

écrit par Nicolas Spiess
fondateur du site running-addict.fr et campus.coach

LE PETIT GUIDE

PROGRESSER EN COURSE À PIED **SANS** SE STRESSER





SOMMAIRE

INTRODUCTION 03"

QUI SUIS-JE ? 04"

➔ VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ ↙ 05"

COURIR LENTEMENT (SOUVENT) 06"

COURIR RÉGULIÈREMENT 9"

S'ENTRAÎNER PROGRESSIVEMENT 10"

RÉCUPÉRER C'EST PROGRESSER 13"

LES TRUCS EN + POUR PROGRESSER 15"

INTRO DUCTION



Vous courez, vous aimez ça et vous regardez avec envie les coureurs qui progressent d'année en année. J'ai une bonne nouvelle pour vous, ce n'est pas si compliqué que ça de réussir vous aussi à progresser de cette manière. Vous n'avez pas besoin d'utiliser des méthodes hyper compliquées ou de vous entraîner comme un damné pour progresser. Certes en course à pied, la progression n'est possible qu'avec du travail, il n'y a pas d'autre secret que ça. Plus on court, plus on progresse. Encore faut-il courir de la bonne manière, sinon ce principe peut vite se retourner contre celui qui l'applique littéralement. L'autre bonne nouvelle, c'est que si vous êtes motivé, les progrès sont assez simples à obtenir même sans y mettre une énorme énergie.

Assez simple... À condition de respecter quelques principes de bases et surtout de ne pas faire les erreurs que font la grande majorité des coureurs... C'est là toute la différence entre celui qui progresse et celui qui stagne ou qui progresse beaucoup plus lentement qu'il ne pourrait le faire en s'entraînant plus efficacement.

Et oui, la course à pied est un sport simple si on connaît ses classiques ! Car rassurez-vous, il n'y a pas de honte à tomber dans les pièges que je vais évoquer ici bien au contraire. J'ai personnellement fait toutes les erreurs classiques du coureur en n'appliquant pas ces principes de base... avant de comprendre pourquoi je ne progressais pas. Si on ne vous prévient pas vous ferez aussi les mêmes erreurs sans vous en rendre compte. Elles sont tellement simples à faire qu'on plonge simplement dedans.

Je vous propose donc de régler définitivement ce sujet avec ce guide des bases indispensables pour progresser en course à pied. Je vous explique pourquoi ne pas les utiliser est un obstacle majeur à votre progression et comment bien les intégrer dans votre entraînement. Une fois que vous les aurez appliqués, vous ne verrez sûrement plus votre entraînement de la même manière et saurez repérer ce qui ne va pas plus facilement. Avoir conscience de ce qui va ou ne va pas, c'est le premier pas sur la route de gros progrès !

Attention, amis compétiteurs je ne vous promets pas que vous allez exploser vos chronos pour autant au bout de quelques mois. Je ne vais pas aller dans le détail avec les séances d'intensité et les plans d'entraînement. Par contre je peux vous promettre une chose : en intégrant ces principes de base de l'entraînement en course à pied, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour progresser régulièrement sur le long terme et prendre encore plus de plaisir à courir !

Sportivement,

Niko

QUI SUIS-JE ?



▶ Voir la vidéo

Marathon de Berlin 2022
couru en 2h42

Je m'appelle Nicolas Spiess, j'ai passé la moitié de ma vie à courir, soit plus de 17 années de pratique de la course à pied. Je n'ai aucune formation dans le domaine. Je suis juste un passionné qui s'auto-entraîne et progresse régulièrement depuis maintenant 8 ans. Et depuis tout ce temps, soyez sûrs que je me suis, à un moment ou à un autre, posé toutes les questions que vous pouvez avoir en tête.

J'ai eu la chance d'avoir plusieurs coachs aux méthodes différentes, côtoyé des athlètes de niveau régional, national ou international et des centaines d'amateurs qui courent simplement pour leur plaisir. Une caractéristique commune quel que soit le niveau et le degré de compétition qui nous anime, nous cherchons tous à bien faire et à nous

faire plaisir en courant. Et pour me faire plaisir, j'avais besoin de progresser. Et pour cela... j'ai dû m'intéresser de près aux méthodes d'entraînement. Voilà comment j'ai commencé à apprendre à propos de l'entraînement en course à pied. Je suis devenu passionné de physiologie et cette magnifique machine qu'est le corps humain me fascine. Je lis énormément de livres et publications scientifiques et j'ai appris de l'expérience de mes coachs et des athlètes que j'ai côtoyé. Je ne suis définitivement pas un « expert » de la course à pied pour autant. Mais à force de s'intéresser à ce sujet et d'expérimenter tout ce que j'ai appris sur moi-même (*je suis aussi mon propre cobaye !*), je suis devenu ce que j'appelle un amateur éclairé.

Pourquoi ce guide ?

