

GUILLAUME ADAM
@guillaume_adam_run

— Je m'initie au —

RUNNING

GUIDE VISUEL

Des programmes adaptés
aux différents niveaux,
du débutant au confirmé

Tout sur l'équipement
et la nutrition

Les pièges à éviter

LEDUC 

Vous avez envie de vous mettre au running mais vous ne savez pas par où commencer ni quels objectifs vous fixer ?

Laissez-vous guider dans votre initiation par Guillaume Adam, coureur de niveau international et créateur de l'application RunMotion Coach® qui accompagne les coureurs, débutants ou confirmés, dans leur progression ! Au programme :

- tous les **bienfaits** de la course à pied ;
- un **test** pour démarrer votre **initiation personnalisée** ;
- la méthode pour déterminer **la course qui vous convient**, définir **votre objectif** et mettre en place **un programme d'entraînement complet** sur 4 semaines ;
- le **matériel** à vous procurer et **l'alimentation à privilégier** selon votre objectif ;
- **les données scientifiques et médicales à connaître** (volume d'oxygène, vitesse maximale, mesure de l'effort, etc.) pour devenir acteur de votre préparation.

LE GUIDE 100 % VISUEL POUR SE METTRE AU RUNNING !



Guillaume Adam est un coureur éclectique. Ancien membre de l'équipe de France d'athlétisme sur 1500 m, il a à son actif différentes prouesses : premier Français du marathon de New York 2019 et troisième au Marathon Pour Tous de Paris 2024. Entraîneur diplômé, il est le cofondateur de l'application RunMotion Coach®, téléchargée par 1 million de coureurs débutants et confirmés, et l'auteur aux éditions Leduc de *Ma bible du running, du trail et du marathon*.

21 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3346-5



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Sports, santé

— Je m'initie au —

RUNNING

GUIDE VISUEL



Du même auteur aux éditions Leduc :
Ma bible du running, du trail et du marathon, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Suivi éditorial : Carole Fossati

Édition : Gaëlle Fontaine

Relecture : Camille Le Dain

Design couverture : Antartik

Photographies de couverture et intérieures : © Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations intérieures : © Hung Ho Than et © Adobe Stock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3346-5

GUILLAUME ADAM
@guillaume_adam_run

— je m'initie au —

RUNNING

GUIDE VISUEL

SOMMAIRE

INTRODUCTION 6

1

**LES 5 BIENFAITS
DE LA COURSE À PIED 9**

2

CONNAÎTRE SES MOTIVATIONS 19

3

QUELLE COURSE CHOISIR ? 35

4

QUELQUES NOTIONS TECHNIQUES 43

5

SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT 69

6

CONSTRUIRE SON ENTRAÎNEMENT 95

7

AVOIR UNE BONNE ALIMENTATION 137

8

LE TRAIL : UNE COURSE À PART 161

TABLE DES MATIÈRES 186

INTRODUCTION

Se lancer dans le running, c'est bien plus qu'enfiler une paire de chaussures et partir courir. C'est une aventure qui peut transformer en profondeur notre corps, notre esprit, et même notre mode de vie.

Dans un monde où le temps manque parfois, courir représente une forme de liberté, une évasion qui nous reconnecte à nous-mêmes. Ce livre s'adresse à tous ceux et toutes celles qui souhaitent s'initier à la course à pied : pour améliorer leur forme physique, se libérer du stress quotidien, relever un défi personnel ou simplement se découvrir une nouvelle passion.

À mes débuts, à l'âge de 9 ans, j'avais un rêve : celui de représenter mon pays dans une compétition internationale. J'ai eu la chance de porter le maillot de l'équipe de France d'athlétisme sur 1500 mètres, à 23 ans, après des années de travail acharné et de persévérance. Rien ne s'obtient par magie dans la course à pied.

Mais le running, ce n'est pas qu'une question de performance. C'est un apprentissage continu, une invitation à mieux se connaître, à écouter son corps, et à se fixer des défis motivants.

