

Programme course à pied débutant (Objectif 45 minutes)

par



<https://www.je-va-is-courir.com>

Exemple de programme pour débutant en course à pied : 16 semaines pour courir 45 minutes sans s'arrêter

Vous êtes prêt à glisser vos pieds dans une bonne paire de chaussures de running ? C'est parti pour 16 semaines et 48 séances qui vous permettront à terme de courir un footing de 45 minutes d'affilée. Plus de détails [en cliquant ici](#).

Semaines 1 à 4 : Premiers pas et initiation



Semaine 1 :

- **Séance 1 alternance course et marche (31')** : Marche à allure facile (à cette allure vous parvenez à tenir une discussion) pendant 5 minutes puis 2 minutes de footing à allure moyenne (à cette allure il vous est plus difficile de discuter). À répéter 3 fois et terminez par 10 minutes de récupération en marche lente.

- **Séance 2 alternance course et marche (26')** : Marche à allure facile pendant 5 minutes puis 3 minutes de footing à allure moyenne. À répéter 2 fois et terminez par 10 minutes de récupération en marche lente.

- **Séance 3 (65')** : Marche à allure modérée ou soutenue pendant 1 heure, puis 5 à 10 minutes de marche lente pour récupérer.

Semaine 2 :

- **Séance 1 alternance course et marche (31')** : Marche à allure facile pendant 5 minutes puis 2 minutes de footing à allure moyenne. À répéter 3 fois et terminez par 10 minutes de récupération en marche lente.

- **Séance 2 alternance course et marche (26')** : Marche à allure facile pendant 5 minutes puis 3 minutes de footing à allure moyenne. À répéter 2 fois et terminez par 10 minutes de récupération en marche lente.

- **Séance 3 (65')** : 60 minutes de marche à allure facile et 5 à 10 minutes de récupération.

Semaine 3 :

- **Séance 1 alternance course et marche (26')** : Commencez par 3 minutes de course à allure moyenne et 5 minutes de marche lente. À répéter 2 fois et finissez la séance par 10 minutes de récupération.

- **Séance 2 alternance course et marche (30')** : Débutez par 5 minutes de course à allure moyenne et 5 minutes de marche à allure modérée. À répéter 2 fois et concluez la séance par 10 minutes de récupération.

- **Séance 3 (65')** : 10 minutes de marche lente et 10 minutes de marche soutenue à répéter 3 fois. Terminez par 5 à 10 minutes de récupération.

Semaine 4 :

- **Séance 1 alternance course et marche (34')** : Commencez par 5 minutes de course à allure moyenne et 3 minutes de marche lente. À répéter 3 fois et finissez la séance par 10 minutes de récupération.

- **Séance 2 alternance course et marche (30')** : Marche à allure facile pendant 5 minutes puis 5 minutes de footing à allure moyenne. À répéter 2 fois et terminez par 10 minutes de récupération en marche lente.

- **Séance 3 (65')** : Marche modérée à soutenue pendant 1 heure, puis 5 à 10 mn de marche lente pour récupérer.

Semaines 5 à 8 : consolidation de vos premiers acquis en course à pied



Semaine 5 :

- **Séance 1 course facile (25')** : Échauffement avec 5 minutes de marche lente, puis course à allure facile (en aisance respiratoire) pendant 10 minutes en continu. Finissez cette séance courte de course par 10 minutes de marche pour récupérer.

- **Séance 2 alternance course et marche (30')** : 5 minutes de marche à allure facile et 5 minutes de course à allure modérée. Séquence d'intervalles à répéter 2 fois et terminez la séance par 10 minutes de récupération.

- **Séance 3 course facile (30')** : Échauffez vous 5 minutes avec une marche tranquille, puis course à allure facile (endurance fondamentale) pendant 15 minutes d'affilée. Finissez par 10 minutes de marche pour récupérer.

Semaine 6 :

- **Séance 1 course facile (30')** : Échauffement avec 5 minutes de marche allure facile, puis course à vitesse de confort (allure facile) pendant 15 minutes en continu. Finissez par 10 minutes de marche pour récupérer.

