

JÉRÉMY CLEMENS · PERFORMANCE
COACHING

GUIDE PRATIQUE · RUNNING

Courir Intelligemment : Le Guide du Débutant

Biomécanique, erreurs fréquentes, programme 8 semaines — pour démarrer le running sans se blesser et avec plaisir.

- ✦ Anatomie et biomécanique de la course
- ✦ Les 5 erreurs qui blessent les débutants
- ✦ Programme 8 semaines "Courir 30 minutes"
- ✦ Équipement, alimentation et récupération



Pourquoi la course à pied est (aussi) une technique

La marche est instinctive. La course aussi — mais à partir du moment où on l'intensifie et qu'on la pratique régulièrement, **les compensations et défauts techniques se transforment en blessures**. 79 % des coureurs se blessent au moins une fois par an selon les études. La bonne nouvelle : la majorité de ces blessures sont évitables.

Biomécanique : La course génère un impact de 2 à 3 fois le poids du corps à chaque foulée. À 10 km/h, un coureur de 70 kg absorbe environ 140-210 kg d'impact par pied, 80 à 90 fois par minute. La qualité de la chaîne d'absorption — pied, cheville, genou, hanche, tronc — détermine si cet impact est distribué efficacement ou concentré sur un point de rupture.

Anatomie de la foulée

La foulée se décompose en 3 phases :

- **Contact (10-15 % du cycle)** : attaque du pied. L'idéal est une attaque mi-pied sous le centre de gravité. L'attaque talon trop avancée crée un effet de frein et sur-sollicite le genou.
- **Appui (15-20 %)** : absorption de l'impact. Le genou fléchit légèrement (15-25°), la hanche s'étend, le tronc reste stable (gainage !).
- **Propulsion (65-75 %)** : extension de la cheville et de la hanche. Le pied quitte le sol par la pointe. C'est ici que se génère la vitesse.

PARAMÈTRE	VALEUR CIBLE DÉBUTANT	COMMENT L'AMÉLIORER
Cadence	170-180 pas/min	Compter ses pas sur 30 sec × 2. Une cadence basse → foulée trop longue → impact talon.
Inclinaison du tronc	5-10° vers l'avant	Imaginez courir en descendant une légère pente — le corps penche naturellement.
Bras	Angle ~90°, épaules basses	Les poings ne doivent pas dépasser la ligne centrale du corps. Desserrer les poings.
Regard	Horizon (10-15 m devant)	Pas vers le sol. Le regard bas provoque une flexion du cou en avant.

"Courir, ça s'apprend. Comme tous les gestes techniques."

Les 5 erreurs qui blessent les débutants

1. TROP VITE, TROP TÔT

Le système cardio-vasculaire s'adapte en 4-6 semaines. Les tendons et cartilages : 3-6 mois. Courir trop vite avant que les tissus soient prêts = blessure de surmenage garantie.

2. NÉGLIGER LE RENFORCEMENT

La course sollicite fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, gastrocnémiens et soléaires sous des charges élevées. Sans renforcement spécifique, les déséquilibres créent des compensations.

3. TOUJOURS COURIR EN LIGNE DROITE

Ne jamais tourner sollicite les muscles de stabilisation latérale très peu. Intégrer des changements de direction progressifs dès que la base technique est acquise.

4. IGNORER LA DOULEUR

Différence entre douleur musculaire normale (courbatures) et signal d'alarme (douleur articulaire, aiguë, persistante). La deuxième catégorie exige un arrêt et une consultation.

5. CHAUSSURES INADAPTÉES

Une chaussure de running se choisit selon la morphologie du pied (pied plat, creux, neutre) et la surface. Faire l'analyse de foulée en boutique spécialisée avant tout achat.

BONUS — NE PAS RÉCUPÉRER

Le repos est quand la progression se fait. 2 jours de repos/semaine minimum. La fatigue chronique est la première cause de blessure chez les coureurs débutants.

Programme 8 semaines — "Courir 30 minutes sans s'arrêter"

Ce programme alterne marche et course (méthode Galloway), avec un renforcement musculaire 2 fois par semaine. **Chaque séance dure 30-35 minutes.**

Intensité : Pendant les blocs de course, vous devez pouvoir tenir une conversation. Si vous haalez, ralentissez. Le test de parole est le meilleur indicateur pour un débutant.

SEMAINE	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
S1	Course 1 min / Marche 4 min × 6	Renforcement 20 min	Course 1 min / Marche 3 min × 7	Marche active 30 min
S2	Course 2 min / Marche 3 min × 6	Renforcement 25 min	Course 2 min / Marche 2 min × 7	Marche active 35 min
S3	Course 3 min / Marche 2 min × 6	Renforcement 25 min	Course 3 min / Marche 2 min × 7	Marche/course libre 35 min
S4	Course 5 min / Marche 2 min × 5	Renforcement 30 min	Course 5 min / Marche 1 min × 5	Marche active 40 min
S5	Course 8 min / Marche 2 min × 3	Renforcement 30 min	Course 8 min / Marche 2 min × 3	Course 15 min continue
S6	Course 10 min / Marche 2 min × 2	Renforcement 30 min	Course 12 min / Marche 2 min × 2	Course 20 min continue
S7	Course 15 min / Marche 2 min / Course 10 min	Renforcement 30 min	Course 20 min continue	Course 25 min continue
S8	Course 20 min / Marche 2 min / Course 5 min	Renforcement 30 min	Course 25 min continue	Course 30 min ! Objectif atteint.

SÉANCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE RUNNING (25-30 MIN)

Pont fessier 3×15 · Squat gobelet 3×12 · Fentes avant 3×10/jambe · Élévation de mollet 3×20 · Gainage frontal 3×30 sec · Crunch oblique 3×12

Ces exercices ciblent les zones les plus sollicitées et les plus vulnérables chez le coureur débutant.



"Chaque grande foulée a commencé par une petite marche."

Nutrition du coureur débutant

- **Avant** : pas de repas lourd dans les 2h avant. Banane + eau si besoin d'énergie rapide.
- **Pendant** : pour des séances < 45 min, l'eau suffit. Pas besoin de gel ou boisson isotonique avant de dépasser 1h.
- **Après** : dans les 30-60 min : protéines + glucides (yaourt + fruits, smoothie, riz + poulet). La fenêtre anabolique favorise la récupération musculaire.
- **Hydratation** : 2h avant la séance, commencer à boire. Objectif : urine pâle jaune clair.



Prêt à courir sans vous blesser ?

Un programme running sur-mesure tient compte de votre condition actuelle, vos antécédents et vos objectifs. Votre premier appel découverte (15 min) est offert.

Réserver mon appel — coachjeremy.be

+32 478 616 964 · jeremy.clemens@outlook.com · Outdoor fitness · Bruxelles et environs