

RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHEZ LE **COUREUR**

UNIQUEMENT EN POIDS DE CORPS



- + Des séances programmées et **adaptées**
- + **60** exercices démontrés et expliqués
- + **Apprendre** pour progresser
- + Validés par des **professionnels** de santé

COACHING

PAR GINO SPEEDFIT

SOMMAIRE

Pourquoi est ce que j'ai créé cet E-BOOK	1
Introduction	2

PARTIE 1 — Comprendre pour mieux courir

Ce que tu ressens (et que tu interprètes mal)	3
Ce qui se passe vraiment à chaque foulée	3
Cas client : les bienfaits du renfo	4
Les 2 outils complémentaires :	5
La meilleure décision que tu puisses prendre	6
Et maintenant: Passons à la pratique	6

PARTIE 2 — Les outils concrets : Séances, exercices & progression

Comment ça fonctionne ?	7
Séance 1 — Chaîne postérieure & stabilité	8
Séance 2 — Force membres inférieurs & gainage dynamique	11
Séance 3 — Unilatéral & Core	14
Séance 4 — Réactivité & Core (bonus)	17
Exemples de semaines d'entraînements	20
Les idées recues	21
Et maintenant c'est à ton tour	22
Bibliographie	23

POURQUOI EST CE QUE J'AI CRÉÉ CET E-BOOK ?

Je m'appelle Gino. Je suis coach sportif en ligne, spécialisé en course à pied, renforcement du coureur et en réhabilitation à l'effort.

Mais avant d'être coach, je suis coureur. Et avant d'être coureur, j'ai été débutant et je faisais les mêmes erreurs que toi.

Je prépare des courses toute l'année, en course à pied et en Hyrox. Parce que c'est ce que j'aime et je ne peux pas demander à mes athlètes de faire quelque chose que je ne vis pas moi-même.

Ce que je te propose dans cet e-book, c'est quelque chose que j'applique, que j'observe, et que j'ajuste au quotidien avec les coureurs que j'accompagne. Je suis aussi en formation continue en réhabilitation à l'effort car je refuse de rester sur des certitudes qui datent. La science avance, les pratiques évoluent, et je suis certain qu'un bon coach doit évoluer avec elles.

Ce que j'ai appris avec le temps et avec mes athlètes c'est qu'on se blesse rarement quand on laisse le temps au corps de s'adapter. On se blesse parce qu'on va trop vite, trop fort, trop d'un coup. Et parce qu'on néglige ce qui soutient la course mais aussi ce qui nous soutient au quotidien : le renforcement musculaire.

Je ne suis pas là pour te convaincre de tout changer. Je suis là pour te donner les clés qui permettent de courir de plus longues distances, de progresser et de comprendre ce que ton corps te demande vraiment.

Cet e-book, je l'ai écrit parce que les questions que tu te poses sur le renforcement du coureur sont des questions que beaucoup se posent à un moment donné dans leur pratique mais ne le mette jamais réellement en place.

Bonne lecture ! Et si tu veux aller plus loin, tu sais où me trouver !

Insta : gino_speedfit
06.62.19.85.92

Gino Coach course à pied | Réhabilitation

INTRODUCTION

Tu cours. Tu t'entraînes. Tu progresses. Et pourtant, quelque chose manque dans ta préparation sans que tu le saches encore vraiment.

La course à pied, c'est bien plus que juste courir. Pour progresser durablement, il est important de prévenir les blessures, et tirer le maximum de chaque séance, il faut aller chercher ce que la course seule ne peut pas t'apporter.

La science est claire là-dessus depuis plusieurs années : le renforcement musculaire n'est pas un luxe pour les coureurs. C'est un vrai levier actionnable que tu peux mettre en place dès aujourd'hui. (Et peu de coureurs le mettent en place ...)

Une méta-analyse portant sur 25 études et plus de 26 000 sportifs (Lauersen et coll., British Journal of Sports Medicine, 2014) a montré que le renforcement divise le risque de blessures par trois. Sur les blessures de surmenage, la réduction approche la moitié. Et ce n'est pas un effet au hasard: la même équipe a confirmé en 2018 que plus le volume de renforcement monte, plus le risque de blessure baisse (Lauersen et coll., British Journal of Sports Medicine, 2018).

Le renforcement te rend aussi plus efficace. L'économie de course, c'est l'énergie que ton corps dépense pour tenir une allure donnée. Plus elle est bonne, moins tu payes cher chaque kilomètre. Une autre méta-analyse (Denadai et coll., Sports Medicine, 2017) montre une amélioration d'environ 4 pour cent de cette économie grâce à un travail de force spécifique, un vrai levier de performance pour le coureur d'endurance.

Mais ces résultats ont une condition : ils sont significatifs lorsque le renforcement est encadré, progressif, et adapté au profil du coureur. Ce n'est pas n'importe quelle séance qui fait la différence. C'est un travail ciblé, construit autour de tes objectifs, de ton historique de blessures, de ton niveau actuel, un travail construit pour toi autour de toi.

Ça tombe bien, c'est exactement ce que je te propose dans cet e-book.

Tu y trouveras en partie 1 (page 3) les bases pour comprendre pourquoi et comment intégrer le renfo dans ta pratique : les différences concrètes entre un coureur qui se renforce et un coureur qui ne se renforce pas. Ensuite en partie 2 (page 7) les mécanismes de prévention des blessures, les différentes formes que peut prendre ce travail et comment l'articuler intelligemment avec tes semaines de course et ce peu importe la course que tu prépares.

Courir, ça ne suffit plus. Courir fort, ça commence en dehors des sentiers.

PARTIE 1 – COMPRENDRE POUR MIEUX COURIR

1. Ce que tu ressens (et que tu interprètes mal)

Tu sors d'une longue sortie. Les derniers kilomètres étaient plus durs. Tu as senti ta posture se dégrader, le dos s'arrondir. Tu arrives à finir, mais tu as subi, notamment sur la fin.

Tu te dis que c'est la fatigue. Que ça passera avec plus d'entraînement.

Et tu n'as pas tout à fait tort. Le corps s'adapte. Avec du temps, de la régularité et une charge bien dosée, il crée les adaptations musculo-squelettiques nécessaires pour tenir plus longtemps sans se déliter. C'est le principe même de la progressivité.

Mais voilà où ça coince : si tu vas trop fort, trop vite, ou que tu en fais trop d'un coup, le corps n'a pas le temps de construire ces adaptations. Il compense. Et les compensations répétées, c'est précisément là que les blessures commencent. Ce n'est pas la course qui blesse c'est la course mal dosée, sur un corps pas encore prêt à encaisser de cette façon .

La question n'est donc pas "est-ce que je cours trop ?". Mais "est-ce que mon corps a les ressources pour encaisser ce que je lui demande ?"

2. Ce qui se passe vraiment à chaque foulée

À chaque appui, ton corps absorbe une charge équivalente à 2,5 à 3 fois ton poids corporel. Sur une heure de course, c'est entre 6 000 et 8 000 impacts.

Deux zones du corps jouent un rôle clé dans ta capacité à les encaisser sans te dégrader :

- Le tronc
- Les membres inférieurs.

C'est l'ensemble de ces structures: abdominaux, érecteurs de la colonne, fessiers, quadriceps, ischio-jambiers et bien d'autres qui stabilisent ton bassin et maintiennent ton alignement à chaque appui. Si l'un des maillons est faible, c'est toute la chaîne qui compense. Et les contraintes se déplacent vers les zones les moins préparées, forcément ...

