

**ROMANE LEMIERE**

**@runromane**

# MON RUNNING PLAISIR

*avec Romane*

**La méthode bienveillante  
et 100 % décomplexante  
de la marathonnienne  
et coach star des réseaux**

**LEDUC** 



Vos premiers pas en running sont douloureux ? Vous n'arrivez pas à vous y tenir ou vous trouvez ça rébarbatif ? Vous vous mettez la pression et vous avez l'impression que ce n'est pas pour vous ? Pour Romane Lemière, marathonienne et coach star des réseaux, la course est à la portée de tous, à condition de bien s'y prendre. Dans ce livre, elle vous propose sa méthode bienveillante et 100 % décomplexante pour conjuguer course et plaisir et enfin vous y mettre pour de bon.

**Vous découvrirez comment :**

- **Commencer doucement et développer un mental de coureur ;**
- **Vous entraîner de manière régulière et efficace** (planification, suivi, équipement, alimentation, récupération) ;
- **Surmonter les difficultés** : gérer les baisses de motivation, se relever d'une blessure... ;
- **En bonus : les témoignages de coureurs chevronnés** avec leurs tips qui changent tout.



*La méthode de Romane Lemière  
pour tenir la distance  
avec le sourire !*

**Romane Lemière** est marathonienne et coach en running. Déjà auteure d'un témoignage sur l'anorexie dont elle a longtemps souffert, *Un pas après l'autre, de l'anorexie au marathon*, elle a à cœur, sur son compte Instagram (@runromane), de libérer la parole autour de la santé mentale en lien avec le sport.

