

# Courir Après 30 Ans

Mathieu Lornac

18/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 : Changer de regard sur la course après 30 ans</b>	<b>17</b>
1.1- Ce livre ne s'adresse pas au coureur parfait . . . .	17
1.2- Entre 20 et 40 ans : la même activité, mais pas le même corps . . . . .	18
1.3- Courir pour durer, pas courir pour prouver . . . . .	19
1.4- Ce que tu attends vraiment de la course (au-delà des apparences) . . . . .	20
1.5- Les peurs qui t'accompagnent (et que tu n'oses pas forcément dire) . . . . .	22
1.6- Accepter d'être débutant... même si tu as déjà été sportif . . . . .	23
1.7- Sortir de la logique "tout ou rien" . . . . .	24
1.8- Redéfinir ce que veut dire "être un coureur" . . . .	25
1.9- La course comme projet de longévité physique . . .	26
1.10- Courir avec ton corps, pas contre lui . . . . .	28
1.11- Tu n'as pas besoin d'avoir "du mental", tu as besoin d'un cadre clair . . . . .	29
1.12- Ce que tu peux attendre, honnêtement, de ce livre	30
1.13- Comment lire la suite : un guide, pas une loi . . .	31
<b>Chapitre 2 : Comprendre le corps adulte : ce qui change vraiment après 30 ans</b>	<b>32</b>
2.2- La récupération : ce qui prenait 24 heures peut en prendre 48 . . . . .	32
2.3- Tes tendons : les pièces qui n'aiment pas les changements brutaux . . . . .	32

2.4- Les hormones : plus de récupération “automatique”, plus d’impact du mode de vie . . . . .	32
2.5- Le sommeil : ce qui passait à l’arrière-plan devient le socle . . . . .	32
2.6- Stress et charge mentale : tu ne cours pas dans le vide, tu cours dans ta vie . . . . .	32
2.7- La sédentarité : le vrai “accélérateur de vieillissement” . . . . .	32
2.8- Pourquoi les méthodes des jeunes athlètes ne te conviennent plus . . . . .	32
2.9- Pourquoi une approche progressive et protectrice n’est plus négociable . . . . .	33

### **Chapitre 3 : Faire l’inventaire : votre passé sportif, vos douleurs, votre contexte de vie** **33**

3.2- Ton passé sportif : ce que tu as vraiment fait, pas ce que tu crois . . . . .	33
3.3- Faire l’état des lieux de ton corps aujourd’hui . . .	33
3.4- Ton niveau de stress et de fatigue mentale . . . . .	33
3.5- Ton emploi du temps réel : pas celui que tu rêves .	33
3.6- Ta façon de te comparer : réseaux, souvenirs, entourage . . . . .	33
3.7- Tracer ton point de départ : ton “profil de départ” .	33
3.8- Ce que cet inventaire va changer dans ta façon de courir . . . . .	34
3.9- Avant de passer à la suite . . . . .	34

### **Chapitre 4 : Auto-tests simples pour situer votre niveau actuel** **34**

4.2- Test de base : ta fréquence cardiaque au repos . . .	34
4.3- Test de marche : ta tolérance à l’effort doux . . . .	34
4.4- Test des escaliers : puissance et tolérance à la montée . . . . .	34
4.5- Tests d’équilibre : comment ton corps se contrôle dans l’espace . . . . .	34
4.6- Tests de mobilité : hanches, chevilles et dos . . . .	34
4.7- Test d’effort léger : le « test du trot surveillé » . . .	34
4.8- Ton ressenti global : ce que tu as pensé, pas seulement ce que tu as fait . . . . .	35
4.9- Regrouper les résultats : dresser ton portrait physique actuel . . . . .	35
4.10- Mettre tout ça noir sur blanc : ta fiche de départ .	35
4.11- Ce que tu peux déjà décider à partir de ces tests .	35

<b>Chapitre 5 : Les fondamentaux d’une course durable :</b>	
<b>respiration, posture et rythme</b>	<b>35</b>
5.2- La respiration : arrêter de se battre contre son souffle	35
5.3- La posture : se tenir pour économiser plutôt que se crisper . . . . .	35
5.4- Les bras : ton métronome et ton stabilisateur . . .	35
5.5- Le rythme : apprendre à aller “trop lentement” pour durer . . . . .	36
5.6- Où mettre ton attention pendant que tu cours . . .	36
5.7- Reconnaître les bons et les mauvais signaux du corps	36
5.8- Comment intégrer tout ça dès tes prochaines sorties	36
<b>Chapitre 6 : Marcher pour mieux courir : la phase zéro que tout adulte devrait respecter</b>	<b>36</b>
6.2- Les objectifs de la phase zéro : ce que tu cherches vraiment à construire . . . . .	36
6.3- Comment savoir si tu as besoin d’une vraie phase marche . . . . .	36
6.4- La marche rapide : comment la pratiquer concrète- ment . . . . .	36
6.5- Introduire la course sans brûler les étapes : la marche/course . . . . .	37
6.6- Tes repères de fatigue : comment savoir si tu en fais trop ou pas assez . . . . .	37
6.7- Combien de temps durer dans la phase zéro : ac- cepter la progression lente . . . . .	37
6.8- Gérer la tête : assumer de marcher sans se déval- oriser . . . . .	37
6.9- Intégrer la phase zéro dans ta vie réelle . . . . .	37
6.10- Résumer la phase zéro : ce que tu dois en retenir avant de passer à la suite . . . . .	37
<b>Chapitre 7 : Plans progressifs de 8 à 12 semaines pour différents profils</b>	<b>37</b>
7.2- Plan 1 : Débutant complet – 12 semaines pour in- staller la base . . . . .	37
7.3- Plan 2 : Ancien coureur après une longue pause – 10 semaines pour recadrer proprement . . . . .	37
7.4- Plan 3 : Sportif d’une autre discipline – 10 semaines pour adapter ton corps à l’impact . . . . .	38
7.5- Plan 4 : Surpoids et/ou douleurs fréquentes – 12 semaines pour sécuriser le terrain . . . . .	38
7.6- Adapter les plans si tu ne peux faire que 2 séances par semaine . . . . .	38