- **Séance 2 alternance course et marche (34')** : 5 minutes de marche à allure facile et 7 minutes de course à allure modérée. Séquence d'intervalles à répéter 2 fois et terminez la séance par 10 minutes de récupération.

- **Séance 3 alternance course et marche (35' à 40')** : Marche soutenue 5 minutes, suivie de 15 à 20 minutes de footing lent (selon votre état de forme), puis 5 minutes de marche rapide (effort moyen). Terminez par 5 à 10 minutes de récupération à marche lente.

Semaine 7 :

- **Séance 1 course facile (35')** : Mise en route avec 5 minutes de marche allure facile, puis course à allure facile pendant 20 minutes en continu. Finissez par 10 minutes de marche pour récupérer.

- **Séance 2 marche rapide (35')** : Débutez par 5 minutes de marche lente pour faire augmenter progressivement votre température corporelle. Enchaînez avec 20 minutes de marche soutenue (effort moyen). Achevez la séance par 10 minutes de retour au calme en marche facile.

- **Séance 3 course (40')** : 5 minutes d'échauffement en marche tranquille, ensuite 5 minutes de marche soutenue. Puis coeur de séance avec 20 minutes (15' si trop difficile) de course en aisance respiratoire. Concluez avec 5 minutes de marche rapide et 5 à 10 minutes de récupération à marche très lente.

Semaine 8 :

- **Séance 1 marche et course (40')** : Échauffement avec 5 minutes de marche allure lente, puis marche rapide 5 mn. Poursuivez avec une séquence de course à allure facile pendant 20 minutes sans s'arrêter. Finissez 5 minutes de marche rapide et récupération avec 5 à 10 minutes de marche facile.

- **Séance 2 marche rapide (60')** : On commence par 5 minutes à marcher lentement. On continue avec 20 minutes de marche à allure soutenue et 5 minutes de marche lente. Répétez 2 fois la séquence et terminez par 5 à 10 minutes de récupération, mode marche facile.

- **Séance 3 alternance course et marche (35' à 45')** : Comme d'habitude on débute par 5 mn de marche lente pour se mettre en bonne condition pour cette nouvelle activité. Choisissez un parcours qui comprend des portions avec des changements réguliers de dénivelés. Pendant 25 à 30 minutes, marchez à allure normale dans les côtes et courez sur les segments plats en endurance fondamentale (vous pouvez tenir une discussion en courant). Achevez cette séance par 5 à 10 minutes de temps de récupération en marche lente.

Semaines 9 à 12 : Progression en course à pied



Semaine 9 :

- **Séance 1 course en EF (35')** : Mise en condition avec 5 minutes de marche allure lente, puis course à allure facile pendant 25 minutes d'affilée. Finissez par une bonne récupération avec 10 mn en marche douce.

- **Séance 2 course et marche (35' à 45')** : En espérant que vous êtes toujours en pleine forme, on répète la séance 3 de la semaine 8. Échauffement avec 5 minutes de marche classique, puis sur un itinéraire fait de sentiers ou chemins composé de montées et portions plates alternez marche et course durant 25 à 30 minutes à une allure que vous jugez facile. Vous devez trouver du plaisir en courant. Terminez par 5 à 10 mn de marche aisée pour récupérer de cette sortie.

- **Séance 3 (course 40')** : C'est le moment de faire un test afin de savoir si votre progression en course à pied se déroule bien. Après un échauffement de 5 à 10 minutes en marche lente, effectuez 30 minutes de jogging en continue à allure endurance fondamentale (la respiration doit être facile). Concluez par 5 à 10 minutes de marche de récupération.

Semaine 10 :

- **Séance 1 course (35')** : Après 1 à 2 jours de repos, retour à l'entraînement ! On commence par les traditionnelles 5 minutes de marche douce pour chauffer la machine. Puis une vingtaine de minutes (20 mn à 25 mn si vous êtes en meilleure forme) à allure facile. Retour au calme avec 5 à 10 minutes de marche.