**19,90 €**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3363-2



[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

**LEDUC**



Rayons :  
Santé,  
sport

**MON RUNNING**  
**PLAISIR**  
*avec Romane*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alexandra Raillan.

Édition : Emmanuelle Bertran

Relecture : Marie Piquet

Maquette et design de couverture : Emmanuelle Audebrand

Photographie de couverture : © Adobe Stock

Photographies de l'auteure - couverture et intérieur : © Droits réservés

Illustrations de l'auteure à l'intérieur : Clémence Barbier

Autres illustrations : © Adobe Stock

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3363-2

**ROMANE LEMIERE**

**@runromane**

**MON RUNNING  
PLAISIR**  
*avec Romane*

**LEDUC** 

# Sommaire

**INTRODUCTION .....6**

*1. Ma méthode pour  
un mental de champion.....11*

**TROUVER SA TECHNIQUE  
DE MOTIVATION..... 12**

**La base ? La discipline .....13**

**Trouver un système  
de récompense..... 27**

**SURMONTER LES DÉFIS.....29**

**DÉVELOPPER UNE MENTALITÉ  
DE COUREUR..... 36**

**ZOOM SUR  
LES CAS PARTICULIERS ..... 40**

**LE RUN REND-IL ADDICT?..... 43**

**MES ACTIVITÉS  
POUR LÂCHER PRISE ..... 46**

**MES ASTUCES  
QUI CHANGENT TOUT ! .....48**

*2. Ma méthode pour  
suivre un entraînement  
régulier et efficace .....53*

**BIEN DÉBUTER LA COURSE À PIED..... 54**

**Prendre la bonne posture  
pour courir ..... 55**

**Avoir une bonne réactivité au sol .....59**

**Se fixer des objectifs réalisables ..... 62**

**Bien se chausser ..... 64**

**PROGRESSER EN COURSE À PIED..... 68**

**Intégrer le fractionné.....69**

**Courir en club, la force du groupe..... 74**

**Vérifier ses progrès ..... 76**

**Prendre un coach.....83**

**COMMENT BIEN CHOISIR  
SON MATÉRIEL ?..... 89**

**ZOOM SUR  
LES CAS PARTICULIERS .....92**

**MON PARTENAIRE NE COURT PAS ..... 98**

**MES COURSES OFFICIELLES  
PRÉFÉRÉES ..... 101**

**MES ASTUCES  
QUI CHANGENT TOUT ! .....104**

3. *Ma méthode pour  
bien récupérer* ..... 109

**LES BONS GESTES D'ÉTIREMENT  
JUSTE APRÈS LA COURSE** ..... 110

**LES SECRETS  
D'UNE BONNE RÉCUP'** ..... 123

**Prendre soin de son temps off**..... 124

**Bien s'hydrater**..... 129

**Bien se nourrir post-course**.....132

**COMMENT PRÉVENIR ET GÉRER  
LES BLESSURES ?** ..... 135

**L'importance de la prévention**..... 136

**Les différents types de blessure** .... 144

**ZOOM SUR  
LES CAS PARTICULIERS** .....148

**COMMENT NE PAS DÉPASSER  
SES LIMITES ?** ..... 150

**MES OUTILS  
POUR RÉCUPÉRER**..... 152

**MES ASTUCES  
QUI CHANGENT TOUT !** ..... 155

4. *Ma méthode pour  
adapter mon alimentation* .....161

**L'IMPORTANT DE L'HYGIÈNE  
DE VIE GÉNÉRALE** ..... 162

**ENTRAÎNEMENTS ET JOURS  
DE COMPÉTITION**..... 165

**PEUT-ON SE LÂCHER LES JOURS  
DE RÉCUPÉRATION ?**..... 170

**ZOOM SUR  
LES CAS PARTICULIERS** ..... 174

**PEUT-ON COURIR  
AVEC DES TCA ?**..... 177

**MON PLAT PRÉFÉRÉ  
D'AVANT-COURSE** .....181

**MES ASTUCES  
QUI CHANGENT TOUT !** ..... 183

**CONCLUSION** .....189

*Avertissement : tous les conseils proposés dans ce livre ne remplacent pas l'avis du médecin.  
Consultez un professionnel de santé si vous avez des problèmes médicaux ou des restrictions alimentaires.*

# INTRODUCTION

La course a toujours fait partie de ma vie... même quand je ne courais pas. Enfant et adolescente, je passais la plupart de mes week-ends à encourager mon père lors de ses compétitions. Mais moi, courir ? Jamais, pas même pour le cross du lycée. Et puis un jour, la course à pied m'a rattrapée. Je venais de m'inscrire en STAPS pour devenir kinésithérapeute du sport. Et je devais choisir une activité pour me remettre en forme. Pourquoi pas le running ? J'ai vite compris que cette activité demandait de la rigueur, de la discipline et un mental d'acier. Avec les encouragements de mon père, j'ai tenu bon. La suite ? Je l'ai partagée avec vous dans mon premier livre *Un pas après l'autre : de l'anorexie aux marathons*. À force d'essayer d'entrer dans les cases, je me suis oubliée. Et j'ai découvert une vertu insoupçonnée de la course, celle de me raccrocher à la vie. Je voulais courir. Et pour courir, je devais me nourrir... Je n'ai jamais lâché les runs, même quand j'étais au bout de mes forces. Je sais au fond de moi qu'en plus des traitements et du suivi, c'est cette folle envie de courir qui m'a aidée à guérir. Aujourd'hui, sept ans après, je vais mieux. Beaucoup mieux, d'ailleurs. Et je cours encore ! J'ai construit ma vie autour de cet univers : mon partenaire partage ma passion, mon métier me permet de discuter et d'aiguiller les coureurs, mes journées sont rythmées par mes séances d'entraînement. Bref, je vis ma meilleure vie comme on dit. Et puis en novembre 2023, c'est le « drame ». Alors que je m'entraîne pour le marathon de Valence, je sens une douleur anormale au genou. Le plus dur pendant cette période qui s'est prolongée jusqu'en juillet 2024 ? Aucun médecin n'a vraiment su ce que j'avais. En revanche, j'avais si mal que c'était physiquement impossible de courir. La ronde des rendez-vous a duré des mois, jusqu'en mars 2024, j'ai vu tous les spécialistes possibles et inimaginables, trois médecins du sport, deux kinés, deux ostéopathes, un acupuncteur, et j'ai surtout passé tous les examens, de la radio à l'IRM. Chacun avait son diagnostic, son

traitement, mais en réalité rien ne fonctionnait. Je souffrais toujours autant. Cinq mois après ma blessure, j'ai arrêté de consulter parce que la consultation elle-même devenait source de stress.