7.7- Ajouter une quatrième séance sans se griller . . . .	38
7.8- Quand et comment ajuster le plan en cours de route	38
7.9- Après ces plans : ce que tu peux viser ensuite . . .	38

<b>Chapitre 8 : Adapter la technique de course à un corps adulte</b>	<b>38</b>
8.2- La posture de base : simple, stable, économique . .	38
8.3- La cadence : un réglage simple qui protège tes articulations . . . . .	39
8.4- Où et comment poser le pied pour ménager tes articulations . . . . .	39
8.5- L'amplitude de foulée : moins de "grandes enjambées", plus de fluidité . . . . .	39
8.6- Le rôle des bras et du haut du corps : faire simple .	39
8.7- Intégrer ces ajustements sans te disperser . . . . .	39
8.8- Adapter la technique aux douleurs et aux zones fragiles . . . . .	39
8.9- Utiliser ton environnement pour travailler ta technique . . . . .	39
8.10- Construire ta "signature de course" d'adulte . . .	39

<b>Chapitre 9 : La récupération comme entraînement invisible</b>	<b>40</b>
9.2- Le sommeil : ton premier outil de progression . . .	40
9.3- Le stress : ce poids invisible qui freine ta progression	40
9.4- L'hydratation : l'ajustement le plus simple à mettre en place . . . . .	40
9.5- L'alimentation de base : soutenir ta course sans te compliquer la vie . . . . .	40
9.6- Les micro-pauses : récupérer dans la journée, pas seulement le soir . . . . .	40
9.7- Automassages : décharger les zones qui encaissent le plus . . . . .	40
9.8- Étirements ciblés : choisir la qualité plutôt que la durée . . . . .	40
9.9- Organiser tes jours « forts » et « légers » pour mieux récupérer . . . . .	41
9.10- Articuler tous ces leviers sans y passer ta vie . . .	41

<b>Chapitre 10 : Prévenir et apprivoiser les douleurs courantes</b>	<b>41</b>
10.2- Principe central : ajuster la charge avant de tout arrêter . . . . .	41

10.3- Les genoux : apprendre à rassurer l'articulation « coupable idéale » . . . . .	41
10.4- Tendon d'Achille : respecter la lenteur des tendons	41
10.5- Syndrome de l'essuie-glace / fascia lata : cette douleur de côté de genou qui surprend . . . . .	41
10.6- Dos et hanches : ce que la course révèle de ta vie quotidienne . . . . .	41
10.7- Chevilles : stabilité, proprioception et terrains . .	42
10.8- Gérer l'apparition d'une douleur : une méthode en quatre jours . . . . .	42
10.9- Quand consulter sans attendre . . . . .	42
10.10- Prévenir au lieu de réparer : quelques habitudes clé . . . . .	42

## **Chapitre 11 : Construire une semaine type réaliste avec travail, famille et fatigue 42**

11.2- Les trois piliers d'une semaine réaliste . . . . .	42
11.3- Construire ta semaine à partir de ton énergie, pas de ton agenda . . . . .	42
11.4- Trois modèles de semaines types selon ton profil de vie . . . . .	42
11.5- Matin, midi, soir : choisir ton créneau sans te piéger	43
11.6- Prévoir une structure... et un plan B . . . . .	43
11.7- Tenir compte du sommeil : la variable que tout le monde sous-estime . . . . .	43
11.8- Ajuster ta semaine selon le stress et les périodes chargées . . . . .	43
11.9- Déplacements, voyages, semaines spéciales : comment faire sans tout casser . . . . .	43
11.10- Semaine idéale vs semaine réelle : apprendre à faire le bilan . . . . .	43
11.11- Gérer la culpabilité et le "tout ou rien" . . . . .	43
11.12- Exemple concret : comment je modifierais une semaine chargée . . . . .	43
11.13- Ajuster la semaine en couple ou en famille . . . .	43
11.14- Ce que tu peux faire dès maintenant . . . . .	44

## **Chapitre 12 : Utiliser intelligemment le matériel et la technologie 44**

12.2- Les chaussures : la base à ne pas sur-intellectualiser	44
12.3- Vêtements et accessoires : viser la simplicité confortable . . . . .	44
12.4- Montres GPS et applications : remettre les chiffres à leur place . . . . .	44

12.5- Fréquence cardiaque et zones : ce qui aide, ce qui complique . . . . .	44
12.6- Plateformes, défis, réseaux sociaux : attention aux comparaisons . . . . .	44
12.7- Construire ton “écosystème matériel” sans t’enchaîner . . . . .	44
12.8- Quand le matériel et la technologie deviennent un signal d’alerte . . . . .	44
12.9- En résumé : ton matériel comme allié de ton corps, pas comme chef d’orchestre . . . . .	45

