




 **AU-DELÀ DU MUR**
Mon plan d'entraînement en 5 étapes
Débuter la course à pied de façon durable
Document de travail personnel — à compléter à ton rythme

Comment utiliser ce document ?

1. Lis d'abord les sections en vert  : elles montrent un exemple complet.
 2. Lis ensuite les encadrés bleus  : ils expliquent quoi écrire et pourquoi.
 3. Remplis les zones grisées en remplaçant l'exemple par tes propres informations.
 4. Reviens sur ce document à la fin de chaque semaine pour l'étape Évaluation.
-  **Les zones grisées avec un trait bleu en bas sont les zones à remplir.**

Prénom :

Marc

Date de début :

7 avril 2026

Objectif principal :

Courir mon premier 10 km en septembre 2026

🔍 **Étape 1 — Analyse**

Comprendre où j'en suis avant de bouger

💡 **Comment remplir cette section**

- Réponds honnêtement — pas ce que tu voudrais être, mais ce que tu es réellement aujourd'hui.
- L'analyse est la fondation de tout le reste. Une heure passée ici t'évitera des semaines perdues.
- Si tu reprends après une longue pause, note-le clairement : ta progressivité doit en tenir compte.

1a. Mon niveau de départ

Mon profil — coche la case qui te correspond le mieux

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Je n'ai jamais couru (ou seulement à l'école, il y a longtemps) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | J'ai déjà couru mais je n'ai pas pratiqué depuis plus de 6 mois |
| <input type="checkbox"/> | Je reprends après une pause courte (1 à 3 mois) |
| <input type="checkbox"/> | Je cours déjà régulièrement mais je veux progresser |

Précise ta situation actuelle :

J'ai couru régulièrement pendant 2 ans (2021–2023), jusqu'à 4 km sans m'arrêter.
 Arrêt complet depuis 14 mois suite à une période chargée au travail + naissance de mon deuxième enfant.
 Aucune blessure particulière, légère prise de poids depuis l'arrêt.

1b. Mes contraintes réelles de temps

📝 Exemple rempli (à adapter)

Horaires de travail : 8h–17h30 en bureau, lundi au vendredi
Famille : 2 enfants (4 ans et 11 mois) — crèche jusqu'à 18h30
Créneaux identifiés : mardi et jeudi matin à 6h15 (30 min avant réveil famille) + samedi matin 7h30
Temps de déplacement vers une salle : 20 min aller-retour → raison principale du choix course à pied
Temps de télé/scroll par jour estimé : ~50 min → ressource mobilisable si besoin

Mes créneaux disponibles (jour, heure, durée max) :

- Exemple : Mardi 6h15 — 30 min max / Jeudi 6h15 — 30 min max / Samedi 7h30 — 45 min max
- [À remplacer par tes créneaux réels]

Nombre de séances possibles par semaine :

3 séances / semaine

1c. Ma source de motivation principale

💡 **Comment remplir cette section**

- Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. L'honnêteté ici est ce qui fait tenir sur la durée.
- Motivation extrinsèque = récompense externe (apparence, regard des autres) → efficace pour démarrer, fragile.
- Motivation intrinsèque = désir de progresser pour soi → la plus durable.

- Motivation prosociale = s'engager pour un proche → puissante combinée à l'intrinsèque.
- Motivation pull = un objectif qui attire (course inscrite, record) → excellent sur une préparation courte.

Mon type de motivation dominant :

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Extrinsèque — je veux changer mon apparence / me sentir mieux dans mon corps |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Intrinsèque — je veux progresser et devenir une meilleure version de moi-même |
| <input type="checkbox"/> | Prosociale — je veux montrer l'exemple à mes enfants / accompagner quelqu'un de proche |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Pull — j'ai un objectif précis qui me tire en avant (une course, un record) |

Ma raison profonde de courir (en 2–3 phrases sincères) :

Je veux retrouver de l'énergie le matin et me prouver que je suis capable de tenir un programme malgré les contraintes de la vie de famille. Je veux aussi courir un 10 km avec mon frère en septembre — on en parle depuis 2 ans et cette fois c'est décidé.

1d. Est-ce que la course à pied me plaît vraiment ?