C'est l'envie de partager ma passion pour le running qui m'a poussé à cofonder l'application de coaching RunMotion Coach en 2018, afin d'aider les coureurs de tous niveaux à atteindre leurs objectifs, qu'ils aspirent à terminer leur première course, à améliorer leur temps, ou simplement à trouver du plaisir à courir. Depuis, nous avons accompagné près d'un million de coureurs dans leur progression.

Ce livre s'inscrit dans cette même démarche : offrir des conseils pratiques et adaptés à ceux qui débutent. Il s'adresse aussi bien aux personnes qui n'ont jamais couru qu'à celles qui ont déjà tenté de se lancer, mais qui ont rencontré des obstacles sur leur chemin. En suivant les conseils de ce guide, vous apprendrez à surmonter les difficultés initiales, à progresser à votre rythme et,

surtout, à savourer le chemin parcouru. J'ai moi-même connu des périodes de doute ou de stagnation dans ma progression, et c'est en prenant du recul, en ajustant mes entraînements et en restant à l'écoute de mon corps que j'ai pu surmonter ces moments. Ce sont ces enseignements que je souhaite partager avec vous.

Courir peut être une source d'accomplissement personnel, mais il est essentiel de ne pas se précipiter. L'objectif n'est pas de devenir marathonien – si c'est votre rêve – du jour au lendemain, mais de prendre plaisir à chaque foulée, de ressentir cette satisfaction unique que procure l'effort, et de célébrer chaque petit progrès. Que vous souhaitiez courir pour perdre du poids, participer à votre première compétition, ou simplement vous sentir mieux, je vous accompagnerai tout au long de votre parcours. J'espère vous faire découvrir le plaisir de la course à pied et vous transmettre les clés pour réussir, à votre rythme.

Alors, prêt à enfiler vos chaussures et à partir à la découverte de tout ce que le running peut vous apporter ? Vous allez vous surprendre à aimer courir, et surtout, vous allez découvrir que vous êtes capable de bien plus que vous ne l'imaginiez.

1

LES 5 BIENFAITS DE LA COURSE À PIED

PRENDRE CONFIANCE EN SOI

Avant même de parler des bienfaits du running sur votre santé physique, je voudrais souligner ses effets positifs sur votre bien-être mental. En commençant à vous entraîner, vous vous fixerez des objectifs stimulants et réalistes (surtout si vous suivez les conseils de ce livre !). En progressant régulièrement et en atteignant jour après jour de nouveaux paliers, vous prendrez confiance en vous.

Imaginez : vous n'avez plus couru ou fait de sport depuis 10 ans (voire plus). Les premiers jours, vous allez alterner course et marche, en vous sentant épuisé. C'est normal ! Mais, maintenant, visualisez le premier jour où vous réussirez à courir 10 minutes sans interruption, puis 20, puis 30... Et un jour, vous tiendrez 1 heure ! Chacune de ces nouvelles étapes vous galvanisera, vous prouvera que vous êtes capable. Capable de tenir vos objectifs, de progresser, de réaliser de nouvelles choses.

Que vous décidiez de participer à des compétitions ou que vous couriez simplement pour vous plusieurs fois dans la semaine, l'atteinte de vos objectifs va renforcer votre estime de soi, et donc l'image que vous avez de vous-même. C'est le premier pas vers de nombreux changements, au-delà du sport.

C'est l'un des points qui ressort le plus lorsque j'échange avec des coureurs débutants. Je pense notamment aux personnes en surpoids. Leur motivation première est souvent la perte de poids. Mais, en réalité, ce qui change réellement lorsqu'elles atteignent leurs premiers objectifs, c'est le regard qu'elles portent sur elles-mêmes et sur ce qu'elles sont capables de réaliser.

Je vous parle de ce bienfait en premier, car, pour moi, il est le plus important. Au-delà de l'amélioration de votre système cardiovasculaire ou du renforcement de vos muscles, la confiance que vous gagnerez en courant régulièrement sera un atout majeur pour l'ensemble de votre vie.

