

GUIDE DE DÉMARRAGE 10 KM

StrideKit

Votre premier 10 km en 12 semaines — méthode professionnelle

- **Plan progressif sur 12 semaines**
- **Conseils nutritionnels complets**
- **Stratégie du jour de course**
- **Programme détaillé et structuré**

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	4
2. Échauffement et récupération	5
3. Le plan de 12 semaines	6
4. Nutrition et hydratation	12
5. Stratégie du jour de course	15
6. Gestion de la douleur et blessures	18
7. Votre équipement	20

INTRODUCTION

Ce guide a été conçu pour vous permettre de courir votre premier 10 km en 12 semaines, même si vous partez de zéro. Notre méthode s'appuie sur des principes éprouvés : progressivité, régularité et récupération active.

PROGRESSIVITÉ

On augmente la distance et l'intensité progressivement, sans jamais sacrifier la forme.

RÉGULARITÉ

Trois séances par semaine, c'est mieux que cinq séances surchargées.

RÉCUPÉRATION

Le repos est aussi important que l'entraînement. Votre corps se renforce entre les sorties.

DURÉE DES SÉANCES PAR PHASE

Semaines 1-4 : 25-40 minutes

Semaines 5-8 : 40-55 minutes

CONSEIL CLÉ

Ne courez pas trop vite ! La règle d'or : vous devriez pouvoir parler en courant.

Avant de commencer, consultez votre médecin si vous avez des antécédents cardiovasculaires, articulaires ou toute condition médicale susceptible d'affecter votre pratique sportive.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

L'échauffement prépare votre corps à l'effort. La récupération l'aide à se renforcer.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Protocole d'échauffement (5-10 minutes)

- Marche rapide : 2 minutes
- Montée de genoux : 30 secondes
- Coups de talon aux fesses : 30 secondes
- Rotations de hanches : 30 secondes
- Arm circles : 20s avant / 20s arrière
- Rotations des chevilles : 30 secondes
- Étirements dynamiques légers : 1 minute

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Récupération (5-10 minutes)

- **Ischio-jambiers**
L'étirement de l'ischio-jambier est essentiel pour maintenir la souplesse et prévenir les blessures.
Pied sur un support, penchez-vous vers l'avant, 30s/jambe
- **Quadriceps**
Tenez votre cheville, talon vers les fesses, 30s/jambe
- **Mollet**
Pied arrière planté, poussez le talon vers le sol, 30s/jambe
- **Adducteurs**
Assis, genoux fléchis, écartez les jambes et penchez
- **Bas du dos**
Allongé, genoux vers poitrine, maintenu 30s

PHASE 1 — FONDATION (Semaines 1-4)

Construire la base et la résistance

SEMAINE 1

Mardi Course à pied

5 min marche, puis 3x (5 min course / 2 min marche), 5 min marche

Jeudi Renforcement

20 min marche rapide ou footing très léger

Samedi Sortie longue

25 min en continu, rythme conversationnel

> Restez sous la zone de confort. L'objectif est d'accumuler des minutes sans douleur.

SEMAINE 2

Mardi Course à pied

5 min marche, puis 4x (5 min course / 2 min marche), 5 min marche

Jeudi Renforcement

25 min footing léger

Samedi Sortie longue

28 min en continu

> Si la fatigue persiste, prolongez la phase de marche. Mieux vaut moins que trop.

SEMAINE 3

Mardi Course à pied

5 min marche, puis 5x (5 min course / 2 min marche), 5 min marche

Jeudi Renforcement

28 min footing

Samedi Sortie longue

30 min en continu

> Votre corps s'adapte. Augmentez légèrement l'allure seulement si cela se fait naturellement.

SEMAINE 4

Mardi Course à pied

5 min marche, puis 5x (6 min course / 2 min marche), 5 min marche

Jeudi Renforcement

30 min footing

Samedi Sortie longue

35 min en continu

PHASE 2 — CONSTRUCTION (Semaines 5-8)

Augmenter la distance et l'endurance

SEMAINE 5

Mardi Seuil

5 min marche, 8x (3 min course / 90s marche), 5 min marche

Jeudi Footing

35 min footing continu

Samedi Longue

40 min en continu

> La séance du mardi est plus intense. Les jours de repos sont essentiels.

SEMAINE 6

Mardi Seuil

5 min marche, 6x (4 min course / 90s marche), 5 min marche

Jeudi Footing

38 min footing

Samedi Longue

42 min en continu

> Si vous vous sentez fort, vous pouvez faire 7 répétitions au lieu de 6.

SEMAINE 7

Mardi Seuil

5 min marche, 8x (4 min course / 60s trottinement), 5 min marche

Jeudi Footing

40 min footing

Samedi Longue

45 min en continu

> Votre capacité augmente. Restez sous le seuil de l'essoufflement.

