

# LES ERREURS

QUI VOUS EMPÊCHENT DE PROGRESSER

# EN COURSE A PIED





|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>POURQUOI CE GUIDE ?</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>1- Ne pas être régulier</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2 - S'entraîner dur, tout le temps</b>   | <b>5</b>  |
| <b>3 - Aller trop vite à l'entraînement</b> | <b>6</b>  |
| <b>4 - Le manque de temps</b>               | <b>7</b>  |
| <b>5 - Rester dans sa zone de confort</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Bonus - Mesurer ses progrès</b>          | <b>10</b> |
| <b>ET POUR FINIR</b>                        | <b>12</b> |

## POURQUOI CE GUIDE ?

Vous aimez courir, enfiler vos chaussures de running pour aller avaler les kilomètres. Seulement, malgré toute votre envie, vous n'arrivez pas à progresser. Pourquoi ? Que faire ? Quel entraînement suivre pour courir plus vite, plus longtemps ?

“Pourquoi je ne progresse pas ?”, voilà une question que j'entends très souvent autour de moi et que je me suis moi-même posé à un moment ou un autre. Trouver la réponse pour bien s'entraîner en course à pied dans l'objectif de continuer à progresser est d'ailleurs la raison qui me pousse à écrire des articles sur le blog.

Alors, il n'y a pas de recette miracle : pour progresser, il faut courir. Plus on court, plus on va s'améliorer, c'est la clé du succès. Mais encore faut-il le faire correctement et c'est là que la situation se complique, car chacun est unique. En discutant avec les coureurs autour de moi, j'ai remarqué des tendances parmi ceux qui disaient ne pas arriver à progresser et je pense avoir des réponses pour aider à surmonter ces blocages !

Ce guide pratique compile ces exemples typiques et propose des solutions simples, concrètes, pour dépasser ce qui est certainement le frein à la progression. Je vous propose donc de bénéficier de mon expérience pour vous aider à identifier les facteurs qui vous bloquent, les dépasser et ainsi progresser dans votre pratique. Une fois que vous aurez trouvé ce qui pêche dans votre entraînement, vous saurez repérer ce qu'il faut changer. Peut-être allez-vous vous reconnaître dans un, voire plusieurs cas et j'espère alors vous aider à retrouver le chemin du progrès. Sinon, je souhaite que ce guide vous évite de tomber dans les erreurs décrites !

Attention, je ne vous garantis pas que vous allez vous transformer en Kenyan et gagner toutes vos compétitions à la fin de la lecture de ce guide ;) Par contre, vous aurez toutes les clés en mains pour progresser régulièrement, mieux comprendre votre entraînement efficace tout en prenant du plaisir à courir !

Sportivement,  
Ludo

## 1- Ne pas être régulier

*“J’ai un 10 km dans 3 mois alors, j’ai repris l’entraînement et je m’entraîne dur. En plus, les jours rallongent alors c’est parfait pour retourner courir. Mais je ne vais pas plus vite, voire je vais moins vite que l’an dernier ! Je ne comprends pas pourquoi !”*



Voici une situation que j’ai rencontrée de nombreuses fois et que j’ai moi-même vécue lors de mes propres début. Car si la course à pied est en apparence un sport très simple, si l’on souhaite progresser, un minimum de discipline est nécessaire.

L'entraînement et la motivation ne font pas tout, l'élément-clé reste la régularité !

Comme dans tous sports, le progrès ne se construit que sur le long terme. Si le corps progresse rapidement, il oublie tout aussi vite. Pour espérer voir des améliorations sur vos chronos ou votre endurance, il faut essayer d'être le plus régulier possible et de s'entraîner toute l'année.

Si vous vous entraînez intensément avec certains entraînements spécifiques, vous pouvez espérer voir des progrès rapidement. Mais ce n'est pas une stratégie tenable sur le long terme, car cela va générer une grande fatigue sur votre organisme et dans ce cas-là, la blessure et au final, la régression ne sont pas loin !