Tes tendons ne sont pas passifs. Ils stockent l'énergie à la réception et la restituent à la propulsion, comme un ressort. Ce mécanisme ne fonctionne bien que si tes tendons ont été entraînés à jouer ce rôle. Sinon, ils subissent sans restituer, et ils finissent par souffrir.

En ce qui concerne les compensations musculaires, plus tes muscles sont forts et bien coordonnés avec de bonnes connexions inter et intra-musculaires, moins ton corps a besoin de compenser.

→ Moins de compensations, c'est moins de surcharges locales, et donc moins de risques de blessures.

Maintenant que tu sais ce qui peut céder en premier voyons ce que ça change concrètement quand on travaille ces points.

3. Cas client concernant les bienfaits du renfo

Mes athlètes, ce sont eux qui en parlent le mieux.

Costa courait depuis 4-5 mois. Il gérait bien son volume, il ne s'était jamais vraiment blessé. Depuis quelques jours il se plaignait de petites douleurs dans le bas du dos après ses sorties longues mais aussi après ses sorties intenses. Rien de grave, mais ça revenait systématiquement.

Ces douleurs venaient d'une dégradation progressive de sa posture notamment en fin d'effort à cause de la fatigue accumulée. On a donc ajouté un travail d'extension de hanches sous plusieurs formats additionnée à des exos de renfo sur les membres inférieurs et supérieurs. Après quelques jours, Costa n'avait plus du tout de douleurs sur ses sorties longues et intenses et la prépa semi-marathon a pu se poursuivre correctement.

Baptiste, lui, court depuis presque un an et se sentait stagné. Il a donc fait appel à moi il y a maintenant 4 mois pour mettre en place une programmation adaptée à ses objectifs afin de lui permettre de continuer de progresser.

On a alors mis en place les séances de courses à pied dans un premier temps, puis dans un second temps les séances de renforcement en poids de corps à la maison. Et cette progressivité a permis à Baptiste de toujours continuer de progresser tout en minimisant les risques de blessures et en ayant au fil des semaines de biens meilleures sensations en course à pied.

Nuance importante : ces résultats tiennent quand le renfo est encadré, progressif et adapté. Un renfo aléatoire, sans logique de charge ni de progression, produit peu d'effets et peut même créer de nouveaux déséquilibres. La clé, ce n'est pas de "faire du renfo". C'est de faire le bon renfo, au bon moment, pour la bonne personne. C'est précisément là que tout se joue. Et pour ça, deux outils se distinguent particulièrement.

4. Les deux outils complémentaires

Il n'existe pas un seul bon renforcement pour le coureur. La bonne approche dépend de ton profil, de tes objectifs et de tes antécédents. En revanche, quel que soit ton cas, ces deux outils ne s'opposent jamais, ils se complètent. Un moteur puissant sans transmission n'avance pas mieux, et une transmission fine posée sur un moteur fragile finit par casser.

A. Le renforcement au poids de corps

C'est souvent par là que tout commence, et c'est une excellente porte d'entrée. Avec des squats, des fentes, du travail sur une seule jambe, du gainage dynamique et des flexions extensions du buste, tu peux construire beaucoup sans aucun matériel. Vingt minutes suffisent, et tu ressens les premiers effets en quelques semaines seulement.

Les toutes premières adaptations sont nerveuses avant d'être musculaires, car ton corps apprend d'abord à mieux recruter ses fibres musculaires et à mieux coordonner tes appuis. Cet apprentissage se fait en quelques séances.

Ce travail renforce l'ensemble du corps, aussi bien le tronc que les membres inférieurs et supérieurs. Il améliore ta stabilité quand tu es en appui et il réduit les compensations qui apparaissent quand la fatigue s'installe.

La logique est simple à comprendre. En fin d'effort, ce sont tes muscles stabilisateurs qui lâchent en premier. À partir de ce moment, ta posture se dégrade, ta foulée perd en efficacité et tes articulations encaissent ce que tes muscles ne retiennent plus. Un tronc et des appuis solides, c'est précisément ce qui repousse ce moment où tout commence à se déliter.

Deux points ne sont pas négociables:

- Le premier, c'est la qualité d'exécution, qui passe toujours avant la quantité. Un mouvement mal réalisé ne te renforce pas dans le vide, il renforce un mauvais schéma, parce que ton corps automatise ce que tu répètes. Mieux vaut donc dix répétitions propres que vingt approximatives.**
- Le second, c'est ta respiration, le détail que beaucoup de personnes négligent. Pense à garder une respiration contrôlée tout au long de l'effort.**

B. La pliométrie

La pliométrie cible le cycle étirement raccourcissement, c'est à dire le mécanisme par lequel un muscle étiré brusquement produit ensuite une contraction plus puissante. C'est exactement ce qui se passe à chacune de tes foulées. Au moment où ton pied touche le sol, tes muscles et tes tendons se chargent comme un ressort, puis ils restituent cette énergie pour te propulser vers l'avant. Plus tu exploites bien ce ressort, moins tu dépenses d'énergie pour tenir la même allure.

C'est ici que tes deux outils se rejoignent vraiment. Le renforcement construit un tendon plus solide et plus raide, capable de stocker davantage d'énergie. Un travail de charge ciblé sur les mollets peut ainsi augmenter la raideur du tendon d'Achille d'environ 16 pour cent en quatorze semaines, ce qui s'accompagne d'une économie de course améliorée d'environ 4 pour cent (Albracht et Arampatzis, 2013). La pliométrie, de son côté, t'apprend à utiliser ce ressort, à rebondir vite et à réduire ton temps de contact avec le sol. Autrement dit, le renforcement fabrique le ressort et la pliométrie t'apprend à sauter dessus.

Sur l'économie de course, un travail pliométrique régulier montre des gains de l'ordre de 4 pour cent, particulièrement aux allures rapides (Saunders et coll., 2006).

La pliométrie ne convient toutefois pas à tous les profils ni à tous les moments de la saison. Bien placée et bien dosée, elle devient un vrai accélérateur, mais mal placée, elle mène à la blessure. C'est pour cela que je la considère comme un bonus puissant, mais conditionnel.

Reste vigilant sur trois points.

- N'introduis pas la pliométrie pendant une période de forte charge de course.**
- Apprends d'abord à amortir tes appuis avant de chercher à propulser.**
- Enfin, écarte la complètement tant qu'une tendinopathie est active.**

5. La meilleure décision que tu puisses prendre

Savoir que le renfo est utile, c'est bien. Savoir lequel, à quelle dose, et à quel moment de ta saison c'est ce qui fait vraiment la différence.

Chaque coureur a un profil différent : ses antécédents de blessures, son niveau de force de base, son volume de course, ses objectifs. Un programme de renfo générique peut t'apporter quelque chose. Un programme construit autour de toi peut transformer ta façon de courir.

C'est exactement ce que je propose dans mon accompagnement personnalisé : une analyse de ton profil, une progression construite semaine après semaine, et un suivi qui s'adapte à ce que ton corps fait vraiment et pas à ce qu'un plan standard prévoit.

Pour les lecteurs de cet e-book, j'offre -15% sur l'accompagnement avec le code: « EBOOKSF ».

Parce que tu as pris le temps de comprendre avant d'agir et ça, c'est déjà la moitié du chemin. J'aime le fait que tu fasses en sachant pourquoi tu le fais, je trouve cela hyper important !