Niveau de plaisir actuel à l'idée de courir (1 = déteste / 10 = adore) :

6 / 10

Ce que j'aime (ou ce que j'espère apprécier) :

- La liberté — pas besoin de salle, ni de matériel. Je peux courir depuis chez moi.
- Le fait d'être seul le matin, tête vide, avant que la journée commence.
- [À compléter avec ce qui te parle vraiment]

Étape 2 — Objectifs

Fixer des cibles SMART — pas des rêves flous

Comment remplir cette section

- Un objectif sans date et sans mesure n'est pas un objectif — c'est un vœu.
- Remplis le tableau SMART ligne par ligne avec ton propre objectif.
- Si ton objectif ne passe pas le test SMART, reformule-le avant de continuer.

Mon objectif SMART

| Critère | Question clé | Exemple rempli | Mon objectif |
|------------------------|--|---|--------------|
| S — Spécifique | Qu'est-ce que je veux faire exactement ? | Courir 30 min sans m'arrêter, 3 fois par semaine | |
| M — Mesurable | Comment je sais que c'est atteint ? | Je peux courir 30 min d'affilée sans pause | |
| A — Atteignable | Est-ce réaliste par rapport à mon niveau actuel ? | Oui — je pars de 0 avec 6 semaines progressives | |
| R — Réaliste | Est-ce cohérent avec ma vie et mon emploi du temps ? | 3 séances/semaine = créneaux identifiés à l'étape 1 | |
| T — Temporel | Quelle est mon échéance ? | Dans 6 semaines, soit le 18 mai 2026 | |

Mon objectif à plus long terme (optionnel)

Exemple rempli (à adapter)

Objectif à 3 mois : Courir un 5 km en moins de 35 min lors d'une course locale en juillet 2026

Objectif à 6 mois : Terminer un 10 km avec mon frère lors de la course de septembre 2026

Ce que je veux éviter : Me blesser, perdre ma motivation après 3 semaines comme les fois précédentes

Mon objectif intermédiaire (3 mois) :

→ [Ex : Courir un 5 km lors d'une course le _____ en moins de _____ min]

Mon objectif principal (6 mois) :

→ [Ex : Terminer _____ le _____ en moins de _____ min / heures]

Ce que je veux absolument éviter :

Mes principaux risques d'échec — coche ceux qui te concernent

| | |
|-------------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Me blesser en voulant aller trop vite trop tôt |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Perdre la motivation après 2–3 semaines (comme les fois précédentes) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Manquer des séances à cause d'imprévus familiaux sans plan de rattrapage |
| <input type="checkbox"/> | Choisir un mauvais créneau horaire qui ne résiste pas aux aléas de la semaine |
| <input type="checkbox"/> | M'ennuyer et ne plus trouver de plaisir dans la pratique |



Étape 3 — Planification

Organiser mes séances et mon renforcement musculaire

💡 Comment remplir cette section

- Commence par remplir les colonnes 'Ma séance personnalisée' du tableau hebdomadaire.
- Respecte la règle d'or : augmente d'abord la fréquence (plus de séances), pas la durée de chaque sortie.
- Note tes créneaux horaires identifiés à l'étape 1 en face des jours correspondants.
- Les séances de renforcement (gainage, squats, fentes) sont optionnelles les 4 premières semaines, puis recommandées.

Mon planning hebdomadaire type — 6 premières semaines

| Jour | Type de séance | Exemple (S1-S2) | Ma séance personnalisée |
|----------|-----------------------------|---|-------------------------|
| Lundi | Séance structurée | 30 min — course légère (allure conversationnelle) | |
| Mardi | Repos / récupération active | — repos ou gainage 15 min | |
| Mercredi | Séance structurée | 25 min — intervalles 5x2 min / 1 min récup | |
| Jeudi | Repos / récupération active | — repos actif (marche, vélo doux) | |
| Vendredi | Séance structurée | 30 min — course légère + étirements | |
| Samedi | Séance structurée | 40 min — sortie longue allure conversationnelle | |
| Dimanche | Repos / récupération active | — repos complet | |

📝 Exemple rempli (à adapter)

Créneau choisi : mardi et jeudi 6h15 (matin avant famille) + samedi 7h30

Progression semaine par semaine :

S1-S2 : 3 × 20 min alternance marche/course légère — allure conversationnelle

S3-S4 : 3 × 25 min — davantage de course, moins de marche — même allure

S5-S6 : 3 × 30 min course continue — introduction 2 × 15 min gainage + squats

Sortie longue (samedi) : ne pas dépasser +5 min par semaine (ex : 20 → 25 → 30 min)

Mon plan de renforcement musculaire

💡 Comment remplir cette section

- Pas besoin de salle de sport au départ — 20 min chez soi suffisent.
- Commence par les exercices de stabilisation (gainage, fentes, squats au poids du corps) avant les charges.
- Place les séances de renforcement le même jour qu'une course, ou le lendemain — jamais la veille d'une séance de vitesse.
- Méthode Tequila (Guy Thibault) : Sel = stabilisation → Tequila = force → Citron = entretien (1 séance/10 jours).

