

DE ZÉRO À 5 KM

*Le guide minimaliste de course à pied pour
grands débutants*

FLOREK Guides Sportifs

Mentions légales

«FLOREK Guides Sportifs» est représenté par :

Tobias Florek

Hagedorn 14

59929 Brilon

Allemagne

ISBN : 9789403914930

Copyright © Tobias Florek 2026

Publié et imprimé via Bookmundo

Cette œuvre, y compris toutes ses parties,

est protégée par le droit d'auteur.

Toute utilisation sans l'autorisation

de l'auteur est interdite.

Table des matières

1. Les premiers pas	1
2. Technique de course pour débutants	7
3. Comprendre ton allure	15
4. Le plan de 8 semaines pour courir tes premiers 5 kilomètres	19
5. Mesurer correctement tes progrès	24
6. Repos et récupération	28
7. Garder la motivation	32
8. Problèmes fréquents et solutions	36
9. De 5 à 10 kilomètres	42
10. Ton chemin de coureur — Un nouveau départ	45

Chapitre I

Les premiers pas

Pourquoi courir ? Les bienfaits pour le corps et l'esprit

Félicitations ! En décidant de commencer à courir, tu as fait un pas important vers un mode de vie plus sain et plus actif. Mais pourquoi la course à pied est-elle si populaire ? Et pourquoi devrais-tu persévérer, même si les premiers pas te semblent peut-être difficiles ?

Courir est l'une des formes de mouvement les plus naturelles chez l'être humain. Nos ancêtres couraient pour survivre, que ce soit pour chasser ou pour fuir un danger. Aujourd'hui, nous courons pour d'autres raisons, et les bienfaits sont nombreux.

Les bienfaits physiques

Système cardiovasculaire : courir régulièrement renforce ton cœur, aide à faire baisser la tension artérielle et améliore ton endurance. Après seulement quelques semaines, tu remarqueras déjà que monter les escaliers devient plus facile.

Gestion du poids : une demi-heure de jogging permet de brûler environ 300 à 400 calories, soit plus que la plupart des autres activités pratiquées sur la même durée.

Santé des os : la course à pied est une activité avec mise en charge du corps. Elle stimule la densité osseuse et peut ainsi contribuer à protéger contre l'ostéoporose.

Système immunitaire : un entraînement modéré en course à pied renforce les défenses naturelles de l'organisme et te rend plus résistant face aux rhumes et aux petites infections du quotidien.

. . .

Les bienfaits mentaux

Réduction du stress : le fameux « runner's high », cette sensation d'euphorie que connaissent certains coureurs, n'est pas un mythe. Pendant la course, le corps libère des endorphines, qui aident à réduire le stress et à améliorer l'humeur.

Meilleur sommeil : de nombreux coureurs réguliers constatent une meilleure qualité de sommeil et un endormissement plus rapide.

Clarté mentale : beaucoup de coureurs utilisent leur temps de course pour réfléchir à des problèmes, mettre de l'ordre dans leurs pensées ou tout simplement se vider la tête.

Confiance en soi : à chaque objectif atteint, qu'il s'agisse de ta première minute courue sans t'arrêter ou de tes premiers 5 kilomètres, ta confiance en toi grandit.

Ce qui rend la course à pied si particulière, c'est sa simplicité. Tu n'as pas besoin d'un équipement coûteux, d'un abonnement à une salle de sport ni d'un rendez-vous fixe. Tu peux courir presque partout et à tout moment : directement devant chez toi, dans un parc ou en forêt.

Se fixer des attentes réalistes

Avant d'enfiler tes chaussures de running, il est important d'avoir des attentes réalistes. Beaucoup de débutants abandonnent parce qu'ils veulent trop en faire, trop vite, ou parce qu'ils se font une mauvaise idée de la manière dont les progrès devraient arriver.

Ce à quoi tu peux t'attendre

Les premières sorties seront fatigantes. Même si tu es en forme dans d'autres sports, la course sollicite ton corps d'une manière bien spécifique. Être essoufflé et avoir les jambes lourdes au début est tout à fait normal.

Les progrès arrivent par vagues. Il y aura des jours où tu te sentiras très bien, et d'autres où chaque pas te paraîtra difficile. C'est complètement normal.

En 8 à 12 semaines, tu peux passer de zéro à 5 kilomètres. Avec