

CHALLENGE

LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

De 0 à 5 km

Réussir à courir sans s'arrêter

Durée : 6 semaines | 3 séances par semaine



BIENVENUE, FUTURE COUREUSE !

Avant de commencer, je veux te dire une chose importante : **tu peux être fière de toi.**

Tu viens de prendre une décision que beaucoup repoussent pendant des mois, parfois des années : te lancer.

Pour te parler un peu de moi, je suis **née dans une famille de sportifs de haut niveau**, où le mouvement et le dépassement de soi faisaient partie du quotidien. J'ai grandi avec cette idée que **le sport n'est pas une punition**, mais **un outil puissant pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête**. J'ai eu des périodes plus festives où le sport passait un peu au second plan, mais j'y suis toujours revenue car il reste pour moi une source d'équilibre et de bien-être durable.

C'est ce parcours qui m'a naturellement amenée à devenir coach sportive. Depuis que j'accompagne des femmes, j'ai retrouvé les mêmes freins encore et encore : **la peur de ne pas être capable, de se sentir mal dans son corps, d'abandonner trop vite ou de se blesser**. C'est pour répondre à ces blocages que j'ai créé cette méthode : **une approche simple, progressive et respectueuse du corps, pensée pour les femmes qui partent de zéro ou reprennent en douceur**. Mon objectif est de t'aider à progresser intelligemment, à reprendre confiance en toi et à te prouver que tu es capable de courir 5 kilomètres avec fierté.

Courir est l'un des meilleurs moyens de développer ton endurance fondamentale, la base de ta condition physique et cardiovasculaire. C'est elle qui te permet de **progresser dans de nombreuses activités** : courses plus longues, 10 km, triathlon, cours cardio, randonnées, mais aussi dans ton quotidien. Plus ton endurance s'améliore, plus ton corps gère l'effort avec aisance. **Les bénéfices dépassent largement le sport : moins d'essoufflement, plus d'énergie, plus de résistance à la fatigue et une vraie sensation de forme au quotidien.**

Dans ce guide, tu vas suivre une méthode progressive et respectueuse de ton corps. L'objectif n'est pas de te presser ni de te pousser à bout, mais de construire étape par étape ta capacité à **courir 5 kilomètres sans t'arrêter en 6 semaines, avec seulement 2 heures par semaine (4 x 30 minutes)**.

10 RAISONS DE DEVENIR ACCRO À LA COURSE À PIED



- 01 MEILLEUR SOMMEIL**
Tu dors mieux, tu récupères plus vite et tu te sens enfin reposée au réveil.
- 02 MOINS DE STRESS**
Ton stress diminue après chaque séance et tu apprends à relâcher la pression autrement.
- 03 PLUS DE CONFIANCE**
Tu prends confiance en toi à chaque sortie et tu te prouves que tu en es capable.
- 04 PLUS D'ÉNERGIE**
Ton énergie augmente dans ton quotidien et tu ressens beaucoup moins de fatigue.
- 05 UN CORPS QUE TU AIMES**
Tu commences à aimer ton corps pour tout ce qu'il est capable de faire, pas seulement pour son apparence.
- 06 UN MOMENT JUSTE POUR TOI**
La course devient un vrai moment pour toi, une pause où tu peux vider ton esprit.
- 07 ÉLIMINER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES**
Tu gères mieux tes émotions, ton anxiété et les journées plus compliquées.
- 08 TU FAIS PARTIE D'UNE TEAM**
Tu rejoins une communauté motivante de femmes qui vivent la même aventure que toi.
- 09 TU SORS DE TA ZONE DE CONFORT**
Tu dépasses des limites que tu pensais impossibles il y a encore quelques semaines.
- 10 TU TIENS TA PROMESSE ET TU ES FIÈRE**
Tu tiens enfin une promesse envers toi-même : celle de prendre soin de toi.

Et crois-moi, la fierté que tu ressentiras après ta première vraie progression vaut largement le premier pas 🍷

LES RÈGLES D'OR AVANT DE COMMENCER

1

La progressivité

Ne cherche pas à aller trop vite. Le corps a besoin de temps pour s'adapter. Ne brûle pas les étapes même si tu te sens bien.

2

Écouter son corps

Une légère fatigue musculaire = normale.
Une douleur vive = stop.
Il n'y a aucune médaille à courir blessée, arrête-toi et prends un jour de repos supplémentaire.

3

Les jours de repos

Le repos fait partie intégrante de l'entraînement. C'est pendant ces jours-là que ton corps progresse et se renforce.

4

L'allure "conversation"

Si tu ne peux pas parler en courant, tu vas trop vite. Ralentis jusqu'à pouvoir chanter (presque !).