AMÉLIORER SA SANTÉ

Évidemment, faire du sport permet d'améliorer votre santé sur le long terme et d'augmenter votre espérance de vie. Selon une étude¹, courir 50 minutes par semaine réduirait de 27 % le risque de décès prématuré. Le running est un sport très complet qui a de nombreux effets positifs sur le corps. Et vous serez même surpris par certains.

Vous renforcez votre système immunitaire

Peut-être pensez-vous qu'il est compliqué de courir régulièrement, notamment lorsqu'il pleut, qu'il neige ou qu'il y a beaucoup de vent. Selon la région où vous habitez, cela peut arriver fréquemment.

En réalité, courir en plein air en toute saison (voir le chapitre « Un équipement adapté aux conditions », p. 60) renforce vos défenses immunitaires. Votre corps s'habitue à résister au froid, à la pluie, etc. Généralement, les coureurs sont moins souvent malades, même s'ils courent en hiver.

Il semble que les défenses immunitaires se renforcent particulièrement lorsque l'on court lentement. Plus loin dans le livre, je vous propose des séances d'endurance et des séances de fractionnés. Ce sont les premières qui auront le plus d'impact sur le développement de votre système immunitaire.

Vous réduisez le risque de maladies cardiovasculaires

De nombreuses études ont prouvé les bienfaits de la course sur la santé cardiaque et l'hypertension. En courant, vous activez la circulation sanguine, ce qui stimule de nombreux processus internes de votre corps, améliorant ainsi ses réponses face aux maladies.

Une étude norvégienne dirigée par Ulrik Wisløff, professeur au K. G. Jebsen Center for Exercise in Medicine à l'Université norvégienne de sciences et de technologie, a examiné les dossiers médicaux de 55 000 Norvégiens ayant

1. Pedisic Z., Shrestha N., Kovalchik S. *et al.*, « Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis », *British Journal of Sports Medicine*, 54, 2020, p. 898-905.

répondu à des questionnaires détaillés. Les chercheurs ont démontré que l'âge de forme avait beaucoup plus d'incidence sur l'espérance de vie que l'âge de naissance. Cela signifie qu'il est possible d'avoir 40 ans, mais, si l'on est en excellente forme, d'avoir un « âge physique » correspondant à 30 ans. Cela semble assez logique. Mais les chercheurs vont encore plus loin en affirmant que l'âge de forme permettrait de prédire plus efficacement le risque de mort prématurée que le surpoids, le tabagisme, le diabète ou le cholestérol. Mais alors, comment améliorer son âge de forme ?

Tout d'abord, il faut comprendre que l'âge de forme est basé sur la notion de $VO_2\text{max}$, c'est-à-dire le débit maximum d'oxygène que vous pouvez consommer en pratiquant une activité physique.

Si votre $VO_2\text{max}$ est inférieure à la moyenne des personnes de votre âge, alors votre âge de forme est plus élevé que votre âge chronologique (par exemple, vous avez 41 ans en âge chronologique, mais si votre $VO_2\text{max}$ est « mauvaise », vous pourriez avoir un âge de forme de 50 ans). À l'inverse, si votre $VO_2\text{max}$ est supérieure à la moyenne, alors votre âge de forme sera plus jeune que votre âge réel.

Et la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez améliorer votre $VO_2\text{max}$, et donc votre forme physique, à tout âge avec la course à pied (voir p. 44).

Le Dr Pamela Peeke, professeure adjointe à la faculté de médecine de l'Université du Maryland, et Ulrik Wisløff ont mesuré l'âge de forme de 4 200 athlètes seniors. Ils ont été surpris par les résultats. Alors que l'âge chronologique moyen des athlètes était de 68 ans, l'âge de forme physique moyen était de 43 ans !

IDÉE REÇUE

À partir de 60 ans, on est trop vieux pour courir.

