Continue

Programme running débutant pdf

Vous avez décidé de vous lancer dans la course à pied, mais vous ne savez pas par où commencer ? Ne vous inquiétez pas, nous avons la solution parfaite pour vous : un programme de course à pied débutant au format PDF. Que vous souhaitiez perdre du poids, améliorer votre condition physique ou simplement découvrir une nouvelle activité, la course à pied est un excellent choix. Cependant, il est important de commencer progressivement et de suivre un programme adapté à votre niveau. Un programme de course à pied débutant au format PDF est un outil pratique et facile à utiliser. Il vous permet d'avoir toutes les informations nécessaires sous la main, que ce soit sur votre téléphone, votre tablette ou même en version imprimée. Vous pouvez le consulter quand vous le souhaitez et l'adapter à votre emploi du temps. Ce type de programme est conçu pour les personnes qui n'ont jamais couru auparavant ou qui ont une expérience limitée en course à pied. Il commence par des séances d'entraînement douces et progressives, alternant entre marche et course. Au fil des semaines, les sessions de course augmentent progressivement en durée et en intensité. Le programme inclut également des conseils sur l'échauffement avant la séance d'entraînement, les étirements après l'effort et la récupération entre les séances. Il met également l'accent sur l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une hydratation adéquate pour maximiser vos performances. En suivant ce programme régulièrement, vous développerez votre endurance cardiorespiratoire, renforcerez vos muscles et améliorerez votre condition physique générale. Vous constaterez rapidement des progrès et atteindrez vos objectifs personnels en matière de course à pied. Il est important de noter que chaque personne est unique et que les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Il est donc essentiel d'écouter votre corps, de respecter vos limites et de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'entraînement intense. Alors, n'hésitez plus ! Téléchargez dès maintenant votre programme de course à pied débutant au format PDF et lancez-vous dans cette merveilleuse aventure sportive. Que vous souhaitiez participer à une course, améliorer votre bien-être ou simplement profiter du plaisir de courir, ce programme sera votre meilleur allié pour progresser en toute sécurité et efficacité. À vos marques, prêts, courez ! 9 Questions fréquemment posées sur le programme de course à pied débutant en format PDF Où puis-je trouver un programme de course à pied débutant pdf ? Il existe plusieurs ressources en ligne où vous pouvez trouver des programmes de course à pied débutant au format PDF. Voici quelques suggestions : Sites web spécialisés : De nombreux sites web dédiés à la course à pied proposent des programmes d'entraînement pour les débutants. Recherchez des sites fiables et réputés tels que Jogging-Plus, Running Addict ou Jogging International. Ils offrent souvent des programmes téléchargeables gratuitement. Applications mobiles : Il existe également de nombreuses applications mobiles dédiées à la course à pied qui proposent des programmes d'entraînement pour les débutants. Certaines applications populaires incluent Nike Run Club, Couch to 5K, Runtastic, Runkeeper, et C25K (Couch to 5K). Vous pouvez télécharger ces applications sur votre smartphone et accéder aux programmes directement depuis l'application. Blogs spécialisés : De nombreux blogueurs passionnés de course à pied partagent leurs propres programmes d'entraînement débutant sur leurs blogs. Recherchez des blogs spécialisés dans la course à pied et consultez leurs articles ou sections dédiées aux programmes d'entraînement. Livres et magazines : Les livres et magazines consacrés à la course à pied sont une autre source d'informations pour trouver des programmes de course à pied débutant au format PDF. Vous pouvez les trouver dans les librairies ou en ligne. Lorsque vous recherchez un programme de course à pied débutant, assurez-vous de choisir celui qui correspond le mieux à vos objectifs personnels, votre niveau de condition physique actuel et votre disponibilité en termes de temps d'entraînement par semaine. N'hésitez pas à consulter les avis et recommandations d'autres coureurs pour vous aider à faire votre choix. Rappelez-vous toujours de respecter vos limites, d'écouter votre corps et de consulter un professionnel de la santé si nécessaire avant de commencer