CHECKLIST "READY TO START"

J'ai des **chaussures de running adaptées** (pas des baskets de ville)

J'ai sorti ma **plus belle tenue**

Je **m'hydrate** avant, pendant et après chaque séance

J'ai **bloqué les 4 créneaux** dans mon agenda pour les séances

Je suis prête à **me féliciter** à chaque petite victoire

Si j'ai des soucis de santé, je **m'entoure de professionnels**

Ton point de départ

Date d'aujourd'hui : _____

TON BILAN

Note ce que tu ressens actuellement pour t'en souvenir dans 6 semaines et être encore plus fière de toi.

Ce que tu ressens dans ton corps en ce moment ? (ex : fatigue, vite essoufflé, manque d'énergie...)

Comment veux-tu te sentir à la fin des 5 km ? Ce que tu veux changer.

TA PROMESSE À TOI-MÊME AUJOURD'HUI :

"Je m'engage à suivre ce challenge pendant 6 semaines pour être fière de moi, me prouver que je suis capable, intégrer une routine sportive et prendre soin de moi."

Signature :

LE PROGRAMME

6 semaines pour courir 5 km sans s'arrêter

En seulement, 3 séances par semaine et une séance de renforcement

Voici le temps que te prendra chaque séance. Tu peux déjà les planifier dans ton agenda afin de limiter au maximum les excuses et garder une vraie régularité. Suis les séances dans l'ordre et respecte bien les jours de récupération pour permettre à ton corps de progresser correctement.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sem. 1	30' Renfo	Repos	Training 27'	Repos	Training 27'	Repos	Training 27'
Sem. 2	30' Renfo	Repos	Training 27'	Repos	Training 27'	Repos	Run 1 km (≈15')
Sem. 3	30' Renfo	Repos	Training 28'	Repos	Training 25'	Repos	Run 2 km (≈20')
Sem. 4	30' Renfo	Repos	Training 33'	Repos	Training 28'	Repos	Run 3 km (≈25-30')
Sem. 5	30' Renfo	Repos	Training 26'	Repos	Training 31'	Repos	Run 4 km (≈30-35')
Sem. 6	30' Renfo	Repos	Training 31'	Repos	Training 31'	Repos	RUN 5KM (≈35-40')

Tu vas te voir progresser semaine après semaine

sem 1

DÉCOUVERTE DE LA COURSE À PIED

Objectif : Compléter tes 3 premières séances et courir 1 minute sans t'arrêter.

C'est ma partie préférée, car c'est le début de ton aventure. Tu sors de ta zone de confort, tu prends ce temps pour toi et tu crées ta nouvelle routine. Zéro pression, je veux juste que tu apprécies ces premiers pas et que tu en sois fière.

sem 2

PRENDS TES MARQUES

Objectif : Tu vas courir ton premier km sans t'arrêter et sentir ton souffle s'améliorer.

Tu viens de terminer ta première semaine et c'est déjà énorme. Ton corps commence à reconnaître l'effort, ton souffle s'améliore sans que tu t'en rendes vraiment compte encore. Fais confiance au processus, les choses sont en train de changer dans ton corps.

sem 3

CONSOLIDATION

Objectif : Etre fière de toi et surtout ne rien lâcher.

C'est souvent la semaine la plus dure mentalement, l'envie d'arrêter peut arriver. C'est normal, c'est même bon signe : ton corps travaille vraiment. Accroche-toi car ce que tu construis cette semaine, c'est exactement ce qui va tout changer la semaine prochaine et les suivantes.

sem 4

TU FRANCHIS UN CAP

Objectif : Courir 10 à 15 minutes sans t'arrêter pour la première fois de ta vie.

C'est toujours le moment où on a envie d'arrêter mais tu ne vas pas te laisser faire ! Tu es en si bon chemin pour y arriver. Tu seras tellement fière de toi ! Pense déjà aux nouvelles sensations que la course à pied t'apportent dans ta vie.

sem 5

TU Y ES PRESQUE !

Objectif : Aller jusqu'au bout du challenge et te rendre compte des changements dans ton corps.

Tu peux presque toucher la ligne d'arrivée. Chaque séance te rapproche de la version de toi que tu voulais devenir il y a 5 semaines. Garde cette image en tête quand c'est difficile, la victoire est juste là, devant toi.

sem 6

WOUAAAAHHHHHH

Objectif : Courir 5 km sans t'arrêter et célébrer ta transformation.