### **Chapitre 13 : Construire une motivation de long terme plutôt qu’un “coup de boost” 45**

13.2- Clarifier pourquoi tu cours vraiment (pour ne pas lâcher au premier obstacle) . . . . .	45
13.3- Transformer la course en rendez-vous, pas en option	45
13.4- Les déclencheurs : ce qui se passe avant compte plus que ta volonté . . . . .	45
13.5- La règle des “petites portes d’entrée” : réduire l’effort de départ . . . . .	45
13.6- Accepter le progrès lent (et pourquoi c’est la clé après 30 ans) . . . . .	45
13.7- Te parler comme à un allié, pas comme à un ennemi	45
13.8- Utiliser le plaisir comme repère, pas comme récompense aléatoire . . . . .	46
13.9- Gérer les baisses de motivation sans tout remettre en cause . . . . .	46
13.10- Construire ton identité de “personne qui court”	46
13.11- Anticiper les périodes difficiles (plutôt que les subir) . . . . .	46
13.12- T’entourer sans te comparer . . . . .	46
13.13- Faire de la course un peu plus qu’un sport, mais pas un culte . . . . .	46
13.14- En résumé : installer ta pratique dans la durée	46

### **Chapitre 14 : Faire évoluer sa pratique : de la simple sortie au projet de longévité 46**

14.2- Clarifier ton projet de longévité : ce que tu veux vraiment préserver . . . . .	46
14.3- Construire une base solide : la course comme pilier, pas comme tout . . . . .	47
14.4- Intégrer le renforcement : protéger tes années de course . . . . .	47

14.5- Travailler ta mobilité : rester fluide, pas juste “en- durant” . . . . .	47
14.6- Les activités “low impact” : bouger plus sans user plus . . . . .	47
14.7- Faire évoluer tes plans au fil des années . . . . .	47
14.8- Savoir quand réduire pour mieux durer . . . . .	47
14.9- Ajuster la distance, l’intensité et la fréquence avec l’âge . . . . .	47
14.10- Élargir la définition de “progrès” . . . . .	47
14.11- Accepter que ta pratique évolue avec ta vie . . .	47
14.12- Construire un projet de longévité qui te ressemble	48

## **Chapitre 15 : Gérer les transitions, les pauses et les reprises 48**

15.2- Changer de logique : d’un cycle “tout ou rien” à un cycle “ajuster et revenir” . . . . .	48
15.3- Avant la pause : comment décroître sans casser la dynamique . . . . .	48
15.4- Pendant la pause : rester connecté sans te mettre la pression . . . . .	48
15.5- Combien de temps avant de “perdre” ce que tu as construit ? . . . . .	48
15.6- Préparer la reprise : ne pas se refaire le film à l’envers . . . . .	48
15.7- Des modèles de reprise selon la durée de la pause	48
15.8- Adapter la reprise selon le type de pause . . . . .	48
15.9- Gérer la culpabilité et l’image que tu as de toi . .	49
15.10- Construire un cadre flexible pour les années qui viennent . . . . .	49
15.11- Quand abandonner un objectif, mais garder la course . . . . .	49
15.12- Ce que tu peux garder en tête en refermant ce chapitre . . . . .	49

# Introduction

À partir d'un certain âge, le corps commence à répondre différemment.

Ce n'est pas une phrase dramatique, c'est juste un constat.

Tu as peut-être déjà remarqué que tu récupères moins vite qu'à 20 ans, que la moindre entorse met des semaines à disparaître, que ton dos se rappelle à toi après une journée trop longue, ou qu'une simple séance de « reprise » te laisse vidé pendant trois jours.

Et en même temps, tu sens bien que rester assis, accumuler les heures de voiture, d'ordinateur, de réunions ou de couchages tardifs ne t'aide pas non plus. Tu peux te dire deux choses à la fois : « J'ai besoin de bouger » et « Je n'ai plus 20 ans ».

Ce livre part précisément de là.

Je m'appelle Mathieu Lornac. J'ai couru jeune, j'ai arrêté, j'ai repris, j'ai fait des erreurs, j'ai eu mal, j'ai recommencé, différemment. J'ai accompagné des adultes qui ressemblaient plus à des parents pressés qu'à des athlètes professionnels, des gens avec des genoux un peu abîmés, des horaires de travail compliqués, des nuits hachées, parfois quelques kilos de plus que dans leurs souvenirs. Bref : des personnes normales.

Ce livre n'est pas un manuel pour « performer » ni pour « se dépasser ».

Il parle de quelque chose de plus concret : comment faire pour courir après 30 ans sans se casser, sans s'épuiser, et sans transformer ta vie en projet militaire.

Pas pour battre ton toi d'il y a 15 ans.

Pour pouvoir continuer à courir dans 10, 15 ou 20 ans.

## Ce que ce livre te propose vraiment

Tu ne trouveras pas ici de phrases du genre « il suffit de », « tu n'as qu'à », ou « si tu le veux vraiment, tout est possible ». Si tu lis ce livre, c'est que tu n'es ni naïf, ni débutant dans la vie. Tu sais que le temps, l'énergie mentale, la fatigue, les responsabilités, tout ça compte autant que les chaussures ou le cardio.

Ce livre te propose autre chose : considérer la course comme un projet de longévité physique.

Un projet à la fois modeste et ambitieux.



Modeste, parce qu'il s'agit d'abord de remettre ton corps en état de supporter ce que tu veux lui demander.

Ambitieux, parce que si c'est bien fait, ce que tu vas construire peut durer des années. Pas trois mois de motivation, pas neuf semaines de plan semi-marathon, mais une manière de courir qui s'intègre dans ta vie, qui tient compte de ton âge, de ton passé, de tes douleurs, de ton sommeil, et de ton agenda.

Concrètement, ce livre va t'aider à :

- comprendre ce qui a réellement changé dans ton corps après 30 ans, et ce qui n'a pas changé,
- situer honnêtement ton point de départ avec des auto-tests simples,
- mettre en place une progression adaptée, sans copier les méthodes destinées à des jeunes athlètes ou à des profils qui n'ont rien à voir avec toi,
- ajuster ta technique, ton rythme, ta récupération, pour que la course devienne supportable, puis agréable, puis naturelle.

L'idée n'est pas de te convaincre de courir.