tout programme d'entraînement intense. Bonne course ! Quels sont les exercices de base du programme de course à pied débutant pdf ? Le programme de course à pied débutant au format PDF comprend généralement des exercices de base pour vous aider à construire une base solide et à développer votre endurance. Voici quelques-uns des exercices de base couramment inclus dans ce type de programme : Marche rapide : Le programme commence souvent par des séances de marche rapide pour vous aider à vous familiariser avec l'activité physique et à préparer votre corps à la course. Course par intervalles : Les séances d'entraînement alterneront entre la marche rapide et la course légère. Par exemple, vous pouvez commencer par 1 minute de course suivie de 2 minutes de marche, puis augmenter progressivement le temps de course au fil des semaines. Course continue : Au fur et à mesure que votre endurance s'améliore, le programme introduira des sessions de course continue sans intervalles de marche. Vous commencerez par des durées plus courtes, comme 5 minutes, puis augmenterez progressivement jusqu'à atteindre des durées plus longues. Augmentation progressive du temps : Le programme vise à augmenter progressivement le temps total passé en course chaque semaine. Par exemple, vous pouvez commencer avec 15 minutes au total lors de la première semaine, puis ajouter quelques minutes supplémentaires chaque semaine jusqu'à atteindre votre objectif final. Jours de repos : Les jours de repos sont également importants dans un programme d'entraînement équilibré. Ils permettent à votre corps de récupérer et d'éviter les blessures liées à une surutilisation. Veillez donc à inclure des jours réguliers sans exercice intense dans votre programme. Ces exercices constituent les bases d'un programme de course à pied débutant, mais il est important de noter que chaque programme peut varier en fonction des objectifs spécifiques et des préférences de l'individu. Il est également recommandé d'inclure des exercices d'échauffement et d'étirement appropriés avant et après chaque séance pour prévenir les blessures et améliorer votre flexibilité. N'oubliez pas que la progression progressive, l'écoute de votre corps et le respect de vos limites sont essentiels pour un entraînement sûr et efficace. Quelle est la durée du programme de course à pied débutant pdf ? La durée du programme de course à pied débutant au format PDF peut varier en fonction des objectifs individuels et des préférences de chaque coureur. En général, ces programmes durent généralement entre 8 et 12 semaines. Cependant, il est important de noter que le programme peut être adapté en fonction de votre progression et de votre niveau de condition physique. Si vous vous sentez à l'aise et que vous progressez plus rapidement que prévu, vous pouvez passer à des séances plus avancées. De même, si vous avez besoin de plus de temps pour vous adapter, vous pouvez répéter certaines semaines du programme. L'objectif principal du programme est d'aider les débutants à développer progressivement leur endurance et leur capacité à courir sur des distances plus longues. Il commence souvent par des séances d'entraînement basées sur l'alternance entre la marche et la course, puis augmente progressivement la durée et l'intensité des sessions de course. Il est important de respecter votre propre rythme et d'écouter votre corps tout au long du programme. N'hésitez pas à prendre des jours de repos lorsque nécessaire pour permettre à votre corps de récupérer. En fin de compte, la durée du programme dépendra de vos objectifs personnels et de votre progression individuelle. L'important est d'être constant dans vos entraînements, d'être patient avec vous-même et d'apprécier le processus d'amélioration continue. Pour suivre efficacement un programme de course à pied débutant au format PDF, voici quelques conseils pratiques : Téléchargez et imprimez le programme : Assurez-vous d'avoir une copie physique du programme à portée de main. Vous pouvez également le conserver sur votre téléphone ou votre tablette pour y accéder facilement. Lisez attentivement les instructions : Prenez le temps de lire les instructions et les détails du programme. Familiarisez-vous avec les différentes séances d'entraînement, les temps de course et de marche recommandés, ainsi que les jours de repos. Planifiez vos séances d'entraînement : Établissez un calendrier hebdomadaire en fonction du programme. Choisissez des jours et des horaires