Exercices de base — coche ceux que tu intègres

- Gainage frontal (planche) — 3 × 30 secondes

| | |
|-------------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Gainage latéral — 2 × 20 secondes de chaque côté |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Squats au poids du corps — 3 × 12 répétitions |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fentes avant — 3 × 10 répétitions de chaque jambe |
| <input type="checkbox"/> | Montées de genoux / sauts légers — 2 × 15 secondes (à partir de la semaine 5) |

Fréquence de renforcement prévue :

2 séances de 15–20 min par semaine (à partir de S5)

Moment prévu dans la semaine :

Après la course du mardi et du jeudi

Étape 4 — Activité

Réaliser les entraînements au quotidien

Comment remplir cette section

- L'automatisation de l'habitude est la clé : prépare ton sac la veille pour supprimer l'hésitation du matin.
- Note dans le tableau ci-dessous chaque séance après qu'elle soit faite — la chaîne visuelle motive.
- En cas de courbatures légères : fais quand même une sortie de 30 min très lente le lendemain — ça accélère la récupération.
- Signaux d'alerte à surveiller : douleur articulaire ou tendineuse qui dure plus de 48h → repos et consultation si ça persiste.

Mon journal de séances — semaine par semaine

| | Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Ressenti / Notes |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| S1 | — | ✓ | — | ✓ | — | ✓ | Bon départ. Allure confortable. Un peu essoufflé à 15 min. |
| S2 | — | ✓ | — | ✓ | — | ✓ | Courbatures J+2 mais gérées avec sortie récup le vendredi. |
| S3 | — | ✓ | — | ✓ | — | ✓ | +5 min sur samedi. Ressenti nettement meilleur. |
| S4 | — | ✓ | — | ✓ | — | ⚠ | Gêne genou droit — réduit à 25 min samedi. OK après. |
| S5 | — | ✓ | — | ✓ | — | ✓ | Première séance renfo après la course. Bien passée. |
| S6 | — | ✓ | — | ✓ | — | ✓ | 30 min course continue ! Objectif SMART atteint. 🏃 |
| S7 | | | | | | | |
| S8 | | | | | | | |

Légende : ✓ Séance réalisée ⚠ Séance adaptée — Jour de repos prévu (vide) = à remplir

Mes routines anti-procrastination

Ce que je mets en place dès maintenant

- Je prépare mon sac de sport la veille au soir
- Je pose mes chaussures devant la porte (sortie matin)
- Je coche une croix sur ce document après chaque séance
- Je n'évalue pas ma séance avant d'y être — je mets mes chaussures et je sors
- En cas d'imprévu, j'ai un plan B : décaler au lendemain, pas annuler

Étape 5 — Évaluation

État des lieux et ajustements sur la base de l'état visé

💡 Comment remplir cette section

- Remplis ce tableau à la fin de chaque semaine — 5 minutes suffisent.
- Compare le nombre de séances réalisées vs prévues et note honnêtement les signaux du corps.
- Si tu n'atteins pas 80 % de tes séances prévues 2 semaines d'affilée, revois le plan — pas ta volonté.
- La colonne 'Ajustements' est la plus importante : c'est là que se construit l'intelligence sportive.

Tableau de suivi hebdomadaire

| Semaine | Séances prévues | Séances réalisées | Douleurs / signaux | Observations & ajustements |
|---------|-----------------|-------------------|-------------------------|--|
| S1 | 3 | 3 | Aucune | Bon départ, allure conversationnelle respectée. RAS. |
| S2 | 3 | 2 | Légères courbatures J+2 | Manqué le mercredi (réunion imprévue). Sortie récup ajoutée le jeudi. |
| S3 | 3 | 3 | Aucune | Progression de 5 min sur la sortie principale. Ressenti positif. |
| S4 | 3 | 3 | Légère gêne genou droit | Réduit la durée de la sortie longue à 30 min. Surveillance. |
| S5 | 3 | 3 | Aucune | Genou OK. Première séance de renforcement (gainage + squats). Bien passée. |
| S6 | 3 | 3 | Aucune | Objectif SMART atteint : 30 min de course continue. Satisfaction élevée. |

Bilan de fin de cycle (après 6 semaines)