6. Et maintenant : passons à la pratique

Comprendre les mécanismes, c'est la base. Mais un coureur qui comprend sans agir ne progresse pas plus qu'un coureur qui n'a rien lu.

Dans la Partie 2, je te propose des séances types directement intégrables dans ta semaine construites pour s'adapter à ton volume de course, que tu t'entraînes 2 fois ou 5 fois par semaine. Des séances courtes, ciblées, avec une progression claire au fil des semaines.

L'objectif : que tu termines cet e-book avec quelque chose de concret à tester dès ta prochaine semaine d'entraînement. Pas dans un mois. Dès maintenant.

La plupart des coureurs savent déjà qu'ils "devraient" faire du renfo. Ils le savent depuis des mois. Et ils ne font rien, parce que c'est flou, parce qu'ils ne savent pas quoi faire, ni quand, ni comment l'intégrer sans saboter leurs sorties.

Résultat, ils continuent à courir sur un corps fragile et à collectionner les mêmes gênes. Ici, tu ne vas pas seulement comprendre pourquoi le renfo change tout. Tu vas repartir avec 4 séances au poids de corps, prêtes à l'emploi et adapté à ton niveau, que tu peux tester dès ta prochaine semaine d'entraînement. Pas dans un mois. Pas quand tu auras "le temps". Dès maintenant.

PARTIE 2– LES OUTILS CONCRETS: SÉANCES / EXERCICES / PROGRESSION

Le fonctionnement

4 Séances | 20-25 min | Bas du corps + Tronc + un peu de Haut du corps

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Chaque séance est structurée en circuit : tu enchaînes tous les exercices les uns après les autres, 30 secondes par exercice, sans repos entre eux. Une fois le tour complet terminé, tu prends 30 - 60 secondes de récupération, et tu repars.

Débutant → 3 tours - Intermédiaire → 4 tours - Avancé → 5 tours

Le niveau ne se choisit pas en fonction de l'ego, il se choisit en fonction de la qualité d'exécution. Si tu perds l'alignement, si tu compenses, si ta respiration part en vrille dès le 1er ou 2ème tours tu réduis. C'est aussi simple que ça.

Pour chaque exercice, trois niveaux :

-  **Accessible, peu d'expérience ou retour de blessure**
-  **Standard, bonnes bases acquises**
-  **Avancé, maîtrise technique confirmée**

IMPORTANT:

- Choisis ton niveau en fonction de là où tu en es aujourd'hui. Un  bien fait vaut toujours plus qu'un  mal effectué.**
- Pense à toujours bien gagner au niveau du tronc sur chaque exercice.**

Les séances peuvent se faire avant ou après une sortie running (Eviter quand même autour des sorties à intensité).

Ces séances s'intègrent progressivement dans ta routine, pas toutes en même temps, pas à fond dès la première semaine. Ton corps a besoin de temps pour s'adapter à ce nouveau stimulus : donne-lui ce temps, et crois-moi, il te le rendra.

→ Clique sur les images et tu arriveras directement sur la vidéos 

SÉANCE 1 — Chaîne postérieure & stabilité

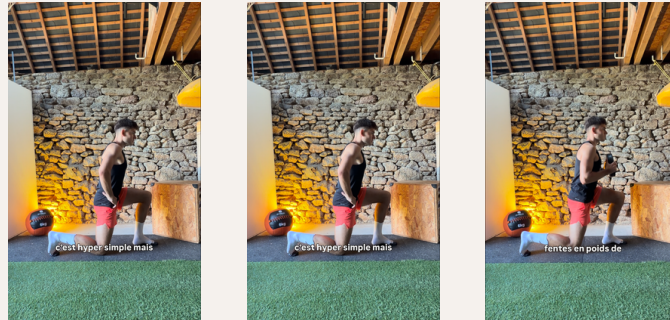
Circuit A : ① Fentes arrières · ② Hip Thrust · ③ Single Leg Deadlift · ④ Superman

Circuit B : ⑤ Dead Bug · ⑥ Gainage de face

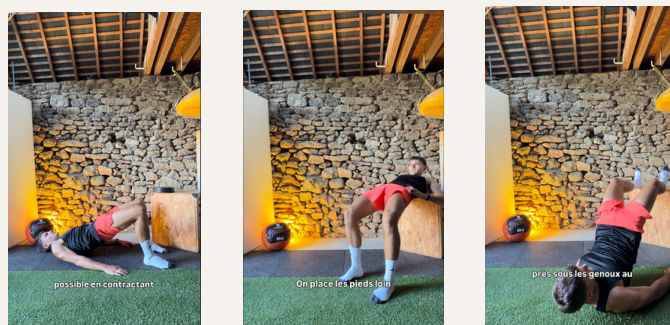
30 sec d'effort · repos uniquement en fin de circuit · 3 à 5 séries · 30 - 60 secs de Récupération entre les séries

CIRCUIT A			
FENTES ARRIERES	Fente arrière avec appui (main sur mur ou chaise) 20 secs / coté	Fente arrière standard, alternée, sans appui 30 secs / coté	Fentes arrière avec petits poids 30 secs / coté
HIP THRUST	Pont fessier au sol 30 secs	Hip Thrust sur banc ou canapé 30 secs	Hip Thrust décliné sur banc 30 secs
SINGLE LEG DEADLIFT	Romanian Deadlift bilatéral (deux jambes) 30 secs	Single Leg Deadlift 30 secs / coté	Single Leg Deadlift avec poids 30 secs / coté
BRASSE	Superman (avec tirage bras) 30 secs / coté	Superman complet (bras + jambes simultanés) 30 secs / coté	Superman complet avec amplitude max 30 secs / coté
RECUP	60 secs	60 secs	60 secs
CIRCUIT B			
DEAD BUG	Dead Bug simplifié 30 secs	Dead Bug standard 30 secs	Dead Bug avec maintien 3 sec en bas 30 secs
GAINAGE	Gainage sur les mains 30 secs	Gainage Classique 30 secs	Gainage avec suppression d'appuis 30 secs
RECUP	30 secs	30 secs	30 secs

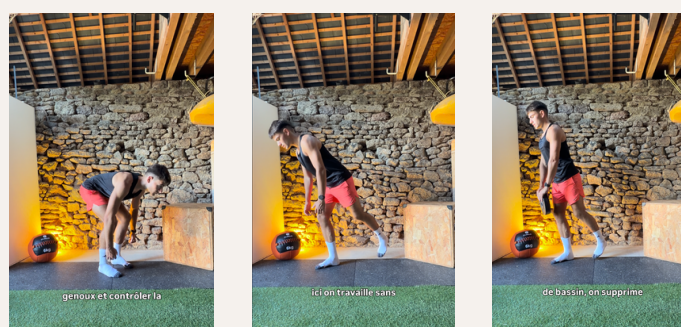
FENTES ARRIERES: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Recule un pied d'une grande enjambée. Genou avant dans l'axe du pied, genou arrière qui descend sans toucher le sol. Le buste reste vertical — si tu te penches en avant, le pas est trop court. Remonte en poussant sur le pied avant, pas en tirant avec le dos. → Muscles sollicités : Fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, core en stabilisation. → Pourquoi cet exercice? La fente arrière reproduit la phase de propulsion de la course à pied. Elle renforce la chaîne postérieure de façon unilatérale exactement comme la course et améliore la stabilité du genou et de la hanche sous charge.