La douleur m'obsédait toute la journée, je n'arrivais pas à penser à autre chose. J'ai vécu de longs moments d'angoisse. J'étais à bout, je pleurais tout le temps, j'ai même démissionné de mon travail, car je ne parvenais plus à me concentrer... Et, outre la souffrance, ne pas pouvoir poser un diagnostic suppose aussi l'absence de visibilité sur la reprise normale des entraînements. Souvent, je me disais que j'aurais préféré que ce soit une fracture de fatigue afin de pouvoir me projeter à J + 3 mois... Là, je me sentais complètement impuissante. En avril 2024, j'ai décidé de couper carrément, le temps nécessaire pour que mon corps aille mieux. Et que ma tête arrête d'y penser.

Du jour au lendemain, je n'ai plus rien fait : pas de course, pas de marche, plus aucune sortie. Rien. J'ai laissé mon corps au repos total parce que j'étais convaincue que c'était ce dont il avait besoin. Même si les médecins m'invitaient à continuer de courir. Personnellement, je sentais que j'étais à bout et qu'un arrêt s'imposait. Le choc a été violent, la transition entre le tout et le rien, pas facile à gérer. Mais je n'avais pas d'autre choix : j'avais mal. Quand je me levais le matin, je ne pouvais plus poser la jambe au sol.

« J'ai construit ma vie autour de cet univers : mon partenaire partage ma passion, mon métier me permet de discuter et d'aiguiller les coureurs, mes journées sont rythmées par mes séances d'entraînement. »

En définitive, on n'a jamais su quel était le problème. Mais après ce long moment de repos, d'abord de dix jours, puis finalement trois semaines, je me consacrais à ce qui me faisait du bien : j'écrivais, je regardais des séries pour mettre mon cerveau en pause, je suis aussi allée nager et j'ai fait du vélo. Ces deux activités me plaisaient moins, mais elles me permettaient de garder un infime lien avec le sport, essentiel également à mon équilibre... À l'issue de cette coupure, j'ai pu de nouveau chausser mes baskets.

## **QUE M'A APPRIS CE BREAK ?**

### **En premier lieu, l'importance de s'écouter.**

C'est la première fois que je m'écoutais vraiment ; malgré la crainte de lâcher le run, ma seule bouée de sauvetage, depuis mon anorexie. Je redoutais également de replonger : « Si j'arrête de courir, je ne vais jamais réussir à manger ». Cette pensée tournait en boucle dans ma tête. Voilà pourquoi la perspective de la pause m'effrayait. Donc, oui, franchir ce cap-là m'a été bénéfique, ça m'a aussi libérée de plein de choses : de la peur de grossir, de la hantise de ne pas être prête...

### **Ensuite la nécessité de s'ouvrir aux autres.**

J'adore courir, mais je ne peux pas me résumer à être une « runneuse ». Cette période de doute et de questionnement m'a aussi fait comprendre que j'avais besoin de retrouver un emploi dans lequel je pourrais m'épanouir et rencontrer des gens. J'ai semé les graines de mon changement de vie : nouveau travail en présentiel depuis septembre 2024 en tant que conseillère running en magasin spécialisé, nouveaux amis, nouvelles perspectives de vie. J'ai pris conscience que je ne pouvais pas réduire mon existence à la course.

### **Communiquer ou pas ?**

C'est durant cette phase de remise en question que j'ai réalisé une vidéo qui a trouvé un très large écho bien malgré moi. Ce jour-là, je me souviens que j'en avais gros sur la patate. Et mes exercices d'écriture ne suffisaient plus. J'avais besoin de verbaliser les choses, d'évacuer par la parole mon mal-être. D'ailleurs, au début de la bande, je précise que je ne suis pas sûre de la poster... C'était vrai. J'ai tourné cette vidéo pour me libérer d'un poids. Je ne pouvais plus courir, et en parallèle, je ne pouvais plus poster sur les réseaux sociaux. Pour transmettre quoi ? J'avais l'impression de ne plus rien avoir à dire. Je n'arrivais plus à discuter, je ne savais plus quoi raconter... J'ai eu envie de partager mon vécu. Une fois la vidéo terminée, je me suis sentie mieux et j'ai décidé d'informer ma communauté justement sur ce qui se passait dans ma vie à l'époque. Et, au final, les retours ont été nombreux et j'ai reçu énormément de soutien et de partage d'expériences, je n'étais pas seule dans mon cas !

