

GUIDE GRATUIT · RUN & BURN

# LES 7 ERREURS QUI T'EMPÊCHENT DE PERDRE DU GRAS EN COURANT

Tu cours. Tu fais des efforts. La balance ne bouge pas.  
Ce n'est pas ta volonté qui est en cause — c'est ta méthode.

Dans ce guide, tu vas découvrir :

- ✘ Pourquoi courir 3x/semaine ne suffit pas pour perdre du gras
- ✘ Les 7 erreurs méconnues qui sabotent ta transformation
- ✘ La solution concrète + le bon réflexe pour chaque erreur
- ✘ Les 7 bons réflexes à appliquer dès ta prochaine sortie

*Par Jean Maslo — Coach Run & Burn | J'ai perdu 26 kg avec la course à pied*

# Tu fais tout bien. Et pourtant...

*Il s'appelle Thomas. 42 ans, commercial, deux enfants. Il y a deux mois, il a décidé de tout changer.*

Il court maintenant trois fois par semaine — mardi, jeudi, samedi. Il s'est levé plus tôt. Il a arrêté les chips du soir. Il a même téléchargé une application pour suivre ses kilomètres. Il est motivé. Il est régulier. Il tient ses engagements.

Ce matin, il monte sur la balance. Même chiffre qu'il y a deux mois. Peut-être même un demi-kilo de plus.

**« Je fais des efforts depuis deux mois et ça ne bouge pas. C'est quoi le problème ? »**

Le problème n'est pas sa motivation. Le problème n'est pas sa génétique. Le problème n'est pas qu'il est « trop vieux » ou que son métabolisme est cassé. Le problème, c'est qu'il commet — sans le savoir — plusieurs des 7 erreurs que tu vas découvrir dans ce guide.

Ces erreurs sont invisibles. Elles ne font pas mal. Elles ne t'empêchent pas de courir. Mais elles neutralisent complètement ton effort de perte de gras — parfois depuis des semaines, parfois depuis des années.

**La bonne nouvelle : chaque erreur a une solution simple, concrète, applicable dès ta prochaine sortie. Tu n'as pas besoin de recommencer à zéro. Tu as juste besoin d'ajuster quelques paramètres clés.**

## Comment utiliser ce guide :

- Lis chaque erreur jusqu'au bout — même celles que tu penses ne pas commettre
- Applique immédiatement le 'Bon Réflexe' après chaque erreur
- Utilise la checklist page 16 pour faire le bilan après chaque semaine
- Rejoins la méthode Run & Burn si tu veux un accompagnement complet

# 01

## Tu cours trop vite

Tu brûles du sucre, pas du gras — et tu te demandes pourquoi ça stagne.

### Le contexte

La majorité des coureurs débutants ont le même réflexe : partir vite, souffrir, transpirer abondamment. L'idée inconsciente ? « Plus c'est dur, plus ça brûle. » C'est logique. C'est humain. Et c'est faux — du moins pour la combustion du gras.

**60-70%**

FC max = zone de combustion des graisses

**>80%**

FC max = le corps brûle du glycogène

**2x**

moins de gras brûlé à haute intensité

### POURQUOI C'EST UNE ERREUR

À haute intensité (plus de 80% de ta fréquence cardiaque maximale), ton corps n'a pas le temps de mobiliser les acides gras. Il utilise en priorité le glycogène musculaire — son carburant d'urgence, rapide à mobiliser. La lipolyse (combustion des graisses) est un processus lent qui nécessite de l'oxygène. Elle n'est optimale qu'entre 60 et 70% de ta FC max — ce qu'on appelle la Zone 2.

### LA SOLUTION CONCRÈTE

Cours en Zone 2 : une allure à laquelle tu peux tenir une conversation complète sans t'essouffler. Cela semble trop facile ? C'est normal. Pour la plupart des débutants, la Zone 2 représente environ 60-70% de la FC max, soit :  $FC\ max = 220 - \text{ton âge}$ . Pour un coureur de 42 ans :  $220 - 42 = 178 \times 0,65 = \sim 116\ \text{bpm}$ . Si tu n'as pas de montre cardio, utilise le test de parole : si tu peux dire une phrase entière sans t'arrêter, tu es en Zone 2.

### LE BON RÉFLEXE

**Si tu peux pas parler normalement en courant, tu vas trop vite pour brûler du gras. Ralentis. Ça paraît contre-intuitif — c'est pourtant la clé.**

→ Source : Hetlelid et al., International Journal of Sports Physiology and Performance, 2021 — Fat oxidation rates are highest at low-to-moderate exercise intensities (60-70% VO2max).

