

.RAW Coaching

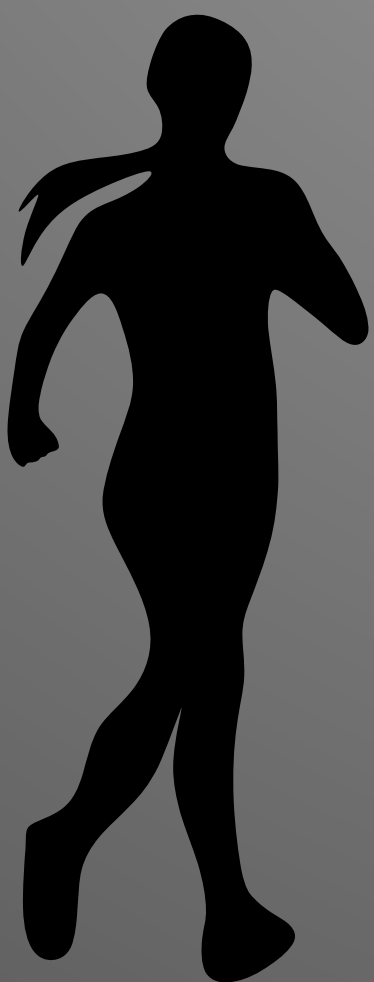
# Devenir coureur: Ton guide vers tes premiers pas



par **gaia.raw**

# À qui s'adresse ce guide ?

Si tu te considères comme un débutant en course à pied, que ce soit parce que tu n'as jamais couru, que tu reprends après une longue pause, ou que tu souhaites simplement apprendre les bases, ce guide est pour toi. Peu importe ton objectif, que ce soit le plaisir, l'amélioration de ta santé, ou même la performance, je vais t'accompagner pas à pas pour développer une routine adaptée à ton niveau, en toute simplicité et avec plaisir.



# **Avant de commencer**

## **Consultation médicale**

Si tu as des problèmes de santé ou n'as pas fait d'activité physique depuis longtemps, consulter un spécialiste de la santé peut s'avérer nécessaire.

## **Fixe des objectifs réalistes**

La course à pied étant une activité physique très accessible, souvent on surestime ses capacités et on se blesse car on en fait trop, trop vite et/ou trop longtemps. Commence par des objectifs simples comme courir 20 minutes sans arrêt ou faire 5km sans finir essoufflé (je parle par expérience).

## Choisir le bon équipement

- **Chaussures** : C'est l'équipement le plus important. Investis dans des chaussures de course adaptées à ton type de foulée (pronateur, supinateur, neutre) et de bonne qualité. Si besoin, tu peux consulter un magasin spécialisé pour un conseil personnalisé et déterminer ton type de foulée.
- **Vêtements** : Porte des vêtements confortables et respirants. Tu ne dois pas avoir l'impression d'étouffer dans tes vêtements au bout de 5 minutes de course. Par exemple en hiver, c'est mieux que tu aies un peu froid en sortant de chez toi, puisqu'en courant ton rythme cardiaque va augmenter et te réchauffer.

- **Accessoires** : Investir dans une montre GPS peut être utile pour mesurer ton rythme cardiaque et tes progrès, mais c'est très loin d'être indispensable pour débuter. Une application type Strava ou Nike Run Club fera l'affaire.



# Bienfaits et avantages de la course à pied

## Santé physique

La course à pied renforce ton système cardiovasculaire, améliore ton endurance, tonifie tes muscles, et favorise la perte ou le maintien d'un poids sain. Elle contribue également à réduire les risques de maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension.

## Santé mentale

Courir est un excellent moyen de réduire ton stress et ton anxiété grâce à la libération d'endorphines, les fameuses "hormones du bonheur". Cela améliore aussi ta concentration et favorise un sommeil réparateur.

## **Facilité d'accès**

La course à pied ne demande que peu de matériel. Une bonne paire de chaussures, des vêtements adaptés, et tu es prêt à courir, que ce soit en ville, à la campagne ou sur un tapis de course.

## **Adaptabilité**

Que tu souhaites améliorer ta condition physique, explorer de nouveaux endroits ou simplement profiter d'un moment pour toi, la course à pied s'adapte à tes envies et à ton emploi du temps.

## **Développement personnel**

Elle te permet de relever des défis, de gagner en discipline et en confiance en toi à mesure que tu progresses.

# Programme sur 60 jours

## Objectif

Passer de débutant total à 30 minutes de course continue en 8 semaines, avec 3 séances par semaine. Pense à courir lentement, tu ne dois pas souffrir sur les phases de course.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Semaine 1-2 : Familiarise-toi avec l'effort	1 minute de course + 2 minutes de marche (x10)	1 minute 30 de course + 2 minutes de marche (x8)	1 minute 30 de course + 2 minutes de marche (x8)
Semaine 3-4 : Augmente progressivement les durées de course	3 minutes de course + 2 minutes de marche (x6)	5 minutes de course + 2 minutes de marche (x4)	5 minutes de course + 2 minutes de marche (x4)
Semaine 5-6 : Réduis les pauses marche	8 minutes de course + 1 minute de marche (x3)	10 minutes de course + 1 minute de marche (x2)	15 minutes de course + 1 minute de marche (x2)
Semaine 7-8 : Passe à la course continue	20 minutes de course	25 minutes de course	30 minutes de course sans pause !