Après ces trois longues semaines, petit à petit, j'ai repris le chemin de l'entraînement. La douleur persistait, mais, à la différence d'avant mon arrêt, je l'ai pleinement accueillie. J'ai franchi un cap : oui, j'avais mal, oui, je ne courais plus comme avant. Ce n'est pas tout à fait de la résignation, c'est plutôt une acceptation. J'ai cessé de vouloir lutter contre, j'ai appris à vivre avec... C'est un



*Tu essaies de courir comme tu l'as toujours fait auparavant avec tes blessures. Et là, tu n'arrives plus du tout à courir. Tu te rends alors compte que c'est peut-être un peu plus grave que ce que tu pensais.*



changement de taille et une énergie en tous points nouvelle ! J'ai compris que c'est lorsqu'on lâche réellement prise sur les événements qu'il se passe des choses. Cette bascule s'est faite grâce à un long travail sur moi et à une rencontre avec un médecin. Ce dernier a su trouver les mots pour me rassurer et m'ouvrir un nouveau champ des possibles en dehors de la course, comme des projets personnels hors course, des envies en jachère, en suspens... Et curieusement, cette prise de recul m'a permis d'y retourner.

Au début, mes sorties étaient très courtes. J'ai repris autour de 10 à 15 minutes de course seulement, et puis, au fur et à mesure, au bout de deux mois environ, j'ai pu de nouveau courir dix kilomètres. Tout est revenu, très très doucement, et j'ai accepté de prendre mon temps. Quand j'ai pu de nouveau enfiler mes baskets, ma joie était telle que j'étais prête à ne courir que quelques minutes de toute façon !

Mon envie de retrouver ces sensations liées à la course s'avérait si grande que j'avais besoin de reprendre des forces. Pendant cette longue période d'introspection, j'ai souhaité partager autrement que sur les réseaux sociaux ma passion pour le running, d'où l'idée de ce guide que vous tenez entre vos mains ! J'y ai mis tout mon cœur et tout mon savoir : mes astuces pour rester motivée, les plans d'entraînement pour commencer ou s'améliorer, les secrets d'une bonne récupération et bien sûr ceux de l'assiette de champion ! J'espère qu'il vous incitera à vous dépasser et surtout à prendre un énorme plaisir à mettre vos baskets !



# 1.

*Ma méthode pour*

# UN MENTAL DE CHAMPION

Se mettre à courir, vous allez vite le comprendre, ce n'est pas seulement chausser ses baskets et bouger son corps. Le mental joue un rôle prépondérant à la fois pour trouver la motivation d'y aller, mais aussi pour puiser la force de tenir et de se surpasser. Avant de muscler les jambes, nous allons façonner un mental de guerrier ! Quand j'ai commencé à courir, j'étais loin d'imaginer à quel point le psychologique allait entrer en jeu. Au début, l'excitation, l'envie de tester mes limites et de repousser mes propres barrières me servaient de moteur. Mais très vite, j'ai découvert la fatigue, les jours où la motivation fait défaut, les moments où la douleur se fait sentir et où chaque pas semble devenir une montagne. C'est là que j'ai compris : courir, c'est un défi bien plus psychique que physique. J'ai dû apprendre à dompter mes pensées, à transformer chaque doute en encouragements, chaque faiblesse en force... Aujourd'hui, je peux partager ce long cheminement avec vous.

# Trouver sa technique de motivation

**Je vous rassure, comme tout le monde, je ne suis pas tous les jours motivée ! Parfois, j'y vais sans réel enthousiasme. Mais, étant donné que je cours depuis maintenant huit ans, j'ai réussi à trouver des astuces pour ne pas me laisser gagner par la flemme !**



*Je partage avec vous mes expériences, mes conseils, afin que vous prépariez votre feuille de route !*

# LA BASE ? LA DISCIPLINE !

*Oui, je sais, le mot « discipline » peut faire peur.  
Mais, en réalité, quand je parle de discipline, j'évoque surtout  
une routine qui me permet de rester concentrée sur mes objectifs  
et donc de suivre mon entraînement chaque jour.*