💡 Comment remplir cette section

- Remplis ce bilan à la fin des 6 semaines pour préparer le prochain cycle.
- Remplace les informations de l'exemple par tes propres résultats.
- Le bilan alimente directement une nouvelle étape 1 (Analyse) pour le cycle suivant.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Objectif SMART initial | Courir 30 min sans m'arrêter, 3x/semaine, en 6 semaines |
| Objectif atteint ? | <input checked="" type="checkbox"/> Oui, à la fin de la semaine 6 |
| % de séances réalisées / prévues | 17 réalisées / 18 prévues = 94 % |
| Blessure / incident notable | Légère gêne genou droit S4 — résolue après réduction de durée |
| Ressenti général (1 à 10) | 8 / 10 — progrès notables, plaisir croissant |
| Ce qui a le mieux fonctionné | Sac préparé la veille — jamais d'hésitation le matin |
| Ce qui a le moins bien fonctionné | Les séances du mercredi soir — trop d'aléas familiaux |
| Ajustement pour le prochain cycle | Déplacer le mercredi au mardi midi ou supprimer |

Mes décisions pour le prochain cycle

Exemple rempli (à adapter)

Prochain objectif SMART : Courir 5 km en moins de 33 min lors d'une course locale le 5 juillet 2026

Ajustements au planning : Supprimer le créneau du mercredi soir — le remplacer par le mardi midi

Renforcement : Passer à 2 séances/semaine incluant des squats avec charge légère (méthode Tequila — phase force)

Point de vigilance : Surveiller le genou droit — réduire la sortie longue si gêne réapparaît

Mon prochain objectif SMART :

→ Je veux [action précise] pour le [date] — mesure de réussite : [indicateur clair]

Ajustements que j'apporte à mon plan :

→ Planning :

→ Renforcement :

→ Point de vigilance :

Formulaire récapitulatif

Vue d'ensemble de mon plan — à remplir en 10 minutes

💡 Comment remplir cette section

- Ce formulaire est un condensé des 5 étapes — idéal à imprimer séparément ou à partager avec un partenaire d'entraînement.
- Remplis-le après avoir complété les 5 étapes, pas avant.
- Reviens sur ce formulaire à chaque nouveau cycle (toutes les 6 à 8 semaines).

Mon profil

| | |
|-----------------------------------|--|
| Prénom : | Marc |
| Âge : | 39 ans |
| Niveau de départ : | Reprise après 14 mois d'arrêt |
| Source de motivation principale : | Intrinsèque + Pull (objectif 10 km avec mon frère) |

Mon objectif SMART

| | |
|--------------------------|---|
| Objectif principal : | Courir 30 min sans m'arrêter, 3×/semaine d'ici le 18 mai 2026 |
| Objectif à 6 mois : | Terminer un 10 km avec mon frère en septembre 2026 |
| Indicateur de réussite : | Courir 30 min d'affilée sans pause, allure conversationnelle |

Mon plan d'entraînement

| | |
|----------------------------------|--|
| Nombre de séances / semaine : | 3 séances |
| Créneaux retenus : | Mardi 6h15 · Jeudi 6h15 · Samedi 7h30 |
| Durée initiale des séances : | 20 min (S1–S2) → 25 min (S3–S4) → 30 min (S5–S6) |
| Renforcement musculaire prévu : | 2 × 15 min / semaine à partir de la semaine 5 |
| Règle de progression appliquée : | Sortie longue : +5 min max / semaine · Fréquence avant durée |

Mes engagements anti-abandon

| | |
|-----------------------------------|---|
| Habitude anti-hésitation : | Sac préparé la veille + chaussures devant la porte |
| Suivi visuel : | Croix sur le journal de séances après chaque sortie |
| Plan B en cas d'imprévu : | Décaler au lendemain — jamais annuler sans alternative |
| Signal d'alerte défini : | Douleur articulaire ou tendineuse > 48h → repos et consultation |

Mes signaux d'évaluation hebdomadaire

| | |
|----------------------------------|--|
| Fréquence de bilan : | Chaque dimanche soir — 5 minutes |
| Seuil d'ajustement : | Moins de 2 séances/3 prévues → revoir le plan sans culpabilité |
| Prochain bilan de cycle : | 18 mai 2026 (fin des 6 premières semaines) |

Ma signature d'engagement

Je m'engage à suivre ce plan pendant 6 semaines, à évaluer honnêtement mes progrès et à ajuster sans culpabilité si quelque chose ne fonctionne pas.

Prénom : _____ Date : _____