Il n'y a pas d'âge pour courir et il n'y a pas d'âge non plus pour commencer à courir. Connaissez-vous Deirdre Larkin ? Cette Britannique, professeure de piano, découvre la course à pied à... 78 ans ! Elle apprend qu'elle souffre d'ostéoporose (un affaiblissement des os) et son médecin lui conseille de pratiquer une activité physique. Elle décide d'accompagner son fils, *runner*, alors qu'elle n'avait plus couru depuis le lycée ! Depuis, elle accumule les médailles de *finisher* et a même battu le record du monde de semi-marathon des plus de 85 ans en 2 h 05 min et 13 s soit 10,1 km/h !

Vous renforcez vos muscles et votre ossature

Le sport permet de se muscler... Rien de nouveau sous le soleil. Mais la course à pied fait partie des sports les plus complets. En effet, elle permet de muscler en douceur le dos, les jambes et la ceinture abdominale, ce qui offre un soutien essentiel aux organes et aux articulations de votre corps.

L'impact de vos jambes sur le sol a aussi un effet positif sur vos os : plusieurs études ont prouvé que la course à pied réduit le risque d'apparition d'ostéoporose et les problèmes liés à l'arthrose.

IDÉE REÇUE

La course est mauvaise pour les articulations et les os.

Il est temps de mettre fin à cette idée reçue tenace. Beaucoup de personnes hésitent à se lancer dans la course à pied par crainte des blessures. Certains médecins affirment même que l'être humain n'est pas fait pour courir. Selon eux, la course engendrerait des microtraumatismes sur le corps.

En réalité, sauf contre-indication médicale, la course à pied est un sport que chacun peut pratiquer, à condition d'avancer progressivement dans ses entraînements. Avant de courir 1 heure, commencez par marcher 30 minutes, puis alternez course et marche, etc. Ainsi, votre corps va se réhabituer à courir.

Ne vous dites jamais que vous n'êtes pas fait pour courir. Rappelez-vous : enfant, comment vous déplaçiez-vous dans la cour de récréation ? Je suis sûr que plus de la moitié du temps, c'était en courant !

En revanche, le bitume des villes n'est pas idéal. Si vous en avez la possibilité, courez sur des sols souples. Et si vous êtes en surpoids ou sédentaire depuis plusieurs années, commencez par de la marche, du yoga, du vélo. Ces sports plus doux vous permettront de retrouver petit à petit vos pleines capacités physiques.

RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

De très nombreux facteurs interviennent pour expliquer les effets du sport, en particulier de la course à pied, sur le stress et l'anxiété. Le Dr Stubbs, chercheur au King's College de Londres, spécialisé en santé mentale et activité physique, souligne la complexité des mécanismes en jeu :

« L'exercice a un puissant effet multisystémique sur le corps et l'esprit. Il n'est plus possible de simplifier les bienfaits de l'exercice physique sur la santé mentale à une seule molécule ou à une voie, y compris en ce qui concerne l'anxiété. Les bénéfices que nous avons découverts consistent en une série de facteurs neurobiologiques complexes, tels que le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), la sérotonine, la dopamine, la réduction des cytokines inflammatoires et du cortisol, ainsi que la modification des voies structurales dans le cerveau, par exemple l'hippocampe et le cortex préfrontal². »

Il est difficile, dans cet ouvrage, d'entrer en détail dans ces multiples enjeux et processus. Cependant, nous pouvons faire ressortir certains points importants.

Vous libérez des endorphines

Les endorphines sont des hormones naturelles produites par le cerveau qui procurent une sensation de bien-être. Lorsqu'elles sont sécrétées, elles contribuent à réduire le niveau de cortisol, une hormone liée au stress. De plus, elles nous aident à repousser nos limites physiques en diminuant les douleurs. Cependant, certains chercheurs considèrent cette explication comme trop simpliste.

Un autre facteur qui peut également influencer nos ressentis positifs est la stimulation simultanée de deux neurotransmetteurs : la sérotonine et la dopamine. La première influence l'humeur, tandis que la seconde procure un sentiment d'accomplissement.

2. www.runnersworld.fr/sante/comment-lexercice-physique-et-la-course-a-pied-peuvent-ils-contribuer-a-reduire-lanxiete

Vous améliorez votre sommeil

Courir aide à réguler le rythme circadien, ce qui favorise un sommeil profond et réparateur. Cette amélioration du sommeil a un effet direct sur la baisse du niveau de stress. La course peut même contribuer à réduire, voire supprimer, les insomnies.

