NOUVELLE FOULÉE · GUIDE OFFERT

# 6 SÉANCES

*pour lancer ta course*

**3 pour commencer, 3 pour accélérer.**
Choisis ton parcours, cours dès demain.

PARCOURS 1

### Je commence

3 séances de marche-course, 28 à 31 min, aux jours 1, 3 et 5.

PARCOURS 2

### Je veux progresser

3 séances de fractionné à 3 niveaux, 28 à 45 min, sur 10 à 14 jours.

**NOUVELLE FOULÉE**
Coureur d'ultra-trail. Toujours un peu débutant.

AVANT TOUT

# Tu n'es pas « pas fait pour courir ».

> La plupart des gens qui arrêtent dans le premier mois ne manquent pas de volonté. Ils partent trop vite dès la première sortie, détestent la sensation, et en concluent que ce n'est pas pour eux.

**Ce n'était pas toi.**
**C'était l'allure.**

UN MOT DE L'AUTEUR

Au début, 5 km me semblaient le bout du monde. Mon cœur s'emballait, il me fallait deux jours pour récupérer, et je me trouvais nul. Ce qui a tout débloqué n'a rien d'héroïque : courir à la bonne intensité, régulièrement, pour moi et sans me comparer. Ces six séances sont construites pour ça.

## Ce que tu vas faire

1. **Courir dès cette semaine**
   Pas de test, pas de théorie avant : des séances que tu peux faire demain, écrites minute par minute.
2. **Trouver ton allure facile**
   Sans montre ni cardio : une phrase entière, à voix haute. C'est le repère de toutes les séances de ce guide.
3. **Savoir quoi faire ensuite**
   Page 11, ton plan exact et ta semaine suivante, offerte.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Quand on observe comment s'entraînent les coureurs d'endurance qui progressent, on retrouve presque toujours la même répartition : environ 80 % du temps à faible intensité. **C'est l'inverse de ce que fait spontanément le débutant**, qui court presque tout « un peu vite ».

POUR COMMENCER

# Choisis ton parcours

> Deux parcours, trois séances chacun. Tu en choisis un, tu le fais dans l'ordre, et tu reviens faire l'autre quand tu veux.

PARCOURS 1

### Je commence

Tu n'as jamais couru, ou tu as arrêté depuis longtemps. Tu veux courir sans souffrir.

**Tu es au bon endroit si** tu marches 30 minutes sans problème.

PARCOURS 2

### Je veux progresser

Tu cours déjà et tu veux apprendre à aller plus vite, ou à tenir plus longtemps un effort.

**Condition** : pouvoir courir 30 minutes d'affilée, même lentement. Sinon, Parcours 1.

## Parcours 1 · une semaine

| J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 Séance 1 | — Repos | 02 Séance 2 | — Repos | 03 Séance 3 | ✎ Tu notes | → Ta suite |

## Parcours 2 · dix à quatorze jours

| J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 Séance 1 | · Footing facile | — Repos | · Footing facile | 02 Séance 2 | — Repos | · Footing facile |

| J8 | J9 | J10 | J11 | J12 | J13 | J14 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| — Repos | 03 Séance 3 | — Repos | ✎ Tu notes | · Footing facile | · Optionnel | → Ta suite |

LA RÈGLE DU PARCOURS 2

Fais ces 3 séances sur **10 à 14 jours**, avec au moins un footing facile ou un jour de repos entre deux. Les séances rapides sont les 20 % ; tout le reste se court facile.

LE REPÈRE DE TOUT LE GUIDE

# Ton allure : une phrase entière

> Pas de montre, pas de cardio, pas de calcul. Pour savoir si tu cours à la bonne allure, il suffit de parler.

1. **Pendant que tu cours, dis une phrase entière à voix haute.**
   N'importe laquelle : « je cours à la bonne allure et je pourrais continuer longtemps ».
2. **Tu y arrives sans couper pour respirer ? C'est la bonne allure.**
   C'est ton allure facile. Elle te paraîtra lente. C'est normal.
3. **Tu n'y arrives pas ? Ralentis, même jusqu'à presque marcher.**
   Mieux vaut courir trop lentement et finir la séance que partir vite et la subir.