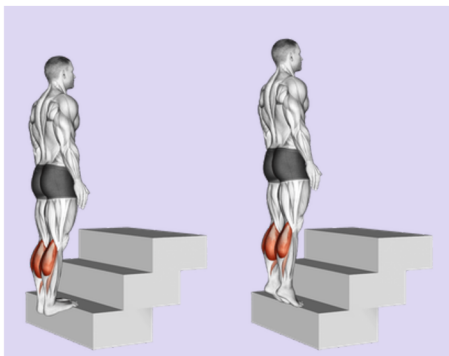
C'est ta semaine. Celle pour laquelle tu t'es levée quand tu n'avais pas envie, tu as enfilé tes baskets quand il faisait gris, tu as continué quand c'était dur. Le 5 km de la dernière séance, c'est pas juste une distance. C'est la preuve que tu tiens tes promesses. Alors bravo ! (et fête ça comme il se doit)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

POURQUOI C'EST ESSENTIEL QUAND ON COURT ?

La course à pied, ce n'est pas que les jambes ou les muscles. À chaque foulée, c'est tout ton corps qui travaille: tes chevilles absorbent les chocs, tes genoux stabilisent, ton bassin et tes abdos maintiennent ta posture. Un corps renforcé, c'est moins de blessures, moins de douleurs et une course qui devient plus facile semaine après semaine. Ces 20 minutes, chaque semaine, sont ton investissement le plus important. Ne les saute pas.

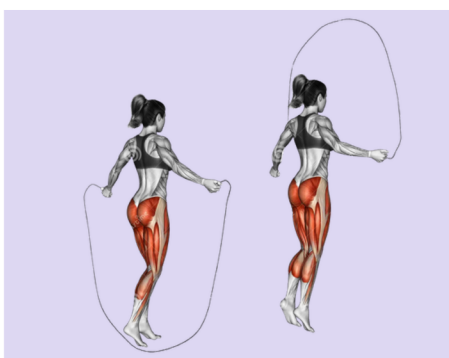
TES CHEVILLES



ÉLÉVATION MOLLET

- Debout, pieds à largeur de hanches
- Monte sur la pointe des pieds lentement, redescends sans toucher le sol
- Travaille un pied à la fois pour progresser.

3 séries × 15 répétitions par pied



SAUTS SUR PLACE

- Petits sauts légers sur place, pieds joints (atterrissage silencieux)
- Imagine que tu as une corde à sauter
- Réception douce sur l'avant du pied

3 séries × 30 secondes (récup 30 sec)

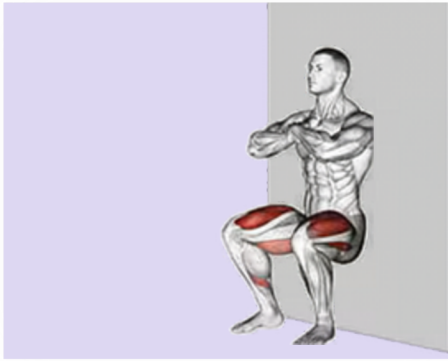
TES GENOUX



FENTES + MONTÉE DE GENOU

- Pousse dans ton talon du pied avant + contracte ton fessier
- Trouve un point d'équilibre en haut avant de redescendre
- Fixe un point pour garder ton équilibre

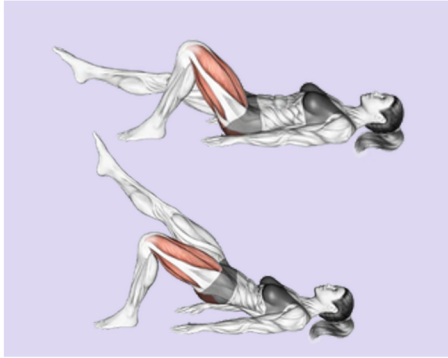
3 séries × 15 répétitions par jambe (récup 30 sec)



CHAISE AU MUR + ÉLÉVATION MOLLET

- Installe-toi en chaise 90°
- Décolle un talon 10x puis pareil de l'autre côté

3 séries × 10 répétitions par jambe (récup 30 sec)



GLUTE BRIDGE UNILATÉRAL

- Allongue toi sur le dos, genoux pliés, pieds à plat
- Soulève le bassin en contractant le fessier, tiens 2 sec, redescends
- Garde tes hanches alignées

3 séries × 15 répétitions par jambe

TON BASSIN ET TON TRONC



ÉQUILIBRE

- Debout sur une jambe (essaye de ne plus reposer l'autre au sol)
- Monte ton genou devant puis tend ta jambe vers l'arrière
- Tu peux faire des plus petits mouvements au début

3 séries × 30 sec par jambe



PLANCHE EN ÉTOILE

- Planche de côté sur le coude (OPTION: pose ton genou au sol)
- Contracte tes fessiers et tes obliques pour rester stable
- Tu vas avoir un corps fort