qui conviennent à votre emploi du temps et qui vous permettent de vous engager régulièrement dans l'entraînement. Suivez la progression progressive : Le programme est conçu pour augmenter progressivement l'intensité et la durée des séances d'entraînement au fil des semaines. Respectez cette progression pour éviter les blessures et permettre à votre corps de s'adapter progressivement. Échauffez-vous avant chaque séance : Avant chaque séance d'entraînement, prenez quelques minutes pour vous échauffer en effectuant des exercices dynamiques tels que des mouvements articulaires, des étirements doux ou une courte marche rapide. Respectez les temps de course et de marche recommandés : Pendant chaque séance d'entraînement, suivez attentivement les indications concernant les périodes de course et de marche. Utilisez un chronomètre ou une application de course pour vous aider à respecter les temps recommandés. Hydratez-vous et récupérez adéquatement : Assurez-vous de boire suffisamment d'eau avant, pendant et après chaque séance d'entraînement. Accordez également une attention particulière à la récupération en prenant le temps de vous étirer et de vous reposer entre les séances. Écoutez votre corps : Soyez attentif aux signaux que votre corps vous envoie. Si vous ressentez une douleur intense ou persistante, arrêtez-vous et consultez un professionnel de la santé. Il est important de respecter vos limites et de ne pas pousser votre corps au-delà de ce qu'il peut supporter. Tenez un journal d'entraînement : Notez vos progrès, vos sensations et tout autre élément pertinent dans un journal d'entraînement. Cela vous permettra de suivre votre évolution, de rester motivé(e) et d'apporter des ajustements si nécessaire. Restez motivé(e) : La course à pied peut parfois être difficile, mais rappelez-vous pourquoi vous avez commencé et restez concentré(e) sur vos objectifs. Trouvez des partenaires d'entraînement, rejoignez des groupes de course ou utilisez des applications pour bénéficier du soutien et de la motivation nécessaires pour persévérer. En suivant ces conseils, vous serez en mesure de tirer le meilleur parti du programme de course à pied débutant au format PDF et progresserez efficacement dans votre pratique sportive. Bonne course ! Quelles sont les consignes d'un programme de course à pied débutant pdf ? Les consignes d'un programme de course à pied débutant au format PDF peuvent varier en fonction du programme spécifique que vous suivez. Cependant, voici quelques consignes générales qui sont souvent incluses : Commencez par une consultation médicale : Avant de commencer tout programme d'entraînement intensif, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour vous assurer que vous êtes apte à pratiquer la course à pied. Échauffez-vous avant chaque séance : Avant de commencer votre séance d'entraînement, prenez quelques minutes pour faire des exercices d'échauffement afin de préparer vos muscles et articulations à l'effort. Respectez les temps de repos : Les programmes de course à pied débutant alternent généralement entre la marche et la course. Il est important de respecter les temps de repos indiqués entre chaque intervalle pour permettre à votre corps de récupérer. Augmentez progressivement l'intensité : Les programmes débutants sont conçus pour vous permettre d'augmenter progressivement l'intensité et la durée des sessions de course au fil des semaines. Ne cherchez pas à brûler les étapes et respectez le plan établi. Hydratez-vous correctement : Buvez suffisamment d'eau avant, pendant et après votre séance d'entraînement pour rester hydraté(e) et maintenir vos performances. Étirez-vous après chaque séance : Après votre entraînement, prenez le temps de faire des étirements pour détendre vos muscles et favoriser leur récupération. Soyez attentif(ve) à votre corps : Écoutez les signaux de votre corps. Si vous ressentez une douleur ou une gêne persistante, arrêtez-vous et consultez un professionnel de la santé. Soyez régulier(ère) : Pour obtenir des résultats optimaux, suivez le programme de manière régulière et respectez les séances d'entraînement prévues. Adaptez le programme à vos besoins : Chaque personne est différente, il est donc important d'adapter le programme à votre niveau de condition physique et à vos objectifs personnels. Célébrez vos progrès : La course à pied est un voyage personnel. Célébrez chaque petite victoire et soyez fier/fière de vos progrès, peu importe leur ampleur. Ces consignes