Pour progresser, il faut penser régularité et progressivité. Comme le dit le dicton : "qui veut aller loin, ménage sa monture". Soyez patient, courez régulièrement pour construire des bases solides parce que plus que n'importe quel sport, la course à pied est bâtie autour de l'endurance.

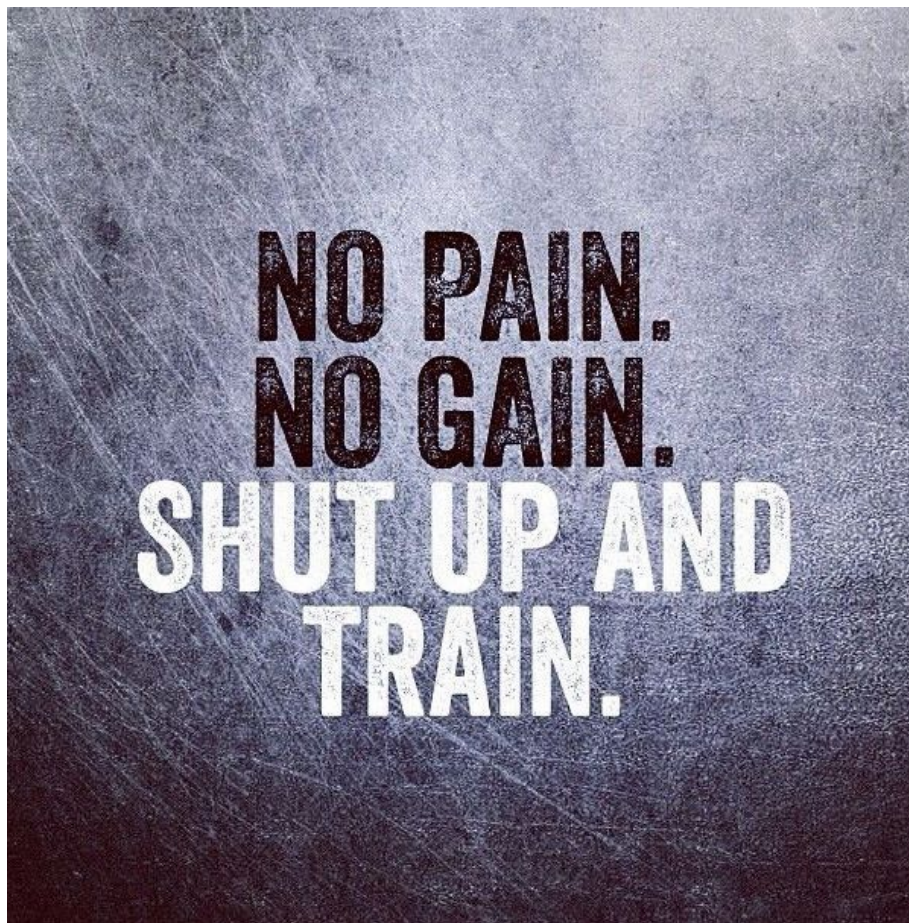
D'après mon expérience, la fréquence d'entraînement idéale est de 3 fois par semaine. Courir 1 à 2 fois par semaine, c'est certes mieux que de ne pas courir du tout mais cela ne suffit pas à s'améliorer, tout à plus à conserver vos acquis. Le rythme de 3 séances par semaine va vous permettre de varier les entraînements et de progresser plus régulièrement. Voici l'exemple classique de séances :

- 1 séance intense (fractionné, côte, travail sur l'allure de course...)
- 1 footing de récupération
- 1 sortie longue principalement en endurance fondamentale

Après, je comprends qu'il ne soit pas facile de rester motivé toute l'année, surtout en hiver quand la météo n'est absolument pas clémente et que les journées sont courtes... C'est le moment de varier les sports pour garder la forme ! Le VTT, la natation, le vélo en salle ou le ski de fond sont également de bons compléments pour entretenir le cardio et travailler l'endurance. Faites-vous plaisir, n'hésitez pas à essayer d'autres activités pour garder votre motivation durant la mauvaise saison !