3 séries × 30 sec par côté

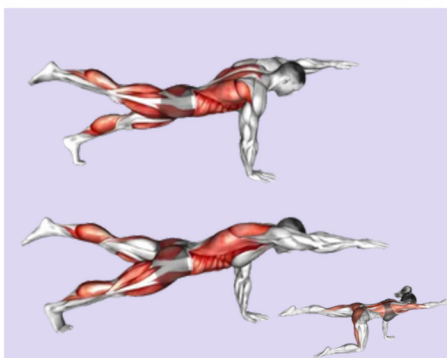


PLANCHE EN ÉQUILIBRE (OPTION: BIRD DOG)

- En planche classique pour commencer (OPTION: à 4 pattes)
- Tends la jambe et le bras opposé
- Verrouille les abdos
- Compte entre 2-3 sec par position

3 séries × 10 reps de chaque coté en alterné (récup 30 sec)

SEMAINE 1 : DÉCOUVERTE

Objectif : Habituer ton corps à l'effort et réussir à compléter tes 3 premières séances (pas de pression, juste de la douceur).

RENFO
Babe

RUN
for your mind

SÉANCE 1

DURÉE: 27 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

5 × (Course 2 min + Marche 2 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 2

DURÉE: 27 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

5 × (Course 2 min + Marche 2 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 3

DURÉE: 27 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

5 × (Course 2:30 min + Marche 1:30 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SEMAINE 2 : PRENDS TES MARQUES

Objectif : Réussir à courir ton premier km sans t'arrêter et ressentir ta progression.

RENFO
Babe

RUN
for your spirit

SÉANCE 1

DURÉE: 27 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

5 × (Course 3 min + Marche 1 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 2

DURÉE: 30 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

4 × (Course 3 min + Marche 1 min)

+ 1x course 4 min

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 3

DURÉE: ≈ 15 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

1 km de course sans s'arrêter

Retour au calme : 3 min de marche lente

1km
first goal

Tu as déjà fait plus que beaucoup de gens ! Sois fière de toi ❤️

SEMAINE 3 : CONSOLIDATION

Objectif : Sentir ton souffle s'améliorer et avoir plus d'énergie.
Repense à ce que tu veux changer dans ton corps, tu es sur le bon chemin alors ne lâche rien.

RENFO
Babe

RUN
for your body

2 km
progress

SÉANCE 1

DURÉE: 28 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

3 × (Course 5 min + Marche 2 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 2

DURÉE: 25 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

3 × (Course 5 min + Marche 1 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 3

DURÉE: ≈ 20 MIN.

Échauffement : 4 min de marche rapide

2 km de course sans s'arrêter

Retour au calme : 3 min de marche lente

Mais regarde déjà tes progrès, tu es incroyable ♥

SEMAINE 4 : TU FRANCHIS UN CAP

Objectif : On va déjà passer les 15 min de run sans s'arrêter. Même si ça devient difficile et que tu as envie d'abandonner tes séances, ne lâche pas !

"Pour avoir du changement, il faut changer les choses"

RENFO
Babe

RUN
for your happiness

SÉANCE 1

DURÉE: 33 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

3 × (Course 7 min + Marche 2 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 2

DURÉE: 28 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

2 × (Course 9 min + Marche 2 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 3

DURÉE: ≈ 25-30 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

3 km de course sans s'arrêter

Retour au calme : 3 min de marche lente

3 km
amazing

Je suis sûre que tu es fière de toi (et que tu deviens accro) ♥

SEMAINE 5 : TU Y ES PRESQUE

Objectif : Juste prendre du plaisir et être fière de ce que tu es en train de réaliser.

RENFO
Babe

SÉANCE 1

DURÉE: 26 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

Course 8 min + Marche 2 min + course 10 min

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 2

DURÉE: 31 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

2 × (Course 10 min + Marche 2 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 3

DURÉE: ≈ 30-35 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

4 km de course sans s'arrêter

Retour au calme : 3 min de marche lente

RUN
for your pleasure

4 km
focus

J'espère que tu es impatiente pour cette dernière semaine ❤️

SEMAINE 6 : WOUAAHHHH

Objectif : Avoir hâte de terminer tes 5 premiers kilomètres et fêter ça !

RENFO
Babe

RUN
for yourself

5 km
easy

SÉANCE 1

DURÉE: 31 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

Course 12 min + Marche 3 min + course 10 min

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 2

DURÉE: 31 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

5 × (Course 4 min + Marche 1 min)

Retour au calme : 3 min de marche lente

SÉANCE 3

DURÉE: ≈ 35-40 MIN.

Échauffement : 3 min de marche rapide

5 KM DE COURSE SANS S'ARRÊTER

Retour au calme : 3 min de marche lente

Bravoo tu peux être tellement fière de toi, tu l'as fait !

