



RÉSUMÉ

REPRENDRE LA COURSE À PIED : LE PROTOCOLE PHYSIOLOGIQUE POST-COUPURE SELON TRISTAN

Chaque début d'année marque un temps fort pour la reprise sportive. Les parcs se remplissent, les chaussures de running ressortent des placards et les bonnes résolutions refont surface. Selon plusieurs enquêtes, près de 80 % des résolutions de janvier concernent la santé et l'activité physique. Pourtant, une grande partie de ces élans s'essouffle au fil des semaines.

La question n'est donc pas tant pourquoi reprendre la course à pied, mais **comment la reprendre durablement**. Dans cet épisode Tristan, coach et cofondateur de Campus Coach, propose une lecture à la fois physiologique et mentale de la reprise, afin d'éviter les erreurs classiques et de poser des bases solides.

FAUT-IL ANNONCER SON OBJECTIF DE REPRISE ?

Intuitivement, formuler un objectif semble être un levier de motivation. Pourtant, plusieurs travaux en psychologie montrent que **l'annonce publique d'un objectif peut parfois produire l'effet inverse**. Cette gratification anticipée peut réduire l'engagement réel dans la durée. À l'inverse, garder son objectif pour soi permet parfois de préserver la concentration et la constance.

TOUS LES COUREURS NE REPRENENT PAS DANS LA MÊME SITUATION

Avant d'aborder la méthode, Tristan insiste sur un point fondamental : **il n'existe pas une seule reprise type**. On peut distinguer quatre profils principaux :

- les débutants, qui découvrent la course à pied ;
- les coureurs revenant de blessure ;
- ceux qui ont observé une coupure courte (une à deux semaines) ;
- ceux qui reprennent après une coupure longue, parfois de plusieurs mois.

CE QUE DIT LA PHYSIOLOGIE DE L'ARRÊT ET DE LA REPRISE

Lors d'une interruption de la pratique, toutes les capacités ne régressent pas au même rythme. Le système cardiovasculaire peut perdre rapidement en efficacité, mais il retrouve également ses adaptations assez vite. À l'inverse, les structures plus profondes, tendons, ligaments, os, se désentraînent plus lentement, et nécessitent davantage de temps pour se réadapter. Cette dissociation explique pourquoi une première séance peut parfois sembler relativement facile, alors que les sensations se dégradent lors des suivantes.

LE PIÈGE CLASSIQUE : VOULOIR ALLER TROP VITE

L'une des erreurs les plus fréquentes consiste à vouloir se rassurer immédiatement sur son niveau de forme. Beaucoup de coureurs reprennent par des sorties longues et continues, pensant "reprendre là où ils s'étaient arrêtés". Or, la stratégie recommandée est souvent à l'opposé : **l'alternance marche-course**.

Cette approche permet de limiter les contraintes mécaniques, de réduire le risque de blessure et de rendre la reprise plus confortable, tant physiquement que mentalement.

UNE REPRISE STRUCTURÉE SUR LES PREMIÈRES SEMAINES

- **Semaine 1 : relancer le mouvement.** Marche-course pour les débutants et retours de blessure, footings très courts et faciles pour les autres. Aucune intensité.
- **Semaine 2 : stabiliser.** Les durées augmentent légèrement, sans modification majeure de l'intensité. L'objectif reste l'adaptation progressive.
- **Semaine 3 : retrouver des sensations.** Introduction de légères variations d'allure ou de lignes droites, toujours de façon contrôlée.
- **Semaine 4 : réinstaller une structure.** Les premières séances rythmées peuvent réapparaître, mais avec un niveau de difficulté volontairement modéré.

L'ENJEU MENTAL, SOUVENT SOUS-ESTIMÉ

Reprendre la course à pied ne consiste pas uniquement à réentraîner le corps. C'est aussi un travail sur l'identité et les habitudes. Comparer systématiquement ses performances actuelles à celles du passé ou à celles d'autres coureurs est un frein fréquent. Adopter une vision à moyen terme, sans rechercher immédiatement la performance, permet de sécuriser la reprise et d'envisager une pratique durable.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : UTILE, MAIS AVEC MESURE

Le renforcement peut accompagner la reprise, à condition d'être introduit progressivement. Chaque séance supplémentaire représente une contrainte mécanique additionnelle. Des circuits simples, au poids du corps, suffisent largement dans un premier temps.

DEUX ERREURS À ÉVITER ABSOLUMENT

1. Multiplier les pratiques sollicitant les mêmes chaînes musculaires dès la reprise.
2. Répéter systématiquement la même sortie en cherchant uniquement à aller plus vite.

Ces stratégies, bien que répandues, compromettent la progression à moyen terme.

Reprendre la course à pied n'est pas un retour en arrière. C'est une **nouvelle phase**, qui mérite méthode, patience et cohérence.

TU VEUX ALLER PLUS LOIN DANS TON ENTRAÎNEMENT ?

Utilise un plan d'entraînement
personnalisé et adapté à TON profil !

1 MOIS GRATUIT AVEC LE CODE DLTDC*

*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.

dltdc

danslateteduncoureur.fr



CAMPUS

campus.coach