## 02

# Tu compenses ta course à table

Tu dépenses 350 kcal en courant. Tu en récupères 400 en rentrant.

### Le contexte

Tu as couru 45 minutes. Tu es rentré(e) fatigué(e), et tu le mérites. Alors tu te prépares un repas « bien mérité ». Peut-être un peu plus copieux que d'habitude. Peut-être que tu grignottes en cuisinant. Peut-être que tu te dis que tu peux « te permettre » ce dessert ce soir. C'est humain. Et c'est l'une des causes n°1 de stagnation chez les coureurs.

**350 kcal**

brûlées en 45 min de course

**50-70%**

reconsommées en compensation  
alimentaire

**≈ 2**

baguettes = ce que pèse 350 kcal

### POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Une étude publiée dans Obesity Reviews (2022) montre que la majorité des personnes qui commencent un programme de course à pied reconsomment involontairement 50 à 70% des calories brûlées dans les heures qui suivent. C'est ce qu'on appelle l'effet de compensation alimentaire. La course stimule l'appétit — et le cerveau confond effort physique avec permission alimentaire. Résultat : le déficit calorique réel après une séance est souvent nul, voire négatif.

### LA SOLUTION CONCRÈTE

Planifie tes repas avant de courir, pas après. Prépare ton repas du soir à l'avance — avant ta sortie — pour éviter les décisions alimentaires impulsives quand tu rentres épuisé(e). Rappelle-toi : une sortie de 45 min brûle environ 350 kcal. C'est 2 tranches de pain complet avec du beurre de cacahuète. Pas une pizza. Pas un dessert supplémentaire. L'effort mérite le respect — pas la récompense alimentaire.

### LE BON RÉFLEXE

**Prépare ton repas AVANT de partir courir. Quand tu rentres affamé(e), ton repas t'attend — et tu ne prends aucune mauvaise décision alimentaire sous l'effet de la fatigue et de la faim.**

→ Source : Church et al., Obesity Reviews, 2022 — Exercise-induced caloric compensation: evidence from randomized controlled trials.

# 03

## Tu manges trop peu

Déficit trop brutal → le corps stocke le gras et brûle le muscle.

### Le contexte

La logique semble imparable : je cours ET je mange moins. Forcément, je dois maigrir. Beaucoup de coureurs sautent le petit-déjeuner, mangent une salade à midi et courent le soir l'estomac presque vide. Sur le papier, le déficit calorique est là. Sur la balance, les semaines passent et rien ne se passe. Parfois, le poids monte légèrement.

**-500 kcal/j**

**-25%**

**3x**

= déficit maximum recommandé en sport

réduction du métabolisme basal en sous-alimentation sévère

plus de catabolisme musculaire en cas de jeûne prolongé

### POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Un déficit calorique trop important déclenche la réponse adaptative métabolique (adaptive thermogenesis). Concrètement : ton corps détecte la pénurie calorique, réduit son métabolisme basal jusqu'à 25%, et préserve ses réserves de gras en sacrifiant en priorité la masse musculaire. Résultat : tu perds du muscle (qui brûle des calories), tu gardes ton gras, et ton métabolisme ralentit à long terme. Une étude de Martínez-García et al. (Nutrients, 2023) confirme que les athlètes en restriction sévère voient leur oxydation des graisses chuter de 18% en seulement 4 semaines.

### LA SOLUTION CONCRÈTE

Ne descends pas en dessous de 1 700 kcal/jour (femme) ou 1 900 kcal/jour (homme) en période d'entraînement. Vise un déficit modéré de 300 à 400 kcal/j — pas plus. Mange 3 vrais repas. Ne saute pas le petit-déjeuner. Assure-toi d'avoir des protéines à chaque repas pour préserver ta masse musculaire. La perte de gras est un marathon, pas un sprint — un déficit durable de 300 kcal/j = -3 à -4 kg de gras en 3 mois.

### LE BON RÉFLEXE

**Perdre du gras ≠ manger le moins possible. Un léger déficit de 300-400 kcal/j est plus efficace qu'une restriction sévère — et préserve ton muscle et ton métabolisme sur la durée.**

→ Source : Martínez-García et al., Nutrients, 2023 — Metabolic adaptation to caloric restriction in endurance-trained adults.

# 04

## Tu ignores la musculation

Moins de muscle = métabolisme plus lent = moins de gras brûlé — même au repos.

### Le contexte

« Je veux perdre du gras, pas prendre du muscle. » C'est l'une des phrases les plus entendues en coaching sportif. Elle cache une croyance erronée : que la course à pied seule suffit pour transformer le corps. En réalité, négliger la musculation est l'une des erreurs les plus coûteuses que tu puisses faire après 35 ans — surtout si tu veux perdre du gras de façon durable.