Si tu lis ces lignes, c'est que l'envie est déjà là, plus ou moins forte.

L'idée, c'est de t'aider à le faire d'une manière qui respecte ton corps adulte.

## **Pourquoi la course après 30 ans n'est pas la même histoire**

À 20 ans, tu peux improviser.

Tu peux courir sur un coup de tête, en chaussures fatiguées, sans échauffement, avec une nuit blanche dans les pattes, et t'en sortir avec quelques courbatures. Tu récupères vite, tu cicatrisés vite, tu encaisses mieux le volume et l'intensité, même si c'est mal organisé.

Après 30 ans, ce mode de fonctionnement commence à se fissurer. Tu peux encore improviser de temps en temps, évidemment. Mais si tu t'entraînes de la même façon qu'un étudiant avec peu de contraintes, ou comme le souvenir de toi à 18 ans, tu risques surtout de collectionner les frustrations et les douleurs.

Pourquoi ?

Parce que, passé un certain âge, tout ce qui tournait en arrière-

plan sans que tu y penses (le sommeil, les tissus qui se réparent vite, la souplesse spontanée, les articulations qui encaissent) demande un peu plus d'attention. Et parce que ta vie s'est densifiée. Tu n'es plus défini uniquement par « je cours », mais aussi par « je travaille », « j'ai une famille », « j'ai d'autres responsabilités », « j'ai peut-être moins d'espace mental pour tout révolutionner ».

Le problème, c'est que la plupart des conseils de course à pied que tu trouves partout sont pensés pour des profils qui ne sont pas les tiens :

- soit pour des débutants « génériques » de 20 ans,
- soit pour des coureurs déjà bien entraînés, qui cherchent à gagner quelques minutes sur un marathon.

Entre les deux, il y a des gens comme toi : un passé sportif plus ou moins chaotique, quelques zones fragiles, des journées remplies, et l'envie de retrouver un corps qui suit, sans y laisser le genou, le dos, ou la motivation.

Ce livre est pour cette zone-là.

Je ne vais pas te promettre que « tout est possible si tu le veux ».

Je vais plutôt essayer de te montrer ce qui est raisonnablement possible si tu t'écoutes mieux, si tu observes ton corps avec un peu de méthode, et si tu acceptes de jouer avec les contraintes de ta vie actuelle au lieu de les nier.

## **Courir pour durer, pas pour se prouver quelque chose**

Pendant longtemps, courir a été présenté comme un test : de volonté, de mental, de sérieux. Tu as sûrement déjà entendu ou lu des phrases comme « il faut se faire mal », « il faut sortir de sa zone de confort », « pas d'excuses ». C'est un discours qui peut fonctionner à 18 ou 25 ans, sur quelques années, mais qui s'épuise vite dans une vie d'adulte.

Je ne vais pas te dire que la course sera toujours facile. Elle ne le sera pas. Il y aura des jours où tu seras fatigué, où l'envie ne sera pas là. Mais courir après 30 ans n'a pas besoin d'être un bras de fer permanent avec toi-même.

Si tu abordes la course comme un projet de longévité, la question n'est plus :

« Comment je vais au bout de mes 10 km coûte que coûte ? »  
mais plutôt :

« Comment je peux faire pour que mon corps supporte encore la course dans 10 ans, sans m'en vouloir à chaque foulée ? »

Ce changement de regard est important, parce qu'il modifie tout ce qui suit :

- la façon dont tu choisis tes objectifs,
- la structure de ton entraînement,
- la manière de gérer une douleur,
- la place de la récupération,
- ta réaction quand tu dois lever le pied.

Tu ne cours plus *contre* le temps, tu cours *avec* le temps.

Tu ne cours plus pour sauver ton ego, tu cours pour préserver ta marge de manœuvre physique dans les années qui viennent.

C'est ce que j'appelle, dans ce livre, un projet de longévité.

Pas un projet de performance, pas un projet esthétique, même si tu pourras évidemment en tirer d'autres bénéfices. Un projet qui vise, assez simplement, à augmenter tes chances de pouvoir continuer à bouger librement le plus longtemps possible.

## **Tu n'es pas un jeune athlète, et c'est une bonne nouvelle**

Accepter que ton corps adulte ne fonctionne pas comme celui d'un jeune athlète, ce n'est pas te résigner. C'est au contraire ce qui va te permettre de progresser sans te saboter.

Un jeune athlète de haut niveau a une vie organisée autour de sa pratique :

beaucoup de temps pour s'entraîner, des créneaux de récupération, un environnement construit pour la performance. Son corps est le centre du dispositif.

Un adulte avec un travail, une famille, un passé sportif irrégulier, des contraintes de sommeil, des trajets, des dossiers à finir, un téléphone qui sonne trop, n'a pas du tout le même contexte. Tu peux emprunter certaines méthodes à ces athlètes, mais pas leur mode de vie. Et surtout pas leur niveau de disponibilité mentale et physique.

Ce que tu as, en revanche, c'est autre chose : de l'expérience. Tu sais mieux ce qui te convient, ce qui te fatigue, ce qui t'énerve, ce qui te démotive. Tu connais tes zones fragiles, même si tu n'as pas toujours mis des mots précis dessus. Tu as déjà vu ce que donnent les gros élans de motivation qui ne durent pas.

Ce livre va s'appuyer là-dessus.

Plutôt que d'essayer de te transformer en quelqu'un d'autre, il va t'aider à faire avec ce que tu es aujourd'hui : ton âge, tes contraintes, tes envies, ton historique.

L'objectif n'est pas de nier le passé, ni de faire table rase, mais d'intégrer ton vécu dans ta manière de courir. Tu as mal au genou depuis dix ans ? Ce n'est pas un détail. Tu as déjà « cramé » un tendon d'Achille avec une reprise trop brutale ? On va le prendre en compte. Tu as arrêté le sport pendant une longue période ? On ne va pas faire comme si de rien n'était.