Le fait que je sois un amateur éclairé plus qu'un expert, c'est le gros avantage que je vois pour vous. Je me suis posé les même questions que vous et je suis capable d'y répondre de la manière dont j'aurais aimé le lire il y a quelques années. Le langage du coureur n'est pas forcément le même que celui des professionnels que l'on peut trouver dans les livres. Loin de moi l'idée de les critiquer pour autant. Je nourris mes réflexions et mes écrits de publications scientifiques et des paroles de coachs réputés. Je trouve passionnant de voir les différents points de vue qu'on peut y trouver ! Ici, j'ai voulu présenter les concepts de base d'une manière plus proche des besoins des coureurs amateurs que nous sommes.

On dit souvent que le diable est dans les détails. C'est vrai. Vos plus gros progrès partiront des principes de base que je vais aborder. Rester simple et appliquer les bases c'est la meilleure manière de progresser. Le reste n'est bien sûr pas inutile mais c'est comme dans la construction d'une maison, il faut d'abord se concentrer sur les fondations et la structure avant d'installer des rideaux aux fenêtres.

Si vous voulez aller plus loin, pas de soucis, j'ai essayé d'inclure dans ce guide des liens vers les articles de mon blog un peu plus poussés. Je vous conseille d'aller y jeter un œil, ils vous permettront d'aller plus loin dans la compréhension de votre entraînement et devenir vous aussi des amateurs éclairés qui progressent !

UN PLAN PERSONNALISÉ BY RUNNING ADDICT



POURQUOI RUNNING ADDICT ?

En 2012 j'ai commencé à m'entraîner seul et tout ce que j'ai obtenu, ce sont des blessures et des chronos qui n'étaient pas à la hauteur de mon investissement à l'entraînement.

Ça m'a pris beaucoup de temps (4 ans en fait), d'essais et surtout beaucoup d'erreurs avant de trouver comment je devais m'entraîner pour progresser.

L'INDIVIDUALISATION, LA CLEF DE LA PROGRESSION !

J'ai compris la logique de l'individualisation de l'entraînement et les chronos ont commencé à descendre. Quand j'ai débuté, j'étais moyen (je finissais dans la 2e moitié des classements), aujourd'hui je cours le 10 km en 34', le semi-marathon en 1h15 et le marathon en 2h42.

En 2013, je créais Running Addict. Je voulais aider les coureurs comme moi à s'améliorer en leur partageant tout ce que j'avais appris. Mais j'ai vu, au fil des années, que l'on peut lire autant de conseils que l'on veut, ça ne suffit pas pour créer un plan d'entraînement adapté du premier coup. On peut vite se perdre dans tous les conseils et ne plus savoir lesquels sont les plus importants à appliquer pour nous (car nous sommes tous différents et nous avons tous besoin de conseils différents, adaptés à notre profil).

L'idée d'aller plus loin que Running-Addict.fr a donc germé pendant 2 ans : comment aider encore plus de coureurs. Comment permettre aux amateurs de bénéficier d'un outil qui répond à toutes leurs problématiques ?

J'AI CRÉÉ UNE PLATEFORME POUR ACCOMPAGNER TOUS LES COUREURS AMATEURS !

Je souhaitais un lieu où les coureurs pourraient être acteurs de leur progression avec une multitude de connaissances mis à leur disposition, ainsi qu'un entraînement complètement personnalisé. Ce serait aussi un endroit où ils ne se sentiraient plus démunis face à leurs questions.

La plateforme [Campus.coach](http://campus.coach) est née en février 2020. Elle apprend à te connaître pour te proposer un entraînement adapté à tes objectifs, ton niveau, ta motivation, ton quotidien. Tu es accompagné tout au long de ta préparation avec des conseils et de la motivation au quotidien pour t'aider à atteindre tes objectifs ! En plus de tout cela, tu peux poser tes questions aux coachs via un chat, ou solliciter l'aide et profiter de l'expérience de la communauté du Campus.

Je voulais offrir aux coureurs amateurs l'opportunité d'avoir un programme qui leur ressemble, comme les pros !

Je vous propose d'essayer aujourd'hui **CAMPUS** pendant **1 mois** avec ce code promo exclusif :

RUNNINGADDICTEBOOK



COURIR LENTEMENT (SOUVENT)

INTRODUCTION À L'ENDURANCE FONDAMENTALE

La réponse la plus logique à la question « *Comment courir plus vite ?* » est « *En s'entraînant vite* ». Ça paraît évident et c'est pour ça que la majeure partie des coureurs sont dans l'erreur. Et c'est tout à fait normal car on a ici le paradoxe principal de l'entraînement en course à pied. Il faut courir lentement pour courir vite. Cette phrase à tout l'air d'une formule miracle à placer au même niveau que les régimes des magazines qui cherchent à vendre.

Pourtant c'est la vérité. Pour courir vite, il faut d'abord courir lentement la majeure partie du temps. Cette allure s'appelle l'endurance fondamentale et je vais tout faire pour vous convaincre de son intérêt. En

fait si vous ne me croyez pas à la fin de ce chapitre, mes efforts pour vous aider à progresser seront vains. De nombreuses études ont montré les bienfaits de l'endurance fondamentale, c'est un concept unanimement reconnu. Et si beaucoup pensent courir à la bonne allure en footing, beaucoup sont au-dessus de l'endurance fondamentale. Encore une fois, n'ayez pas peur de ça, c'est tout à fait normal. Je dirais même qu'on a tous fait cette erreur à un moment ou à un autre. Mais je vais vous aider à corriger ce point qui change tout entre le coureur qui pense bien s'entraîner et celui qui le fait vraiment !

