Débuter la course

Pour passer de zéro à 30 minutes de course continue, progressivement et sans se blesser.

27 séances
MARCHE / COURSE

≈ 9 sem.
UNE SÉANCE UN JOUR SUR DEUX

30 min
DE COURSE CONTINUE À LA FIN

NOM _____ DÉBUT _____ KINÉ _____

POUR QUI ?

CE PROGRAMME
Vous n'avez jamais couru, ou pas depuis des années, et vous voulez courir 30 minutes sans vous arrêter.

SINON
Vous reprenez après une blessure : suivez plutôt la reprise progressive ou la reprise rapide, selon l'avis de votre kiné.

AVANT LA PREMIÈRE SÉANCE

- [ ] Pas de douleur dans la poitrine, de malaise ni d'essoufflement inhabituel à l'effort. Sinon, ou en cas de maladie cardiaque, avis médical d'abord.
- [ ] Si vous êtes sédentaire : 2 semaines de marche rapide avant, 30 minutes, 3 fois par semaine.
- [ ] Des chaussures de course dans lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise.
- [ ] Trois créneaux fixes dans la semaine, un jour sur deux, notés dans votre agenda.

COMMENT L'ORGANISER

1 jour / 2
Trois séances par semaine, un jour sur deux.

Facile
Une allure où vous pouvez parler. Essoufflé ? Ralentissez ou marchez.

Dans l'ordre
On suit les séances, pas le calendrier : une séance manquée n'est pas sautée.

Plat
Terrain plat et régulier pour commencer, sans côtes.

APRÈS CHAQUE SÉANCE : ÉCOUTEZ LA DOULEUR

VERT
Douleur de 0 à 3/10 pendant la course, et retour à la normale le lendemain matin.

→ **Séance suivante.**

ORANGE
Douleur de 4 à 5/10, ou raideur et gêne plus marquées le lendemain matin.

→ **Refaire la même séance.**

ROUGE
Douleur au-delà de 5/10, qui augmente pendant la course, qui fait boiter.

→ **Stop. Reculer de 2 séances et prévenir votre kiné.**

CONSULTEZ Douleur dans la poitrine, malaise ou essoufflement anormal : arrêtez et consultez. Douleur qui augmente ou qui fait boiter : parlez-en à votre kiné.

OKTO

Vos séances · 1 à 14

À chaque séance : **5 min de marche** avant et après · allure facile, vous pouvez parler · **C** = course, **M** = marche · ★ = étape clé.

	LE BLOC	COURSE	FAIT	DOULEUR /10	LENDEMAIN
NIVEAU 1					
01	**6 × (1′ C / 2′ M)**	6 min	☐		
02	**6 × (1′ C / 2′ M)**	6 min	☐		
03	**8 × (1′ C / 1′30 M)**	8 min	☐		
04	**8 × (1′ C / 1′30 M)**	8 min	☐		
05	**8 × (1′ C / 1′ M)**	8 min	☐		
06	**8 × (1′ C / 1′ M) ★**	8 min	☐		
NIVEAU 2					
07	**6 × (2′ C / 2′ M)**	12 min	☐		
08	**6 × (2′ C / 2′ M)**	12 min	☐		
09	**6 × (2′ C / 1′30 M)**	12 min	☐		
10	**6 × (2′ C / 1′ M)**	12 min	☐		
11	**7 × (2′ C / 1′ M)**	14 min	☐		
12	**7 × (2′ C / 1′ M) ★**	14 min	☐		
NIVEAU 3					
13	**5 × (3′ C / 1′30 M)**	15 min	☐		
14	**5 × (3′ C / 1′30 M)**	15 min	☐		

OKTO

Vos séances · 15 à 27

À chaque séance : **5 min de marche** avant et après · allure facile, vous pouvez parler · **C** = course, **M** = marche · ★ = étape clé.

	LE BLOC	COURSE	FAIT	DOULEUR /10	LENDEMAIN
NIVEAU 3					
15	**5 × (3′ C / 1′ M)**	15 min	☐		
16	**4 × (4′ C / 1′ M)**	16 min	☐		
17	**4 × (5′ C / 1′ M)**	20 min	☐		
18	**4 × (5′ C / 1′ M) ★**	20 min	☐		
NIVEAU 4					
19	**3 × (7′ C / 1′ M)**	21 min	☐		
20	**3 × (7′ C / 1′ M)**	21 min	☐		
21	**3 × (8′ C / 1′ M)**	24 min	☐		
22	**2 × (12′ C / 1′ M)**	24 min	☐		
23	**2 × (13′ C / 1′ M)**	26 min	☐		
24	**2 × (14′ C / 1′ M) ★**	28 min	☐		
NIVEAU 5					
25	**20 min de course continue**	20 min	☐		
26	**25 min de course continue**	25 min	☐		
27	**30 min de course continue ★**	30 min	☐		

Chaque étape est faite au moins deux fois. Si une séance est difficile, refaites-la avant de passer à la suivante : ce n'est pas une course.

Renforcement et suite du programme

RENFORCEMENT · 2 FOIS PAR SEMAINE, LES JOURS SANS COURSE

01

Montées sur pointe

Sur deux pieds puis sur une jambe, en descendant lentement (3 s).

3 × 15

02

Squat ou fente

Genou dans l'axe du pied, descente contrôlée, charge progressive.

3 × 10–12

03

Pont fessier

Sur deux pieds puis sur une jambe, bassin bien horizontal.

3 × 12

04

Gainage latéral

Corps aligné, sur les genoux puis sur les pieds.

3 × 30 s / côté

05

Équilibre sur une jambe

Pieds nus, puis yeux fermés ou sur un coussin.

3 × 30 s / côté

06

Petits rebonds (pogo)

Seulement à partir du niveau 3, si tout est au vert : souples, rapides, sans douleur.

2 × 20

APRÈS LA DERNIÈRE SÉANCE

5 km

Prochain objectif : allongez une seule sortie par semaine, de 5 minutes à la fois.

+30 % max

Jamais plus de +30 % de volume de course sur deux semaines.

2× / sem.

Gardez le renforcement : c'est la meilleure protection contre les blessures du débutant.

Les coureurs débutants se blessent environ deux fois plus que les coureurs confirmés : la régularité et une progression lente comptent plus que la vitesse. Repères : Videbæk 2015 (Sports Med) ; Nielsen 2014 (JOSPT) ; Nigg 2015 (BJSM, choix des chaussures par le confort).

CONSULTEZ Douleur dans la poitrine, malaise ou essoufflement anormal : arrêtez et consultez. Douleur qui augmente ou qui fait boiter : parlez-en à votre kiné.