Ce n'est pas du pessimisme, c'est de la lucidité. Et c'est ce qui permet de construire quelque chose de solide.

## **Ce que tu ne trouveras pas dans ce livre**

Tu ne trouveras pas ici :

- un plan tout fait posé du ciel, censé marcher pour tout le monde,
- des conseils qui se contredisent, du type « écoute ton corps » une page, puis « dépasse tes limites » la page suivante,
- des discours culpabilisants : tu n'es ni paresseux ni fragile parce que tu as besoin de temps pour récupérer, ou parce que tu choisis de lever le pied certains jours.

Tu ne trouveras pas, non plus, des promesses irréalistes :

« 10 km en 6 semaines quel que soit ton niveau », « un semi-marathon en trois mois sans base » ou « perdre 8 kilos grâce à la course uniquement ».

Ce qui m'intéresse ici, c'est que tu comprennes ce que tu fais, pourquoi tu le fais, et comment ajuster ton parcours en fonction de ce que ton corps te renvoie.

Parce que la grande différence entre un jeune coureur qui suit

un plan « bêtement » et un adulte qui veut courir longtemps, c'est ça : la capacité à interpréter ce qu'on ressent, et à en tirer des décisions concrètes.

## **Ce que tu vas trouver, chapitre après chapitre**

Pour que tu saches où tu mets les pieds, je vais t'expliquer comment ce livre est construit, et à quoi sert chaque partie. Tu peux bien sûr le lire d'un bout à l'autre, mais tu peux aussi y revenir ensuite comme à une sorte de boîte à outils.

Dans le **chapitre 1**, je t'invite à changer de regard sur la course après 30 ans. Ce n'est pas une séance de motivation, c'est surtout un recadrage. On va voir pourquoi les approches classiques centrées sur la performance, la vitesse ou la volonté pure sont souvent à côté de la plaque pour un adulte avec un corps et une vie déjà bien remplis. Tu comprendras ce que ça change de penser « longévité » plutôt que « défi ».

Le **chapitre 2** entre dans le concret de la physiologie adulte. On ne va pas faire un cours universitaire, mais tu as besoin de quelques repères clairs : ce qui change vraiment après 30 ans (muscles, tendons, récupération, poids, hormones, sommeil) et ce qui ne change pas. L'idée, c'est que tu saches à quoi t'attendre, pour ne plus te battre contre des choses qui sont simplement normales à ton âge, et au contraire tirer parti de ce qui reste très adaptable.

Dans le **chapitre 3**, on fait l'inventaire. Pas l'inventaire « idéal » où tu te décris comme tu aimerais être, mais l'inventaire réel : ton passé sportif, tes blessures, tes arrêts, tes douleurs récurrentes, tes contraintes de vie actuelles. Ça peut paraître fastidieux, mais c'est la base de tout le reste. Tu verras comment ton histoire laisse des traces dans ta façon de bouger aujourd'hui, et comment l'intégrer à ton projet de course.

Le **chapitre 4** te propose des auto-tests simples pour situer ton niveau actuel. Rien de compliqué ni de dangereux, pas besoin de matériel spécial. On va tester ta capacité à marcher, à trotter, à tenir un léger effort, à bouger quelques zones-clés (chevilles, hanches, dos). Le but n'est pas de te noter, mais d'avoir une photo précise de là où tu en es pour choisir la bonne porte d'entrée dans les plans d'entraînement.

Dans le **chapitre 5**, tu découvres les fondamentaux d'une course durable : respiration, posture, rythme. On va décorti-

quer ce que ça veut dire « courir lentement », comment savoir si tu es au bon niveau d'intensité sans devenir obsédé par ton montre, comment ajuster ta foulée pour limiter les tensions inutiles. Là encore, pas de grands mots, juste des repères concrets que tu peux tester tout de suite sur le terrain.

Le **chapitre 6** est peut-être le plus contre-intuitif pour beaucoup d'adultes : marcher pour mieux courir. C'est ce que j'appelle la « phase zéro », celle que beaucoup sautent par impatience ou par fierté, et qui leur revient ensuite en douleur ou en fatigue exagérée. On va voir comment utiliser la marche comme un vrai outil d'entraînement, pas comme un aveu de faiblesse. Et comment cette phase peut, à elle seule, résoudre une bonne partie des soucis de reprise.

Dans le **chapitre 7**, on met en place des plans progressifs de 8 à 12 semaines, adaptés à différents profils. Tu ne vas pas trouver un seul plan à suivre coûte que coûte, mais des structures que tu vas pouvoir ajuster en fonction de ton point de départ, de ton temps disponible et de ce que tu as observé sur toi. On abordera aussi comment réagir quand tout ne se passe pas comme prévu : une semaine trop chargée, une nuit blanche, un début de douleur.

Le **chapitre 8** se concentre sur la technique de course adaptée à un corps adulte. Il ne s'agit pas de tout révolutionner en imitant le style d'un athlète d'élite, mais de faire quelques ajustements qui ont un gros impact sur le confort et la durabilité : placement du buste, longueur de foulée, position du pied, tension dans les épaules. On parlera aussi de ce qui ne vaut pas la peine d'être modifié à tout prix.

Le **chapitre 9** traite de la récupération comme d'un véritable entraînement invisible. Tu verras comment ton sommeil, tes pauses, ta manière de gérer le stress influencent directement ta capacité à courir. On parlera d'alimentation, mais sans dogme ni régime magique. Et surtout de la façon d'organiser tes séances pour laisser à ton corps le temps de s'adapter, au lieu de juste accumuler les kilomètres.