sont générales et peuvent varier en fonction du programme spécifique que vous suivez. Assurez-vous donc de lire attentivement les instructions fournies dans le programme de course à pied débutant au format PDF que vous avez choisi. Le programme de course à pied débutant au format PDF peut être adapté en fonction de vos besoins et objectifs personnels. Voici quelques conseils pour personnaliser le programme selon vos préférences : Durée des séances : Si les séances du programme initial sont trop longues ou trop courtes pour vous, vous pouvez ajuster la durée en fonction de votre niveau de forme physique. Commencez par des séances plus courtes si vous êtes novice en course à pied, puis augmentez progressivement la durée au fur et à mesure que votre endurance s'améliore. Intensité : Le programme débutant est conçu pour être doux et progressif, mais si vous souhaitez augmenter l'intensité, vous pouvez le faire en ajoutant des intervalles de course plus rapides ou en augmentant la vitesse globale de vos séances. Cependant, assurez-vous de ne pas trop en faire pour éviter les blessures. Fréquence des séances : Le programme recommande généralement trois à quatre séances par semaine. Si vous souhaitez courir plus fréquemment, vous pouvez ajouter une journée supplémentaire de course légère ou d'entraînement croisé (comme le vélo ou la natation) pour améliorer votre condition physique globale. Objectifs spécifiques : Si vous avez des objectifs spécifiques tels que perdre du poids, améliorer votre vitesse ou préparer une course, vous pouvez adapter le programme en conséquence. Par exemple, intégrez une journée d'entraînement en côte pour renforcer vos jambes et améliorer votre puissance si vous visez une meilleure performance sur un parcours vallonné. Repos et récupération : N'oubliez pas d'inclure des jours de repos dans votre programme pour permettre à votre corps de récupérer. Si vous ressentez de la fatigue excessive ou des douleurs, n'hésitez pas à prendre une journée supplémentaire de repos pour éviter les blessures. Suivi et ajustements : Gardez un journal d'entraînement pour suivre vos progrès, vos sensations et vos performances. Cela vous aidera à évaluer ce qui fonctionne le mieux pour vous et à apporter des ajustements si nécessaire. N'oubliez pas que l'adaptation du programme doit se faire de manière progressive et en écoutant votre corps. Si vous avez des préoccupations ou des doutes, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé ou un entraîneur qualifié qui pourra vous guider dans l'adaptation du programme en fonction de vos besoins spécifiques. Quels sont les bienfaits d'un programme de course à pied débutant pdf ? Un programme de course à pied débutant au format PDF offre de nombreux bienfaits pour ceux qui souhaitent se lancer dans cette activité. Voici quelques-uns des avantages que vous pouvez en tirer : Progression adaptée : Le programme est conçu spécifiquement pour les débutants, ce qui signifie qu'il tient compte de votre niveau de condition physique initial. Il propose une progression progressive, en alternant entre la marche et la course, ce qui permet à votre corps de s'adapter progressivement à l'effort. Amélioration de la condition physique : En suivant régulièrement le programme, vous améliorerez votre endurance cardiorespiratoire. Votre cœur et vos poumons deviendront plus efficaces dans la fourniture d'oxygène aux muscles, ce qui vous permettra de courir plus longtemps sans vous fatiguer autant. Perte de poids : La course à pied est une activité physique intense qui brûle des calories. En combinant le programme avec une alimentation équilibrée, vous pouvez favoriser la perte de poids et améliorer votre composition corporelle. Renforcement musculaire : La course à pied sollicite différents groupes musculaires, notamment les jambes, les fessiers et les abdominaux. En suivant un programme régulier, vous renforcerez ces muscles et améliorerez votre tonus musculaire global. Gestion du stress : La course à pied est connue pour ses effets bénéfiques sur le stress et l'anxiété. Elle libère des endorphines, des hormones du bonheur, qui procurent une sensation de bien-être et aident à réduire le stress. Amélioration de la santé cardiaque : La course à pied est un excellent moyen de renforcer votre système cardiovasculaire. Elle aide à abaisser la pression artérielle, à améliorer la circulation sanguine et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Augmentation de l'estime de