêter avant.

Tu peux continuer seul.e ... ou faire équipe avec un coach qui connaît les contraintes de ta vie.

Ensemble, on bâtira une préparation intelligente, efficace et adaptée à ton planning.

👉 Réserve ton **BILAN GRATUIT pour en discuter**



BONUS

TA CHECK-LIST ANTI-BLESSURES



**Avant chaque semaine d'entraînement,
je m'assure de valider
TOUS les points suivants :**



J'ai planifié (dans mon agenda) toutes mes séances de la semaine



Mon volume hebdomadaire (durée ou km) n'augmente pas de plus de 10 %



75 % de mes séances sont courues en endurance fondamentale (EF)



J'ai prévu 2 mini-séances de renforcement musculaire (2 x 10 min).



J'ai programmé au moins 1 jour de repos (sans sport)



J'écoute les signaux que m'envoie mon corps et je n'hésite pas à adapter ponctuellement si besoin.

**Imprime cette page ou garde-la dans ton téléphone.
Elle peut te faire économiser des semaines de galère et une course ratée.**

**Clique sur mon logo pour
réserver ton BILAN GRATUIT**