Dans le **chapitre 10**, on aborde les douleurs courantes. Genou, tendon d'Achille, hanche, dos, périoste... Tu verras comment repérer les signaux qui doivent t'alerter, comment différencier une gêne normale de début de reprise d'un vrai problème, et comment réagir dans chaque cas : adapter, réduire, arrêter temporairement, consulter. L'idée n'est pas de t'apprendre à

t'auto-diagnostiquer comme un spécialiste, mais de te donner des repères clairs pour ne plus te sentir perdu.

Le **chapitre 11** t'aide à construire une semaine type réaliste avec ton travail, ta famille et ta fatigue. On va parler du calendrier réel, pas du calendrier parfait. Quoi faire si tu n'as que deux créneaux de 30 minutes ? Comment adapter tes sorties quand une réunion se rajoute ? Comment éviter de transformer chaque séance en source de stress supplémentaire ? Tu verras que ce n'est pas la quantité de séances qui fait tout, mais leur cohérence avec ta vie.

Le **chapitre 12** traite du matériel et de la technologie. Chaussures, montre GPS, applis, capteurs, podcasts, playlists... La technologie peut aider, ou te compliquer la vie. On va faire le tri : ce qui vaut vraiment le coup, ce qui est juste « sympa », ce qui peut te piéger dans une logique de comparaison permanente. L'objectif, c'est que le matériel te serve, et pas l'inverse.

Dans le **chapitre 13**, on parle de motivation, mais pas au sens des vidéos qui te poussent à « tout donner ». On va voir comment construire une motivation de long terme, plus calme, plus stable. Comment t'appuyer sur des raisons qui tiennent la route même quand tu es fatigué, quand il pleut ou quand personne ne te regarde. Comment faire pour que la course devienne une habitude qui entretient ta vie, pas un défi permanent qui t'épuise.

Le **chapitre 14** t'accompagne dans l'évolution de ta pratique. Peut-être qu'au début, ton seul objectif sera de courir 20 minutes sans t'arrêter. Mais ensuite ? On parlera de la manière de passer de la simple sortie hebdomadaire à un vrai projet de longévité : intégrer un peu de renforcement, viser une épreuve sans pression, explorer d'autres terrains de jeu, ou simplement stabiliser une routine qui te convient.

Enfin, le **chapitre 15** te montre comment gérer les transitions, les pauses et les reprises. Tu vas forcément connaître des interruptions : vacances, maladie, blessure, surcharge de travail, démotivation. Ce qui fait la différence, ce n'est pas d'éviter ces périodes (c'est impossible), mais la manière dont tu en sors. On verra comment reprendre intelligemment sans tout recommencer de zéro, et comment accepter que la course, dans ta vie d'adulte, avance par phases plutôt que de façon linéaire.

## **Comment utiliser ce livre**

Tu peux lire ce livre comme une discussion au long cours. Je te parle comme je parlerais à un collègue avec qui je ferais le point sur sa reprise, en essayant de rester concret, clair et honnête.

Tu n'as pas besoin d'appliquer tout ce que tu lis d'un coup. Au contraire.

L'idée, c'est de piocher, tester, observer, ajuster. De temps en temps, tu reviendras à certains chapitres avec un regard différent, parce que ton corps aura changé, parce que tu auras accumulé des sorties, parce que tes questions ne seront plus tout à fait les mêmes.

Tu verras parfois que ce que je te propose va à contre-courant de ce que tu as toujours entendu. Par exemple : marcher plus, courir plus lentement, accepter de commencer par moins de séances que tu ne penses pouvoir en encaisser. Je te demanderai simplement d'essayer, quelques semaines, en observant ton corps et ta fatigue. Pas de croire sur parole.

Si tu cherches un livre qui te promet de courir un marathon en partant de zéro en quelques mois, ce n'est pas le bon.

Si tu cherches plutôt à remettre ton corps en mouvement, à construire une base qui t'accompagne longtemps, à trouver ta manière à toi de courir dans ta vie réelle, alors ce texte a été pensé pour toi.

On va parler de foulée, de souffle, de douleurs, mais aussi de rendez-vous, de nuits courtes, d'enfants malades, de réunions, de coups de mou. Parce que c'est ça, ta réalité. Et c'est là que la course doit trouver sa place.

Tu n'es pas en retard. Tu es exactement à l'endroit où tu es. On va partir de là.



# **Chapitre 1 : Changer de regard sur la course après 30 ans**

## **1.1- Ce livre ne s'adresse pas au coureur parfait**

Si tu lis ces lignes, il y a de grandes chances que tu ne te reconnais pas dans les images lisses des magazines de running.

Tu n'es pas en préparation pour les Jeux olympiques.

Tu n'as probablement pas trois heures par jour à consacrer à l'entraînement.

Tu n'as peut-être plus 20 ans, plus tout à fait le même corps, ni les mêmes priorités.

Et pourtant, l'envie de courir est là.

Tu veux peut-être :

- perdre un peu de poids sans te détruire les genoux,
- te sentir à nouveau "en forme" dans ton quotidien,
- retrouver des sensations que tu as connues plus jeune,
- ou simplement te prouver que ton corps peut encore évoluer.

Je vais être clair dès le début : ce livre ne s'adresse pas au coureur parfait, celui qui coche toutes les cases "performance", "discipline" et "régularité" depuis des années.

Ce livre s'adresse à toi si :

- tu as 30, 35, 40, 45, 50 ans ou un peu plus,
- tu as eu un passé sportif irrégulier, avec des phases "tout ou rien",
- tu as déjà connu des douleurs récurrentes (genoux, dos, chevilles, tendons),
- tu jongles avec un travail prenant, une vie de famille, des obligations,
- tu as l'impression que ton corps ne répond plus exactement comme avant.