**50-70 kcal/j**

brûlés par kg de muscle supplémentaire

**-1%**

de masse musculaire perdue par an  
après 35 ans (sarcopénie)

**2 séances/sem**

minimum pour contrer la perte  
musculaire

### POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Le muscle est le principal tissu métaboliquement actif de ton corps. 1 kg de muscle brûle environ 50 à 70 kcal par jour — même quand tu es assis. Si tu cours en déficit calorique sans musculation, tu perds autant de muscle que de gras. Ton poids peut baisser, mais ta composition corporelle ne s'améliore pas. Après 35 ans, la sarcopénie (perte naturelle de muscle) accélère — perdre encore du muscle avec un entraînement mal structuré ralentit définitivement ton métabolisme. Westcott et al. (Strength & Conditioning Journal, 2022) montrent qu'un programme de renforcement musculaire 2x/semaine augmente le métabolisme basal de 7% en 10 semaines.

### LA SOLUTION CONCRÈTE

Ajoute 2 séances de renforcement musculaire par semaine — même courtes. 20 à 30 minutes suffisent : squats, pompes, fentes, gainage, soulevé de terre au poids du corps. Pas besoin de salle. L'objectif n'est pas de devenir bodybuilder — c'est de préserver et stimuler ta masse musculaire pour que ton métabolisme reste actif même les jours sans sport.

### LE BON RÉFLEXE

**Le muscle brûle des calories même quand tu ne cours pas. 2 séances de musculation par semaine = un métabolisme qui travaille pour toi 24h/24 — même le week-end sur le canapé.**

→ Source : Westcott et al., Strength & Conditioning Journal, 2022 — Resistance training increases resting metabolic rate and fat-free mass in adults over 35.

# 05

## Tu cours toujours pareil

Même allure, même durée, même route. Le corps s'adapte — et brûle moins.

### Le contexte

45 minutes, rythme modéré, 3 fois par semaine. C'est ta routine. Tu la tiens depuis deux mois. Tu es régulier(ère). C'est déjà formidable. Mais il y a un problème : les premières semaines, ton corps dépensait beaucoup d'énergie pour faire face à ce nouvel effort. Maintenant, il s'est adapté. Il fait exactement la même distance avec 15 à 20% moins de calories.

**-15 à -20%**

**6-8 semaines**

**x2**

de calories brûlées après 8 semaines d'adaptation

pour que le corps s'adapte à un stimulus identique

l'afterburn effect du fractionné vs course continue

### POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Le corps humain est une machine d'adaptation. Face à un stimulus répété et identique, il optimise son fonctionnement pour dépenser le minimum d'énergie possible. C'est un mécanisme de survie. Concrètement : après 6 à 8 semaines à courir au même rythme, tu brûles 15 à 20% moins de calories pour le même effort. Laursen & Buchheit (Journal of Strength & Conditioning Research, 2021) montrent que la variabilité de l'entraînement est un facteur clé pour maintenir la dépense calorique dans le temps.

### LA SOLUTION CONCRÈTE

Varie tes séances sur 3 types : (1) Sortie longue lente : 60-75 min en Zone 2, le week-end — pour brûler du gras et développer l'endurance aérobie. (2) Fractionné court : 6 à 8 x 1 min à allure soutenue + 1 min marche — pour l'effet afterburn (EPOC) qui fait brûler des calories pendant 2 à 3h après la séance. (3) Côtes : 4 à 6 montées à effort maximal — pour stimuler la puissance musculaire et le métabolisme anaérobie.

### LE BON RÉFLEXE

**Ton corps est une machine qui s'adapte. Pour continuer à brûler, tu dois continuer à le surprendre. Varie tes séances chaque semaine — une longue, une courte et intense, une en côtes.**

→ Source : Laursen & Buchheit, Journal of Strength & Conditioning Research, 2021 — Training variation and metabolic adaptation: why monotony kills fat loss.

# 06

## Tu dors mal et tu stresses

Cortisol chronique = stockage de gras. Même si tu cours tous les jours.

### Le contexte

Vie professionnelle chargée, enfants, agenda surchargé — 5 à 6 heures de sommeil par nuit, un fond de stress permanent. Et pourtant tu cours. « Au moins je fais ça. » C'est admirable. Mais en l'absence de récupération suffisante, la course à pied devient un stress supplémentaire pour un corps déjà en mode survie. Le résultat est paradoxal : plus tu cours sans récupérer, moins tu perds de gras.