LE LEXIQUE DU COUREUR

Quand on débute la course à pied, on peut vite avoir l'impression d'entendre un nouveau langage : endurance fondamentale, fractionné, VMA... Pas de panique. Ce lexique est là pour t'aider à comprendre les mots essentiels que tu vas rencontrer dans ce programme.

ENDURANCE FONDAMENTALE

C'est l'allure la plus importante pour débiter. Tu cours lentement, à une intensité où tu peux encore parler sans être essouffée. C'est la base pour progresser sans te blesser.

FRACTIONNÉ

Méthode d'entraînement qui alterne des phases de course rapide et des phases de récupération (marche ou footing lent). Cela permet d'améliorer ton cardio et ta vitesse progressivement.

ALLURE

C'est ta vitesse de course. On parle souvent d'allure lente (facile), modérée ou rapide. L'idée est d'adapter ton allure à ton niveau d'énergie du moment.

FOULÉE

C'est la manière dont ton pied touche le sol à chaque pas. Une foulée fluide et naturelle est plus efficace et moins fatigante.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices pour renforcer ton corps (jambes, fessiers, gainage...). Essentiel pour éviter les blessures et améliorer ta posture de course.

FRÉQUENCE CARDIAQUE (FC)

C'est le nombre de battements de ton cœur par minute (BPM = beats per minute). Elle indique l'intensité de ton effort.

- **FC de repos** : ton rythme cardiaque au repos
- **FC max** : le maximum que ton cœur peut atteindre à l'effort

VO2 MAX

C'est la capacité maximale de ton corps à utiliser l'oxygène pendant l'effort. Plus elle est élevée, plus ton endurance est bonne. Elle s'améliore naturellement avec la course.

BPM

"Beats Per Minute" = battements par minute. C'est simplement l'unité utilisée pour mesurer ta fréquence cardiaque.

RÉCUPÉRATION

Période de repos entre les séances ou entre les efforts. Elle est essentielle pour progresser et éviter les blessures.

FAQ

LES QUESTIONS QUE TOUT LE MONDE SE POSE

ET SI JE RATE UNE SÉANCE ?

Tu la décales au lendemain si possible, ou tu passes à la suivante. Une séance manquée n'est jamais une catastrophe. Ce qui compte c'est de reprendre, pas de compenser en faisant double dose, c'est là que les blessures arrivent.

EST-CE QUE JE PEUX COURIR SUR TAPIS ?

Oui, parfaitement. C'est pratique surtout quand il fait mauvais dehors et ça évite des excuses.

J'AI MAL AUX GENOUX APRÈS MA SÉANCE, C'EST NORMAL ?

Une légère fatigue musculaire les premiers jours, oui. Une douleur vive ou persistante, non ! Tu arrêtes et tu consultes. Ne cours jamais avec de la douleur. On n'est pas ici pour souffrir !

JE COURS VRAIMENT TRÈS LENTEMENT. EST-CE QUE ÇA COMPTE ?

Oui. Complètement ! La vitesse ne compte pas mais le temps de course compte. Une coureuse qui fait 9 min/km progresse exactement autant qu'une qui fait 6 min/km. Ton rythme est parfait parce que c'est le tien. Tu dois savoir parler en courant donc ne te compare surtout pas.

ET SI LA SEMAINE ME SEMBLE TROP DIFFICILE ?

Tu la répètes. Il n'y a aucune honte à faire deux fois la semaine 3 avant de passer à la 4. Ce programme est une base, ton corps décide du rythme.

EST-CE QUE JE DOIS FAIRE LA SÉANCE MUSCULAIRE OBLIGATOIREMENT ?

Elle n'est pas obligatoire mais elle est vraiment recommandée. C'est elle qui va protéger tes genoux, tes chevilles et ton dos. 30 minutes une fois par semaine pour ne pas se blesser, c'est le meilleur investissement du programme.

JE N'AI JAMAIS FAIT DE SPORT. C'EST VRAIMENT FAIT POUR MOI ?

C'est fait exactement pour toi. Ce programme a été conçu pour les personnes qui partent de zéro. La semaine 1 commence à 2 minute de course. Tout le monde peut faire 2 minutes.

COMBIEN DE TEMPS AVANT DE VOIR DES RÉSULTATS ?

Ton souffle s'améliore dès la semaine 2, ton énergie au quotidien en semaine 3 et ta confiance en toi dès la première séance terminée.

GARDER LA MOTIVATION



COMMENT RESTER RÉGULIÈRE ?

- **Bloque tes 4 séances dans ton agenda** comme de vrais rendez-vous importants.
- **Prépare ta tenue** la veille pour enlever un maximum d'obstacles.
- Trouve un(e) **partenaire de running** avec qui partager cette aventure.
- Crée une **playlist running ou des podcasts** qui vont te motiver.
- Imprime le **calendrier du programme** (voir annexe à la fin du guide) afin de barrer chaque séance terminée et visualiser ta progression.