Je ne vais pas te promettre que tu vas courir un marathon en trois mois.

Je ne vais pas te dire que "tout est dans la tête" ou que "si tu veux, tu peux".

Je vais plutôt te montrer comment faire pour que la course devienne un projet de long terme, compatible avec ton âge, ton contexte de vie et ton corps actuel.

Ce premier chapitre sert à ça : poser un cadre mental différent. Avant de parler de plans, de techniques, de matériel ou de récupération, on doit clarifier une chose essentielle : **pourquoi** tu cours et **comment** tu veux le faire.

Sans ça, tu risques de repartir dans les mêmes schémas qui t'ont déjà usé, blessé ou découragé.

---

## **1.2- Entre 20 et 40 ans : la même activité, mais pas le même corps**

Une erreur fréquente, c'est de penser que courir à 35 ou 45 ans, c'est exactement la même chose qu'à 20 ans, avec juste un peu plus de "motivation" à fournir.

Concrètement, ce n'est pas vrai.

Tu peux toujours progresser, tu peux toujours prendre du plaisir, tu peux même atteindre de très beaux niveaux si tu en as envie. Mais le "mode d'emploi" n'est plus le même.

Quand tu avais 18 ou 20 ans :

- tu pouvais souvent enchaîner des séances intenses avec peu de récupération,
- tu pouvais reprendre le sport après plusieurs mois d'arrêt sans plan précis,
- tu pouvais te coucher tard, mal dormir, et malgré tout "tenir" physiquement,
- tu récupérais plus vite après une grosse séance, parfois sans rien faire de particulier.

Aujourd'hui, après 30 ans (et encore plus après 40) :

- ton sommeil est parfois plus léger, plus fragmenté,
- tes journées sont plus chargées, ton niveau de stress est plus élevé,
- tu as peut-être accumulé des tensions, des blessures, des postures de bureau,
- tu n'as plus du tout les mêmes réserves de temps ni d'énergie mentale.

Ton corps n'est pas "cassé", il est juste différent. Tu ne peux plus te permettre de l'ignorer.

Si tu appliques à 40 ans le même type de programme que celui d'un jeune athlète de 18 ans, tu mets toutes les chances de ton côté pour :

- te blesser,
- te dégoûter,
- ou te pousser à tout arrêter au bout de quelques semaines.

Ce livre va faire l'inverse : il va partir de **ton** corps actuel. Ce que tu es capable de faire aujourd'hui, avec ton passé, tes contraintes, tes douleurs éventuellement.

Courir après 30 ans, ce n'est pas un "downgrade".

Ce n'est pas une version triste de ce que tu faisais plus jeune. C'est juste une autre pratique, avec d'autres priorités.

---

### 1.3- Courir pour durer, pas courir pour prouver

Il y a souvent deux types de discours autour de la course :

- celui de la performance : battre des records, faire des chronos, des distances extrêmes,
- celui de la "volonté" : dépasser ses limites, souffrir, "ne rien lâcher".

Si ces discours t'ont déjà démotivé ou mis la pression, c'est normal. Ils ne sont pas faits pour toi si ton objectif principal n'est pas d'être classé sur une course, mais d'intégrer la course dans ta vie sans la subir.

Je vais te proposer un autre cadre : **courir pour durer**.

Courir pour durer, ça veut dire quoi, très concrètement ?

Ça veut dire :

- préférer une pratique régulière, raisonnable, qui tient des années,
- plutôt qu'un "coup de folie" de trois mois terminé par une blessure ou un dégoût.

Ça veut dire :

- accepter que ton but principal soit d'être en forme à 50 ans,
- plutôt que de courir un semi-marathon coûte que coûte dans 8 semaines, en serrant les dents.

Ça veut dire aussi :

- valoriser la progression lente mais stable,
- plutôt que de chercher un “exploit” à montrer sur les réseaux ou à raconter au bureau.

Ce n'est pas spectaculaire.

C'est souvent discret.

Mais, sur le long terme, c'est ce qui fait réellement la différence dans ton corps, dans ta santé, dans ton énergie.

Le piège classique, c'est de te fixer un objectif brutal, du type :

- “dans trois mois je cours un marathon”,
- “dans un mois je dois courir 10 km en moins de 50 minutes”,
- “je vais courir tous les jours, comme ça je vais vite progresser”.

Tu peux y arriver... parfois. Mais le prix à payer, c'est souvent :

- de la fatigue profonde,
- des douleurs qui s'installent,
- et un rapport à la course basé sur la contrainte, pas sur l'envie.

Dans ce livre, je ne vais pas essayer de t'emmener le plus vite possible le plus loin possible.

Je vais chercher à te montrer comment faire pour **continuer** à courir, mois après mois, année après année.

Tu verras qu'en pensant “longévité” plutôt que “défi ponctuel”, tu vas naturellement :

- mieux écouter ton corps,
- mieux gérer tes charges d'entraînement,
- mieux accepter les phases où tu dois ralentir ou adapter.

Et paradoxalement, c'est souvent comme ça qu'on progresse vraiment.

---

## 1.4- Ce que tu attends vraiment de la course (au-delà des apparences)

Si je te demande : “Pourquoi tu veux courir ?”, tu vas peut-être me répondre spontanément :

- “Pour perdre du poids.”
- “Pour être en forme.”
- “Pour me vider la tête.”
- “Pour me sentir mieux dans mon corps.”

Ce sont de bonnes raisons, mais elles sont souvent générales, floues.

Pour que ta pratique soit durable, il faut que tu clarifies un peu plus les choses.

Je te propose de prendre quelques secondes et de te poser des questions très concrètes, dans le contexte de ta vie actuelle.