## SUIVRE UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT

**Le secret est de bien caler ses entraînements dans la semaine en fonction de ses impératifs et de ses contraintes.**

- > **Chaque séance doit être inscrite dans votre agenda** (papier ou sur votre *smartphone*) afin d'ancrer ce rendez-vous dans votre planning et de vous préparer mentalement à le suivre. C'est d'autant plus vrai si la séance va être difficile !
- > **Chaque séance doit être détaillée** : prenez l'habitude dès le début de votre plan d'entraînement de noter les différents types d'exercices que vous comptez faire (sortie footing, séance de fractionné...)
- > **Prévoyez votre plan d'entraînement sur deux semaines** afin de vous organiser au mieux et de programmer parfaitement votre emploi du temps.
- > **Diversifiez un maximum les séances** afin de ne pas tomber dans une routine ennuyeuse et démotivante. C'est justement grâce à cette pluralité que je me dis : « Je suis contente d'aller tester cet entraînement aujourd'hui ! »



### *Mon conseil*

**Pour les débutants** (voir page 54 les conseils spécifiques), vous pouvez, selon vos envies, garder le même trajet ou varier les plaisirs en changeant d'itinéraire.

Pour vous permettre d'y voir plus clair, voici un exemple de plan d'entraînement réalisé par mon coach et conjoint, Alexis Miellet.

La structure reste toujours la même afin de maintenir un entraînement efficace. Ensuite, le déroulé des séances change d'une semaine sur l'autre afin de mettre de la variété et du plaisir dans les entraînements.

**Lundi** > footing de récupération pendant 45 minutes environ.

**Mardi** > sortie longue avec un peu d'allure pour mettre du rythme entre 1 h 10 et 1 h 15.

**Mercredi** > fartlek\* en nature pendant 1 heure.

**Jeudi** > footing de 45 minutes suivi d'un renforcement musculaire de 30 minutes.

**Vendredi** > séance sur piste pendant 1 heure.

**Samedi** > journée de repos.

**Dimanche** > sortie spécifique sur route entre 1 h 10 et 1 h 20.

### *L'indispensable temps de repos !*

J'intègre toujours dans mon planning une journée de repos complet, sans même un petit footing de récupération. Voici les principales raisons à ce break sportif.

- **Le repos facilite la récupération musculaire** : les muscles ont besoin de temps pour se réparer après un effort intense. Ce temps calme et sans effort physique permet de reconstruire les fibres musculaires.
- **Le repos joue un rôle essentiel dans la prévention des blessures** : courir tous les jours peut entraîner des douleurs et des blessures dues à la sursollicitation des muscles.
- **Le repos participe à l'amélioration des performances** : en effet, ce temps au calme permet au corps de mieux s'adapter à l'entraînement.
- **Le repos préserve la santé mentale** : le repos aide à prévenir le burn-out et à maintenir une relation positive avec la course à pied. De plus, prendre du temps pour soi permet d'améliorer la motivation.

\* Ce sont des séances en nature. Un terme non pas anglais, mais d'origine suédoise qui signifie « jeu de vitesse ».

## Semaine 1

**Lundi** > footing de récupération pendant 45 minutes.

**Mardi** > sortie longue d'une durée d'1 h 10 avec insertion de deux parenthèses de dix minutes d'accéléérés (mais tout de même moins rapide que l'allure marathon) pour insuffler du rythme.

**Mercredi** > fartlek en nature (5 x 4' 00), 1 heure au total avec l'échauffement et la récupération.

**Jedi** > footing (45 minutes) et renforcement musculaire (30 minutes).

**Vendredi** > séance sur piste/vma\* (2 x 8 x 400 m), 1 h au total avec l'échauffement et la récupération.

**Samedi** > repos.

**Dimanche** > sortie spécifique sur route (3 x 10' en allure semi), 1 h 20 au total avec l'échauffement et la récupération.

## Semaine 2

**Lundi** > footing de récupération pendant 45 minutes.

**Mardi** > sortie longue d'une durée d'1 h 30 avec insertion de trois parenthèses de dix, puis six et enfin quatre minutes d'accéléérés (mais moins rapide que l'allure marathon) pour insuffler du rythme.

**Mercredi** > séance sur piste/vma (2 x 12 x 30"), 1 heure au total avec l'échauffement et la récupération.

**Jedi** > footing (45 minutes) et renforcement musculaire (30 minutes).

**Vendredi** > fartlek en nature (2 x (6'-4'-2')), 1 heure au total avec l'échauffement et la récupération.

**Samedi** > repos.

**Dimanche** > sortie spécifique sur route (1 km, 3 x 3 km, 1 km allure semi), 1 h 25 au total avec l'échauffement et la récupération.

\* Vitesse maximale aérobie.