SEMAINE 8

Mardi Seuil

5 min marche, 6x (5 min course / 60s trottinement), 5 min marche

Jeudi Footing

42 min footing

Samedi Longue

48 min en continu

PHASE 3 — INTENSITÉ (Semaines 9-12)

Préparer le corps à la performance

SEMAINE 9

Mardi VMA / allure

5 min marche, 8x (90s rapide / 60s lent), 5 min marche

Jeudi Footing

45 min footing

Samedi Longue

50 min en continu

> Les 90 secondes rapides doivent être vraiment rapides — zona respiratoire élevée.

SEMAINE 10

Mardi VMA / allure

5 min marche, 6x (3 min rapide / 2 min lent), 5 min marche

Jeudi Footing

48 min footing

Samedi Longue

52 min en continu

> Vous approchez des 10 km réels en durée. La forme arrive !

SEMAINE 11

Mardi Seuil

5 min marche, 8x (4 min rythme course / 2 min trottinement), 5 min marche

Jeudi Footing

45 min footing léger

Samedi Longue

45 min — simulez le début de course

> Semaine 11 = pré-course. Reposez-vous, hydratez-vous bien, dormez suffisamment.

SEMAINE 12

Mardi Léger

30 min footing très léger, allure de balade

Jeudi Léger

20 min marche + quelques accélérations de 30s

COURSE 10 KM

Votre premier 10 km ! Rythme : détendu, contrôlé, enjoy

NUTRITION ET HYDRATATION

Une alimentation adaptée optimise la performance et la récupération. Voici les recommandations par phase.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

2-3 heures avant

- Repas riche en glucides complexes : riz, pâtes, pain complet
- Protéines modérées : poulet, poisson, ufs
- Évitez les graisses lourdes et les fibres en excès
- Hydratation : 300-500 ml d'eau dans l'heure qui précède
- Exemple : bowl de riz avec poulet + légumes cuits

1 HEURE AVANT

- Snack léger : banane, toast confiture, barre de céréales
- Évitez les produits laitiers qui peuvent perturber la digestion

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Chaque fois plus de 45 minutes

- Buvez 150-250ml toutes les 15-20 minutes si la chaleur est élevée
- **Énergie**
Après 45 min : gel, banane ou datte si besoin
- **Sel**
Chaleur extrême : comprimé de sel pour prévenir les crampes
- **Écoute**
Ne forcez pas la nutrition. Si l'estomac proteste, ralentissez.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

LA FENÊTRE D'ANABOLISME (30-60 MINUTES)

Collation de récupération : whey + banane, ou fromage blanc + fruits

Repas complet sous 2h : protéines (30-40g) + glucides (50-80g)

Hydratation : compensez la perte en eau (poids avant/après course)

Exemples : poulet riz légumes, omelette patates, sushi bowl

PROGRAMME NUTRITIONNEL TYPE

Lundi

Repos. Repas léger, privilégiez les protéines et légumes.

Mardi

Entr. +50min. Glucides complexes, protéines, hydratation avant.

Mercredi

Repos. Rotation des protéines : poisson ou légumineuses.

Jeudi

Entr. Glucides modérés + protéines. Snack avant si <1h.

Vendredi

Repos ou footing léger. Fruits, légumes, oméga-3.

Samedi

Longue sortie. Gros repas la veille (pâtes, riz). Récup après.

Dimanche

Repos actif. Repas anti-inflammatoire : poisson, légumes verts.

STRATÉGIE DU JOUR DE COURSE

LA VEILLE

- Pâtes, riz ou pain — glucides complexes uniquement
- Évitez l'alcool, le café excessif, les aliments inconnus
- Préparez votre sac de course la veille (vêtements, gels, montre)
- Dormez 8h minimum. Pas de souci si vous dormez moins — le corps se repose.
- Hydratez-vous normalement, pas en excès

LE MATIN DE LA COURSE

- Réveillez-vous 3h avant le départ
- Petit-déjeuner familier : glucides simples (toasts, banane, céréale)
- Café si vous en buvez habituellement — pas de nouveauté le jour J
- 150-200ml d'eau
- Pas de produit laitier, pas de fruit trop acide

ARRIVÉE SUR SITE

- Arrivée 60 minutes avant le départ
- Pieds nus dans le SAS si possible — activez vos callosités
- Vérifiez vos lacets et votre dossard
- Pipette : aller aux toilettes AVANT le dernier appel
- Échauffement léger : 5 min jogging très easy

ALLURE PAR KILOMÈTRE

Km 1-2 Échauffement

Démarrez lentement. Bien en dessous de votre vitesse max. Laissez le corps s'éveiller.

Km 3-5 Trouver le rythme

Vous devriez pouvoir parler. Respiration régulière, épaules détendues.

Km 6-8 Le moment difficile

Les jambes peuvent accuser le coup. Ralentissez légèrement. Revenez à votre souffle.

Km 9 L'accélération

Si vous vous sentez bien, accélérez doucement dans le dernier kilomètre.