POURQUOI ?

L'oxygène est un des éléments majeurs que notre corps utilise pour créer de l'énergie. Notre capacité à capter de l'oxygène à chaque respiration est limitée, on n'entraîne pas notre corps à en capter plus. Par contre, on va chercher à améliorer la manière dont notre corps l'utilise. En clair, en respirant la même quantité d'oxygène, si notre système aérobie est plus efficace, on va pouvoir avancer plus vite. Et l'endurance fondamentale est le rythme qui contribue majoritairement à cette amélioration car on dépend presque uniquement de l'oxygène pour avancer, tout en générant très peu de fatigue. En fait, améliorer son aérobie est un processus lent et long qu'il faut constamment entraîner. Voici quelques détails sur les principaux secteurs que l'endurance fondamentale permet de travailler :

– Muscler son cœur : le cœur est un très gros muscle. Le muscler c'est en fait le faire s'adapter à l'effort en augmentant le flux sanguin qu'il pourra traiter à chaque battement. Ainsi, plus on progresse, plus le cœur se muscle et moins il aura besoin de battre vite pour livrer la même quantité de sang « frais » à l'ensemble du corps et en particulier aux muscles. Le

sang étant le transporteur de l'oxygène, un cœur plus efficace, c'est des muscles qui ont plus d'oxygène frais disponible pour produire de l'énergie nécessaire pour avancer. Et même à 60% seulement de la Fréquence Cardiaque Maximale (FCM), le cœur se renforce. Pas besoin d'en faire plus !

– Adapter ses muscles : Courir à faible allure, c'est aussi développer son réseau de capillaires sanguins au sein des muscles pour mieux distribuer le sang frais. Une augmentation du nombre de mitochondries est aussi observée. Les mitochondries étant considérées comme les « *centrales énergétiques* » de nos cellules, plus on en a, plus on peut créer d'énergie et plus on peut aller vite grâce à la filière aérobie. *Meilleure distribution, meilleure utilisation, bref l'EF c'est tout bénéf !*

– Récupération facile : l'endurance fondamentale c'est le rythme idéal pour une récupération efficace car en courant à ce rythme, on utilise quasi uniquement son système aérobie. Pour un coureur habitué, un footing en endurance fondamentale ne fatigue pas le corps ou très peu.

L'endurance fondamentale permet donc d'enchaîner les kilomètres les adaptation physiologiques évoquées juste avant sans générer de grosse fatigue

et donc risque de blessure contrairement à un coureur qui enchaînerait des entraînements intenses.

COMMENT UTILISER L'ENDURANCE FONDAMENTALE EFFICACEMENT ?

En termes de sensations, l'endurance fondamentale c'est un rythme où on est TRÈS à l'aise. Vous devez être capable de discuter avec vos partenaires d'entraînement sans essoufflement. Bref vous devez pouvoir profiter de votre course un peu comme si vous partiez en randonnée. Ce rythme est celui où votre corps a les moyens d'avancer en utilisant quasi uniquement l'oxygène pour avancer. En bref, si on est entraîné à courir longtemps, c'est un rythme qu'on

est censé pouvoir reproduire pendant des heures. L'endurance fondamentale est le seul rythme de course qui propose cette capacité à courir de manière presque « infinie » car il génère très peu de fatigue. Quand on est en forme, on a souvent besoin de se freiner pour garder ce rythme. On a naturellement envie d'aller plus vite mais résister à la tentation est la meilleure des décisions pour progresser !

QUAND COURIR EN ENDURANCE FONDAMENTALE ?

Vous devez courir en endurance fondamentale dès que vous n'êtes pas en séance de qualité. C'est à dire à minima 70% de votre volume d'entraînement. Vous devez donc courir en endurance fondamentale pendant la totalité des footings, qu'ils soient courts ou longs, mais pas seulement. Les périodes d'échauffement et de récupération que vous faites

avant vos séances d'intensité sont aussi réalisées à ce rythme. Sans forcément faire de calculs, si vous respectez ces principes de bases vous verrez qu'atteindre les 70% du volume d'entraînement en endurance fondamentale est plutôt facile... Si on court les footings à la bonne allure !

À QUELLE VITESSE DOIS-JE COURIR ?

Le moyen le plus simple est celui cité plus haut : jauger sa capacité à parler, à discuter sans être essoufflé. Efficace car cela ne nécessite aucun matériel mais aussi le plus imprécis car basé sur une sensation qui de base est souvent faussée. Beaucoup pensent être en endurance fondamentale alors qu'ils sont largement au-dessus.

Je préfère donc largement l'option de la montre cardiofréquence, plus précise. Pour être en endurance fondamentale il ne faut pas dépasser 75% de votre Fréquence Cardiaque Maximale (FCM) et vous serez dans les clous. Le cardio, c'est même l'idéal quand on n'est pas sûr de maîtriser cette allure car il vous permet de valider en temps réel que vous courez

au bon rythme. Si vous connaissez votre Vitesse Maximale Aérobie (VMA), c'est simple l'endurance fondamentale, c'est toutes les allures sous les 65% VMA. Si vous voulez calculer vos valeurs de VMA et FCM, [je vous l'explique ici](#).