**UNE SEULE CONSIGNE POUR LES SIX SÉANCES**

Cours plus lentement que ce que tu crois devoir faire. **Si tu ne peux pas dire une phrase entière, tu vas trop vite.** Seuls les efforts du parcours 2 font exception, et ils sont écrits noir sur blanc.

**PAS JUSTE UNE ASTUCE**

Le « test de la parole » est utilisé par les physiologistes du sport comme méthode d'estimation de l'intensité : il correspond de façon fiable au seuil ventilatoire, celui-là même que d'autres mesurent avec un masque à gaz en laboratoire.

## Ce qu'il te faut

- **Des baskets** dans lesquelles tu marches bien. Pas besoin de chaussures de course pour commencer.
- **Une montre ou ton téléphone**, juste pour le temps.
- **Un parcours plat** de préférence : un parc, un chemin, un tour de quartier.

**POURQUOI 80 % EN FACILE ?**

Parce que c'est ce qui te permet de revenir courir la semaine suivante. Les séances rapides du parcours 2 ne marchent que si le reste est facile, et c'est pour ça qu'on les espace.

# 01 Six minutes de course

PARCOURS 1 · SÉANCE 1 SUR 3 · 28 MINUTES



course facile  marche  **28 min**

| | |
|---|---|
| **Échauffement** | 5 min de marche, en accélérant un peu le pas sur la fin. |
| **Corps de séance** | 6 fois : **1 min de course facile**, puis 2 min de marche. |
| **Retour au calme** | 5 min de marche tranquille. Tu t'étires si ça te fait du bien. |

## Six minutes de course.
## C'est comme ça que tout commence.

☐ **SÉANCE FAITE**  Date : ……  Ressenti (1 à 5) : ……

**ET ENSUITE** La première séance de la semaine 1 du plan A d'Objectif 10 km est exactement celle-ci : 6 × (1 min de course / 2 min de marche).

# 02 Neuf minutes de course

PARCOURS 1 · SÉANCE 2 SUR 3 · 31 MINUTES



course facile  marche  **31 min**

| | |
|---|---|
| **Échauffement** | 5 min de marche, en accélérant un peu le pas sur la fin. |
| **Corps de séance** | 6 fois : **1 min 30 de course facile**, puis 2 min de marche. |
| **Retour au calme** | 5 min de marche tranquille. Tu t'étires si ça te fait du bien. |

## Un peu plus longtemps.
## Même allure, rien de plus.

**SI C'EST TROP DUR**

Raccourcis la course à 1 min, comme à la séance 1, et garde la même marche. Mieux vaut finir une séance facile qu'en sauter une dure.

☐ **SÉANCE FAITE**  Date : ……  Ressenti (1 à 5) : ……

**ET ENSUITE** La semaine 2 du plan A commence exactement par ce format : 6 × (1 min 30 de course / 2 min de marche).

# 03 Dix minutes de course

PARCOURS 1 · SÉANCE 3 SUR 3 · 30 MINUTES



course facile  marche  **30 min**

| | |
|---|---|
| **Échauffement** | 5 min de marche, en accélérant un peu le pas sur la fin. |
| **Corps de séance** | 5 fois : **2 min de course facile**, puis 2 min de marche. |
| **Retour au calme** | 5 min de marche tranquille. Tu t'étires si ça te fait du bien. |

## Dix minutes de course au total.
## Tu viens de passer de zéro à ça.

**TA PETITE VICTOIRE**

Trois séances, trois fois plus d'allure facile qu'au départ. Note-la quelque part : le jour où tu doutes, c'est ce que tu relis.

☐ **SÉANCE FAITE**  Date : ……  Ressenti (1 à 5) : ……

**ET ENSUITE** Tu viens de faire l'équivalent de la semaine 1 du plan A, en un peu plus dense. Page 11, tu entres dans le plan A à la semaine 2.