## 2 - S'entraîner dur, tout le temps

*“Si je ne me fais pas mal à chaque entraînement, si je ne ressors pas avec des courbatures, si je ne me donne pas à 200%, je ne progresse pas. No pain, no gain, non ? Après tout, pour progresser, il faut s'entraîner plus dur, plus vite pour être plus fort, non ?”*



Ha, qui n'a pas déjà entendu ou lu le fameux No Pain, No Gain ? C'est vrai qu'il y a une part de vérité, on n'a rien sans rien. Oui, il faut challenger l'organisme pour le forcer à s'adapter à l'effort et progresser. Oui, il y a des séances difficiles qu'il faut placer pour espérer dépasser ses limites. Mais souvent, s'entraîner dur, tout le temps amène plus de fatigue et de blessures à répétition que d'améliorations significatives !

En effet, plus l'entraînement est exigeant plus la récupération doit être soignée pour éviter de stresser davantage le corps. Si on est convaincu que seuls les entraînements intenses font progresser et qu'on enchaîne les séances lourdes,

l'organisme n'a pas le temps de récupérer. La fatigue va s'accumuler au fil des semaines et à la fin, vous ne progresserez plus. Vous risquez même de régresser à cause de la fatigue !

Pour progresser en course à pied, oui, il ne faut pas hésiter à sortir de ses habitudes pour continuer à solliciter son organisme. Cependant, il ne faut surtout pas se donner à fond, tout le temps ! Comme son nom l'indique, un footing de récupération est là pour vous permettre de récupérer, pas pour rajouter une couche de fatigue. Récupérer, c'est aussi progresser, vous devez laisser à votre corps le temps d'assimiler l'effort que vous lui avez demandé et de se préparer à la prochaine séance. Les phases d'entraînement intense doivent alterner avec des entraînements en endurance fondamentale où vous serez à l'aise. C'est la meilleure manière de progresser !

Personnellement, je prends l'état d'esprit No pain, no gain avec du recul. Oui, il faut se donner à fond sur la ou les 2 grosses séances de la semaine, selon votre niveau. Car si vous arrivez à vous dépasser sur ces séances à l'entraînement, vous réussirez certainement à le faire également le jour de la compétition. Mais sur les autres séances, inutile d'en faire trop ! Votre corps a besoin de récupérer, de s'habituer à la charge d'effort que vous lui demandez pour progresser sur le long terme. Car si vous lui en imposez plus que ce qu'il peut encaisser, votre corps va vite vous le signaler : blessure à répétition, stagnation et au final, une grosse frustration de ne pas voir les efforts payer !

Donc donnez-vous à fond sur vos séances difficiles mais dites-vous que 80% de votre entraînement doit être réalisé en endurance fondamentale !

### 3 - Aller trop vite à l'entraînement

*“Moi, je varie mes entraînements, je fais attention à ne pas trop en faire et à bien récupérer entre chaque séance. Je suis mon plan et le dimanche, c'est toujours sortie longue en endurance fondamentale. Mais je m'ennuie lors de mes footings ! J'ai l'impression de me traîner alors je fais souvent mes sorties plus rapidement que prévu pour que ça passe plus vite. Pourtant, je ne force pas, je sens que j'ai la forme. Ce n'est pas ça qui m'empêche de progresser, non ? ”*



Et pourtant, si ! Aller trop vite à l'entraînement, ne pas respecter les allures prévues est un des freins au progrès. Car même si on a l'impression de ne pas forcer, courir plus rapidement que son endurance fondamentale va engendrer une fatigue supplémentaire pour l'organisme alors qu'il est sensé récupérer de la semaine.

L'endurance fondamentale s'effectue à environ 75% de votre Fréquence Cardiaque Maximale et environ 60% de votre VMA. Vous devez être à l'aise pendant la sortie, capable de discuter avec vos partenaires d'entraînement sans essoufflement. Pour schématiser, c'est l'allure que vous devriez pouvoir tenir pendant des heures.