Ces trois méthodes sont valables et je vous dirais que l'idéal, c'est d'utiliser les trois car elles sont complémentaires ! Le corps humain n'est pas une science exacte, chaque individu a des caractéristiques qui lui sont propres et font varier des standards. Recouper les informations est toujours bon. Savoir écouter ses sensations, pourra aussi être très utile pour vous indiquer de ralentir l'allure ou d'écourter la sortie lors d'un jour sans ou si une douleur intervient.

« L'endurance fondamentale est un rythme qui donne la sensation de pouvoir courir à l'infini. »



PRENEZ LE TEMPS DE VOUS FAIRE PLAISIR !

Quand je parle d'endurance fondamentale, de courir lentement, j'ai soit affaire aux convaincus qui l'appliquent ou essayent de l'appliquer, soit aux sceptiques qui ont toutes les bonnes excuses du monde pour ne pas appliquer ce concept. On peut être très inventif pour ne pas appliquer quelque chose quand on n'y croit pas. Je suis personnellement longtemps resté bloqué sur ce concept avant de passer dans le camp de ceux qui le recommandent !

J'espère qu'après cette lecture, vous passerez dans le camp des bons sceptiques, ceux qui testent et évaluent l'intérêt de quelque chose avant de juger. Testez pendant quelques semaines et je suis sûr que vous intégrerez définitivement l'endurance fondamentale à votre entraînement car vous allez y prendre du plaisir tout en progressant.

Car c'est ça aussi l'intérêt de l'endurance fondamentale : on prend le temps de prendre son temps et dans le monde d'aujourd'hui où tout va de plus en plus vite, y aller tranquillement, c'est le meilleur moyen de se relaxer. Que ce soit seul avec sa musique, avec un ami ou encore en groupe, profitez de votre course en y allant cool et elle vous le rendra !

■ Petite astuce pour éviter la monotonie que peut parfois engendrer l'endurance fondamentale ? Si vous n'avez pas l'occasion d'être accompagné et de simplement discuter, variez les parcours, observez votre environnement et relaxez-vous, plaisir garanti ! Et pour aller plus loin sur le sujet, [allez lire cet article](#).

COURIR RÉGULIÈREMENT

ENTRAÎNEMENT RÉGULIER = PROGRESSION RÉGULIÈRE ET DURABLE

La course à pied est une école de la patience, mes premiers coachs disaient même une école de la vie. Travailler, travailler et encore travailler avec un plan solide c'est une garantie de s'améliorer au final. Mais quand je dis travailler, ce n'est pas travailler énormément et donner toute son énergie, au contraire. Mieux vaut s'entraîner un peu mais très régulièrement que beaucoup à certaines périodes et plus du tout à d'autres.

La course à pied est un sport d'endurance et l'endurance se perd plus vite qu'elle ne se gagne. S'entraîner régulièrement, c'est voir des petits progrès réguliers qui à force de s'accumuler vont donner de très belles progressions sur le long terme ! Le travail paye toujours en course à pied, si ça ne se voit pas aujourd'hui, ça se verra demain, alors ne lâchez jamais le morceau !

LA RÉGULARITÉ INTELLIGENTE

Régularité ne veut pas dire monotonie non plus. Loin de moi l'idée de vous recommander de faire le même nombre d'entraînement chaque semaine et de répéter les mêmes séances à longueur d'année. Ici je vous parle juste d'être régulier dans votre entraînement à haut niveau, rien de plus que ça. Il y aura forcément des périodes où vous vous entraînerez plus que d'autres, en fonction de vos objectifs, votre phase d'entraînement... et de votre vie en général...

Et c'est tout à fait normal ! Il faut discerner priorités de vie et motivation à s'entraîner. On ne programme pas sa vie, mais on peut aider sa motivation ! Essayez simplement de ne pas tomber dans les

extrêmes. Si en été vous avez une moyenne de 30km par semaine et qu'en hiver votre moyenne tend dangereusement vers 0... Ce n'est pas optimal du tout pour la progression sur le long terme.

En fait en dehors [des périodes de coupure annuelle](#), indispensables pour remettre le corps et l'esprit d'aplomb pour une nouvelle année, vous ne devriez pas avoir plus de 50% de différence de volume entre vos plus grosses semaines d'entraînement et les semaines les plus légères. En maintenant ce volume minimum dans vos périodes creuses, vous maintiendrez votre niveau tout au long de l'année et progresserez lors de vos phases d'entraînement plus intenses.