# 04 Vite et court

PARCOURS 2 · SÉANCE 1 SUR 3 · CE QU'IL TRAVAILLE : LA VIVACITÉ

NIVEAU 1



footing facile · effort · récupération — **28 min**

NIVEAU 2



**31 min**

NIVEAU 3



**40 min**

| | |
|---|---|
| **Échauffement** | 10 min : 7 min de footing très facile, puis 3 × 20 s un peu plus vifs, 40 s de trot entre chaque. |
| **Corps de séance** | Choisis **un niveau** ci-dessous. |
| **Retour au calme** | 5 min de footing très lent, puis de marche. |

## Ton niveau

| | | |
|---|---|---|
| NIVEAU 1 · JE DÉBUTE LE FRACTIONNÉ | **5 × 1 min** rapide (tu peux dire trois mots, pas une phrase), récupération 1 min 30 en trot très lent. | **≈ 28 min** |
| NIVEAU 2 · JE COURS DÉJÀ | **8 × 1 min** rapide, récupération 1 min en trot. | **31 min** |
| NIVEAU 3 · JE VISE UN CHRONO | **8 × 400 m** rapide (environ 2 min chacun), récupération 1 min 15 en trot. | **≈ 40 min** |

**POUR CHOISIR**

Tu finis la dernière répétition en ayant envie d'en faire une de plus ? Tu es au bon niveau. Tu es à bout dès la quatrième ? Descends d'un niveau la prochaine fois.

☐ **SÉANCE FAITE** — Niveau : …… Date : …… Ressenti (1 à 5) : ……

**ET ENSUITE** Le plan C d'Objectif 10 km reprend ce type de séance (semaine 2 : 8 × 400 m), avec les allures expliquées.

# 05 Allure soutenue

PARCOURS 2 · SÉANCE 2 SUR 3 · CE QU'IL TRAVAILLE : TENIR UN EFFORT

NIVEAU 1



footing facile · effort · récupération — 30 min

NIVEAU 2



36 min

NIVEAU 3



45 min

| | |
|---|---|
| **Échauffement** | 10 min : 7 min de footing très facile, puis 3 × 20 s un peu plus vifs, 40 s de trot entre chaque. |
| **Corps de séance** | Choisis **un niveau** ci-dessous. |
| **Retour au calme** | 5 min de footing très lent, puis de marche. |

## Ton niveau

| | | |
|---|---|---|
| NIVEAU 1 · JE DÉBUTE LE FRACTIONNÉ | **3 × 3 min** en allure soutenue (une phrase courte, pas plus), récupération 2 min en trot. | **30 min** |
| NIVEAU 2 · JE COURS DÉJÀ | **3 × 5 min** allure soutenue, récupération 2 min. | **36 min** |
| NIVEAU 3 · JE VISE UN CHRONO | **3 × 8 min** à l'allure que tu vises sur 10 km, récupération 2 min. | **45 min** |

**POUR CHOISIR**

« Soutenu », c'est une allure à laquelle tu pourrais tenir environ 20 à 30 minutes si tu devais. Ni un sprint, ni un footing : un effort contrôlé.

☐ **SÉANCE FAITE** Niveau : …… Date : …… Ressenti (1 à 5) : ……

**ET ENSUITE** Ce type de séance est la base de la préparation d'un chrono sur 10 km.

# 06 La pyramide

PARCOURS 2 · SÉANCE 3 SUR 3 · CE QU'IL TRAVAILLE : MONTER, PUIS REDESCENDRE

NIVEAU 1



footing facile · effort · récupération — **34 min**

NIVEAU 2



**42 min**

NIVEAU 3



**40 min**

| | |
|---|---|
| **Échauffement** | 10 min : 7 min de footing très facile, puis 3 × 20 s un peu plus vifs, 40 s de trot entre chaque. |
| **Corps de séance** | Choisis **un niveau** ci-dessous. |
| **Retour au calme** | 5 min de footing très lent, puis de marche. |

## Ton niveau

| | | |
|---|---|---|
| **NIVEAU 1 · JE DÉBUTE LE FRACTIONNÉ** | **1 – 2 – 3 – 2 – 1 min** en allure soutenue, récupération 2 min entre chaque. | **34 min** |
| **NIVEAU 2 · JE COURS DÉJÀ** | **1 – 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 1 min** allure soutenue, récupération 1 min 30. | **≈ 42 min** |
| **NIVEAU 3 · JE VISE UN CHRONO** | Même pyramide que le niveau 2, l'effort à l'allure 10 km, récupération 1 min 15. | **≈ 40 min** |

**POUR CHOISIR**

Garde la même allure sur toutes les répétitions de la pyramide : ce n'est pas la longueur qui fait monter l'effort, c'est le cumul.

