



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 les encadrés bleus  : ils t'expliquent quoi écrire dans chaque section.
2. Remplis les zones grisées en tapant ou en écrivant à la main (version imprimée).
3. Coche les cases ☐ qui te correspondent le mieux.
4. Reviens sur le tableau d'évaluation à la fin de chaque semaine.

 Les zones grisées avec un trait bleu en bas sont les zones à compléter.

Prénom :

Date de début :

Objectif principal :



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

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

Précise ta situation actuelle :

1b. Mes contraintes réelles de temps



Comment remplir cette section

- Mets ton emploi du temps sur papier et repère les créneaux cachés (scroll, télé, tâches externalisables).
- Note les horaires de travail, les contraintes familiales et les déplacements domicile-travail.
- 25 minutes de sport par jour = +1 heure de productivité. Le coût de ne pas bouger est bien plus élevé.

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

Nombre de séances possibles
par semaine :

1c. Ma source de motivation principale



Comment remplir cette section

- Motivation extrinsèque = récompense externe (apparence, regard des autres) → fragile sur la durée.
- Motivation intrinsèque = désir de progresser pour soi → la plus durable, car tu en es l'unique responsable.
- 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 :

☐	Extrinsèque — je veux changer mon apparence / me sentir mieux dans mon corps
☐	Intrinsèque — je veux progresser et devenir une meilleure version de moi-même
☐	Prosociale — je veux montrer l'exemple à mes proches / accompagner quelqu'un
☐	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) :

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

Niveau de plaisir actuel (1 =
déteste / 10 = adore) :

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



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	Mon objectif (à remplir)
S — Spécifique	Qu'est-ce que je veux faire exactement ?	
M — Mesurable	Comment je sais que c'est atteint ?	
A — Atteignable	Est-ce réaliste par rapport à mon niveau actuel ?	
R — Réaliste	Est-ce cohérent avec ma vie et mon emploi du temps ?	
T — Temporel	Quelle est mon échéance ?	

Mes objectifs à plus long terme

Mon objectif intermédiaire (3 mois) :

Mon objectif principal (6 mois) :

Ce que je veux absolument éviter :

Mes principaux risques d'échec — coche ceux qui te concernent	
☐	Me blesser en voulant aller trop vite trop tôt
☐	Perdre la motivation après 2–3 semaines (comme les fois précédentes)
☐	Manquer des séances à cause d'imprévus sans plan de rattrapage
☐	Choisir un mauvais créneau horaire qui ne résiste pas aux aléas de la semaine
☐	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 la colonne 'Ma séance personnalisée' du planning hebdomadaire.
- Règle d'or : augmente d'abord la fréquence (plus de séances), pas la durée de chaque sortie.
- La sortie longue : ne pas dépasser +5 min par semaine — c'est le facteur de blessure n°1.
- Place les séances de renforcement musculaire à distance des séances de vitesse.

Mon planning hebdomadaire type

Jour	Type de séance	Ma séance personnalisée
Lundi	Séance structurée	
Mardi	Repos / récupération active	
Mercredi	Séance structurée	
Jeudi	Repos / récupération active	
Vendredi	Séance structurée	
Samedi	Sortie longue	
Dimanche	Repos complet	

Mon créneau principal retenu
(jour + heure) :

Progression prévue semaine par semaine (durée / intensité) :

Mon plan de renforcement musculaire

Comment remplir cette section

- Méthode Tequila — phase 1 Sel : stabilisation (pilates, gainage) pendant 1 à 2 mois.
- Phase 2 Tequila : musculation progressive (endurance → force → puissance) pendant 2 à 4 mois.
- Phase 3 Citron : maintien avec 1 séance par 10 jours seulement — les qualités se conservent bien.
- Pas besoin de salle au départ : gainage, squats, fentes et fentes au poids du corps suffisent.

Exercices intégrés — coche ceux que tu inclus dans ton plan

☐	Gainage frontal (planche) — 3 × 30 secondes
☐	Gainage latéral — 2 × 20 secondes de chaque côté

☐	Squats au poids du corps — 3 × 12 répétitions
☐	Fentes avant — 3 × 10 répétitions de chaque jambe
☐	Montées de genoux / sauts légers — 2 × 15 secondes (à partir de la semaine 5)

**Fréquence de renforcement
prévue :**

**Moment prévu dans la
semaine :**



ÉTAPE 4 — ACTIVITÉ

Réaliser les entraînements au quotidien



Comment remplir cette section

- Prépare ton sac de sport la veille pour supprimer le moment fatal de l'hésitation du matin.
- Coche chaque séance après l'avoir faite — la chaîne visuelle renforce l'habitude.
- Courbatures légères le lendemain : fais quand même 30 min à allure très lente pour récupérer.
- Signal d'alerte : douleur articulaire ou tendineuse qui dure plus de 48h → repos et consultation.

Mon journal de séances — semaine par semaine

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Ressenti / Notes
S1							
S2							
S3							
S4							
S5							
S6							
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

Mon plan B personnel en cas d'imprévu :



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 séances prévues / réalisées et note honnêtement les signaux du corps.
- Si tu n'atteins pas 80 % des séances prévues 2 semaines d'affilée : ajuste 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				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				

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.
- Le bilan alimente directement une nouvelle étape 1 (Analyse) pour le cycle suivant.

Objectif SMART initial	
Objectif atteint ?	
% de séances réalisées / prévues	
Blessure / incident notable	
Ressenti général (1 à 10)	
Ce qui a le mieux fonctionné	
Ce qui a le moins bien fonctionné	
Ajustement pour le prochain cycle	

Mes décisions pour le prochain cycle

Mon prochain objectif SMART :



Ajustements au planning :

Point de vigilance :



FORMULAIRE RÉCAPITULATIF

Vue d'ensemble de mon plan — à compléter après les 5 étapes



Comment remplir cette section

- Ce formulaire est un condensé des 5 étapes — idéal à imprimer séparément.
- 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 :

Âge :

Niveau de départ :

Source de motivation
principale :

Mon objectif SMART

Objectif principal :

Objectif à 6 mois :

Indicateur de réussite :

Mon plan d'entraînement

Nombre de séances / semaine
:

Créneaux retenus :

Durée initiale des séances :

Renforcement musculaire
prévu :

Règle de progression
appliquée :



Mes engagements anti-abandon

Habitude anti-hésitation :

Suivi visuel :

Plan B en cas d'imprévu :

Signal d'alerte défini :

Mes signaux d'évaluation hebdomadaire

Fréquence de bilan :

Seuil d'ajustement :

Prochain bilan de cycle (date)

:



Mon 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 : _____

Retrouve d'autres ressources et épisodes sur @podcastaudeladumur