Km 10 Finish !

Sprint final si vous avez encore de l'énergie. Vous l'avez mérité.

Hydratation sur le parcours

Chaque point d'eau : petites gorgées, ne vous arrêtez pas

Après km 5 : prendre de l'eau à chaque point si chaleur

Évitez les gels si vous ne les avez pas testés en entraînement

Si crampe : ralentissez, masser le muscle, continuer doucement

STRATÉGIE MENTALE

Divisez pour régner

Ne pensez pas au 10 km. Pensez au prochain kilomètre. Puis le suivant.

Ancrages

Choisissez 2-3 mantras : "Je suis capable", "Un pas à la fois", "Respire et avance"

Gestion de la douleur

L'inconfort modéré est normal. La douleur vive = ralentir ou arrêter.

Visualisation

Imaginez la ligne d'arrivée pendant les moments difficiles.

Rituel

Votre musique de motivation pendant les derniers km. Émotion = énergie.

APRÈS LA LIGNE DE ARRÊT

Marchez 5 minutes minimum avant de vous arrêter

Hydratation immédiate : eau + électrolytes si disponibles

Couverture de survie si froid — ne restez pas immobile

Mangez quelque chose de sucré dans les 30 minutes

Étirements doux sans forcer

Photos ! Vous avez mérité d'immortaliser ce moment.

GESTION DE LA DOULEUR ET BLESSURES

Savoir distinguer la douleur normale de la douleur signal est essentiel pour progresser sans risque.

DOULEUR NORMALE (GREEN FLAG)

- Sensation de brûlure légère dans les muscles
- Légère fatigue générale sans douleur articulaire
- Courbatures 24-48h après une séance intense
- Sensation de travailler dur mais pas de souffrance

DOULEUR ANORMALE (RED FLAG — ARRÊTEZ)

- Douleur vive et localisée dans une articulation
- Douleur qui apparaît en milieu de séance et s'intensifie
- Gonflement visible ou chaleur anormale autour d'une articulation
- Engourdissement ou fourmillement persistant

Blessures courantes et solutions

Entorse du genou
Réduisez la distance 30-50%, glace après séance, vérifiez votre change de course.

Fascite plantaire (talon)

Étirements du mollet 3x/jour, rouleaux sous le pied, podologue si persistant.

Syndrome de la bandelette IT

Repos 48h, renforcement des fessiers, rouleaux de mousse sur le TFL.

Douleur au tibia

Réduisez l'impact, vérifiez l'usure de vos chaussures, surface plus souple.

Crampes

Hydratation, électrolytes, augmenter progressivement — ne partez pas trop vite.

VOTRE ÉQUIPEMENT

Chaussures de course — votre investissement #1

- Optez pour des chaussures de running avec bon maintien de la voûte plantaire
- Évitez les modèles minimalistes si vous êtes débutant — amorti = protection
- Renouvelez tous les 600-800 km (environ 6-8 mois pour un débutant)
- Testez en boutique : faites analyser votre foulée (pronateur, supinateur, neutre)
- Marques recommandées : Nike, Asics, Brooks, Hoka, Saucony

Textile

- T-shirt de running synthétique (pas de coton — retenir l'humidité)
- Cuissard court ou pantacourt selon la saison
- Sockettes de running (évitent les ampoules)
- Veste légère si froid — couches chaudes-retirer si trop chaud
- Casquette ou bandana pour le soleil

Accessoires recommandés

- Montre avec chrono ou smartphone pour suivre votre allure
- Bouteille d'eau portable ou ceinture porte-bidon
- Lampe frontale si course matinale (avant 7h)
- Serviette de sport pour la récupération
- Crème solaire si course en extérieur l'été

CHECKLIST COURSE

Chaussures de running	5/5
Indispensable	
T-shirt technique	5/5
Indispensable	
Cuissard court	5/5
Indispensable	
Montre chrono	4/5
Très recommandé	
Gel énergétique x 2	4/5
Très recommandé	
Bouteille portable	4/5
Très recommandé	
Montre cardio	3/5
Optionnel	
Lampe frontale	3/5
Si course matinale	
Serviette de sport	3/5
Optionnel	
Crème solaire	3/5
Si course extérieur	

Fréquence de renouvellement

Chaussures	Tous les 600-800 km
T-shirt / cuissard	Quand le tissu ne sèche plus
Sockettes	Tous les 6-12 mois
Lacets	Dès qu'ils montrent des signes d'usure

VOUS ALLEZ LE FAIRE.

Votre premier 10 km n'est pas une ligne d'arrivée — c'est un début.

Conçu par StrideKit

Rappel final

- Commencez lentement — le 10 km se construit, il ne se force pas
- Trois séances par semaine, c'est un maximum pour un débutant
- Le repos n'est pas une perte de temps — c'est du gain de forme
- Nutrition + sommeil + entraînement = résultat
- Celebrez chaque kilomètre. Vous le méritez.