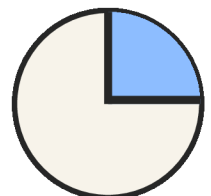


PROGRAMME

12 SEMAINES POUR COURIR

15 minutes

De zéro à 15 minutes de course sans t'arrêter,
avec une seule séance par semaine.



15 MIN

Tu pars de zéro ? Parfait.

on y va ensemble

Ce programme est fait pour toi si tu n'as jamais couru, ou si ça fait longtemps. Si tu peux marcher 40 minutes, tu peux commencer.

1

séance de 40 min par semaine

12

semaines, à ton rythme

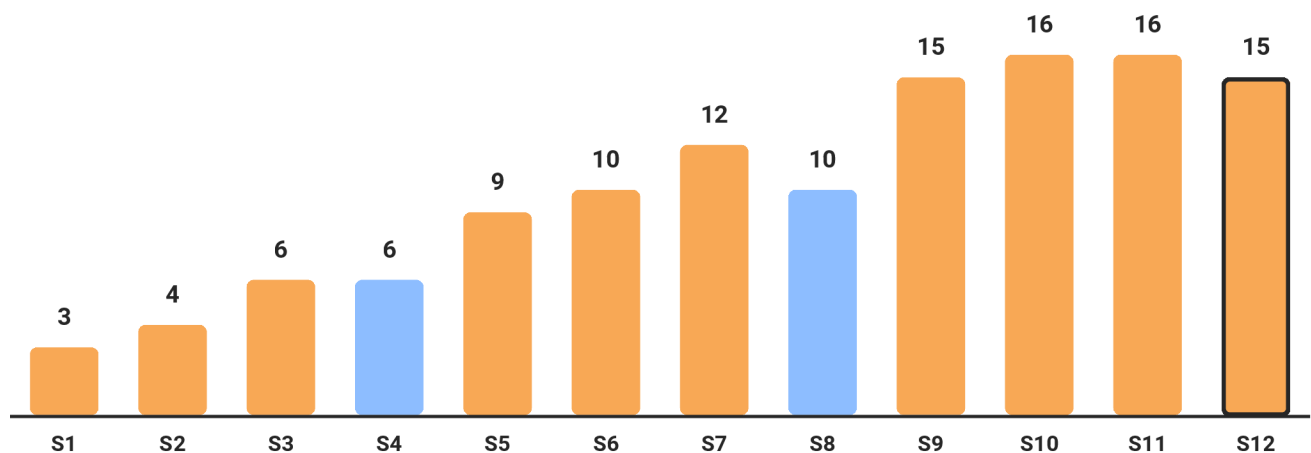
15 min

Objectif : Courir sans s'arrêter

LA MÉTHODE

Tu alternes course très lente et marche active. Les blocs de course s'allongent chaque semaine, jusqu'à se rejoindre en un seul. Les semaines 4 et 8 sont plus douces pour laisser ton corps s'adapter. La vitesse ne compte pas : tu peux trotter à peine plus vite que tu ne marches.

TA PROGRESSION · MINUTES DE COURSE PAR SÉANCE



En bleu, les semaines douces. En semaine 12, tes 15 minutes se courent d'un seul bloc.

Ta check-list de départ.

prête ?



Six petites choses à régler avant ta première foulée.

☐ **Le feu vert médical**

Consulte ton médecin avant de démarrer, surtout si tu as de la tension, du diabète, des douleurs articulaires ou un souci au cœur.

☐ **Ton histoire**

Note tes anciennes blessures, tes douleurs du moment et ce qui t'inquiète. On en tient compte dès la première séance.

☐ **De bonnes chaussures**

Un modèle de running essayé en magasin spécialisé, plutôt en fin de journée.

☐ **Une brassière qui te va bien**

Maintien modéré à fort.

☐ **Le bon terrain**

Plat et souple : chemin stabilisé, piste, parc. Au début, évite le bitume en continu et les descentes.

☐ **Ta gourde**

À portée de main, surtout quand il fait chaud.