LES JOURS SANS MOTIVATION...

Il y a des jours où tu n'auras aucune envie d'y aller et c'est normal (manque d'énergie, cycle menstruel, grosse période, ...). Voici quelques astuces pour passer à l'action malgré le manque d'envie :

- **Applique la règle des 5 minutes** : enfile simplement tes chaussures et commence. Sans réfléchir, pour éviter de négocier avec ton cerveau.
- Dis-toi juste : **“Je vais marcher 5 minutes.”** Une fois dehors, le plus difficile est déjà fait et tu finis naturellement par courir.
- Rappelle-toi aussi **pourquoi tu as commencé**. Pourquoi tu voulais reprendre le sport, te sentir mieux dans ton corps, retrouver de l'énergie ou te prouver que tu es capable.

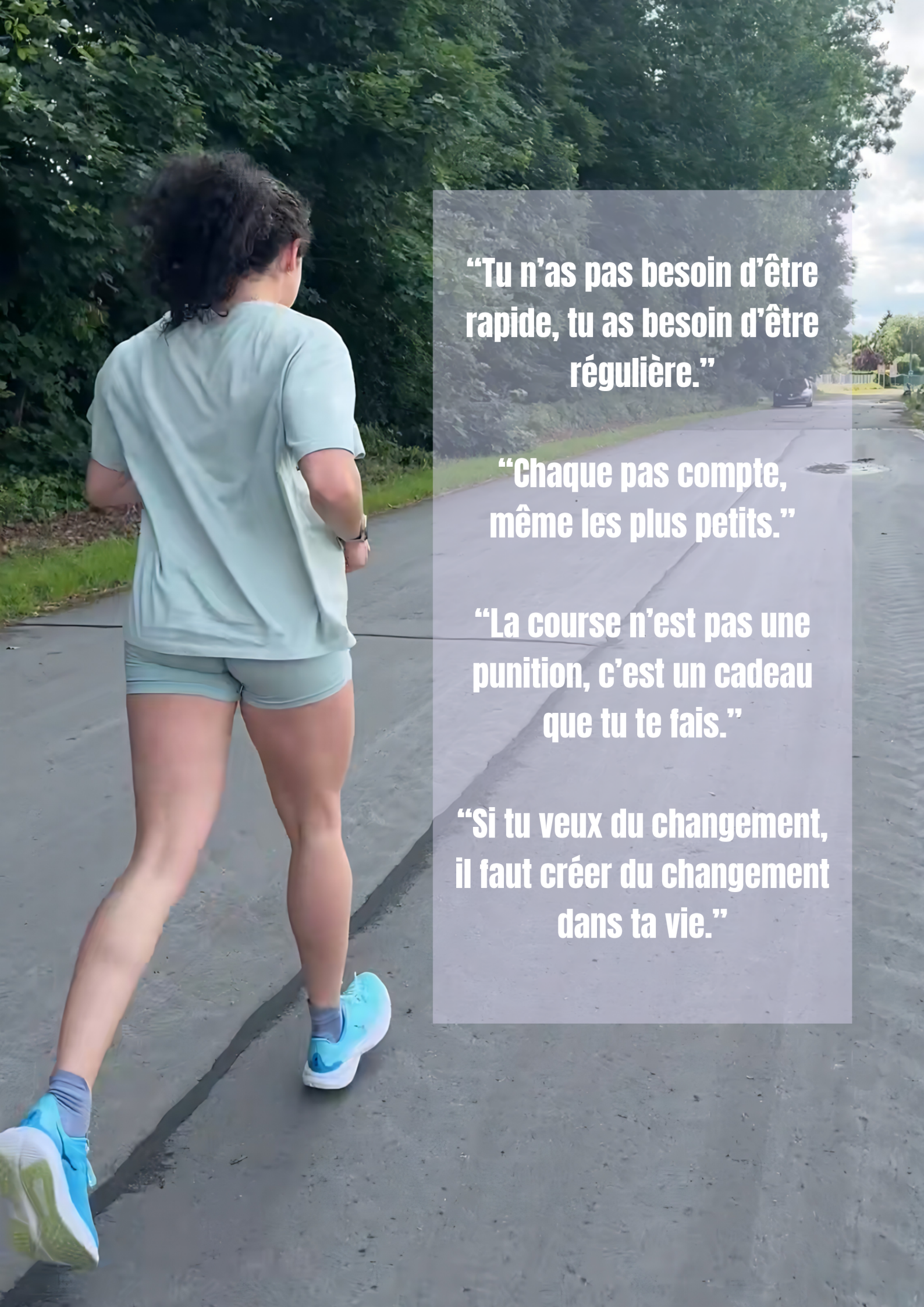
Et surtout, rappelle-toi toujours d'une chose : **tu ne regretteras presque jamais une séance terminée**. Par contre, tu risques de culpabiliser si tu ne le fais pas.