Votre anxiété diminue

Freya Oswald, chercheuse au NHS Greater Glasgow and Clyde, et son équipe³ ont réalisé une revue de plusieurs centaines d'études sur la relation entre la course à pied et la santé mentale. Seize d'entre elles ont comparé des coureurs et des non-coureurs en les interrogeant sur leur santé mentale. Il en ressort que les sportifs sont moins déprimés, moins anxieux et ressentent moins de stress que les sédentaires. Leur bien-être psychologique est plus élevé.

Nous l'avons vu, la course à pied renforce l'estime et la confiance en soi, ce qui contribue également à réduire l'anxiété. De plus, le simple fait d'être en activité, de bouger son corps en pensant à autre chose (en écoutant de la musique, par exemple), participe à la diminution de l'anxiété. Quand on court, on se vide l'esprit. Et pour les personnes qui sont toujours en train de penser à dix mille choses en même temps, cela peut faire beaucoup de bien.

3. Oswald F. *et al.*, « A scoping review of the relationship between running and mental health », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), p. 8059, 2020.

CRÉER DU LIEN SOCIAL

La course à pied est un sport qui peut se pratiquer seul. Mais il est parfois plus motivant de courir avec des amis, un club ou un coach. Courir en groupe est un excellent moyen de ne pas laisser tomber les jours de pluie ou ceux où l'on se sent moins bien. Ça nous encourage également à nous dépasser, en nous stimulant mutuellement.

Au-delà de la motivation sportive, pour les personnes souffrant de dépression ou d'anxiété, retrouver du lien social contribue aussi à améliorer leur santé mentale. C'est ce qu'explique Jess Amy Lee, thérapeute TCC (thérapie cognitivo-comportementale) du NHS basée à Grimsby : « Les patients souffrant de troubles anxieux et de dépression se retirent souvent des situations sociales. Faire de l'exercice avec d'autres personnes est donc un bon moyen de socialiser et d'encourager cette interaction, qui peut améliorer le bien-être⁴. »

Attention, personne ne dit que la course à pied guérit la dépression. Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical et psychologique, mais elle peut constituer un complément bénéfique pour l'esprit et le moral.

Savez-vous que certaines courses sont aussi réalisées en duo, c'est-à-dire avec deux coureurs ensemble, ou en relais ? C'est l'occasion idéale de partager sa passion en famille, avec un ami ou des collègues. S'entraîner à plusieurs devient ainsi un moment de partage privilégié.

4. Bozon J., « How exercise – and running – can help to reduce anxiety », Runner's World, 8 octobre 2024.

IMPACTER POSITIVEMENT SA VIE PERSONNELLE ET SA VIE PROFESSIONNELLE

La course à pied apporte de nombreux bienfaits à la vie personnelle et permet de développer des compétences transposables au monde professionnel. L'avantage majeur de se fixer des objectifs en course à pied, c'est qu'il s'agit bien souvent d'objectifs personnels, choisis librement, et non imposés.

La qualité première que la course à pied permet de révéler ou de développer est la persévérance. Au début, les progrès sont rapides, mais dès lors que l'on veut progresser sur la durée, un entraînement régulier devient nécessaire. Ce sport est parfois ingrat. Cependant, l'entraînement finit toujours par payer, un jour ou l'autre.

Avoir un objectif permet également de structurer sa pratique, en suivant un plan d'entraînement ou en appliquant régulièrement des principes pour progresser.

La course à pied est aussi l'école de l'humilité et le résultat d'un jour n'est pas celui de la veille. Chaque coureur peut trouver meilleur que lui sur une course. Si un coureur gagne, il peut s'inscrire à des compétitions de niveau supérieur pour se surpasser encore davantage.

Courir, c'est avant tout se dépasser soi-même, bien plus que se comparer aux autres.