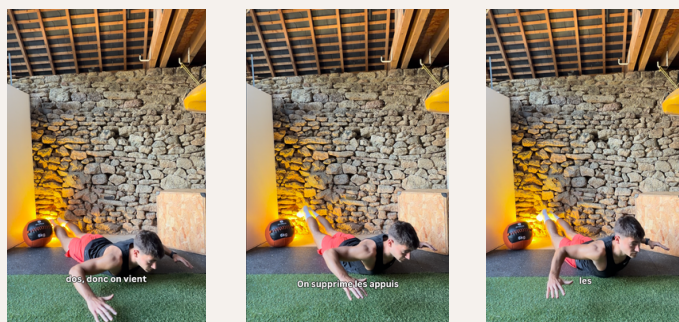
HIP THRUST: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Épaules sur une surface surélevée (ou au sol pour le ●), pieds à plat, hanches basses au départ. Pousse vers le haut en contractant les fessiers. 2 secondes de tenue en haut, descente lente. Muscles sollicités : Grand fessier, ischio-jambiers, core, érecteurs du rachis en stabilisation. → Pourquoi cet exercice : Le hip thrust est un des exercices de référence pour développer la puissance des fessiers. En course, ce sont eux qui assurent l'extension de hanche à chaque propulsion. Un fessier faible, c'est un genou et un dos qui peuvent plus facilement compenser.



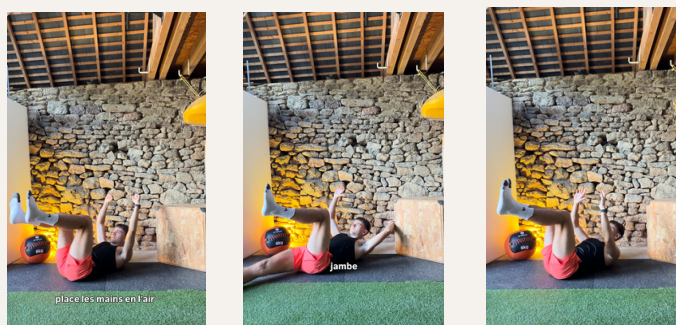
SINGLE LEG DEADLIFT 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Sur une jambe (ou deux en ●), pousse les hanches en arrière en maintenant le dos plat. L'autre jambe monte derrière toi pendant que le buste descend vers l'avant. Remonte en contractant le fessier d'appui. En ●, poids dans la main opposée à la jambe d'appui. → Muscles sollicités : Ischio-jambiers, grand fessier, érecteurs du rachis, stabilisateurs de cheville. → Pourquoi cet exercice : Cet exercice entraîne la stabilité unipodale indispensable en course où chaque foulée est un appui sur une seule jambe. Il renforce aussi la chaîne postérieure dans une position proche de la phase de poussée du coureur.



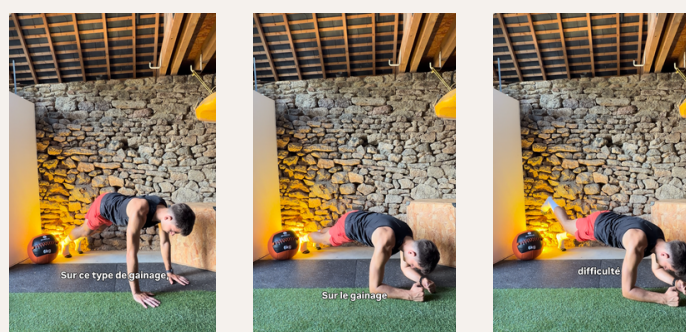
BRASSE: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Allongé face au sol, bras tendus devant. Soulève simultanément les bras et les jambes (ou en alternatif en ●). Quelques centimètres suffisent dans un premier temps mais au fil des séances l'idée est d'aller chercher l'amplitude maximum. Muscles sollicités : Érecteurs du rachis, grand fessier, ischio-jambiers, rhomboïdes. → Pourquoi cet exercice? La chaîne postérieure dorsale est souvent oubliée dans les programmes coureurs. Elle est pourtant essentielle pour maintenir la posture en fin de course, c'est elle qui empêche le dos de s'arrondir quand la fatigue arrive.



DEAD BUG: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Allongé sur le dos, bras vers le plafond, genoux à 90°. Descends le bras droit et la jambe gauche vers le sol simultanément sans que le bas du dos décolle. Remonte et alterne. Le bas du dos reste collé au sol en permanence c'est la règle absolue de cet exercice. → Muscles sollicités : Transverse, obliques, fléchisseurs de hanche, stabilisateurs lombaires. → Pourquoi cet exercice? Le Dead Bug entraîne la dissociation membres supérieurs / membres inférieurs avec stabilité lombaire. C'est exactement ce que fait ton corps à chaque foulée.



GAINAGE: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Sur les avant-bras, corps aligné des talons à la nuque. Contracte le ventre, les fessiers, pousse les avant-bras contre le sol. Respire normalement et ne retiens pas ton souffle. En ●, soulève alternativement un pied de 5 cm sans laisser les hanches bouger. → Muscles sollicités : Transverse, droits abdominaux, obliques, fessiers, érecteurs du rachis. → Pourquoi cet exercice? Le gainage construit la stabilité du tronc qui permet de transmettre les forces entre le haut et le bas du corps à chaque foulée. Un tronc faible, c'est de l'énergie perdue.



SÉANCE 2 — Force membres inférieurs & gainage dynamique

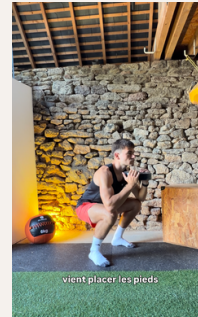
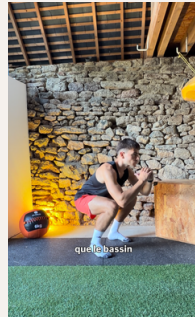
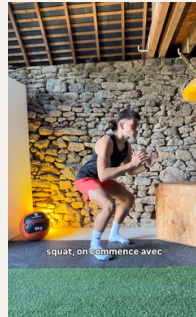
Circuit A : ① Squats · ② Step Up · ③ Chaise · ④ Superman

Circuit B : ⑤ Gainage avec déplacement de charge latéral · ⑥ Planche latérale avec rotation de buste

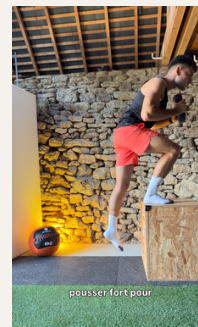
30 sec d'effort · repos uniquement en fin de circuit · 3 à 5 séries · 30 - 60 secs de Récupération entre les séries

CIRCUIT A			
SQUATS	Demi Squats 30 secs	Squats profonds 30 secs	Squats profonds avec poids 30 secs
STEP UP	Step up sur marche basse 20 secs / coté	Step up sur box ou chaise 20 secs / coté	Step up sur box ou chaise avec poids 30 secs / coté
CHAISE	Chaise à angle réduit (genoux à 110-120°) 20 secs	Chaise à 90° 30 secs	Chaise à 90° + lever les talons 2 secs et les reposer 30 secs
SUPERMAN	Superman (avec tirage bras) 30 secs	Superman complet (bras + jambes simultanés) 30 secs	Superman complet avec amplitude max 30 secs
RECUP	60 secs	60 secs	60 secs
CIRCUIT B			
GAINAGE DYNAMIQUE	Gainage avec touché d'épaule alternée 30 secs	Gainage avec déplacement d'une bouteille d'eau latéralement 30 secs	Gainage avec déplacement d'un poids latéralement 30 secs
GAINAGE LATERAL	Gainage latéral avec le genou au sol 20 secs / coté	Gainage latéral avec un pied au sol 30 secs / coté	Gainage latéral avec un pied au sol + Rotations interne 30 secs / coté
RECUP	30 secs	30 secs	30 secs

SQUATS: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Pieds largeur d'épaules, orteils légèrement ouverts. Descends en poussant les genoux vers l'extérieur dans l'axe des pieds. Dos droit, regard devant. Descends jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. La remontée est plus explosive en 🟡 et 🔴. → Muscles sollicités : Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, core en stabilisation. → Pourquoi cet exercice? Le squat est le mouvement de base de la force des membres inférieurs. Il reproduit la phase d'amortissement de la course et renforce les structures nécessaires pour encaisser des milliers d'impacts répétés.