## COMMENT ÉTABLIR VOTRE PROPRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT ?

**Bien entendu, je vous ai montré un exemple d'un de mes plans d'entraînement pour vous donner une idée. Voici quelques pistes pour vous aider à élaborer votre plan personnel.**

- **Utilisez des couleurs différentes pour vous y retrouver en un clin d'œil.**  
Vous pouvez aussi imprimer des feuilles vierges de Google Agenda pour vous faire un planning spécifique à chaque fois.
- **Notez bien la nature de la séance.**
- **Prévoyez toujours le temps de trajet nécessaire pour commencer votre séance à l'heure,** surtout si vous courez à plusieurs ou en club (voir page 74).
- **Sortez de votre zone de confort.** Vous n'aimez pas le fractionné ? Prévoyez quand même une petite séance dans la semaine, cela vous permettra d'améliorer votre vitesse et de ne pas faire uniquement ce qui vous plaît !
- **Trouvez le rythme qui vous convient afin d'être dans la régularité.** Mieux prévoir trois séances et les assurer plutôt qu'une séance tous les deux jours et ne pas s'y tenir ! Je dis toujours : « C'est le planning qui s'adapte aux coureurs et pas l'inverse ! »



*À chaque séance,  
ses avantages sportifs*

- **La séance d'endurance fondamentale** : elle améliore l'endurance générale en augmentant la capacité aérobie et favorise l'utilisation des graisses comme source d'énergie...  
**C'est bon pour** : préparer les courses longues, faciliter la récupération après des séances plus intenses, renforcer les muscles et les articulations sans provoquer de fatigue excessive.
- **La séance piste** : elle améliore la vitesse, offre l'occasion de se concentrer sur la foulée et la mécanique de course, simplifie le suivi des temps et des distances...  
**C'est bon pour** : ajuster l'intensité, se préparer à des courses spécifiques sur route ou sur piste.
- **Le fartlek** : il ajoute de la diversité aux séances d'entraînement, ce qui rend la course moins monotone, il combine des périodes d'effort soutenu et des phases de récupération, favorisant l'endurance aérobie et la vitesse...  
**C'est bon pour** : développer la capacité à changer de rythme, ce qui est utile en compétition.
- **La séance spécifique** : conçue pour simuler les conditions de course particulières (vitesse, durée) en fonction de l'objectif (5 km, marathon, etc.)...  
**C'est bon pour** : peaufiner la stratégie de course (comme le rythme à maintenir), familiariser le coureur avec l'effort requis pendant la course, renforcer la confiance.
- **La sortie longue** : elle améliore la capacité à maintenir un effort prolongé, favorise des adaptations telles que l'augmentation du volume sanguin, une meilleure efficacité cardiaque, permet aussi de tester la nutrition et l'hydratation en vue des courses longues...  
**C'est bon pour** : se préparer à des courses de longue distance et à développer la résistance mentale nécessaire pour affronter les défis des longues courses.

## Exemple de plan d'entraînement spécial débutant

### 3 sorties par semaine, objectif 30 minutes de course.

Les premières semaines, vous allez alterner entre footing et marche, une fois que vous aurez atteint 30 minutes de course. Voici un exemple d'entraînement sur deux semaines. Ensuite, alternez avec une séance de fractionné (voir page 69 comment bien faire sa séance de fractionné).

Bien entendu, vous pouvez déplacer les séances dans votre agenda en fonction de vos impératifs !