# Programme de maintien de la forme

## Objectif

Si tu peux déjà courir 30 minutes sans t’arrêter, ce programme est conçu pour maintenir ta forme et continuer à progresser sans te prendre la tête, avec 3 séances par semaine.

Tu peux varier les séances mais la structure reste la même : 1 footing pour augmenter ton volume hebdomadaire, 1 fractionné pour améliorer ta VMA et tes capacités physiques, 1 footing long pour améliorer ton endurance. Au fil des semaines, augmente de quelques minutes la durée de chaque séance et chaque intervalle.

	Footing	Fractionné	Footing long
Semaine 1-3 : Routine de base	30 minutes de course en EF	15min en EF + 30s allure rapide / 30s allure lente (x5)	35 min en EF
Semaine 4 : Récupération active	20-30 minutes en EF	20-30 minutes en EF	20-30 minutes en EF

EF = Endurance fondamentale

# Conseils pour progresser

## Le secret

C'est de maximiser **l'adhérence**. Tout au long de ta pratique, tu dois te poser cette unique et simple question: *“qu'est ce que je peux mettre en place pour continuer à courir ?”*.

Pour y parvenir, crée des conditions favorables à ta pratique. Choisis un environnement agréable, évite la douleur lors des séances, et cours avec des amis ou seul, selon ce que tu préfères. L'idée est que tu apprécies le processus et que tu tiennes sur le long terme, pour continuer à progresser et créer un cercle vertueux de retours positifs.

## **Progressivité et régularité**

Laisse ton égo à la maison en sortant courir. Tu ne vas pas courir vite au début (pas que au début d'ailleurs), tu ne vas pas non plus courir très longtemps et ce n'est pas grave.

L'ennemi numéro 1 à l'adhérence, c'est de ne pas y aller progressivement. Prends ton temps, écoute ton corps et ralentit s'il le faut. Tu devras aussi courir souvent, idéalement 3 fois par semaine.

Être progressif te permet d'éviter les blessures et donc d'être plus régulier. La combinaison des deux te permettra de progresser à coup sûr.

## **La technique**

En tant que débutant, ne t'embrouille pas l'esprit avec des règles précises de comment tu dois courir. Cours simplement comme ça te vient naturellement et sans douleur. Fais des foulées qui te semblent confortables, ni trop longues ni trop courtes. Garde le haut du corps relâché, et respire confortablement, que ce soit par le nez ou par la bouche.

## **Commence doucement**

Quand tu commences à faire tes premières foulées, c'est un choc pour tes muscles, tes os et tes articulations, alors commence toujours à courir très lentement. Je te conseillerai même de commencer par marcher 5 minutes avant de commencer à trotter.

N'oublies pas aussi de bien t'échauffer avant de faire tes premiers pas. La course à pied est un sport accessible mais pas pour autant facile. Et une blessure est vite arrivée par manque de progressivité.

## **Hydratation, nutrition et repos**

Bois beaucoup d'eau autour de ton entraînement. Pour ce qui est des électrolytes, boissons hypertonique et isotonique, ne te prends pas la tête avec tout ça. Une bonne hydratation et une alimentation riche suffisent pour le moment.

Le sucre est ton ami, c'est le carburant de ton corps. Pour bien solliciter tes muscles et éviter la fatigue, tu dois veiller à manger assez de sucres (complexes comme rapides).

Les protéines sont aussi très importantes pour reconstruire tes muscles, car la course à pied est un sport qui les sollicite énormément.

Le repos passe essentiellement par le sommeil, mais aussi par des jours de repos.

## **Avoir un objectif**

Le dernier point pour maximiser l'adhérence, c'est d'avoir une raison de courir. C'est vrai pourquoi courir ? Pour être en meilleure santé ? c'est pas suffisant. Pour avoir un beau physique ? Mmh non toujours pas assez pour sortir de ton canapé.

Ce qu'il faut c'est une preuve sociale, comme s'inscrire à une course. Si tu t'inscris à une course, tu n'as plus le choix que de t'entraîner, d'autant plus que tu l'as payé cher ton dossard du marathon de Paris (oui, j'ai mal à mon portefeuille). Si en plus tu le dis à tes amis ou qu'encore mieux tu t'inscris avec eux, tu auras plus de facilité à te bouger et enfiler tes chaussures.

Mais pas de pression, vois ça comme un moteur et non pas comme une contrainte qui te gâche la vie.

# Merci !

Merci pour ta lecture, j'espère que ce petit guide pourra te servir à débiter dans ta pratique. Pour aller plus loin je t'inviter à me suivre sur **Tiktok** et **Instagram**.

D'autres conseils, guides et programmes viendront par la suite !