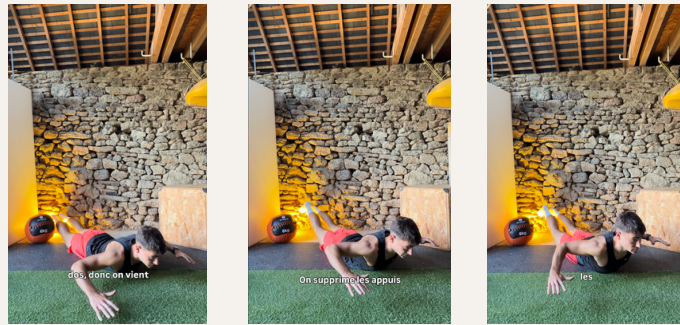
STEP UP: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Monte un pied sur la surface, pousse sur ce pied pour monter, ne te propulse pas avec la jambe du bas. En haut, contrôle la descente lentement. En 🔴, marque une pause de 2 secondes en appui unipodal en haut avant de redescendre. → Muscles sollicités : Fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, stabilisateurs de cheville. → Pourquoi cet exercice? Le step up simule directement la montée d'un escalier ou d'un dénivelé en trail. Il renforce la jambe de façon unilatérale et entraîne la stabilité du genou sous charge.



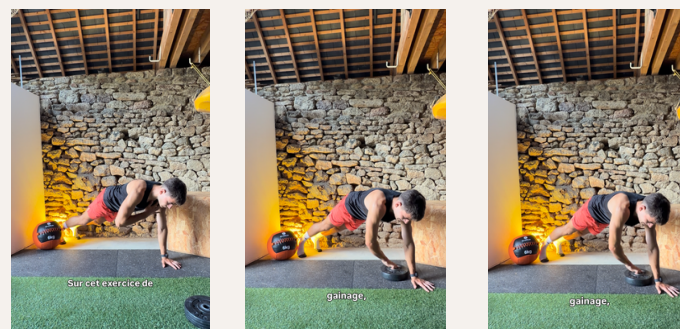
CHAISE: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Dos contre le mur, cuisses parallèles au sol (ou moins en 🟢), pieds à plat à environ 50-60 cm du mur. Contracte les cuisses et les fessiers. Si c'est trop facile, descends plus bas. En 🔴, soulève alternativement un talon sans bouger les hanches. → Muscles sollicités : Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, mollets en 🔴. → Pourquoi cet exercice? La chaise développe la force isométrique des quadriceps. Indispensable pour les descentes longues en trail ou pour tenir une allure soutenue. Elle renforce aussi la stabilité du genou sous charge statique.



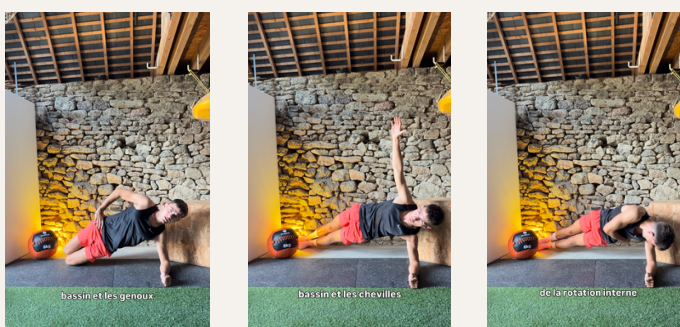
BRASSE: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Allongé face au sol, bras tendus devant. Soulève simultanément les bras et les jambes (ou en alternatif en ●). Quelques centimètres suffisent dans un premier temps mais au fil des séances l'idée est d'aller chercher l'amplitude maximum. Muscles sollicités : Érecteurs du rachis, grand fessier, ischio-jambiers, rhomboïdes. → Pourquoi cet exercice? La chaîne postérieure dorsale est souvent oubliée dans les programmes coureurs. Elle est pourtant essentielle pour maintenir la posture en fin de course c'est elle qui empêche le dos de s'arrondir quand la fatigue arrive.



GAINAGE DYNAMIQUE: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : En position de gainage sur les mains (bras tendus). Déplace un objet d'un côté à l'autre sans laisser les hanches pivoter. Plus la charge est lourde, plus le gainage doit être intense pour compenser le déséquilibre latéral. Les hanches ne doivent pas bouger. → Muscles sollicités : Obliques, transverse, grands droits, stabilisateurs de l'épaule. → Pourquoi cet exercice? En course, le tronc résiste en permanence aux rotations induites par le balancement des bras et le déplacement alternatif des jambes. Cet exercice entraîne cette résistance à la rotation de façon dynamique et progressive.



GAINAGE LATERAL AVEC ROTATION DE BUSTE: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : En appui sur un avant-bras, corps aligné de la tête aux pieds (ou genou en ●). En ●, fais passer le bras libre sous ton corps en rotation, puis reviens en extension vers le plafond. Le mouvement est lent et contrôlé — la hanche ne bouge pas pendant la rotation. → Muscles sollicités : Obliques, carré des lombes, moyen fessier, épaule en stabilisation. → Pourquoi cet exercice? Le gainage latéral travaille la résistance aux forces latérales, celles qui s'exercent à chaque appui unipodal. La version avec rotation (●) ajoute une dimension de mobilité thoracique essentielle pour une bonne mécanique de course.



SÉANCE 3 — Unilatéral & core

Circuit A : ① Squat bulgare · ② Hip Thrust single leg · ③ Abduction allongée · ④

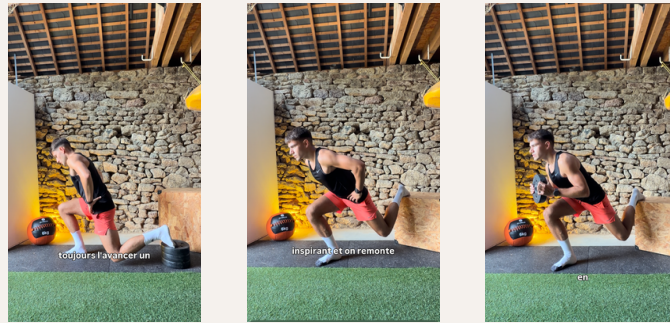
Élévation de mollet uni

Circuit B : ⑤ Abdos portefeuille · ⑥ Relevé de jambes

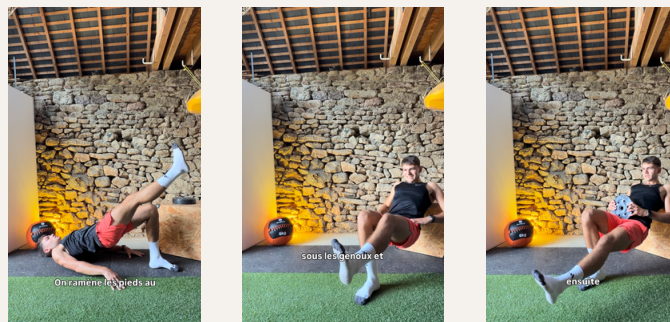
20-30 secs d'effort · repos uniquement en fin de circuit · 3 à 5 séries · 30 - 60 secs de Récupération entre les séries