▶ À LIRE : l'équipement pour apprécier courir l'hiver

ÊTRE RÉGULIER C'EST ÊTRE MOTIVÉ

Le plaisir de courir est et doit rester votre priorité. Tous les autres principes passent après. Si vous ne prenez pas de plaisir à courir vous ne serez pas motivé et ce n'est alors pas la peine de penser être régulier tout au long de l'année, c'est impossible. Personnellement, je suis un vrai compétiteur, j'adore avoir un objectif de course ambitieux, que je sais difficile à atteindre. Il y a un mélange d'excitation à l'idée de faire la course et de peur de ne pas atteindre l'objectif en question. Ça me

motive des mois à l'avance, je sais ce que je veux et mon entraînement à un sens, je pense à ça quand je vais courir et je suis instantanément motivé. Ça fonctionne sur moi mais la motivation pour courir est quelque chose de très personnel. Trouver votre motivation, que ce soit une compétition ou quelque chose de plus personnel va vraiment vous aider à rester motivé pour vous entraîner régulièrement.

■ En panne de motivation ? J'ai quelques astuces en magasin [dans cet article de blog](#).

S'ENTRAÎNER PROGRESSIVEMENT

La course à pied est l'un des sports les plus traumatisants pour le corps avec ses chocs répétés au sol. Si on ne fait pas attention, c'est blessures et douleurs chroniques assurées. N'ayez pas peur pour autant, si vous intégrez la notion de progressivité à votre entraînement, vous minimiserez grandement les risques de blessures. Comme dans tous les sports, le risque de blessure fait partie du jeu et se blesser ne veut pas dire s'être forcément mal entraîné. Mais comme on a l'opportunité de diminuer ce risque, ce serait dommage de s'en priver non ? Et bonne nouvelle c'est cette même notion de progressivité qui permet aussi de s'améliorer en course à pied sur le long terme.

POURQUOI ?

Premièrement, en lisant le point sur les blessures que je viens d'évoquer et le chapitre précédent sur la régularité, vous avez une partie de la réponse. Ne pas respecter le principe de progressivité, c'est statistiquement prendre plus le risque de se blesser et donc de devoir arrêter de courir. Et comme la régularité dans l'entraînement est un critère majeur dans la progression à long terme... Plus de blessures = plus de périodes sans entraînement = moins de progression.

PROGRESSIVITÉ DANS LE VOLUME

La priorité numéro un c'est donc de ne pas trop en faire au global. Comme on ne débute pas la course à pied par 5 entraînements par semaine sous peine d'être rapidement hors jeu, on augmente pas son volume de manière drastique non plus parce qu'on s'est décidé à courir un marathon dans 3 mois. Un volume de 3 entraînements par semaine est quelque chose de faisable sans risque et qui est très efficace pour progresser. S'il y a augmentation du volume d'entraînement, elle devra être faite de manière très progressive par la suite. La littérature évoque le concept de ne pas faire plus d'une sortie supplémentaire par semaine chaque année ainsi qu'un volume global qui ne doit pas augmenter plus de 15%. [Pour en savoir plus, lisez cet article.](#)

Mais attention, deux sorties ne se valent pas forcément. Si la progressivité du volume est à regarder de près, elle ne veut rien dire si on ne se pose

pas la question de l'intensité associée... Une sortie de 40' d'endurance fondamentale n'a clairement pas la même valeur qu'un entraînement de fractionné court... Idéalement lorsqu'on augmente son volume en ajoutant un entraînement, celui-ci doit être, dans un premier temps, de basse intensité pour que le corps s'adapte en douceur au changement de volume.

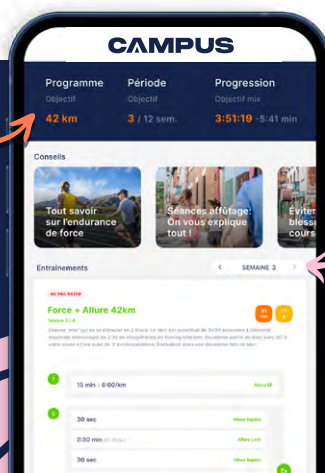
Et au cours d'une année ou d'un plan d'entraînement, c'est la même règle qui s'applique. Le volume doit augmenter progressivement. C'est pourquoi par exemple les sorties longues d'un plan d'entraînement marathon démarrent dans les premières semaine autour de 1h15 seulement. Avec une augmentation de la durée régulière, on atteint sans difficulté les 2h30 nécessaires à valider sa capacité à terminer le marathon. Vouloir le faire trop tôt dans sa préparation est un piège tentant... mais pas intéressant !

ESSAYEZ MES PLANS RUNNING-ADDICT 2.0

J'ai créé [Campus.coach](#), la plateforme qui **personnalise** votre entraînement !

Je veux un plan adapté !

RDV sur <http://campus.coach/running-addict>



- Plus besoin de calculer vos allures
- Des conseils pour bien faire vos séances
- Un journal de course pour suivre votre progression
- Une communauté et des coachs pour répondre à vos questions

Compatible avec





PROGRESSIVITÉ DANS L'INTENSITÉ

Pour gérer l'intensité de son entraînement, il faut tout simplement garder la règle du premier chapitre. 70% de l'entraînement doit être réalisé en endurance fondamentale. Si on ajoute une séance d'intensité, il faut s'assurer de ne pas trop dévier de cette règle. Avoir de l'intensité dans son entraînement (des séances de seuil ou de l'entraînement fractionné par exemple) est très efficace pour progresser si on garde ce ratio dans son volume d'entraînement.