4 temps, 40 minutes.

toujours la même recette

Chaque semaine, ta séance suit les mêmes 4 temps.
Seul le temps 2 change : c'est lui qui te fait progresser.



L'échauffement

10 MIN

7 minutes de marche en accélérant petit à petit, puis un peu de mobilité : chevilles, hanches, épaules, montées de genoux en marchant.



Course et marche

15 À 25 MIN

L'alternance de ta semaine, à retrouver dans le programme (pages 6 et 7).
Course très lente, marche active.



Le renfo

5 MIN

2 tours de : 10 squats, 20 secondes de gainage (classique, sur les genoux ou contre un mur), 15 montées sur la pointe des pieds. **A faire quand tu rentres à la maison.**



Le retour au calme

5 MIN

Grandes respirations, puis étirements doux des mollets, des cuisses et des fessiers.

TA FOULÉE

→ Des petits pas

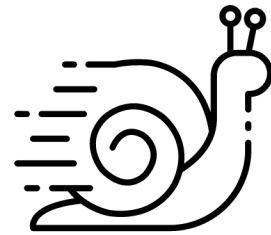
→ Le buste droit

→ Les pieds se posent sous toi

→ Les bras relâchés

Le test de la parole.

papote en courant



LA RÈGLE D'OR

Pendant la course, tu dois pouvoir dire des phrases courtes. Si tu ne peux dire que deux mots, ralentis.

TON EFFORT SUR 10



3 À 4

Marche active

Tu discutes sans souci. C'est l'allure de tes pauses et de ton échauffement.

5 À 6

Course très lente

Tu arrives à dire des phrases courtes. C'est ta zone de course, tout le programme.

7 ET PLUS

Trop vite

Tu es à bout de souffle et tu ne peux plus parler : ralentis ou marche.

À la fin de ta séance, tu dois sentir que tu aurais pu en faire un peu plus.

Ton programme, semaines 1 à 6.

petit à petit

Chaque ligne, c'est le temps 2 de ta séance. Il se glisse entre l'échauffement et le renfo.

1	6 fois : 30 s de course + 2 min de marche Découverte : trotte presque à la vitesse de la marche.	3 min DE COURSE
2	8 fois : 30 s de course + 1 min 30 de marche Même course, pauses plus courtes.	4 min DE COURSE
3	8 fois : 45 s de course + 1 min 30 de marche Tu allonges un peu chaque course.	6 min DE COURSE
4	6 fois : 1 min de course + 2 min de marche Semaine douce : ta première minute complète, avec de vraies pauses.	6 min DE COURSE
5	6 fois : 1 min 30 de course + 2 min de marche Garde la même allure du premier au dernier bloc.	9 min DE COURSE
6	5 fois : 2 min de course + 2 min de marche Autant de course que de marche : bravo !	10 min DE COURSE

Trop dur ? Refais la semaine. Le calendrier s'adapte à toi, pas l'inverse.



Ton programme, semaines 7 à 12.

tu y es presque

7

4 fois : 3 min de course + 2 min de marche

Tes premiers blocs de 3 minutes : ralentis encore si besoin.

12 min

DE COURSE

8

5 fois : 2 min de course + 1 min 30 de marche

Semaine douce : plus légère, pour souffler avant les grands blocs.

10 min

DE COURSE

9

3 fois : 5 min de course + 2 min de marche

De vrais blocs. Garde une allure où tu peux papoter.

15 min

DE COURSE

10

2 fois : 8 min de course + 2 min de marche

8 minutes d'affilée, qui l'eût cru ?

16 min

DE COURSE

11

Course 12 min + marche 2 min + course 4 min

Le grand bloc : c'est la répétition générale.

16 min

DE COURSE

TON OBJECTIF · SEMAINE 12

12

15 min de course sans t'arrêter.

Ralentis autant qu'il le faut : le but, c'est de ne pas t'arrêter, pas d'aller vite.

15 min

EN CONTINU

Tu as le droit de refaire.



zéro pression

Refaire une semaine, ce n'est pas un échec : c'est le programme qui s'adapte à toi. Voici comment décider.

ON REFAIT

La même semaine si...