CIRCUIT A			
SQUATS BULGARE	Pied arrière sur marche basse 20 secs / coté	Pied arrière sur chaise 30 secs / coté	Pier arrière sur chaise avec poids 30 secs / coté
HIP THRUST SINGLE LEG	Pont fessier unilatéral au sol 20 secs / coté	Pont fessier en unilatéral sur banc 30 secs / coté	Pont fessier en unilatéral sur banc avec poids 30 secs / coté
ABDUCTION ALLONGEE	Abduction avec amplitude modéré 20 secs / coté	Abduction avec amplitude modéré 30 secs / coté	Abduction avec amplitude Maximum 30 secs / coté
Extension de Cheville	Monter sur 2 pieds Descendre sur 2 pieds 30 secs / coté	Monter sur 2 pieds Descendre sur 1 pieds 30 secs / coté	Monter sur 1 pied Descendre sur 1 pied 30 secs / coté
RECUP	60 secs	60 secs	60 secs
CIRCUIT B			
ABDOS PORTE-FEUILLE	Amplitude de mouvement partielle 20 secs	Amplitude de mouvement partielle 30 secs	Amplitude de mouvement Maximum 30 secs
RELEVÉ DE JAMBES	Amplitude de mouvement partielle 20 secs	Amplitude de mouvement Maximum 30 secs	Amplitude de mouvement Maximum 30 secs
RECUP	30 secs	30 secs	30 secs

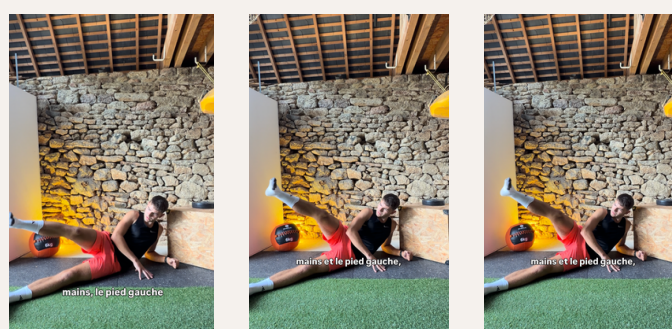
SQUAT BULGARE: 📋 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Pied arrière posé sur une surface surélevée, pied avant à une enjambée devant toi. Descends en gardant le buste légèrement incliné en avant, genou avant dans l'axe du pied. Descends jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol. Remonte en poussant sur le talon du pied avant. → Muscles sollicités : Fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, stabilisateurs de hanche et de cheville. → Pourquoi cet exercice? Le squat bulgare est probablement l'exercice unilatéral le plus complet pour le coureur. Il reproduit la position d'extension de hanche propre à la foulée, tout en travaillant la stabilité sur un seul appui sous une charge élevée.



HIP THRUST SINGLE LEG: 📋 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Même base que le hip thrust bilatéral (Séance 1), mais sur un seul pied d'appui. L'autre jambe est tendue ou fléchie à 90° en l'air. Maintiens les hanches horizontales et empêche les déséquilibres latéraux. 2 secondes de contraction en haut. En ●, charge posée sur la hanche d'appui. → Muscles sollicités : Grand fessier, ischio-jambiers, stabilisateurs latéraux du bassin. → Pourquoi cet exercice? La version unilatérale révèle et corrige les asymétries entre les deux côtés fréquentes chez les coureurs. Un côté plus faible, c'est une compensation de l'autre côté, et à terme une blessure.

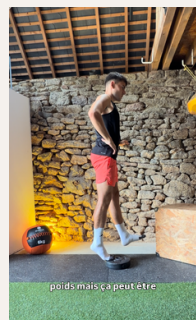


ABDUCTION ALLONGEE: 📋 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Allongé sur le côté, corps aligné. Soulève la jambe du dessus lentement jusqu'à 30-40°, maintiens 2 secondes, redescends sans laisser la jambe tomber. En ●, 3 pulsations en haut de l'amplitude avant de redescendre — sans relâchement entre les répétitions. → Muscles sollicités : Moyen fessier, petit fessier, tenseur du fascia lata. → Pourquoi cet exercice? Le moyen fessier est le principal stabilisateur latéral du bassin à chaque appui. Sa faiblesse est l'une des causes les plus fréquentes de syndrome de l'essuie-glace, de douleurs de genou et de bascule du bassin en course. Indispensable.

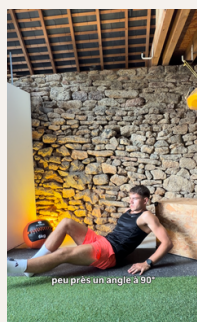


Extensions de cheville :  FICHE TECHNIQUE → Exécution : Monte sur la pointe du ou des pieds le plus haut possible, tiens 1 seconde, descends lentement en 3 à 4 secondes jusqu'à l'étirement complet du mollet en bas. La descente (la phase excentrique) est la partie qui nous intéresse le plus.

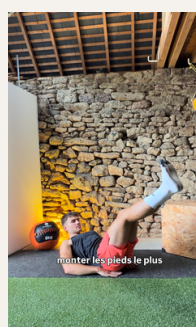
→ Muscles sollicités : Soléaire, gastrocnémiens, stabilisateurs de cheville. → Pourquoi cet exercice? Le complexe mollet-tendon d'Achille absorbe une partie massive des impacts à chaque foulée. Un mollet fort réduit les contraintes sur le tendon et prévient les tendinopathies achilléennes, l'une des blessures les plus fréquentes en course à pied.



ABDOS PORTE-FEUILLE:  FICHE TECHNIQUE → Exécution : Assis au sol avec les mains posées au sol sur les côtés, allonge les jambes et recule le buste puis rapproche l'ensemble. → Muscles sollicités : Droits abdominaux, fléchisseurs de hanche, transverse, psoas. → Pourquoi cet exercice? La flexion simultanée du buste et des jambes mobilise la totalité de la sangle abdominale en coordonnant le haut et le bas du corps, ce que le coureur fait finalement à chaque foulée.



RELEVÉ DE JAMBES:  FICHE TECHNIQUE → Exécution : Allongé sur le dos, mains sous les fesses. Monte les jambes (tendues ou fléchies) jusqu'à la verticale, redescends lentement sans poser les pieds au sol entre les répétitions. La descente lente est la partie la plus exigeante environ 3 à 4 secondes. Si le bas du dos décolle en bas, remonte les mains ou passe en version genoux fléchis. → Muscles sollicités : Fléchisseurs de hanche, droits abdominaux, transverse. → Pourquoi cet exercice? Les fléchisseurs de hanche travaillent à chaque montée de genou en course. Les renforcer réduit la fatigue et améliore la mécanique de la foulée.