soi : Atteindre des objectifs personnels en suivant un programme de course à pied débutant peut renforcer votre confiance en vous et votre estime de soi. Vous vous sentirez fier des progrès que vous réaliserez au fil du temps. Il est important de noter que les bienfaits d'un programme de course à pied débutant peuvent varier d'une personne à l'autre. Il est essentiel d'écouter votre corps, de respecter vos limites et d'adapter le programme en fonction de vos besoins individuels. En résumé, un programme de course à pied débutant au format PDF offre une approche structurée, progressive et adaptée pour vous aider à démarrer dans la course à pied en toute sécurité tout en profitant des nombreux bienfaits physiques et mentaux que cette activité peut offrir. Existe-t-il des programmes alternatifs au programme de course à pied pour les coureurs débutants ? Absolument ! Bien que le programme de course à pied soit l'un des plus populaires pour les coureurs débutants, il existe également d'autres programmes alternatifs qui peuvent convenir à différents types de personnes. Voici quelques exemples : Programme de marche rapide : Si vous préférez commencer par la marche avant de passer à la course, un programme de marche rapide peut être une excellente option. Il consiste à augmenter progressivement la durée et l'intensité de vos séances de marche, en ajoutant éventuellement des intervalles de course légère. Programme d'entraînement par intervalles : Les séances d'entraînement par intervalles alternent entre des périodes d'effort intense et des périodes de récupération active. Cela permet d'améliorer votre endurance et votre vitesse tout en brûlant davantage de calories. Les programmes d'entraînement par intervalles peuvent être adaptés aux coureurs débutants en ajustant les intensités et les durées des intervalles. Programme de course sur tapis roulant : Si vous préférez courir à l'intérieur ou si vous n'avez pas accès à un espace extérieur approprié, un programme de course sur tapis roulant peut être une bonne alternative. Il vous permettra d'ajuster la vitesse et l'inclinaison du tapis selon votre niveau, tout en suivant un plan structuré. Programme de course en groupe : Rejoindre un groupe de course à pied peut être une excellente façon de rester motivé et engagé dans votre entraînement. Ces groupes offrent souvent des programmes spécifiques pour les coureurs débutants, avec des séances d'entraînement supervisées par des professionnels. Vous bénéficierez également du soutien et de l'encouragement des autres membres du groupe. Programme de course en ligne : De nos jours, de nombreuses plateformes et applications proposent des programmes d'entraînement en ligne pour les coureurs débutants. Ces programmes fournissent des séances d'entraînement structurées, des conseils d'experts et un suivi personnalisé pour vous aider à progresser à votre rythme. Il est important de choisir le programme qui convient le mieux à vos besoins, à votre condition physique et à vos préférences personnelles. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé ou un coach sportif pour obtenir des recommandations spécifiques en fonction de votre situation. L'objectif principal est de trouver une activité qui vous plaît et qui vous motive à vous entraîner régulièrement tout en respectant vos capacités physiques. Y a-t-il des conseils supplémentaires pour réussir le programme de course à pied pour les coureurs débutants? Absolument ! En plus de suivre un programme de course à pied pour les débutants, voici quelques conseils supplémentaires pour vous aider à réussir : Équipez-vous correctement : Investissez dans une paire de chaussures de course adaptée à votre foulée et à la forme de vos pieds. Des chaussures bien ajustées et confortables sont essentielles pour éviter les blessures. Échauffez-vous et étirez-vous : Avant chaque séance d'entraînement, prenez le temps de faire un échauffement dynamique pour préparer vos muscles et articulations. Après l'effort, consacrez du temps aux étirements pour favoriser la récupération musculaire. Respectez les jours de repos : Le repos est tout aussi important que l'entraînement lui-même. Accordez-vous des jours de repos réguliers pour permettre à votre corps de récupérer et se renforcer. Hydratez-vous adéquatement : Buvez suffisamment d'eau avant, pendant et après vos séances d'entraînement. L'hydratation est cruciale pour maintenir votre performance et prévenir les problèmes liés à la déshydratation. Variez