Le corps a cette magnifique capacité à s'adapter à l'entraînement qu'on lui fait subir tant qu'on reste dans le raisonnable. Pour progresser, les séances d'entraînement intenses devront donc elles aussi être progressives. Dans un plan d'entraînement, si on compare le même type de séance : celle de la semaine 3 devra être légèrement plus dure que celle de la semaine 2 qui est elle même légèrement plus dure que celle de la semaine 1.

LE PIÈGE DU « S'ENTRAÎNER PLUS POUR PROGRESSER PLUS ! »

Avec un plan d'entraînement bien construit il est possible de progresser en course à pied en courant 3 fois par semaine. D'ailleurs en terme de volume, à moins d'aller chercher une distance longue comme le marathon, tant qu'on progresse, ce n'est pas nécessaire d'augmenter le volume. C'est uniquement lorsqu'on atteint un plateau de performance, qu'on peut alors se poser la question d'augmenter le volume pour progresser encore. Courir 3x par semaine, c'est pouvoir réaliser un footing, une séance d'intensité et une sortie

longue intégrant un peu d'allure tempo. C'est pour moi la formule idéale pour la majorité des coureurs amateurs car c'est celle qui permet de progresser tout en étant pas hyper contraignante. Oui s'entraîner plus fait progresser plus, mais faut-il encore le faire bien et mettre l'accent sur une bonne récupération. Plus on s'entraîne plus la fatigue peut s'accumuler et empêcher de progresser si on ne fait pas attention... Et la récup, c'est justement le sujet du prochain chapitre !

« Mieux vaut s'entraîner un peu
mais régulièrement que
beaucoup épisodiquement. »

EN RÉSUMÉ

Tout ce qu'on modifie dans son entraînement doit se faire progressivement...

- Augmenter son volume d'entraînement progressivement,
- Augmenter l'intensité de son entraînement progressivement,
- Augmenter la durée de ses sorties progressivement



RÉCUPÉRER C'EST PROGRESSER

Tout ce qu'il y a autour de la récupération en course à pied est trop souvent négligé. Assez logiquement, on pense que pour progresser en course, il faut courir et basta, on peut ensuite oublier la course jusqu'au prochain entraînement.

Mais au final, un entraînement efficace n'a ni début ni fin. Il ne correspond pas juste à vos sorties course mais s'intègre à votre vie quotidienne. Cela ne veut pas dire que vous devez penser running à longueur de temps, cela veut dire que les réactions de votre corps à tout ce que vous faites ont un impact sur votre progression.

En fait, on pourrait même dire qu'une fois l'entraînement terminé, si vous avez l'impression d'avoir fini le travail, pour votre corps ce n'est que le début. Courir ne fait pas progresser en tant que tel. Au contraire, quand on court on régresse temporairement. Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal, c'est même le but de l'entraînement. On affaiblit temporairement l'organisme pour qu'il réagisse en réparant les dégâts de manière plus solide qu'à l'initiale. Le corps va en fait se renforcer pour pouvoir mieux subir les entraînements que vous lui infligez et ainsi petit à petit viennent les progrès.

IL FAUT AIDER NOTRE CORPS À PROGRESSER

Le corps entame naturellement ces travaux de réparation et de renforcement interne. Cependant on peut participer à la bonne tenue de ces travaux en lui fournissant ce dont il a besoin. Si je reprends l'exemple de la construction de ma maison, mieux vaut donner les matériaux adéquats aux ouvriers,

vos travaux de construction sera beaucoup plus solide que s'ils se débrouillent avec ce qu'ils trouvent... L'image vous fera sûrement sourire mais pourtant c'est assez proche de la réalité et il n'y a rien de bien compliqué à ça vous allez voir.

LES BESOINS FONDAMENTAUX D'UNE BONNE RÉCUPÉRATION

■ Tout de suite après l'entraînement :

Boire : commencer à boire régulièrement de petites gorgées pour reconstituer les réserves d'eau du corps. Déshydraté, même légèrement et de façon imperceptible, votre flux sanguin est moins bon. Or, le sang a un rôle majeur dans la récupération. C'est lui qui transporte jusqu'aux muscles les ressources nécessaires à une bonne récupération. Astuce supplémentaire : Les eaux riches en bicarbonates sont reconnues pour aider encore un peu plus la

récupération. Les bicarbonates aident à diminuer l'acidité que nos muscles ont créée pendant l'effort.

Bouger : le sang apporte aux muscles un des éléments majeurs à la récupération : de l'oxygène frais. Au repos notre flux sanguin est relativement faible. On peut aider notre corps à mieux récupérer en continuant de bouger à la fin de l'entraînement. 5 à 10' de footing lent ou de marche rapide vont aider la récupération en gardant un flux sanguin plus élevé et en apportant plus d'oxygène à nos muscles.