☐ **SÉANCE FAITE** Niveau : …… Date : …… Ressenti (1 à 5) : ……

**ET ENSUITE** Après celle-ci, tu as fait le tour du parcours : page 11, ton plan exact.

TA SUITE

# Ta semaine suivante

> Après ton parcours, tu entres dans un plan. Voici où, et ce que contient la première semaine de chacun des neuf plans.

**APRÈS LE PARCOURS 1**

**Objectif 10 km · Plan A**

Tu as déjà fait l'équivalent de la semaine 1 :
**entre à la semaine 2**
(6, 7 puis 7 × 1 min 30 de course / 2 min de marche).

**APRÈS LE PARCOURS 2**

**Plan C du 10 km (chrono) ou plan B du semi**

Si tu veux un temps, le plan C du 10 km. Si tu vises plus long et que tu tiens 1 h, le plan B du semi.

## La semaine 1 des neuf plans

**OBJECTIF 10 KM**

| | SÉANCE 1 | SÉANCE 2 | SÉANCE 3 | SÉANCE 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Plan A** | 6 × (1 min course / 2 min marche) | 6 × (1 min / 2 min marche) | 7 × (1 min / 2 min marche) | — |
| **Plan B** | 25 min facile | 25 min facile | 30 min facile | — |
| **Plan C** | 40 min facile | Test 3 km après 15 min d'échauffement | 40 min facile | 60 min facile |

**OBJECTIF SEMI**

| | SÉANCE 1 | SÉANCE 2 | SÉANCE 3 | SÉANCE 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Plan A** | 25 min facile | 25 min facile | 35 min facile | — |
| **Plan B** | 35 min facile | 40 min, dont 6 × 1 min soutenu (récup. 1 min 30) | 1 h facile | — |
| **Plan C** | 40 min facile | 15 min + 8 × 400 m rapide (récup. 1 min 15) + 10 min | 45 min facile | 1 h 10 facile |

**OBJECTIF TRAIL COURT**

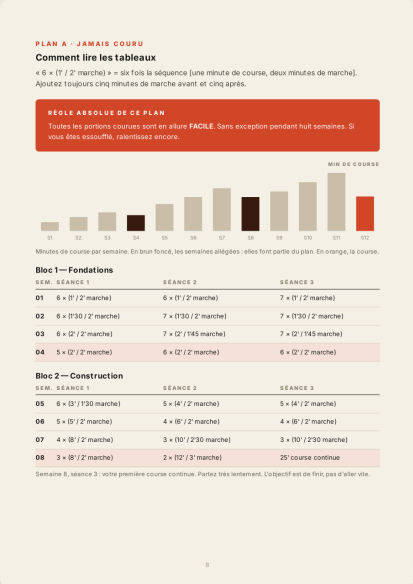
| | SÉANCE 1 | SÉANCE 2 | SÉANCE 3 | SÉANCE 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Plan A** | 8 × (1 min course / 2 min marche), chemin plat | 8 × (1 min / 2 min marche) | 45 min de marche rapide vallonnée | — |
| **Plan B** | 40 min facile | 40 min, dont 6 × 30 s de côte, redescente en marchant | 1 h nature, marche dans les montées | — |
| **Plan C** | 45 min facile | 15 min + 8 × 45 s de côte raide (récup. descente) + 10 min | 45 min facile vallonné | 1 h 20, environ 400 m D+ |

« Facile » = l'allure d'une phrase entière. Ajoute toujours 5 min de marche avant et après. Au moins un jour de repos entre deux séances.

CE QUI T'ATTEND

# Après la semaine 1

> Voici trois vraies pages des livrets, sans retouche. Chaque livret fait vingt-cinq pages, et se lit en trente à quarante minutes.


PLAN A · JAMAIS COURU

Comment lire les tableaux

« 6 × (1' / 2' marche) » = six fois la séquence [une minute de course, deux minutes de marche]. Ajoutez toujours cinq minutes de marche avant et cinq après.

RÈGLE ABSOLUE DE CE PLAN

Toutes les portions courues sont en allure FACILE. Sans exception pendant huit semaines. Si vous êtes essoufflé, ralentissez encore.

MIN DE COURSE

S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12

Minutes de course par semaine. En brun foncé, les semaines allégées : elles font partie du plan. En orange, la course.