### *Semaine 1*

**Lundi** > repos.

**Mardi** > footing de 25 minutes et 15 minutes de gammes pour travailler la foulée.

**Mercredi** > repos.

**Jedi** > footing facile de 30 minutes.

**Vendredi** > repos.

**Samedi** > échauffement 15 minutes puis 5 × (1' vite - 1' lent) puis 5' de marche en guise de retour au calme.

**Dimanche** > repos.

### *Semaine 2*

**Lundi** > repos.

**Mardi** > footing facile de 25 minutes + 6 × (20" vite - 40" relâché).

**Mercredi** > repos.

**Jedi** > échauffement de 15 minutes + 5 × (2' vite - 2' lent) puis 5 minutes de marche en guise de récupération.

**Vendredi** > repos.

**Samedi** > sortie longue de 40 minutes.

**Dimanche** > repos.

## Comme les pros, utilisez le bon vocabulaire

- **Run** : terme anglais qui signifie « course » ou « courir » et qui englobe tout, aussi bien le footing, les séances et les sorties longues que les courses.
- **Footing** : d'allure lente, sans fractionné, le footing correspond à une sortie en endurance fondamentale qui permet de travailler son cardio.
- **Course** : il s'agit d'une compétition officielle (semi-marathon, marathon...).
- **Sortie** : c'est un autre terme pour désigner le « run ».
- **Fractionné** : c'est une alternance de phases de travail rapide et de phases de récupération (marche ou course lente).
- **Séance** : c'est le terme générique qui englobe tout. Et dans la famille des séances, plusieurs types existent.

Par exemple, la **séance sur piste** alterne les phases d'efforts intenses sur une distance ou un temps court, suivies de phases de récupération. Les distances sont clairement marquées. On l'appelle ainsi car cet entraînement structuré se réalise la plupart du temps sur une piste d'athlétisme. Il est basé sur des intervalles précis, avec des distances et des temps bien définis. Les coureurs effectuent des répétitions à des distances spécifiques (par exemple : 200 m, 400 m, 800 m) à un rythme soutenu, suivies de périodes de récupération définies. L'objectif est de travailler en particulier la vitesse, la technique de course et surtout la gestion des efforts. Cet entraînement est souvent utilisé pour peaufiner la performance pour des courses spécifiques. C'est aussi un outil précieux pour mesurer les progrès avec précision en suivant les temps et les rythmes de chacun !

Mais existent en outre les **séances spécifiques sur route**, généralement sur une distance plus longue, qui vont permettre de travailler les allures de course (10 km, semi-marathon ou marathon).

Et enfin les **séances en nature** appelées le **fartlek**, un terme non pas anglais, mais d'origine suédoise qui signifie « jeu de vitesse ». Le fartlek est plus intuitif (alternance de course rapide et lente selon son ressenti), moins structuré que le fractionné et se pratique sur un sol souple. C'est un entraînement plus libre, où le coureur alterne entre des périodes de course rapide et des phases de course lente, sans un plan précis. Les intervalles de vitesse peuvent varier en durée et en intensité, selon le terrain ou l'état d'esprit du coureur. Il peut être pratiqué sur n'importe quel type de terrain. L'objectif est d'améliorer à la fois la vitesse et l'endurance, tout en rendant l'entraînement plus ludique. Les coureurs peuvent choisir leur rythme et leurs intervalles, ce qui en fait une séance flexible et dynamique.

**Si vous débutez :** commencez par des footings courts, voire des alternances de marche et de course. Réservez les séances (sur piste ou en nature) pour plus tard, une fois que vous serez à l'aise sur les footings en endurance fondamentale.

## EN MUSIQUE OU PAS ?

**Musique, podcast, c'est toujours plus motivant de courir avec une source de distraction dans les oreilles ! Surtout si vous vous êtes fixé un temps de sortie.**

De nombreuses playlists déjà toutes faites existent sur les plateformes d'écoute, ainsi que de multiples podcasts sur tous vos thèmes de prédilection. Personnellement, j'adore courir en écoutant des podcasts comme *Dans la Tête d'un coureur* !

Certaines personnes préfèrent se focaliser sur les bruits extérieurs de la nature ou se concentrer sur leurs sensations physiques et leur intériorité. C'est vraiment au choix !

## TENIR UN JOURNAL DE COURSE

**Depuis 2019, je note toutes mes séances d'entraînement (nature, durée, lieu) dans un carnet spécial. À la fin de chaque session, j'écris également mes sensations : comment je me sens, mes temps, mes points d'amélioration à prévoir.**

On peut même mettre une note sur 10 à la séance ! À chaque sortie, j'inscris ainsi cinq ou six lignes de récapitulation. C'est ma *to-do list* d'après course et c'est à la fois facile et très agréable à faire, on éprouve une certaine satisfaction à y consigner quelques phrases à la fin de chaque entraînement. Comme quand on barre une tâche sur sa *to-do list* !

Ce carnet est une aide précieuse à la fois pour évaluer ma progression, mais aussi pour rester motivée quand je doute de mes performances ou que la flemme me guette. J'y jette un coup d'œil et c'est un super moyen de se souvenir à quel point cela fait du bien !