- **Séance 2 alternance marche et course (35 à 40')** : Retour à une étape indispensable, les intervalles marche et course. On débute par un échauffement de 5 minutes. Puis 5 minutes de marche rapide (effort moyen), suivi de 10 à 15 minutes de course allure EF (endurance fondamentale) et on termine cet unique cycle par 5 minutes de marche rapide. Récupération avec les incontournables 5 à 10 mn de marche.

- **Séance 3 (40 à 50')** : À cette étape du programme vous devez logiquement ressentir des améliorations significatives. Vos performances physiques progressent. Pour continuer ce plan, choisissez un parcours running agréable. Le mieux étant une boucle de quelques kilomètres. Après 5 à 10 minutes de marche pour s'échauffer, lancez-vous pour 25 à 30 minutes de course à allure moyenne. Ne vous contentez pas d'une allure en EF, il faut que ce soit un peu plus difficile que d'habitude (mais supportable). RAC (abréviation course à pied pour Retour Au Calme) avec une dizaine de minutes de marche. Profitez bien de votre jour de récupération pour attaquer la semaine 11 dans les meilleures conditions.

Semaine 11 :

- **Séance 1 séance intervalles pour débutant (27' à 32')** : Débutez l'entraînement par 5 à 10 minutes de marche d'échauffement. Poursuivez avec 2 minutes de course à allure rapide (votre respiration doit être plus difficile que d'habitude), puis 2 minutes de récupération active en

marche lente. Répétez 3 fois ce cycle et terminez par une récupération de 10 minutes en marche facile afin d'éviter tous risques de douleurs après cette séance plus éprouvante qu'à l'accoutumée.

- **Séance 2 alternance course et marche (45' à 50')** : 5 minutes de marche pour s'échauffer. Alternez ensuite 4 minutes de marche allure rapide et 15 minutes de jogging lent (EF), répétez une seconde fois ce cycle et terminez par une marche de 5 à 10 minutes pour récupérer et retrouver le souffle.

- **Séance 3 course (40' à 50')** : Encore une belle étape, maintenant vous savez normalement courir 30 minutes en continu. Si c'est le cas, vous tenez à n'en point douter la bonne méthode pour atteindre votre but qui est de faire un footing de 45 minutes d'une seule traite. De séance en séance, l'objectif est désormais à portée de tir. Commencez par 5 à 10 minutes de marche lente pour augmenter doucement votre fréquence cardiaque et préparer votre corps à l'effort. Poursuivez avec 30 minutes de course en endurance fondamentale. Vous pouvez demander à un partenaire de course de vous accompagner. Si vous parvenez à discuter avec celui-ci pendant votre demie-heure de course, c'est que vous êtes dans le bon tempo. Terminez la sortie running par 5 à 10 minutes de marche lente.

Semaine 12 :

- **Séance d'intervalles (27' à 32')** : Débutez cette nouvelle séance par un échauffement de 5 à 10 minutes de marche. Puis répétez 3 fois le cycle 2 mn de course à allure rapide et 2 mn de marche ou course allure tranquille. Concluez cette séance de fractionné course à pied par 10 minutes de marche douce jusqu'à votre domicile. Pensez à bien vous hydrater durant cette phase de récupération.

- **Séance 2 marche et course (45' à 50')** : Comme toujours, prenez le temps de vous échauffer par 5 minutes de marche normale. Puis renouvelez deux fois le cycle suivant : marche rapide pendant 3 mn et course facile pendant 15 minutes. Récupérez tranquillement avec 5 à 10 minutes de marche.

- **Séance 3 course (40' à 50')** : J'espère que les deux premières séances de cette 12ème semaine vous ont mises en condition pour celle qui vous attend. Lancez-vous par 5 à 10 minutes de marche lente pour vous échauffer. Maintenant 30 minutes de course en aisance respiratoire vous attendent. Finissez par 5 à 10 minutes de marche.