- tu n'as pas pu finir les blocs de course, même en ralentissant ;
- ton effort a dépassé 7 sur 10 sur plusieurs blocs ;
- tu as sauté une séance (vacances, maladie) : reprends à la semaine d'avant.

ON ALLÈGE

Ta séance si...

- tu es très fatiguée ce jour-là : garde la marche, fais moins de répétitions ;
- tes mollets ou tes tibias tirent : terrain plus souple, pas encore plus petits.

ON ARRÊTE

Et on consulte un médecin si...

- tu as une douleur ou une oppression dans la poitrine, des palpitations, un malaise ou des vertiges ;
- ton essoufflement ne passe pas après 2 à 3 minutes de marche ;
- une articulation te fait très mal, ou la douleur dure plus de 48 heures ;
- une douleur te fait boiter.

Le petit plus, les autres jours.

bouge au quotidien



Une séance par semaine suffit pour avancer mais ce que tu fais les autres jours rend le chemin plus facile.

Marche

2 à 3 fois par semaine, 20 à 30 minutes, d'un bon pas mais confortable. Sans courir. Avec ta séance, ces marches t'approchent des 150 minutes d'activité modérée par semaine recommandées pour les adultes.

Source : OMS, lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité, 2020

Récupère

Dors bien et bois de l'eau. De petites courbatures les 2 premières semaines, c'est normal.

Fête chaque étape

Ta première minute complète (semaine 4), autant de course que de marche (semaine 6), 8 minutes d'affilée (semaine 10), et tes 15 minutes sans t'arrêter (semaine 12).

Et après ?

Je te proposerai un programme de 12 semaines pour courir 30mins sans t'arrêter.

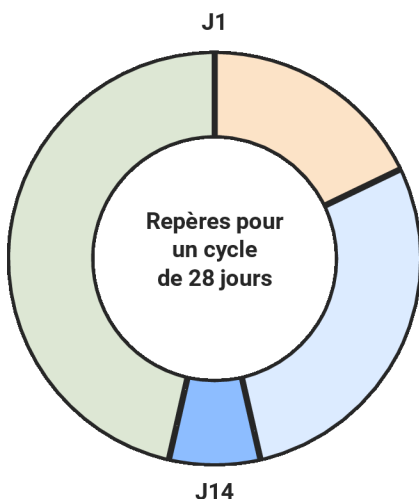
Ton corps de femme, ton allié.



il change, tu t'adaptes

Cycle, grossesse, ménopause, périnée : ton corps change au fil du mois et de la vie. Voici quelques repères pour courir en l'écoutant.

TON CYCLE, PHASE PAR PHASE



- Règles · J1 à J5 environ**
Fatigue, crampes ? Bouger en douceur peut soulager. Ralentis ou marche plus si besoin.
- Phase folliculaire**
L'énergie remonte souvent. Profites-en si tu te sens en forme.
- Ovulation · vers J14**
Rien à changer : suis tes sensations du jour.
- Phase lutéale**
Chaleur, jambes lourdes, ventre gonflé avant les règles : bois plus et garde l'allure papote.

À CHAQUE ÉTAPE DE TA VIE

Ton périnée

Des fuites en courant ? Entre 1 sportive sur 4 et 1 sur 3 est concernée. Fréquent, pas normal : une sage-femme ou une kiné peut t'aider.

Grossesse et post-partum

Enceinte : parles-en à ta sage-femme ou à ton médecin avant de commencer. Après bébé : bilan du périnée indispensable avant la reprise.

La ménopause

Vers 51 ans en moyenne. Bouffées de chaleur, sommeil, os plus fragiles : courir et te renforcer aide à entretenir tes os et ton cœur.

Fatigue, douleurs, SOPK...

Règles très abondantes ou grosse fatigue : demande un bilan de fer. Endométriose, SOPK : le sport reste possible, adapté avec un coach.



Ta course, pas la leur.

zéro comparaison

Trois idées reçues freinent beaucoup de débutantes.

Tu as le droit de les laisser au vestiaire.