CÉLÉBRER LES PROGRÈS

Plus tu célèbres tes progrès, plus ton cerveau associe la course à quelque chose de positif.

- **Première séance complétée** ? Fais-toi une petite récompense : un masque, un bon repas, un moment détente ou une sortie sympa.
- **1km couru** ? Partage-le avec fierté ou garde une trace de cette victoire.
- **3 premières séances terminées** ? Sois fière de ta régularité. C'est énorme.
- **15 minutes de course non-stop** ? Tu peux officiellement te considérer comme une coureuse.
- **Premier 5 km réalisé** ? Inscris-toi à un jogging. L'ambiance, l'énergie et la fierté que tu ressentiras valent vraiment la peine d'être vécues. C'est souvent comme ça qu'on devient accro à la course à pied.



“Tu n’as pas besoin d’être rapide, tu as besoin d’être régulière.”

“Chaque pas compte, même les plus petits.”

“La course n’est pas une punition, c’est un cadeau que tu te fais.”

“Si tu veux du changement, il faut créer du changement dans ta vie.”



LES 11 SECRETS DES COUREURS

Avant de découvrir ces conseils, garde une chose en tête : même les coureurs les plus réguliers passent par des moments de doute, de fatigue ou de manque de motivation. La différence, c'est qu'ils ont appris quelques principes simples qui les aident à continuer malgré tout.

Ces conseils ne sont pas compliqués. Ils sont même souvent très logiques. Mais quand on débute, on a tendance à les oublier au moment où ça devient un peu plus difficile. Alors garde cette page précieusement. Relis-la les jours où tu te sens découragée, où tu as envie d'abandonner ou quand tu commences à douter de toi. Parfois, une simple phrase peut suffire à te remettre en mouvement.

La course à pied n'est pas seulement un sport. C'est aussi un état d'esprit qui se construit pas à pas.

1.

SE FAIRE PLAISIR AVANT TOUT

La course à pied doit être un plaisir, pas une punition ! Si tu n'aimes pas courir seule, mets ta playlist préférée, invite une amie, choisis un joli parcours. Le plaisir est le moteur numéro 1 de la régularité. Une séance que tu aimes = une séance que tu feras encore.

2.

COURIR FACILE

C'est le secret le mieux gardé du running : 80% de tes séances doivent être faciles. Tellement faciles que tu pourrais tenir une conversation complète. Si tu es essoufflée, tu vas TROP VITE. Ralentis. Ce n'est pas de la faiblesse, c'est la méthode des championnes.

3.

BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES (NON NÉGOCIABLE)

Va dans un magasin spécialisé running (pas une grande surface classique). Fais analyser ta foulée. Une bonne chaussure adaptée à TON pied évite la majorité des blessures de débutantes : douleurs de genoux, fasciite plantaire, périostite... C'est l'investissement le plus important que tu feras.

4.

LA RÉCUPÉRATION EST SACRÉE !

Le corps ne se renforce pas pendant l'effort, il se renforce APRÈS, pendant le repos. Sans repos : fatigue chronique, blessures, démotivation. Tes jours de repos ne sont pas des jours perdus. Ce sont des jours où ton corps devient plus fort.

5.

LA CONSISTANCE PRIME SUR TOUT

3 séances par semaine pendant 6 semaines = 18 séances. C'est ça qui fait la différence, pas la vitesse, pas l'intensité mais bien **la régularité**. Une séance manquée n'est jamais perdue alors que l'abandon, lui, l'est.

6.

COURS AVEC LE TEMPS ET NON LA DISTANCE

Oublie les kilomètres pour l'instant ! Pense en minutes: "Je cours 20 minutes" est bien plus bienveillant que "Je dois faire 3 km". Le temps efface la pression de la vitesse. En 6 semaines, les kilomètres viendront naturellement.

7.

MARCHER N'EST PAS ÉCHOUER

Marcher pendant une séance de running, c'est une stratégie mais pas une défaite. Les meilleures coureuses du monde utilisent la marche dans leurs entraînements. Marche quand tu en as besoin. Reprends quand tu te sens prête. C'est aussi simple que ça.

8.

AUGMENTE LE VOLUME PROGRESSIVEMENT

La règle d'or : n'augmente jamais ton volume de plus de 10% par semaine. Ton programme le fait déjà pour toi, c'est pour ça qu'il faut le suivre exactement. Les blessures de débutantes viennent presque toujours d'avoir voulu aller trop vite trop tôt.

9.