SÉANCE 4 — Réactivité & Core (bonus)

Circuit A : ① Squats jumps · ② Fentes alternées sautées

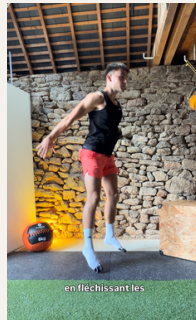
Circuit B : ③ Single Leg Hop · ④ Sauts latéraux uni

Circuit C : ⑤ Abdos portefeuille · ⑥ Crunchs croisés

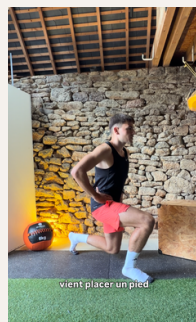
20-30 secs d'effort · repos uniquement en fin de circuit · 3 à 5 séries · 30 - 60 secs de Récupération entre les séries

CIRCUIT A			
SQUATS JUMPS	Squat avec soulèvement des talons (sans décoller du sol) 30 secs	Squat jump standard, réceptions souples 30 secs	Squat jump avec un max de fréquence 30 secs
FENTES ALTERNÉES SAUTE	Fentes alternées sans saut 30 secs	Fentes alternées sautées, réceptions souples 30 secs	Fentes sautées rapides (scissors) 30 secs
RECUP	60 secs	60 secs	60 secs
CIRCUIT B			
SINGLE LEG HOP	Sautillements bilatéral sur place, petits bonds 20 secs	Sautillements unilatéral sur place 30 secs	Sautillements unilatéral sur place grands bonds 30 secs
SAUTS LATÉRAUX UNI	Saut latéral bilatéral, temps de contact minimal 20 secs	Saut latéral unilatéral, temps de contact minimal 30 secs	Saut latéral unilatéral ++, temps de contact minimal 30 secs
RECUP	60 secs	60 secs	60 secs
CIRCUIT C			
ABDOS PORTE-FEUILLE	Version genoux fléchis 20 secs	Version jambes tendues 30 secs	Version jambes tendues, amplitude max 30 secs
CRUNCHS CROISÉS	Crunch standard sans torsion, genoux fléchis 20 secs	Crunch croisé, genoux fléchis, coude vers genou opposé 20 secs	Crunch croisé, genoux fléchis, coude vers genou opposé 30 secs
RECUP	30 secs	30 secs	30 secs

SQUATS JUMPS : 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Descends en squat, puis propulse-toi vers le haut en extension complète (hanches, genoux, chevilles). Réception en douceur, genoux fléchis, directement dans la prochaine descente. Les réceptions doivent être silencieuses, si ça tape au sol, c'est que tu absorbes mal. → Muscles sollicités : Quadriceps, fessiers, mollets, core en stabilisation, système nerveux central. → Pourquoi cet exercice? Le squat jump entraîne le cycle étirement-raccourcissement, un des mécanismes clé de la course à pied. Il développe la puissance explosive des membres inférieurs et habitue le système nerveux à recruter rapidement un maximum d'unités motrices. Résultat direct : une foulée plus économique.



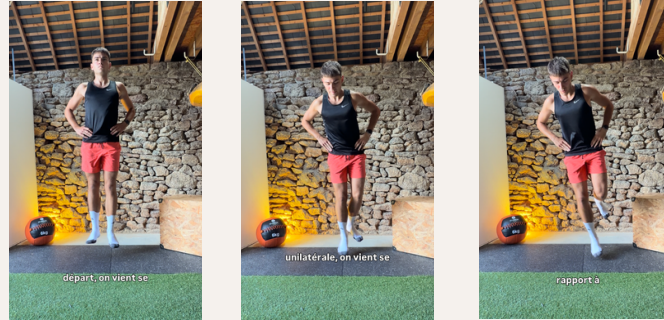
FENTES SAUTEES ALTERNEES 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : En position de fente basse, propulse-toi pour changer de jambe en l'air. Réception en fente de l'autre côté. En ●, le temps au sol est le plus court possible, l'objectif est d'être le plus rebondissant possible. → Muscles sollicités : Fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, mollets, stabilisateurs de cheville. → Pourquoi cet exercice? Cet exercice est l'un des plus spécifiques à la course : appui unilatéral, transfert rapide d'une jambe à l'autre, demande explosive. Il entraîne aussi la coordination et la réactivité neuromusculaire dans un pattern directement transférable à la foulée.



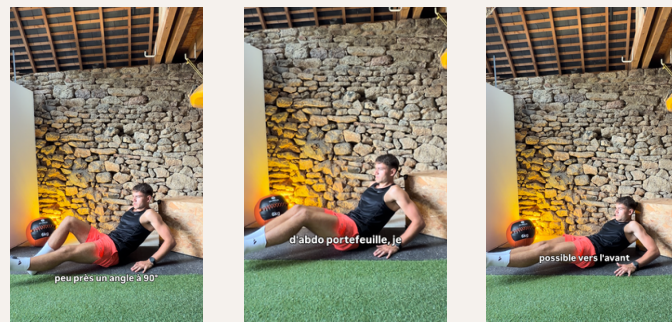
SINGLE LEG HOP: 📄 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Sur une jambe, enchaîne des bonds en cherchant des réceptions souples et stables. En ●, travaille la qualité du rebond en bilatérale. En ●, travaille la qualité du rebond en unilatérale. En ●, Cherche à avoir un temps de contact avec le sol le plus faible possible. → Muscles sollicités : Mollets, fessiers, quadriceps, stabilisateurs de cheville et de genou. → Pourquoi cet exercice? Le Single Leg Hop est un des exercices le plus proche des contraintes réelles de la course, propulsion et réception sur un seul appui. Il renforce la raideur tendineuse, améliore l'équilibre dynamique et prépare les chevilles et les genoux à gérer des appuis rapides.



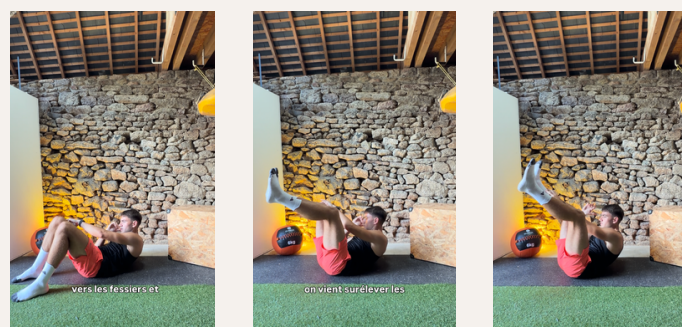
SAUTS LATERAUX UNI : 📋 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Saute latéralement d'un côté à l'autre. En ●, deux pieds, temps de contact le plus court possible. En ●, sur un pied : saut latéral, réception puis saut de l'autre côté. La qualité de la réception prime sur la hauteur du saut. En ●, garde cette même qualité de rebonds en allant chercher plus de distance au niveau latéral (sans exagérer) → Muscles sollicités : Fessier moyen, abducteurs, moyen et grand fessier, stabilisateurs de cheville. → Pourquoi cet exercice? Les forces latérales sont omniprésentes en course, notamment sur terrain varié ou en virage. Cet exercice renforce les stabilisateurs latéraux de la hanche et de la cheville, et entraîne la capacité à gérer des appuis asymétriques, ce qui réduit le risque de chute et d'entorse.



ABDOS PORTE-FEUILLE: 📋 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Assis au sol avec les mains posées au sol sur les cotés, allonge les jambes et recule le buste puis rapproche l'ensemble. → Muscles sollicités : Droits abdominaux, fléchisseurs de hanche, transverse, psoas. → Pourquoi cet exercice? La flexion simultanée du buste et des jambes mobilise la totalité de la sangle abdominale en coordonnant le haut et le bas du corps, ce que le coureur fait finalement à chaque foulée.