vos entraînements : N'hésitez pas à varier les types d'entraînement, tels que les intervalles, les courses en côte ou le fractionné, pour stimuler votre progression et éviter la monotonie. Soyez patient(e) : La course à pied est une activité qui demande du temps et de la patience. Ne vous attendez pas à des résultats immédiats, mais soyez persévérant(e) et régulier(e) dans votre entraînement. Fixez-vous des objectifs réalistes : Définissez des objectifs réalistes et atteignables en fonction de votre niveau actuel. Cela vous permettra de mesurer vos progrès et de rester motivé(e) tout au long du programme. Écoutez votre corps : Apprenez à reconnaître les signaux de votre corps. Si vous ressentez une douleur ou une gêne anormale, arrêtez-vous et consultez un professionnel de la santé si nécessaire. Ne forcez pas l'entraînement au détriment de votre santé. Trouvez un partenaire d'entraînement : Courir avec un ami ou rejoindre un groupe de course peut être très motivant et stimulant. Vous pourrez vous soutenir mutuellement dans vos objectifs et partager des expériences enrichissantes. Amusez-vous ! La course à pied est avant tout une activité plaisante. Profitez du paysage, écoutez de la musique ou des podcasts, découvrez de nouveaux itinéraires et surtout, prenez du plaisir à chaque séance d'entraînement. En suivant ces conseils supplémentaires, vous augmenterez vos chances de réussir votre programme de course à pied pour les débutants et vous progresserez avec confiance vers vos objectifs personnels. Bonne course ! Auteur : Bruno Chauzi Article modifié le 13/11/2024 Dans cet article : Un programme course à pied pour débutant ou pour une reprise sportive doit nécessairement alterner marche et course lente. Notre programme de course à pied pour commencer à courir respecte ce principe et s'adresse aux personnes d'un niveau physique modéré à faible. Sa durée est de 8 semaines. Il ne faut pas avoir un cardiofréquencemètre pour le suivre, un chronomètre suffit. Présentation du plan d'entraînement Running pour débutant Notre programme peut être suivi par un débutant en course mais il peut aussi convenir à d'anciens sportifs souhaitant reprendre l'entraînement après une longue période de sédentarité. Il est très progressif. Le plan se distingue des autres programmes d'entraînement Running du site par l'alternance marche-course lente. Il peut être suivi en extérieur bien sûr mais aussi sur un tapis de course. Il sera bon, en complément du plan, de suivre les conseils pratiques pour commencer à courir. Avantages de la course sur la marche pour maigrir et améliorer sa forme La course lente se distingue de la marche par le seul fait qu'il existe un court instant durant lequel le coureur n'a pas d'appui au sol. La vitesse de déplacement diffère très peu de celle de la marche. Une course lente ne provoque jamais d'essoufflement. La différence gestuelle entre course et marche, visible dans le temps de suspension, est tout de même ESSENTIELLE car elle permet de solliciter plus de muscles notamment au niveau du buste et du dos. Il y a aussi plus de vibrations durant la foulée de course, ce qui est une bonne chose pour augmenter la tonicité musculaire globale et prévenir l'ostéoporose. Il faut simplement veiller face à ces vibrations, pour les femmes, à porter un soutien gorge de sport maintenant fermement la poitrine. La marche seule n'est pas suffisante pour perdre du poids et améliorer les capacités cardio-vasculaires car, durant la marche, moins de muscles sont sollicités donc moins de calories sont brûlées. Composition du plan Chaque séance de ce programme de running commence et se termine par une séquence marchée. Il y a au total 4 allures de déplacement à connaitre pour le suivre jusqu'à la 8° semaine Les 4 allures de déplacement la marche, en jaune sur le plan la course lente, en orange clair sur le plan L'allure facile à partir de la séance 3 de la 3° semaine, en orange foncé sur le plan L'allure assez intense à partir de la séance 3 de la 7°semaine, en rouge sur le plan La différence marche-course lente est décrite dans le paragraphe précédent. La course lente se distingue de la marche par le fait qu'il existe un court instant durant lequel le coureur n'a pas d'appui au sol. La vitesse de déplacement est quasi-identique à celle de la marche et est approximativement de 6 à 7km/h. Pour l'allure facile il faut un peu allonger la foulée, mais un peu seulement. La vitesse est environ égale à 8 km/h. La foulée est