La sortie longue en endurance fondamentale est une séance très importante car elle

a un rôle très important dans la construction de votre base d'endurance. Ses effets positifs sur l'organisme sont nombreux: elle va permettre d'améliorer la manière dont votre corps utilise l'oxygène, vous allez muscler votre coeur et il aura de moins en moins besoin de battre vite pour délivrer la même quantité de sang à vos muscles. Et la faible intensité de l'effort ne produit que pas ou très peu de déchets, ce qui est parfait pour permettre à vos muscles de récupérer.

La sortie longue est également importante pour augmenter le volume et vous permettre de faire plus que ce que vous faites lors du reste de la semaine. Il n'y a pas de durée ou de kilométrage type pour définir ce qu'est une sortie longue. Selon votre niveau et l'objectif que vous préparez, 1h, 2h30 ou une dizaine de kilomètres peuvent représenter une sortie longue.

En général, une sortie longue dure rarement plus d'1h30, hors préparation spécifique. Personnellement, je dépasse très rarement les 2h-2h30 quand je prépare un marathon. Au-delà, je mets trop de temps à récupérer et c'est contre-productif. Si vous courez le 10 km en 50 minutes, par exemple, une sortie longue d'1h - 1h30 est un maximum pour vous habituer à gérer un effort un peu plus long que le temps de votre course, développer votre endurance et vous permettre ainsi de finir plus frais. Mais courir 2h alors qu'on prépare une course de 50 minutes ne serait pas intéressant.

Le but est de s'entraîner à durer dans l'effort, à être économe, pas de revenir encore plus fatigué de la séance. Le volume d'entraînement doit se répartir sur la semaine, pas se concentrer quasi-exclusivement sur une sortie ! Vous devez habituer votre corps à enchaîner les kilomètres,

Bref, le rythme peut vous paraître fastidieux, sans intérêt alors que vous êtes capable de courir bien plus vite mais il est nécessaire de bien respecter les allures pour bénéficier des avantages de la sortie longue.

Pour éviter de trop vous ennuyer, vous pouvez intégrer des fractions à l'allure de votre course dans la seconde moitié de votre sortie longue ou terminer par de l'allure 10 km à semi-marathon sur les derniers kilomètres (c'est intense et on est ravi d'arriver à la maison quand c'est fini !).

## 4 - Le manque de temps

*“Entre la famille, le boulot et les transports, j’ai du mal à caser mes heures de sport ! J’essaie de me lever à l’aube pour réaliser mes sorties avant le réveil de la petite famille, je chausse mes baskets à la moindre pause au boulot et pourtant, je stagne. Avec la vie que j’ai, je ne vois pas comment faire mieux !”*



Le manque de progression ici ne vient pas forcément de l’entraînement. En revanche, il faut savoir l’adapter à sa situation personnelle ! Car si au stress de la vie de tous les jours, vous devez ajouter celui du sport, vous n’allez pas tenir longtemps. Réduire votre temps de sommeil, faire des sacrifices sur votre vie familiale, vous

mettre la pression sur vos horaires pour caser à tout prix vos séances de sport, ce n'est plus du plaisir ! Vous allez plus vous fatiguer qu'autre chose.

La limite est individuelle, nous sommes tous différents, c'est à vous de trouver combien d'entraînements vous pouvez tolérer. Pour certains, s'entraîner 5 fois par semaine avec une vie chargée ne posera aucun souci. Pour d'autres, au-delà de 3 séances, c'est le burnout assuré.

Un entraînement efficace est donc un entraînement adapté à VOTRE situation et qui VOUS convient. N'essayez pas de caser 5 séances par semaines si vous n'avez que le temps pour 3 parce que les autres y arrivent. Faites primer la qualité sur la quantité et vous verrez que vous progresserez ! D'ailleurs, ce n'est pas toujours celui qui s'entraîne le plus qui aura les meilleurs résultats. Bien sûr, la règle idéale reste de courir plus pour progresser plus mais il faut savoir l'adapter à sa vie ;)

En tant que francilien habitant loin de son lieu de travail et souvent victime des transports en commun, c'est une situation que je connais particulièrement bien...