SUIS TES DONNÉES (SIMPLEMENT)

Tu n'as pas besoin d'une montre à 400 €, une simple application gratuite sur ton téléphone suffit. Enregistre chaque séance car voir ses progrès en chiffres est un boost de motivation incroyable. "La semaine 1 je courais 2 min, aujourd'hui je cours 10 min".

10.

RESPIRE ET DÉTENDS-TOI !

Si tu es essoufflée : ralentis. C'est aussi simple que ça. Inspire par le nez et la bouche, expire bien à fond. Respire depuis le ventre, pas depuis la poitrine. Astuce : si tu peux parler normalement en courant, ton rythme respiratoire est parfait. La respiration s'améliore naturellement avec l'entraînement, fais confiance au processus.

11.

UNE TECHNIQUE DE COURSE SIMPLE ET NATURELLE

Pas besoin d'être parfaite. Retiens juste ces 3 points :

- (1) Regarde devant toi, pas par terre.
- (2) Épaules relâchées, bras qui balancent naturellement.
- (3) Foulée courte et légère : ne tape pas le sol, pose le pied doucement. Ton corps trouvera sa technique naturellement avec la pratique.

RUNNING GIRL ESSENTIALS

Tu n'as pas besoin de dépenser une fortune. Mais certains choix font vraiment la différence entre une course agréable et une course douloureuse.

TES ÉCOUTEURS

Pas indispensable mais ça peut t'aider à te motiver.



UNE TENUE CONFORTABLE

Enfile une tenue où tu te sens incroyable dedans (les lunettes et la ceinture en option bien sûr).



UNE BONNE BRASSIÈRE

Une brassière qui maintient bien ta poitrine pour éviter les chocs.

SUIS TES SÉANCES

La montre n'est pas indispensable en débutant, une application sur ton téléphone suffit pour commencer (Nike Run Club, Strava ou Garmin Connect)

UNE GOURDE

Pense à toujours bien t'hydrater.



LES CHAUSSURES

C'est le **seul équipement vraiment indispensable sur lequel tu dois investir** : Va dans un magasin spécialisé running et dis-leur que tu es débutante, que tu cours sur route et demande qu'ils analysent ta foulée sur un tapis de course. Essaie plusieurs modèles. Marche dedans, cours quelques mètres dans le magasin. Ne prends surtout pas un modèle parce que ton influenceuse préférée le porte. (Prévois 1 cm d'espace entre ton gros orteil et le bout de la chaussure pour éviter d'avoir des bleus sous les ongles)



LA CRÈME NOK

La meilleure crème anti-friction ! Je n'ai plus d'ampoules depuis que je l'applique, elle m'a vraiment sauvé la vie !



PRÊTE À ALLER PLUS LOIN ?

Ce programme t'a donné les fondations. Mais rien ne remplace un suivi personnalisé. Si tu veux :

- Continuer vers le 10 km ou un semi-marathon
- Avoir un programme adapté à TES objectifs et TON corps
- Être coachée pas à pas, être challengée et encouragée
- Éviter les plateaux et les blessures sur la durée
- Rejoindre une communauté de femmes qui courent ensemble

Tu as besoin de suivi plus spécifique pour la suite ?

Contacte-moi via les réseaux sociaux ou prends rendez-vous directement. Obtiens 10% sur les 3 premiers mois de suivi personnalisé avec le code "5km"

[Réserve un appel](#)

Suis-moi sur les réseaux : @Lunaturelle

*Merci d'avoir téléchargé ce guide. Tu as fait le premier pas, le plus important.
Maintenant : enfle tes chaussures et c'est parti!!!!*

*A très vite !
Ta coach Luna qui croit en toi !*

IMPRIME-MOI

BARRE CHAQUE ENTRAINEMENT RÉALISÉ POUR TE VOIR AVANCER

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEM. 1	30' Renfo	<i>Repos</i>	Training 27'	<i>Repos</i>	Training 27'	<i>Repos</i>	Training 27'
SEM. 2	30' Renfo	<i>Repos</i>	Training 27'	<i>Repos</i>	Training 27'	<i>Repos</i>	Run 1 km (≈15')
SEM. 3	30' Renfo	<i>Repos</i>	Training 28'	<i>Repos</i>	Training 25'	<i>Repos</i>	Run 2 km (≈20')
SEM. 4	30' Renfo	<i>Repos</i>	Training 33'	<i>Repos</i>	Training 28'	<i>Repos</i>	Run 3 km (≈25-30')
SEM. 5	30' Renfo	<i>Repos</i>	Training 26'	<i>Repos</i>	Training 31'	<i>Repos</i>	Run 4 km (≈30-35')
SEM. 6	30' Renfo	<i>Repos</i>	Training 31'	<i>Repos</i>	Training 31'	<i>Repos</i>	RUN 5KM (≈35-40')