Se fixer des objectifs, mettre en place des plans d'action, persévérer face à la difficulté, se challenger soi-même et rester humble. Toutes ces capacités et qualités que vous allez développer avec la course à pied seront des atouts précieux dans votre vie professionnelle.

2

**CONNAÎTRE
SES MOTIVATIONS**

SE TESTER POUR COMPRENDRE SES MOTIVATIONS

Si courir est parfois instinctif – pour rattraper le bus ou échapper à un danger –, aller courir pour le plaisir requiert une certaine motivation. Une fois l’habitude installée, courir vous semblera naturel.

Chacun a ses propres raisons de courir. À moins que cette scène de *Forrest Gump* ne résonne en vous. Installé paisiblement sur la terrasse de sa maison en Alabama, Forrest Gump se lève : « Et ce jour-là, sans raison particulière, je décidai d’aller courir un peu. » Un petit *run* qui l’aura quand même conduit à traverser les États-Unis d’est en ouest à plusieurs reprises !

Connaître ses motivations est important lorsqu’on se fixe un objectif en course à pied. En effet, chacun peut connaître des hauts et des bas dans sa pratique. Identifier les ressorts de sa motivation permet de se remobiliser dans les moments difficiles, en cas de blessure notamment.

Je vous propose un test pour mieux connaître vos motivations et, ainsi, savoir sur quels leviers agir lorsque vous sentez que l’envie faiblit. Vous pouvez le refaire de temps en temps, car les sources de motivation peuvent varier selon les périodes.

POURQUOI PRATIQUEZ-VOUS LA COURSE À PIED ?

Pour répondre à ce questionnaire, notez les affirmations sur une échelle de 1 à 7 :

1-2 : Pas du tout vrai

3-4-5 : Moyennement vrai

6-7 : Tout à fait vrai

	Mon score (de 1 à 7)
1. Je ressens du plaisir en améliorant mes aptitudes.	
2. La course à pied me procure des émotions intenses.	
3. Quand je cours, je suis dans une bulle et me consacre pleinement à mon activité.	
4. J'aime m'améliorer en réussissant des choses que je n'arrivais pas à faire.	
5. Je veux prouver des choses aux autres en courant.	
6. C'est pour moi une des meilleures façons de rencontrer du monde.	
7. Je cours pour le prestige d'être un coureur ou une coureuse, ou de ce que j'ai accompli.	
8. La course à pied m'apprend des choses utiles pour ma vie personnelle et professionnelle.	
9. Je ne me sens pas à ma place lorsque je pratique la course à pied.	
10. Il m'arrive souvent de lâcher la course à pied un certain temps.	
11. Je ne sais pas pourquoi je fais du sport, je n'aime pas vraiment ça.	

Remplissez vos scores dans le tableau ci-dessous.

AFFIRMATIONS	SCORES
Total de vos affirmations 1 à 4	(Score A)
Total de vos affirmations 4 à 8	(Score B)
Total de vos affirmations 9 à 11	(Score C)

Votre score maximal est le A : votre motivation principale est intrinsèque.

Votre score maximal est le B : votre motivation principale est extrinsèque.

Votre score maximal est le C : vous êtes en phase d'amotivation, c'est-à-dire d'absence de motivation. Il est important de (re)donner du sens à votre pratique et de vous rappeler pourquoi vous aimiez cela avant ou pourquoi vous avez acheté ce livre pour vous mettre à courir.

Si vous avez moins de 2 points d'écart entre les scores A et B, votre motivation est équilibrée, sans motivation dominante.

LA MOTIVATION INTRINSÈQUE

La motivation intrinsèque est ce que vous allez chercher à l'intérieur de vous-même, pour des raisons qui vous sont propres.

Le coureur animé par une motivation intrinsèque éprouve une grande satisfaction dans le dépassement de soi ou dans le chemin pour réaliser son objectif. Il est souvent à la recherche du geste parfait, pour être en totale harmonie avec lui-même. Il souhaite vivre des sensations uniques. Pour lui, courir est presque une quête personnelle.