à peine plus longue que la foulée de course lente ; elle reste rasante avec attaque du sol avec la plante de pied. C'est encore une foulée qui est retenue dans le sens où ce n'est pas la foulée que l'on adopterait spontanément. Pour l'allure assez intense il faut simplement appliquer sa foulée naturelle, mais sans chercher à forcer, à plus forte raison sans vouloir sprinter, juste courir de manière souple et si possible détendue, à peu près à 8.5 ou 9 km/h. C'est en fait la vitesse moyenne souvent annoncée à tort pour un coureur débutant. Les modalités de suivi des séances Il y a 3 possibilités possibles pour suivre notre programme. Carnet de suivi au format xls Notre programme pour débutant coureur est un plan-type. Il peut être adapté à votre niveau, à votre condition physique du jour ou à vos disponibilités (voir question d'un coureur ci-dessous). Notre carnet d'entraînement pour coureur débutant (format xls) sera une aide précieuse pour garder une trace de vos progrès. Il permet de tenir à jour un bilan des sorties : durée totale de la sortie, durée des fractions de course, nombre des répétitions etc.. Pour télécharger le carnet d'entraînement pour débutant vous pouvez cliquer ICI. Plan Jogging débutant avec interface adaptée aux smartphones Pour une consultation rapide du plan, avant ou pendant l'entraînement, il sera pratique de mémoriser dans les favoris du navigateur de votre smartphone l'adresse suivante : Programme pour courir niveau débutant ou reprise sportive. La présentation des séances est optimisée pour la taille de la plupart des smartphones en mode portrait. Version pdf imprimable pour une visualisation rapide avant d'aller courir L'image suivante présente l'ensemble des séances. Vous pouvez enregistrer la version pdf, plus facile à imprimer, en cliquant sur ce lien : Programme Course à pied Débutant ou reprise sportive pdf Quatre questions de coureurs Question 1 - Débutant complet à 59 ans Peut-on commencer ce plan lorsqu'on n'a jamais fait de running, à 59 ans et en bonne santé, si ce n'est un surpoids? Si vous êtes en bonne santé vous pouvez aborder la première semaine sans problème. N'essayez pas de courir plus longtemps ou plus vite que ce qui est prévu. C'est une erreur classique quand on commence de privilégier la course et de ne pas vouloir marcher en alternance avec de la course. Après cette semaine vous devez faire un bilan sur vos réactions, vos sensations d'après course (courbatures, qualité du sommeil, plaisir et bien-etre corporel général) . Si tout va bien passez à la deuxième semaine, si vous sentez que cela a été difficile reprenez la première semaine en vous concentrant sur les difficultés que vous avez rencontrées (disponibilité, moment dans la journée, équipement utilisé). Il faut toujours être pleinement satisfait de sa séance avant de passer à la suivante. L'important n'est pas de finir le plan à tout prix mais de toujours se sentir bien avec, même, le sentiment qu'on aurait pu en faire davantage. Question 2 - Réduire le nombre de séances hebdomadaires Je viens de commencer l'entraînement débutant en course à pied et je voulais savoir si on pouvait adapter cet entraînement à seulement 2 séances hebdomadaires. J'arrive déjà à courir 4 km en 30 minutes mais, lorsque j'ai terminé, je suis à bout de souffle. Une progression plus difficile Si vous ne pouvez faire que 2 séances hebdomadaires je vous conseille de supprimer dans le plan Running Débutant la séance 2 de chaque semaine (vous ne faites que la 1 et la 3). La progression sera peut-être plus difficile à suivre. Dans ce cas, si vous éprouvez des difficultés pendant la sortie ou après (le soir ou le lendemain) il vous suffira de doubler la semaine que vous n'aurez pas pu finir sans fatigue excessive. Prenons un exemple : tout se passe bien jusqu'à la semaine 4 mais durant celle-ci vous vous apercevez que la séance 3 ((5 mn + 1 mn 30) x 6) est difficile à terminer. Au lieu de passer à la semaine 5 vous refaites la semaine 4. Il ne faut surtout pas attendre et laisser la fatigue s'accumuler. Dès que cela devient un peu difficile vous devez doubler la semaine qui a posé problème. Courir lentement avec un cardiofréquencemètre Si vous êtes décidé à courir régulièrement l'achat d'un cardiofréquencemètre est vraiment utile. Un cardio basique suffit largement pour commencer. Vous connaitrez ainsi de manière très fiable l'intensité de l'effort fourni. Ainsi dès que vous dépasserez 80 % de votre fréquence cardiaque maximale