Bloc 1 — Fondations

| SEM. | SÉANCE 1 | SÉANCE 2 | SÉANCE 3 |
|---|---|---|---|
| 01 | 6 × (1' / 2' marche) | 6 × (1' / 2' marche) | 7 × (1' / 2' marche) |
| 02 | 6 × (1'30 / 2' marche) | 7 × (1'30 / 2' marche) | 7 × (1'30 / 2' marche) |
| 03 | 6 × (2' / 2' marche) | 7 × (2' / 1'45 marche) | 7 × (2' / 1'45 marche) |
| 04 | 5 × (2' / 2' marche) | 6 × (2' / 2' marche) | 6 × (2' / 2' marche) |

Bloc 2 — Construction

| SEM. | SÉANCE 1 | SÉANCE 2 | SÉANCE 3 |
|---|---|---|---|
| 05 | 6 × (3' / 1'30 marche) | 5 × (4' / 2' marche) | 5 × (4' / 2' marche) |
| 06 | 5 × (5' / 2' marche) | 4 × (6' / 2' marche) | 4 × (6' / 2' marche) |
| 07 | 4 × (8' / 2' marche) | 3 × (10' / 2'30 marche) | 3 × (10' / 2'30 marche) |
| 08 | 3 × (8' / 2' marche) | 2 × (12' / 3' marche) | 25' course continue |

Semaine 8, séance 3 : votre première course continue. Partez très lentement. L'objectif est de finir, pas d'aller vite.

8

**Le plan, semaine par semaine**
Objectif 10 km, plan A : chaque séance écrite, les semaines allégées repérées.


04

La sortie longue

Une fois par semaine, la séance qui transforme un coureur de 10 km en coureur de semi. Elle a ses propres règles.

1 **Plus lente que vous ne le pensez**
Une sortie longue se court 45 secondes à 1 min 30 par kilomètre plus lentement que votre allure semi. Si vous arrivez cuit, ce n'était pas une sortie longue, c'était une course.

2 **Le temps, pas les kilomètres**
Les tableaux parlent en minutes. Une heure trente reste une heure trente, que vous couriez à 5 ou à 7 min/km. C'est la durée qui construit l'endurance, pas la distance affichée.

3 **Un terrain qui vous ressemble**
Si votre semi est plat, cherchez du plat. S'il est vallonné, intégrez des bosses. Variez les parcours : la lassitude vient bien plus souvent du décor que de l'effort.

4 **Une répétition générale**
À partir de 1 h 15, emportez de quoi boire, testez votre petit-déjeuner de course, vos chaussures, votre tenue. Tout ce qui sera utilisé le jour J passe d'abord par ici.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Les sorties longues en endurance fondamentale déclenchent des adaptations qu'aucune séance courte ne remplace : plus de capillaires autour des muscles, plus de mitochondries, et une meilleure capacité à utiliser les graisses comme carburant. C'est ce qui repousse le fameux « mur ».

LE LENDEMAIN

Jambes lourdes, envie de sieste : normal. Une douleur précise que vous pouvez montrer du doigt : pas normal. Le jour qui suit la sortie longue est toujours un jour de repos ou de footing très facile.

16

**Les chapitres qui font tenir**
Objectif semi : la sortie longue, ses quatre règles, et ce que dit la recherche.


04

Monter

La côte n'est pas un ennemi. C'est l'endroit où se gagne ou se perd toute la course, selon la façon dont on l'aborde.

1 **Raccourcir avant de ralentir**
Au pied de la pente, réduisez la longueur de vos pas et gardez la fréquence. Petits pas rapides, comme si vous montiez un escalier une marche à la fois.

2 **Le buste vient des chevilles**
Penchez-vous légèrement vers l'avant depuis les chevilles, pas depuis la taille. Le regard reste trois mètres devant, les bras accompagnent le mouvement.

3 **Savoir quand marcher**
Quand la phrase ne passe plus, quand la pente devient raide, ou quand vous ne voyez pas le sommet : marchez. Une marche active, rapide, pas une promenade.

4 **Les mains sur les cuisses**
Dans les montées raides, poser les mains juste au-dessus des genoux et pousser à chaque pas soulage les mollets. C'est la technique que vous verrez chez tous les traileurs.