Quelques leviers activables

► **Se challenger**

Votre motivation est en vous, alors rien de mieux que de vous challenger avec un nouvel objectif (voir « Savoir se fixer un objectif », p. 27).

► **Varier les sensations**

Par exemple, s'il pleut, vous pourrez trouver du plaisir dans les sensations différentes vécues sous la pluie. Vous pouvez changer de circuit de course ou de type de sol.

► **Se concentrer sur le processus plutôt que sur le résultat**

Plutôt que de courir uniquement pour atteindre un objectif final, appréciez le chemin parcouru : la respiration est de plus en plus facile, la foulée de plus en plus efficace, et sortir courir devient de plus en plus naturel.

► **Visualiser vos sentiments en fin de course**

Si vous courez déjà depuis plusieurs semaines, visualisez la fin de votre course et le sentiment de bien-être que vous éprouvez.

► **Cocher les jours**

Utilisez un calendrier pour cocher chaque jour consécutif où vous avez couru. Vous serez motivé pour améliorer ce chiffre au fil des semaines.

MON EXPÉRIENCE

J'ai la chance de vivre des moments intenses de dépassement tous les ans. Si j'adore la compétition, c'est, je crois, avant tout pour vivre ces moments-là, plus que pour gagner telle ou telle course ou atteindre tel ou tel chrono. Je trouve une similitude sur les distances très différentes du 800 m et du marathon dans cette capacité à entrer dans la « zone », et à avoir l'impression que le départ et l'arrivée sont séparés de quelques instants seulement. Sur les deux distances, la clé pour moi est d'être bien relâché, notamment au niveau des épaules, et d'avoir une foulée la plus fluide possible.

Chaque année, j'essaie de participer à des courses locales où je sais que je trouverai un niveau de concurrence important (niveau de défi élevé) et qui me demanderont de me surpasser pour remporter la course. C'est aussi un moyen de gagner en confiance pour les deux ou trois grands challenges que je me fixe dans l'année, comme réaliser un chrono particulier ou être *finisher* d'un ultra-trail.

LA MOTIVATION EXTRINSÈQUE

La motivation extrinsèque, ce sont les éléments extérieurs qui vous poussent à l'action.

Cela peut être le regard extérieur ou la compétition avec les autres. Plus généralement, le coureur avec une forte motivation extrinsèque cherche de la reconnaissance dans ce qu'il fait, que ce soit auprès de ses proches, de ses collègues ou de la société.

Souvent, les sportifs de haut niveau animés par une motivation extrinsèque forte arrêtent de courir une fois leur carrière terminée. Ils ne trouvent pas nécessairement de satisfaction dans le fait même de courir, mais cette motivation extrinsèque les pousse à accomplir de grandes choses.

Le coureur animé par une motivation extrinsèque peut utiliser ces facteurs externes pour préparer mentalement sa course, ou pour affronter les périodes difficiles lors de l'entraînement ou en compétition. Il peut visualiser les applaudissements, le regard de ses proches à l'arrivée ou les jours suivants, ou même le nombre de « likes » sur sa prochaine publication sur les réseaux sociaux. Il peut aussi visualiser la concurrence.

Quelques leviers activables

► Courir avec un ami

Embarquer un ou plusieurs amis est le meilleur moyen pour vous de ne pas lâcher et de rester motivé, qu'il pleuve ou qu'il vente.

► Partager sur les réseaux sociaux

Et si votre compte Instagram, X ou autre devenait votre espace pour partager vos progrès ? Si un matin vous manquez de motivation, demandez en *story* : « Vais-je courir ? » Je suis prêt à parier que les « oui » de vos followers vont vous motiver.

► Visualiser les applaudissements et encouragements

Si vous préparez une course, prenez régulièrement un moment pour visualiser les encouragements de vos proches et du public au moment de l'arrivée. Vous verrez, vous enfilerez rapidement vos baskets.

► Se récompenser

Fixez-vous des récompenses concrètes après avoir atteint un objectif, comme un nouveau vêtement de course, du matériel, ou même un bon restaurant ou une activité loin du running.