CRUNCHS CROISES: 📋 FICHE TECHNIQUE → Exécution : Mains au niveau des oreilles, amène le coude droit vers le genou gauche (ou le genou plié vient vers le coude). La rotation vient du buste, pas du cou, ne tire pas sur la nuque !!!! → Muscles sollicités : Obliques internes et externes, droits abdominaux, fléchisseurs de hanche. → Pourquoi cet exercice? Les obliques jouent un rôle clé dans la résistance aux rotations du tronc en course notamment pour contrebalancer le mouvement des bras. Des obliques forts, plus efficaces, et moins d'énergie perdue.



Exemples de semaines d'entrainements

Si tu cours 2x/ semaine et que tu as 1 renfo

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Run		Renfo Privilégier Séance 2		Run	

Si tu cours 3x/ semaine et que tu as 1-2 renfo

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Run	Renfo Privilégier Séance 3		Run	Renfo Privilégier Séance 2	Run	

Si tu cours 4x/ semaine et que tu as 2-3 renfo

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Run + Renfo Privilégier Séance 1	Run	Renfo Privilégier Séance 3	Run	Renfo Privilégier Séance 2	Run	

La règle est simple : le volume de course prime toujours (sauf si tu as une blessure ou si un protocole de rehabilitation est mis en place). Le renforcement vient en complément !

- 2 séances de course par semaine → 1 séance de renfo
- 3 séances de course par semaine → 1 à 2 séances de renfo
- 4 séances et plus → 2 à 3 séances de renfo

L'objectif n'est pas d'en faire le plus possible c'est d'en faire assez pour que ton corps ait les ressources qu'il faut pour encaisser ce que tu lui demandes en course.

Les séances dites à “Privilégier” sont présente à titre d'exemple et peuvent/ doivent etre changé au fur et à mesure en fonction de la nature des sorties que tu effectue en parallèle.

Pour gérer le temps sur tes efforts tu peux utiliser une appli Timer. Personnellement j'utilises l'appli “Minuteur Plus - Workouts timer” développé par Argames.

LES IDÉES RECUES ...

"Si je me muscle, je vais prendre du poids et devenir plus lent."

Oui, le renforcement peut entraîner une augmentation de la masse musculaire. Mais ce n'est pas pour autant que tu vas devenir plus lent.

Chez le coureur, l'objectif n'est pas de maximiser l'hypertrophie, mais de développer la force et la capacité à produire de la force avec moins de fatigue. Cela peut améliorer l'économie de course et la performance, sans rechercher une prise de masse importante.

👉 Se muscler en parallèle n'est donc pas un problème

"Les étirements suffisent à prévenir les blessures."

Non. Les étirements peuvent avoir leur place dans une routine, mais ils ne constituent pas à eux seuls une stratégie efficace de prévention des blessures.

La prévention repose plutôt sur plusieurs éléments : gestion de la charge d'entraînement, récupération, sommeil, renforcement musculaire, progressivité et technique de course, entre autres.

👉 Faire 15 minutes d'étirements après chaque séance ne compensera pas une augmentation brutale de ton volume de course.

"Le renfo, c'est pour les sprinteurs, pas pour les coureurs de fond."

Faux. Le renforcement est intéressant pour tous les coureurs, du 100 m au marathon. Pour un coureur de fond, il peut notamment contribuer à améliorer la force musculaire, la stabilité, la résistance à la fatigue et l'économie de course.

Et plus la distance augmente, plus la capacité à maintenir une bonne mécanique malgré la fatigue devient importante.

👉 Le marathonien n'a peut-être pas besoin du même renforcement qu'un sprinteur, mais il a tout intérêt à être fort.

"Plus j'en fais, mieux c'est."

Absolument pas. En course à pied comme en renforcement, plus n'est pas forcément mieux.

L'entraînement crée un stress. C'est pendant la récupération que ton organisme s'adapte et devient plus performant.

Accumuler les kilomètres, les séances intenses et le renforcement sans laisser suffisamment de temps pour récupérer peut au contraire entraîner fatigue, baisse des performances et augmentation du risque de blessure.

👉 L'objectif n'est pas de faire le maximum, mais de faire ce qui est nécessaire pour progresser.

En résumé : mieux s'entraîner > s'entraîner toujours plus

ET MAINTENANT C'EST À TON TOUR

Tu as maintenant entre les mains quelque chose que la grande majorité des coureurs n'ont pas : une compréhension réelle de ce que le renforcement musculaire peut faire pour toi, et des programmes concrets à mettre en place.

Pas besoin forcément de salle de sport. Pas besoin d'une heure de plus dans ta journée. Juste une intention claire, une à deux fois par semaine, de travailler ce que la course seule ne peut pas construire.

La vraie question maintenant, ce n'est pas de savoir si le renfo fonctionne. Tu as les études, tu as les cas clients, tu as les mécanismes. Tu sais que ça marche.

La vraie question, c'est : **est-ce que tu vas le faire ?**

Parce que comme je te l'ai dit précédemment, un coureur qui comprend sans agir ne progresse pas plus qu'un coureur qui n'a rien lu.

Alors voilà ce que je te demande :

Cette semaine, pas dans un mois. Cette semaine, intègre ta première séance. Choisis ton niveau en fonction de tes capacités. Fais le circuit A. Observe comment ton corps réagit et répète au fil des semaines.

Une dernière chose.

Cet e-book, c'est une base. Une fondation solide. Mais chaque coureur est différent, chaque corps a son histoire, ses blessures passées, son niveau, ses objectifs.

Alors si tu veux aller plus loin, avoir une progression construite autour de toi, un regard extérieur sur ce que tu fais, un suivi semaine après semaine. Tu sais où me trouver.

Je serais ravi de t'accompagner dans tes objectifs avec un cadre clair et structuré.

→  gino_speedfit

 Code coaching : EBOOKSF → -15% sur l'accompagnement personnalisé

Gino - Coach course à pied | Réhabilitation

BIBLIOGRAPHIE

- Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 2014, 48(11), 871-877. DOI : 10.1136/bjsports-2013-092538
- Lauersen JB, Andersen TE, Andersen LB. Strength training as superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries: a systematic review, qualitative analysis and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 2018, 52(24), 1557-1563. DOI : 10.1136/bjsports-2018-099078
- Denadai BS, de Aguiar RA, de Lima LCR, Greco CC, Caputo F. Explosive training and heavy weight training are effective for improving running economy in endurance athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 2017, 47(3), 545-554. DOI : 10.1007/s40279-016-0604-z
- Albracht K, Arampatzis A. Exercise-induced changes in triceps surae tendon stiffness and muscle strength affect running economy in humans. *European Journal of Applied Physiology*, 2013, 113(6), 1605-1615. DOI : 10.1007/s00421-012-2585-4
- Saunders PU, Telford RD, Pyne DB, Peltola EM, Cunningham RB, Gore CJ, Hawley JA. Short-term plyometric training improves running economy in highly trained middle and long distance runners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2006, 20(4), 947-954.
- Støren O, Helgerud J, Støa EM, Hoff J. Maximal strength training improves running economy in distance runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2008, 40(6), 1087-1092.
- Gabbett TJ. The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 2016, 50(5), 273-280. DOI : 10.1136/bjsports-2015-095788



COACHING