« **Si je cours lentement, je ne progresse pas.** »

C'est l'inverse : l'endurance se construit à allure facile. Les athlètes d'endurance de haut niveau font environ 80 % de leur entraînement à faible intensité. Courir lentement, c'est tout simplement la clé des résultats.

Source : Seiler, International Journal of Sports Physiology and Performance, 2010



« **Les autres courent toutes plus vite que moi.** »

Sur les réseaux, tu vois des allures, des médailles et des montres. Pas les années d'entraînement, les jours sans ni les blessures. Masque les comptes qui te font culpabiliser, garde ceux qui te donnent envie de bouger.



« **Tout le monde me regarde courir.** »

La plupart des gens sont dans leurs pensées. Et ceux qui te voient voient une femme qui court. Choisis un parcours où tu te sens bien, viens en duo si ça t'aide, mets ta musique.

TA SEULE COMPARAISON

TOI, SEMAINE 1

3 min

de course, en 6 morceaux



TOI, SEMAINE 12

15 min

d'un seul bloc

**Voilà la seule
comparaison
qui compte.**



L'hiver, on court aussi.

en mode oignon

Froid, nuit qui tombe tôt, envie de rester sous le plaid : l'hiver met la motivation à l'épreuve. Voici comment garder le fil.

Habille-toi en oignon

Trois couches : un haut technique près du corps (évite le coton), une couche chaude, un coupe-vent. Au départ, tu dois avoir un peu froid : tu te réchauffes en quelques minutes. Bonnet et gants s'enlèvent en route.

Allonge ton échauffement

Ajoute 2 à 3 minutes de marche rapide avant de courir. Par temps froid, ton corps a besoin d'un peu plus de temps pour se mettre en route.

Sois visible

La nuit tombe tôt : haut clair, brassard réfléchissant, petite lampe frontale et un parcours éclairé que tu connais. Ou cale ta séance le midi, à la lumière du jour.

Une pause n'efface rien

Un rhume, les fêtes, deux semaines sans courir ? Reprends une ou deux semaines en arrière (page 8). Tu repartiras plus vite que la première fois.

TA RÈGLE DES 10 MINUTES

Pas envie ? Mets tes chaussures et sors 10 minutes.

Si au bout de 10 minutes tu n'as toujours pas envie, rentre : tu as quand même bougé. Le plus souvent, tu continueras.

Ton carnet de bord.

note tout pour suivre ton évolution

Après chaque séance, note ton effort et ton plaisir sur 10, et ce que tu as ressenti. C'est ce carnet qui dit si tu passes à la semaine suivante et qui te servira dans quelques mois à mesurer ta progression.

SEMAINE	FAIT	EFFORT /10	PLAISIR /10	SENSATIONS, DOULEURS, FIERTÉS
1	☐			
2	☐			
3	☐			
4	☐			
5	☐			
6	☐			
7	☐			
8	☐			
9	☐			
10	☐			
11	☐			
12	☐			15 min sans t'arrêter ?



Et si on courait ensemble ?

courir avec une coach peut t'aider

Tes 15 minutes, c'est un début. Pour aller plus loin, ou pour y arriver accompagnée, je te propose trois formules, dehors et à ton rythme.

1 FOIS PAR SEMAINE

Cours avec moi, chaque semaine

On fait ta séance ensemble, dehors. Je règle ton allure, je corrige ta foulée et j'adapte le programme semaine après semaine. Tu n'as plus qu'à venir.

1 FOIS PAR MOIS

Ton point d'étape mensuel

Une séance ensemble chaque mois : on relit ton carnet, on ajuste la suite et tu repars avec ton plan du mois. Le reste du temps, tu cours en autonomie.

EN COMPLÉMENT

Le renfo du coureur

Des séances de renforcement pensées pour la course : pieds, chevilles, mollets, hanches et gainage. Pour une foulée plus stable et un corps plus à l'aise, séance après séance.

ON EN PARLE ?

Dis-moi où tu en es : on trouve ensemble la formule qui te va.

Écris-moi sur aglae-coach-sportive.fr ou en message sur Instagram ou Facebook.