**+28%**

de cortisol après 5 nuits à 6h de sommeil vs 8h

**+45%**

de ghreline (hormone de la faim) en manque de sommeil

**-20%**

de lipolyse (combustion des graisses) en stress chronique

### POURQUOI C'EST UNE ERREUR

Le cortisol est l'hormone du stress. En chronique (stress permanent + manque de sommeil), il inhibe directement la lipolyse — la capacité du corps à mobiliser et brûler les graisses.

Parallèlement, le manque de sommeil dérègle la ghreline (hormone de la faim, +45%) et la leptine (hormone de satiété, -30%), créant une faim accrue le lendemain. Chennaoui et al. (Sleep Medicine Reviews, 2021) montrent qu'une restriction de sommeil à 6h/nuit pendant 5 jours réduit la capacité à brûler du gras de 20% — même avec un entraînement régulier.

### LA SOLUTION CONCRÈTE

Priorise le sommeil comme tu priorises tes séances. 7 à 8 heures de sommeil ne sont pas un luxe — c'est un outil de performance. Si tu dors moins de 6 heures, remplace ta séance intense par une marche de 30 minutes à l'air frais. C'est plus efficace pour ta composition corporelle qu'une séance de course sous cortisol. Implante 3 habitudes de récupération : coucher à heure fixe, pas d'écran 30 min avant le sommeil, 10 min de respiration profonde après le travail.

### LE BON RÉFLEXE

**Le sommeil est ton meilleur allié minceur. Une nuit courte annule une partie des bénéfices de ta séance du lendemain. Dors 7-8h — et si tu ne peux pas, marche au lieu de courir.**

→ Source : Chennaoui et al., Sleep Medicine Reviews, 2021 — Sleep restriction impairs lipolysis and increases appetite hormones in active adults.

# 07

## Tu ne manges pas assez de protéines

Sans protéines, tu brûles du muscle — pas du gras. Et tu as faim en permanence.

### Le contexte

Salade de midi, céréales légères le soir, yaourt nature. Le régime « équilibré » classique des personnes qui veulent maigrir. En apparence, c'est léger. En réalité, c'est souvent pauvre en protéines. Et cette erreur invisible est probablement la plus répandue chez les coureurs qui stagnent depuis des semaines.

**1,6-2g/kg**

**70 kg = 112-140g**

**-30%**

de protéines/jour recommandé pour un sportif en déficit

de protéines/jour à viser

de masse musculaire préservée avec apport protéique suffisant

### POURQUOI C'EST UNE ERREUR

En déficit calorique et entraînement, si les protéines sont insuffisantes, ton corps n'a pas les matériaux pour maintenir sa masse musculaire. Il catabolise le muscle pour l'utiliser comme énergie. La perte de poids sur la balance vient du muscle — pas du gras. En parallèle, une alimentation pauvre en protéines ne rassasie pas : les protéines ont un effet satiétogène bien supérieur aux glucides. Morton et al. (British Journal of Sports Medicine, 2023) confirment qu'un apport de 1,6 à 2g de protéines par kg de poids corporel préserve la masse musculaire en période de restriction calorique et améliore la perte de gras de 35% par rapport à un régime standard faiblement protéiné.

### LA SOLUTION CONCRÈTE

Vise 1,6 à 2g de protéines par kg de poids corporel par jour. Pour un individu de 70 kg : 112 à 140g de protéines/jour. Comment y arriver concrètement : Petit-déj : 3 œufs + skyr (30g de protéines). Déjeuner : 150g de poulet ou thon + légumes (35g de protéines). Dîner : 2 œufs + 150g de cottage cheese (25g de protéines). Collation : poignée d'amandes + skyr (15g de protéines). Total = ~105g. Ajuste les portions selon ton poids cible.

### LE BON RÉFLEXE

**Chaque repas doit avoir une source de protéines visible — œufs, poulet, poisson, skyr, cottage cheese, légumineuses. Sinon, tu brûles le mauvais tissu : le muscle, pas le gras.**

→ Source : Morton et al., British Journal of Sports Medicine, 2023 — Protein intake and muscle preservation during caloric deficit in recreational runners.

# Les 7 bons réflexes à cocher chaque semaine

Après chaque semaine d'entraînement, coche les réflexes que tu as appliqués. L'objectif : 7/7 d'ici la fin du mois.