Cela m'a demandé pas mal d'organisation et de nombreux essais mais j'arrive à caser entre 6 et 8 h de sport dans la semaine toute l'année. Dans un monde parfait, je devrais faire bien plus pour performer en triathlon mais je ne vise pas des chronos de folie non plus, j'ai adapté mes objectifs à ce que je peux faire ! Et cela me suffit pour me préparer correctement et me faire plaisir durant la saison de triathlons (je préfère les longues distances, en plus ! ).

Dans mon cas, j'ai adapté la durée de mes séances : plutôt que de faire une seule sortie d'1h30 par exemple, j'en fais 2 de 30 à 45 minutes, qui sont tout aussi efficaces. J'essaie de conserver le même volume hebdomadaire mais répartis en plusieurs séances. Autre astuce, je croise les sports pour arriver à ce volume : vélo, natation, salle de sport me permettent de travailler l'endurance en complément de la course à pied.

Concrètement, vous pouvez courir ou aller à la salle durant la pause-déjeuner, rentrer du travail en courant, aller et revenir du boulot en vélo, profiter de la séance de sport de Junior pour faire votre propre sortie. Pour les plus courageux, vous pouvez aller faire votre footing le matin ou le soir quand les enfants sont couchés.

Bref, cela demande pas mal d'organisation, des concessions et de la flexibilité pour faire face aux imprévus mais c'est possible ! Et surtout, se réserver un moment à soi reste à mes yeux très important pour continuer à se faire plaisir dans sa pratique sportive !

## 5 - Rester dans sa zone de confort

*“Je fais attention à ne pas trop pousser la machine et à bien récupérer entre les séances. Ma vie perso et pro me laissent le temps de m'entraîner et pourtant, je stagne ! Je reconnais que je ne fais jamais de fractionné ou de séances un peu intense, je préfère courir quasiment toutes mes sorties en EF ou en nature, je préfère ça à la piste. Je ne vise pas des chronos de Kenyan mais j'aimerais améliorer mes temps sur les quelques compétitions que je fais dans l'année ! Comment faire ? ”*

Si s'entraîner trop dur, trop intensément a des effets négatifs sur l'organisme, le contraire l'est tout autant !



Si vous ne sollicitez pas suffisamment votre corps, il ne va pas avoir besoin de s'adapter. Vous allez rester dans une routine connue, confortable certes mais qui ne vous fera pas progresser. C'est le sous-entraînement !

A vous de voir si votre pratique vous convient mais à partir de l'instant où vous allez chercher à améliorer vos performances, il n'y a pas de magie, il va falloir travailler pour muscler votre moteur ! C'est à ce moment que vous allez devoir varier les allures pour continuer à surprendre votre corps, le stresser d'une manière différente et donc le forcer à s'adapter à ce nouvel effort.

Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de suivre des séances de fractionné hyper compliquées pour obtenir des résultats ni de fréquenter assidûment le stade pour les allergiques du tartan !

Une fois par semaine, vous pouvez introduire une séance de fractionné simple, avec des variations d'allure, des 30/30 (30 secondes d'effort et 30 secondes de récupération), du tempo run ( cela permet d'améliorer la limite d'assimilation des déchets lactiques produits par l'effort), du fartlek (un fractionné en nature basé sur des repères naturels, comme les poteaux électriques) ou des séances de côte. Cela suffit pour casser la routine, travailler le cardio et les muscles différemment.

Voici quelques exemples de séances de fractionnés pour débiter et varier vos sorties.

Petite astuce : pour trouver vos repères et ne pas avoir à gérer le terrain, il est plus facile de faire ce type de séances sur un terrain plat, que ce soit du bitume ou du chemin :):

- 3 à 6x 6 minutes à une allure rapide mais relativement confortable que vous pourriez tenir 1h au max (par exemple, proche de votre allure 10 km) avec une récupération de 2 minutes.
- 2 séries de 6 fois 30/30 avec une récupération d'1 minute 30 entre chaque série de 6 répétitions.
- 2 à 3x 10 minutes en tempo run (autour de 90% de votre Fréquence cardiaque max) avec 3 minutes de récupération entre chaque bloc de 10 minutes.

Vous pouvez varier le nombre de répétitions, la durée, le rythme. Les variantes sont infinies, n'hésitez pas à essayer de nouvelles combinaisons pour pimenter vos séances !