■ Dans les 30' suivant l'entraînement :

Manger : nos muscles se construisent de ce que l'on mange et il a été prouvé que la période pendant laquelle le corps répare le plus intensément nos muscles est dans les premières heures suivant l'entraînement. Il faut donc apporter au plus vite les nutriments nécessaires au corps pour cette reconstruction, de préférence dans la « fenêtre métabolique » soit dans les 30' après la fin de l'entraînement. Pas un repas complet mais une collation de bonne qualité apportant en priorité protéines et glucides et que vous pourrez prendre facilement après l'entraînement où que vous soyez. Le repas suivant devrait évidemment être de qualité pour ne pas dégrader la suite de votre récupération.

■ Dans les 24h suivant l'entraînement :

Dormir : une bonne nuit de sommeil, c'est la garantie d'une récupération optimisée. Le corps profite aussi de cette inactivité totale pour se relaxer totalement. Des études ont montré que l'inactivité totale des muscles et donc de leurs cellules permet une régénération de celles-ci pendant la nuit. On ne maîtrise pas forcément la qualité de sa nuit mais

se coucher assez tôt pour avoir le nombre d'heures que notre corps à besoin, c'est un premier pas.

■ Dans les jours suivants l'entraînement :

Ne pas forcer : selon le type et l'intensité de votre entraînement, la durée de récupération sera plus ou moins longue. Laisser le temps au corps de récupérer totalement d'un entraînement intense, c'est indispensable. Tant que la récupération n'est pas terminée, la progression liée à cet entraînement n'est pas validée. Refaire un entraînement intense à ce moment serait contre-productif. Ce serait courir en récupération incomplète, fatiguer un peu plus le corps et tomber dans ce qu'on appelle le surentraînement. Ça ne se voit pas forcément tout de suite, mais une fois qu'on est dedans, c'est en général trop tard.

Dans cette phase de récupération, comme son nom l'indique, seul le footing de récupération peut être utilisé. Couru lentement, il va augmenter le flux sanguin, amener plus d'oxygène dans les muscles et donc accélérer la récupération (*même principe que les 5 à 10' de footing en fin de séance intense*)

« Courir c'est régresser, c'est la récupération qui fait progresser »



LES TRUCS EN + POUR PROGRESSER !

FAITES-VOUS PLAISIR !

Pour conclure, je voudrais vous donner ce petit truc qui a tout changé dans ma pratique de la course à pied. Ça ressemble à un conseil bateau au premier abord mais vous allez comprendre en lisant ce chapitre. J'ai une devise qui est : « *S'entraîner sérieusement sans se prendre au sérieux* » et qui pour moi résume parfaitement comment devrait se définir un coureur amateur qui souhaite progresser. Je l'ai dit plusieurs fois tout au long de ce guide, pour progresser, il faut s'entraîner sérieusement, il n'y a pas de secret ou de formule magique qui permet de passer à travers ça.

Mais ce qu'on doit chercher, c'est avant tout ce plaisir immense qu'apporte la course à pied. On pratique cette belle activité pour se faire plaisir et on doit absolument éviter de tomber dans une « *running obligation* » ou

une quête de la performance à tout prix. Et le meilleur moyen de courir pour le plaisir, c'est s'entraîner sans se prendre au sérieux, sans se prendre la tête. Ne pas stresser si on doit louper un entraînement, ne pas prévoir un programme d'entraînement hyper strict qu'on ne pourra pas tenir avec ses priorités de vie et savoir aussi respecter ses envies... Bref être libre dans notre pratique de la course à pied et mettre le plaisir comme priorité numéro un. Et rassurez-vous, c'est depuis que je fonctionne comme cela pour moi que je progresse le plus... Couplé à toutes les bonnes pratiques que je vous ai données, il n'y a aucune raison de ne pas progresser tout en vous faisant plaisir. Et si vous voulez en savoir plus sur comment allier plaisir et progression au quotidien, [allez lire cet article](#).

FAITES-VOUS RÊVER !

Je le disais dans le chapitre sur la régularité, se donner des objectifs qui VOUS font rêver : voilà peut-être la meilleure des motivations que l'on peut trouver pour progresser en course à pied. Progresser c'est abstrait, ce n'est pas tangible s'il n'y a pas quelque chose derrière, un objectif qui permet de mesurer ses progrès. Que ce soit un chrono sur une course ou réussir à courir une certaine durée, il faut définir ce qu'on veut être capable de réaliser. Ainsi, on sait où on va et on est motivé à chaque entraînement pour atteindre cet objectif.

La performance ne passe pas que par le chrono : dans un monde où tout va de plus en plus vite, on voit de plus en plus le running comme une course à la performance. À quelle vitesse cours-tu ? C'est quoi ton RP ? Quoi ? Tu n'as jamais couru de marathon ? Et si on se calmait et qu'on voyait ça simplement ? La course à pied, ce n'est pas qu'une histoire de chrono. Progresser peut aussi et simplement être se sentir en meilleure forme, se

faire plaisir en courant, affiner sa silhouette ou encore courir plus loin, plus longtemps... Bref ce qui VOUS fait rêver, pas ce qui semble faire rêver les autres. Ne tombez pas dans le piège du chrono roi si ça ne vous motive pas. Ne voyez pas forcément les plans d'entraînement pour gagner 10' sur votre prochain 10km et leurs séances hyper chiadées comme des formules magiques. Oui ça peut marcher mais d'une, ce n'est clairement pas adapté à tout le monde et de deux, c'est le meilleur moyen de vous dégoûter de la course si vous n'en avez pas profondément envie !