01	<b>Zone 2 respectée</b> J'ai couru à une allure où je pouvais tenir une conversation sans m'essouffler.	<input type="checkbox"/>
02	<b>Repas préparé avant la séance</b> J'ai planifié mon repas post-effort avant de partir courir — pas improvisé en rentrant fatigué(e).	<input type="checkbox"/>
03	<b>Déficit modéré maintenu</b> Je n'ai pas sauté de repas. Mon déficit est resté entre 300 et 400 kcal/jour.	<input type="checkbox"/>
04	<b>Musculation faite</b> J'ai fait au moins 2 séances de renforcement musculaire de 20 min minimum.	<input type="checkbox"/>
05	<b>Séances variées</b> Mes séances de course ont inclus au moins 2 types différents (longue, fractionnée, côtes).	<input type="checkbox"/>
06	<b>Sommeil respecté</b> J'ai dormi 7 à 8 heures au moins 5 nuits sur 7 cette semaine.	<input type="checkbox"/>
07	<b>Protéines à chaque repas</b> Chaque repas principal a contenu une source de protéines identifiable.	<input type="checkbox"/>

## Les 5 questions qu'on me pose le plus souvent

### Q — Courir à jeun, c'est mieux pour brûler du gras ?

C'est l'une des idées les plus répandues — et les plus nuancées. Oui, courir à jeun favorise légèrement l'utilisation des graisses en carburant (le glycogène est bas au réveil). Mais l'effet est minime sur la journée entière. Et le revers est sérieux : performance réduite, risque accru de catabolisme musculaire et de compensation alimentaire le matin suivant. Ma recommandation : si tu cours moins de 40 min à faible intensité, le jeûne est gérable. Au-delà ou en intensité, mange un fruit ou 1-2 tranches de pain complet 30 min avant. Ne sacrifie pas ta masse musculaire pour un bénéfice marginal.

### Q — Combien de fois par semaine faut-il courir pour perdre du gras ?

La fréquence seule ne détermine pas grand-chose. C'est la combinaison fréquence + intensité + alimentation + récupération qui compte. 3 séances de course bien structurées (une longue lente, une fractionnée, une modérée) + 2 séances de musculation + 8h de sommeil + protéines suffisantes sont plus efficaces que 6 sorties monotones sans stratégie alimentaire. Plus n'est pas mieux — mieux est mieux.

### Q — Est-ce que je dois utiliser un cardiofréquencemètre ?

C'est fortement recommandé si tu veux optimiser ta zone de combustion des graisses. Sans cardiofréquencemètre, utilise le test de parole : si tu peux dire une phrase entière sans t'essouffler, tu es probablement en Zone 2. Si tu n'arrives pas à finir une phrase, tu vas trop vite. Une montre GPS basique avec capteur cardiaque suffit — tu n'as pas besoin d'équipement professionnel.

### Q — J'ai un plateau depuis 3 semaines. Qu'est-ce qui se passe ?

Un plateau de 3 semaines n'est presque jamais dû à une fatalité génétique. Les causes les plus fréquentes : (1) tu as récupéré ta dépense calorique à table sans t'en rendre compte, (2) ton corps s'est adapté à ton plan d'entraînement, (3) tu manques de protéines et tu perds du muscle plutôt que du gras — le poids stagne mais la composition se dégrade. Commence par peser ta nourriture pendant 7 jours, varie ton plan d'entraînement, et augmente tes protéines à 1,8g/kg. Ça débloque dans 90% des cas.

### Q — Peut-on perdre du gras sans changer son alimentation si on court assez ?

Théoriquement oui — si tu crées un déficit calorique uniquement par l'exercice. En pratique, c'est extrêmement difficile. Il faudrait courir environ 90 min par jour à allure modérée pour créer un déficit de 500 kcal — et sans ajustement alimentaire, la compensation spontanée annulera la majeure partie de ce déficit (erreur n°2 de ce guide). La combinaison exercice + légère réduction alimentaire est 2 à 3 fois plus efficace que l'exercice seul selon les études — et beaucoup plus durable.

ET MAINTENANT ?

## Tu connais les 7 erreurs. Il te manque encore la méthode complète.

Corriger une erreur à la fois, c'est bien. Avoir une méthode structurée qui intègre tout — course, alimentation, récupération, progression — sur 12 semaines, c'est ce qui fait vraiment la différence après 35 ans.

### C'EST CE QUE PROPOSE LA MÉTHODE RUN & BURN :

- ✓ Un plan de course progressif qui respecte les bonnes zones d'intensité
- ✓ Une alimentation structurée — sans régime, sans privation
- ✓ Des séances musculaires adaptées aux coureurs débutants et intermédiaires
- ✓ Un protocole de récupération intégré (sommeil, stress, charge)
- ✓ 12 semaines pour une transformation corporelle réelle et durable
- ✓ Pensé pour les agendas chargés des 35-50 ans actifs

→ Rejoins la méthode Run & Burn

— Jean Maslo, Coach Run & Burn | J'ai perdu 26 kg avec la course à pied —