il sera temps de marcher; le cardio sera ainsi votre entraîneur personnel. Pour avoir une estimation rapide de la fréquence cardiaque maximale théorique on se base sur le calcul 226 - age mais, attention ceci est une approximation fondée sur une moyenne ; elle n'est fiable qu'à plus ou moins 10 pulsations. Si vous êtes à bout de souffle après 30 minutes c'est que vous courez trop et trop vite, il est quasiment certain que vous êtes en permanence au-dessus de ces 80 %. Votre objectif personnel immédiat est de terminer une sortie de 20 minutes sans être fatiguée, tant pis si vous marchez plus que vous ne courez. Je vous conseille même de finir TRES lentement en faisant mentalement le bilan de votre sortie et en pensant déjà à la suivante! Évitez surtout de compter les kilomètres. Pensez d'abord à prendre du plaisir. Soyez en course comme en ballade, les kilomètres viendront après. Question 3 - Se muscler et commencer à courir en même temps Je commence votre programme sportif pour une perte de poids en circuit training et, étant débutant avec un surpoids relativement important, je veux aussi courir. Le plan d'entraînement pour débutant m'intéresse en complément du programme Perte de poids mais je souhaite, sur mes trois séances de sport par semaine, n'en faire qu'une seule de course à pied, pour varier au cours de la semaine. Que me conseillez-vous pour, si possible, adapter ce plan avec une seule séance par semaine ? Réponse: Une régulation progressive en fonction du niveau de difficulté ressenti Si vous ne prenez qu'une séance par semaine vous pouvez par exemple commencer par la séance 2 de la première semaine puis, en fonction de vos réactions, vous passez à la séance 1 de la deuxième semaine, si la séance précédente vous a paru dure, ou bien à la séance 2 si vous l'avez bien vécu, ou bien à la séance 3 (toujours de la deuxième semaine) si elle vous a paru facile. Vous procédez de la même manière pour les autres semaines. Question 4 - Évolutions possibles à l'issue du plan J'ai débuté. Je suis au bout de la 3° semaine. Jusque là, nickel! Je me pose une question. On fait quoi après les 8 semaines ? Réponse: Tonification, endurance et fractionnés courts Il est fort possible qu'à la fin des 8 semaines vous soyez capable de courir régulièrement 3 fois par semaine durant 30 minutes sans vous arrêter. Si vous êtes, en outre, capable d'effectuer ceci durant 3 semaines de suite vous pourrez vous attaquer sans problème à la première partie de la préparation au marathon de Paris. Si ce n'est pas le cas et que vous éprouvez des difficultés à courir une séquence continue de 30 minutes vous aurez avantage à suivre le plan Courir 30 minutes proposé par entraînement-sportif.fr La première phase du plan Marathon de Paris est appelée Préparation générale : tonification, endurance et fractionnés courts. Vous verrez qu'il s'agit d'une préparation de 3 séances hebdomadaires combinant pour l'une d'elles, course et musculation au poids de corps; les séances ne sont pas aussi détaillées que pour le plan débutant mais, avec quelques essais personnels je pense que vous pourrez trouver l'intensité et le rythme qui vous conviennent. Ce type de plan ne mène pas nécessairement au marathon mais il est utile, de toute façon, pour s'améliorer en course à pied; il est également tout à fait adapté à la période hivernale. Mise en garde sur les risques liés à la pratique sportive Avant de commencer toute activité physique, consultez un professionnel de santé pour assurer que vous êtes en bonne santé. Les conseils sur ce site ne remplacent pas ceux d'un professionnel de santé. Vous êtes entièrement responsable de vos actions. Nous espérons que notre site vous aidera à atteindre vos objectifs de remise en forme de manière sûre et efficace, mais nous ne pouvons garantir de résultat spécifique. L'auteur L'auteur de ce site est Bruno Chauzi, professeur certifié EPS en collège puis en lycée. Il publie des conseils relatifs à l'entrainement sportif en se basant sur ses connaissances universitaires en activités physiques et sportives, son expérience professionnelle en apprentissages moteurs en milieux scolaires et sportifs et son vécu personnel en crossfit, mobilité et course à pied. Il garantit l'impartialité de ses articles en n'ayant aucun lien d'intérêts, affiliation ou partenariat qui pourrait influencer son point de vue ou la qualité de ses publications. Si vous avez une suggestion ou une question vous pouvez utiliser l'adresse ci-dessous.