5 **Relancer au sommet**
En haut, ne vous arrêtez pas. Trottinez doucement trente secondes le temps que le souffle revienne, puis reprenez votre effort. C'est là que l'on gagne du temps sans dépenser d'énergie.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Sur des pentes raides, à faible vitesse, la marche demande moins d'énergie que la course : les mesures en laboratoire le montrent clairement. **Le bon traileur n'est pas celui qui court tout, c'est celui qui sait quand marcher.**

16

**La technique, expliquée**
Objectif trail court : monter sans se cramer, avec les repères qui vont avec.

## Dans chaque livret

- **Trois plans complets**, de la première séance à la ligne d'arrivée
- **Tes allures sans calcul**, à partir d'une phrase entière
- **Quand ça déraille** : semaine ratée, maladie, motivation à plat
- **Les causes de blessure** à connaître, et le renfo sans matériel
- **Le jour J**, heure par heure
- **À imprimer** : suivi, table des allures, checklist

SANS RISQUE

PDF à télécharger tout de suite, paiement unique, pas d'abonnement ni d'appli. **Satisfait ou remboursé pendant 30 jours.**

SUR PAPIER AUSSI

Les livrets existent en livre broché sur Amazon, si tu préfères annoter un vrai carnet.

TON LIVRET

# Choisis ton plan

> Tu as fait tes séances. Il te manque la suite : six livrets, du 10 km au trail long.




## Objectif 10 km

Ton premier 10 km, depuis zéro, une reprise ou pour un chrono. 10 à 12 semaines.

**13,90 €**

VOIR LE PLAN →




## Objectif semi

Du 10 km au 21,1 km, étape par étape. 12 à 16 semaines.

**14,90 €**

VOIR LE PLAN →




## Objectif marathon

Premier marathon, le finir bien ou viser un chrono. 16 à 18 semaines.

**14,90 €**

VOIR LE PLAN →




## Objectif trail court

Ton premier trail jusqu'à 15 km : côtes et descentes. 10 à 12 semaines.

**14,90 €**

VOIR LE PLAN →

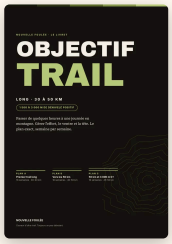



## Objectif trail moyen

Trail de 15 à 30 km, 500 à 1 500 m de dénivelé. 12 à 14 semaines.

**14,90 €**

VOIR LE PLAN →




## Objectif trail long

Trail de 30 à 50 km, nuit et ravitaillement. 16 semaines.

**14,90 €**

VOIR LE PLAN →

TROIS LIVRETS, UN SEUL ACHAT

### PACK ROUTE

**10 km + semi + marathon**

~~43,70 €~~

**34,90 €**

LE PACK →

### PACK TRAIL

**Trail court + moyen + long**

~~44,70 €~~

**34,90 €**

LE PACK →

Paiement sécurisé · Téléchargement immédiat · Satisfait ou remboursé 30 jours · Aussi sur **nouvellefoulee.fr**

LES QUESTIONS QU'ON SE POSE

# Avant de te lancer

**Je n'ai pas beaucoup de temps.**
Chaque séance tient entre 28 et 45 minutes, échauffement et retour au calme compris. Trois créneaux dans la semaine suffisent.

**Et si je rate une séance, ou une semaine ?**
Ça arrivera, c'est prévu. Reprends à la séance que tu as ratée, sans rattraper. Chaque livret a un chapitre entier sur la façon de reprendre.

**Je suis lent.**
Les séances parlent en minutes et en sensations, pas en vitesse. Tu cours à ton allure facile, celle de la phrase entière, quelle qu'elle soit.

**Pourquoi pas une appli gratuite ?**
Une appli te donne un programme ; elle ne te dit pas quoi faire quand tu as mal aux tibias, quand tu rates dix jours ou quand tu doutes au kilomètre 7. Le livret, si.

Tu as fait le plus dur : commencer. Le reste, c'est de la régularité — et la régularité n'a jamais demandé de talent.

**@nouvelle.foulee** sur Instagram et TikTok · une question : **contact@nouvellefoulee.fr**

**Avertissement.** En cas de douleur, de malaise ou de contre-indication, arrête et demande l'avis d'un médecin. Contenu d'information générale, qui ne constitue pas un avis médical. Avant de débuter ou de reprendre une activité physique, consulte un médecin en cas d'antécédent cardiaque, de blessure, de traitement en cours, de grossesse, ou si tu as plus de quarante ans sans pratique récente. © 2026 Nouvelle Foulée.