Après, si comme moi vous êtes maso et avez les yeux qui brillent à l'idée de faire des grosses séances pour préparer une course qui vous fait rêver... Ne vous gênez pas ! Mais assurez-vous de votre motivation et que le plan que vous décidez de suivre est bien adapté à vos capacités !



ET SURTOUT FAITES SIMPLE !

Suivez votre instinct et apprenez à vous écouter : vous êtes unique et vous êtes le à pouvoir reconnaître et anticiper les réactions de votre corps. Que ce soit pour détecter une future blessure ou pour modifier le rythme d'un entraînement prévu, suivre ses sensations est un des meilleurs indicateurs au monde. Attention tout de même à ne pas tomber dans l'hypocondrie à la moindre mini douleur ou à se voir fatigué tous les jours. Il faut savoir s'écouter pour les bonnes choses, pas pour se trouver des excuses de ne pas aller s'entraîner évidemment !

Apprendre à se connaître peut prendre du temps et vous serez sûrement un peu perdu au début. Mais ne vous inquiétez pas, on passe tous par là. C'est un

excellent exercice qui, sur le long terme, sera payant. Voyez simple, ne vous compliquez pas la vie : On a toujours le choix entre l'option simple et l'option complexe, parfois farfelue. Si vous êtes de ceux qui, comme moi, aiment faire compliqué quand on peut faire simple... Forcez-vous à repenser la chose simplement !

En course à pied, respecter des principes très simples comme ceux que je vous ai énoncé dans ce guide est une source énorme de progrès à elle toute seule. En plus c'est prouvé scientifiquement, vous pouvez vous entraîner aussi dur que vous voulez, si vous ne respectez pas ces principes de base, vous ne maximiserez pas votre potentiel.

CONCLUSION

Ce guide touche à sa fin, j'espère avoir pu vous aider à ouvrir les yeux sur ces quelques principes de base ou à mieux les comprendre. Des principes tellement simples qu'ils peuvent nous rendre sceptiques au début. Et pourtant ils sont tellement efficaces qu'il serait dommage de s'en priver. Respectez vos allures de footing et voyez le footing comme un entraînement à part entière qui fait progresser. Courez régulièrement. Soyez patient et faites les choses progressivement, sans être pressé de voir les progrès tout de suite. Intégrez la récupération à votre entraînement pour que votre travail soit vraiment utilisé à bon escient par votre corps pour se renforcer. Et bien sûr ne jamais oublier de penser à soi : faites-vous plaisir, faites-vous rêver et voyez les choses simplement...

Ces principes sont universels et intemporels. C'est à ce prix que vos progrès en course à pied pourront être à la hauteur de ce que vous attendez quel que soit le plan que vous suivez, que vous aurez créé ou

le coach qui vous entraînera. Et il me semble que le prix à payer n'est vraiment pas élevé par rapport à tous les bénéfices que la course à pied pourra vous apporter si vous rentrez dans la spirale positive de la progression... Spirale positive qui influera sur votre quotidien et vous rendra plus confiant, plus en forme, plus zen, bref plus heureux... Formule bateau ? Peut-être mais c'est comme ça que je vois l'apport de la course dans ma vie !

Et ensuite ?

Ensuite, il ne vous reste qu'à mettre vos runnings, à partir courir et à prendre du plaisir ! Et puis imprimez ce guide, rouvrez-le dans une semaine pour un petit rappel, puis dans un mois pour ne pas l'oublier et... à chaque fois que vous dévierez, jetez un oeil ça ne coûte rien ! Partagez-le aussi avec vos amis coureurs, il est gratuit, ce serait dommage de vous en priver.



© Running Addict. Tous droits réservés.
Première édition : janvier 2017
Mise à jour : Juillet 2022

Rédaction : Nicolas Spiess
Graphisme et photographies : Elodie Le Pape @elodielepape

Marque et droit d'auteur :

La marque ainsi que l'ensemble des données (textes et images) figurant ce e-book « Petit guide pour progresser en course à pied sans vous stresser » sont la propriété exclusive de Nicolas Spiess, micro-entrepreneur : l'utilisation, la reproduction, l'imitation, l'exploitation, à titre gratuit ou onéreux, en partie ou en totalité, sur quelque support ou par tout procédé que ce soit, est interdite. Cette interdiction constitue une contrefaçon susceptible d'engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur conformément aux articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Les courtes citations de contenu sont toutefois autorisées si elles indiquent clairement le nom de l'auteur et la source par un lien vers une des pages du site internet, conformément à l'article L. 122-5 du Code de la propriété intellectuelle.

Avertissement :

Toutes les informations présentées dans ce guide sont à titre informatif uniquement. Ce document est une ressource éducative et ne vise pas à se substituer à un entraîneur professionnel ni à un avis médical. La course à pied est un sport traumatisant et vous devriez toujours consulter un médecin ou un professionnel de la santé, en particuliers pour les débutants. L'auteur n'est pas responsable des dommages ou préjudices résultants de l'information fournie dans ce document.