« Les sportifs ne sont pas  
tous les jours motivés,  
mais on a nos petites astuces  
pour trouver une source  
de motivation. » »



# Mon journal de course

**NATURE :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**DATE :** \_\_\_\_\_

**DIFFICULTÉ :** \_\_\_\_\_  


**DURÉE :** \_\_\_\_\_

**DÉNIVELÉ :** \_\_\_\_\_

**LIEU :** \_\_\_\_\_

**MÉTÉO :** \_\_\_\_\_ °C 

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

*Mon échauffement :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Mes sensations après la course :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Mon temps :* \_\_\_\_\_

*Mes points d'amélioration :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PLAYLIST :**

---

---

---

---

**CE QUE J'AI MANGÉ :**

---

---

---

---

**ÉQUIPEMENT :**

---

---

**MON ÉTAT D'ESPRIT AVANT LA COURSE :**



*Je note ma séance :* \_\_\_\_\_

---

---

*Récapitulatif :* \_\_\_\_\_

---

---

*Notes pour la prochaine course :* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## **SE FIXER UN OBJECTIF SUR LE MOYEN OU LONG TERME**

**Courir pour soi, c'est bien. Mais courir pour relever un challenge personnel c'est encore plus motivant ! N'hésitez pas à vous fixer régulièrement des objectifs afin de booster votre envie de vous surpasser.**

Cela peut aussi bien être la course d'un semi-marathon dans une grande ville si vous êtes d'un niveau confirmé, ou la participation aux 5 km de votre quartier. Adaptez votre objectif à votre niveau actuel, cela va vous permettre de rester motivé et de progresser. Rien n'est plus gratifiant que la réussite !

### **Exemples d'objectifs à se fixer :**

- Diminuer l'alternance marche et course.
- Tenir trois sorties par semaine.
- Faire 5 km en 30 minutes.
- Participer à une course officielle.
- Tenir une allure.
- Prolonger son temps de sortie.
- Courir 30, 45, 60 minutes sans s'arrêter.



### *Mon conseil*

**Fixez-vous des objectifs sur trois mois afin de garder le cap !**

Par exemple, si vous voulez courir le 10 km de votre ville dans un an, prévoyez un premier sous-objectif à trois mois (par exemple : courir un 5 km) et un autre sous-objectif à six mois (par exemple : courir un 5 km en un temps précis...). Ces sous-objectifs ont l'avantage de maintenir notre motivation éveillée tout en nous gratifiant face aux progrès réalisés.

## RESTER SOUPLE

**La discipline ne doit pas empêcher de conserver une certaine souplesse dans son planning ! Je dis toujours que c'est 80 % de sérieux et 20 % de flexibilité.**

### L'annulation

On peut donc tout à fait décaler ou annuler une séance de temps en temps sans remettre en question son plan d'entraînement : un gros rhume, la visite d'amis, la météo capricieuse...

### La baisse de motivation pendant la séance

Si c'est un footing, je vais ralentir le rythme au lieu de m'arrêter. Ou faire une courte pause pendant quelques minutes si nécessaire.

Pendant une séance, j'ai moins tendance à me poser des questions, car je m'y suis préparée mentalement.

Et quand j'entends ma petite voix me dire : « Allez, lâche, c'est bon », j'aime bien me rappeler que c'est justement ce sentiment, cette envie d'abandonner que je finis par dépasser, qui va me rendre plus forte ! Cet état d'esprit va d'ailleurs me servir pendant les courses.

Je puise une force dans des personnes inspirantes telles qu'Anais Quemener, j'aime regarder des reportages sur leur vie, plonger dans le quotidien d'un sportif sur YouTube. Et quand je suis sur le point de craquer, je repense aux images vues, cela me fournit la force de tenir et de me surpasser. Je me souviens comment ils se sont battus. D'ailleurs, lorsque je sais qu'une séance difficile est programmée, je visionne une partie du reportage avant de partir ! Ils se donnent du mal, ils ne lâchent rien, je vais faire pareil.

### Ma liste de documentaires inspirants :

- > *MÉLINE ROLLIN : Oser 2h24'12*, par KIPRUN sur YouTube
- > *À pied d'œuvre – Le triathlète Vincent Luis* par Intérieur Sport
- > *L'athlète Mathieu Blanchard et son parcours à la Western States Endurance Run*, par Salomon TV sur YouTube