Semaines 13 à 16 : En route vers l'objectif final



Semaine 13 :

- **Séance 1 intervalles (36')** : Au fil des séances vous vous êtes familiarisé avec les séances d'intervalles. On s'échauffe durant 10 minutes pour une bonne préparation à ce qui suit. Répétez 4 fois la séquence 2 minutes de course rapide (respiration rapide) et 2 minutes à trotter ou marcher à allure lente. Phase de récupération de 10 minutes en marchant jusqu'à votre domicile. Petit conseil. Pour ce type d'entraînement, vous pouvez vous rendre sur une piste d'athlétisme, dans un stade ou à un endroit avec de longues lignes droites.

- **Séance 2 marche et course (50')** : Échauffement classique avec 5 minutes de marche. Puis répétez 2 fois le cycle marche rapide pendant 5 mn et course facile pendant 15 minutes. Récupération avec 5 minutes de marche lente.

- **Séance 3 sortie longue débutant (50')** : Marche facile de 5 minutes, puis place à 35 minutes de jogging allure facile, suivie d'une marche de récupération de 10 minutes.

Semaine 14 :

- **Séance 1 course (35')** : On s'échauffe durant 10 minutes à l'aide d'une marche lente. Pour cette séance courte, place ensuite à 10 à 15 minutes de course à allure modérée ou soutenue (selon vos sensations). À cette vitesse moyenne de course à pied vous devez éprouver des difficultés à parler en courant. terminez par 10 minutes de marche récupératrice.
- **Séance 2 course (45')** : Après 5 minutes de marche, c'est parti pour un jogging facile de 30 minutes que l'on peut assimiler à une course de récupération. Terminez cette séance de footing par 10 minutes de marche.
- **Séance 3 course (40' à 60')** : Effectuez une marche de 5 à 10 minutes en augmentant petit à petit son intensité afin de préparer votre corps à l'effort qui va suivre. Ensuite c'est parti pour 5 kilomètres à allure modérée, soit selon vos capacités 30 à 40 minutes de course à pied. Petit conseil, repérez un parcours ou un itinéraire de running qui correspond à la distance de cette sortie longue de course à pied. Terminez par 5 à 10 minutes de récupération en marchant.

Semaine 15 :

- **Séance 1 intervalles (38')** : Après 10 minutes de marche, répétez 5 à 6 fois selon vos sensations le cycle 2 minutes à allure rapide (fatigante) et 1 minute de récupération à allure facile en trottinant ou en marchant. Finissez par 10 minutes de marche de récupération.
- **Séance 2 marche et course (60')** : Échauffement avec 5 minutes de marche. Puis répétez 2 fois le cycle marche rapide pendant 10 mn et course facile pendant 15 minutes. Récupération avec 5 minutes de marche lente.
- **Séance 3 sortie longue (55')** : Place à 5 minutes de marche pour se mettre en conditions. Ensuite effectuez 40 minutes de footing à allure légère (aisance respiratoire) et enfin récupération pendant 5 à 10 minutes de marche.

Semaine 16 :

- **Séance 1 intervalles (38')** : On s'échauffe durant 10 minutes. Puis enchaînez 6 répétitions de 2 minutes à allure rapide (respiration rapide) et 1 minute de récupération à trottiner ou marcher à allure douce. Terminez par 10 minutes de récupération avec une marche lente.
- **Séance 2 course légère (40' à 45')** : Pour cette avant dernière sortie running avant le grand test final, effectuez 25 à 30 minutes de course à allure endurance fondamentale après 5 minutes d'échauffement. Terminez par 5 à 10 minutes de récupération.
- **Séance 3 : sortie longue (55' à 60')** : Place à l'ultime séance du plan d'entraînement. Celle qui si tout s'est bien passé jusqu'à maintenant va vous permettre de valider votre objectif initial. Cette séance se compose de 5 minutes de marche, puis 45 minutes de course à allure légère. Elle se termine par 5 à 10 minutes de marche de récupération.