Faciles à mettre en place, les changements d'allures rendent ces entraînements plus ludiques malgré leur difficulté. Pas de raison de s'en priver si vous souhaitez progresser efficacement ! Attention tout de même à ne pas en abuser, car ce sont des entraînements intenses qui mettent votre organisme à l'épreuve. Une fois par semaine suffit pour observer des améliorations.

Sortez de votre routine et essayez de nouvelles séances, vous verrez que cela vous sera bénéfique !

## Bonus - Mesurer ses progrès

Vous avez examiné votre manière de vous entraîner et identifié ce qui vous bloquait, avant de faire des modifications pour retrouver le chemin de la progression. Vous êtes maintenant plus motivé que jamais pour retourner courir !

Parfait.

Mais comment vérifier que ce que vous avez mis en place a fonctionné ?

Car le meilleur entraînement et toute la motivation du monde ne sont efficaces que s'ils ont un objectif. Non seulement, cela va vous permettre de mesurer les progrès accomplis mais cela vous fournit un repère mesurable où vous pourrez constater la réussite ou l'échec de vos plans. Se fixer un but fournit une source de motivation supplémentaire pour conserver l'envie d'aller courir toute l'année !

Quand on pense objectif final, la compétition vient tout de suite à l'esprit mais cela dépend de VOUS. Votre objectif peut être de réussir à courir 30 minutes sans s'arrêter, finir votre première compétition (que ce soit un 10 km, un semi ou une course nature) ou améliorer votre chrono sur une distance que vous connaissez déjà.

Pour s'assurer un peu plus de réussite, l'objectif visé doit rester cohérent avec votre entraînement : par exemple, si vous vous préparez pour un marathon, la vitesse n'est pas l'élément que vous travaillerez le plus. Espérer réaliser un record sur 10 km pendant votre prépa ne serait pas un objectif pertinent. Il sera plus intéressant de placer un cycle spécifique après votre marathon, avec un 10 km à la fin pour valider le travail.



A vous de trouver ce qui VOUS MOTIVE, sans calquer vos envies sur celles d'autres coureurs ou partenaires d'entraînement qui n'ont pas forcément les mêmes attentes que vous. Courir 1h sans faire monter le cardio, en totale endurance fondamentale peut aussi être l'objectif d'un cycle, pour un débutant comme pour un coureur confirmé !

Bref, fixez-vous un objectif qui VOUS EST PROPRE selon vos attentes et votre motivation, vous verrez que cela vous aidera dans votre progression globale !

## ET POUR FINIR

Ce guide sur les principales erreurs qui vous empêchent de progresser se termine, j'espère avoir pu vous aider à comprendre ce qui vous freinez ou à éviter de commettre ces erreurs. Je suis moi-même passé par plusieurs de ces situations classiques au fil des années où je stagnais, je vous laisse trouver lesquelles ;)

Soyez régulier, respectez vos allures d'entraînement et voyez les séances d'endurance comme un entraînement à part entière qui fait autant progresser que du fractionné. Soyez patient et augmentez l'intensité progressivement, sans être pressé de voir arriver les progrès tout de suite en y allant trop fort trop vite. Intégrez la récupération à votre entraînement pour que votre travail permette à votre corps de se renforcer.

Et bien sûr, pensez à vous ! Faites-vous plaisir, fixez-vous des objectifs qui vous motivent... C'est à ces conditions que vos progrès en course à pied pourront être à la hauteur de ce que vous attendez, quel que soit le plan d'entraînement que vous suivez.

Ces principes de base sont très simples et pourtant, ils sont réellement efficaces. Il serait dommage de se priver de les appliquer !

Et ensuite ? Et bien, il ne vous reste qu'à enfiler vos chaussures, lancer votre montre et partir courir en prenant le plus de plaisir possible !

N'hésitez pas à m'envoyer un e-mail pour me dire ce que vous avez pensé de ce guide et si cela vous intéresserait que j'en écrive d'autres ou si vous avez des questions plus précises sur votre cas :)