Par exemple :

- Comment tu aimerais te sentir en te levant le matin, dans ton corps ?
- Qu’est-ce que tu voudrais être capable de faire sans que ça te semble “dur” physiquement ? Monter des escaliers ? Jouer avec tes enfants ? Courir 30 minutes sans t’arrêter ?
- Qu’est-ce que tu veux éviter ? Le souffle court au moindre effort ? Les douleurs qui reviennent à chaque reprise de sport ?

La course, pour beaucoup d’adultes entre 30 et 55 ans, ce n’est pas juste un “sport” de plus.

C’est un outil pour :

- reprendre le contrôle sur un corps un peu laissé de côté,
- retrouver un sentiment de capacité (“je peux le faire”),
- sortir de la sensation de fatigue constante.

Tu peux tout à fait vouloir perdre quelques kilos ou améliorer ton cardio, ce n’est pas un problème. Mais dans la réalité, ce qui te fera tenir sur la durée, ce n’est pas juste la balance ou le chronomètre.

C’est le décalage entre :

- la personne que tu sens que tu pourrais être physiquement,
- et la personne que tu es aujourd’hui dans ton quotidien.

Si tu arrives à relier la course à quelque chose de précis dans ta vie — par exemple, “je veux pouvoir courir 30 minutes sans souffrir pour me sentir en confiance quand je bouge” —, tu vas naturellement être plus cohérent dans tes choix d’entraînement.

Ce chapitre va t'aider à poser ce cadre.  
Les suivants t'aideront à le transformer en actions concrètes.

---

## 1.5- Les peurs qui t'accompagnent (et que tu n'oses pas forcément dire)

Beaucoup d'adultes qui veulent reprendre la course après 30 ans ont les mêmes peurs, mais les expriment rarement clairement.

Je te les partage, parce que tu vas probablement t'y retrouver.

Il y a la peur de :

- **se blesser.** Tu as peut-être déjà connu une tendinite, un mal de dos, une entorse. Tu as peur que ça revienne, voire que ce soit pire. Tu te demandes si ton corps va suivre.
- **ne pas tenir.** Tu te dis que tu vas commencer motivé, puis tout lâcher au bout de deux semaines. Tu doutes de ta "discipline".
- **se ridiculiser.** Tu as peur d'être "nul", d'être le plus lent, de ne pas ressembler à un "vrai coureur". Tu appréhendes aussi le regard des autres, dans la rue ou dans un groupe.
- **se faire mal au cœur ou aux articulations.** Tu entends des histoires d'infarctus à l'effort, de genoux abîmés, de hanches usées. Tu te demandes si tu ne prends pas un risque.
- **s'acharner pour rien.** Tu redoutes de donner de ton temps et de ton énergie, pour ne presque pas progresser, ou pour tout perdre à la première pause forcée.

Ces peurs sont normales. Elles ne sont pas un signe de faiblesse.

Elles sont un signal que ton cerveau essaie de protéger ton corps et ton identité.

Ignorer ces peurs ne sert à rien.

En revanche, les regarder en face permet de les traiter intelligemment.

Par exemple :

- La peur de se blesser se traite par un volume progressif, par le respect des temps de récupération, par une tech-

nique adaptée à ton corps, pas par des “mantras” de motivation.

- La peur de ne pas tenir se traite par un plan réaliste qui s'intègre dans ta semaine, pas par une injonction “il faut que je sois plus discipliné”.
- La peur de se ridiculiser se traite par le fait de redéfinir ce que veut dire “être coureur”, et par l'acceptation de ton niveau de départ.

Tout au long du livre, je vais revenir régulièrement à ces peurs, non pour les renforcer, mais pour te montrer comment les intégrer dans ta façon de courir.

La solution n'est jamais de les balayer.

La solution, c'est de construire une pratique où tu n'as pas besoin de te mettre en danger pour progresser.

---

## **1.6- Accepter d'être débutant... même si tu as déjà été sportif**

C'est un point sensible, mais très important.

Tu as peut-être déjà été :

- bon au foot quand tu étais plus jeune,
- régulier en musculation pendant quelques années,
- adepte de sports collectifs ou de sports de combat,
- ou simplement “naturellement en forme” dans ta vingtaine.

Et aujourd'hui, tu te rends compte que :

- tu es essoufflé rapidement,
- tu as perdu du muscle,
- tu récupères moins bien,
- et tu as du mal à te reconnaître dans le miroir ou dans ton ressenti corporel.

La tentation, c'est de vouloir repartir “au niveau d'avant”. De te dire : “Je suis rouillé, mais normalement je peux le faire.” Tu as encore en tête ton “ancien toi”.

Le problème, c'est que ton corps, lui, ne fonctionne pas sur les souvenirs. Il répond à ta condition **actuelle**.

Reprendre la course après 30 ans, c'est souvent accepter deux choses :

**1. Tu n'es plus au niveau de tes souvenirs.**

Et ce n'est pas un drame. C'est juste la réalité de ton corps aujourd'hui.

**2. Tu vas repartir plus bas que ce que ton ego trouve acceptable.**

Et c'est précisément ce qui va te permettre de progresser sans te casser.

Être "débutant" à 35 ou 45 ans, ce n'est pas une humiliation. C'est un point de départ clair, qui te permet de mesurer tes progrès.

Quand je te proposerai des auto-tests simples dans les chapitres suivants, l'idée ne sera pas de te juger. Ce sera de te donner une photo de ton niveau actuel, pour construire un plan adapté.

Si tu acceptes vraiment ce statut de débutant — même si tu as un passé sportif —, tu vas :

- éviter la surestimation de tes capacités,
- respecter les phases où tu dois avancer lentement,
- et surtout, apprécier des progrès que tu n'aurais même pas vus si tu avais cherché à repartir trop haut.

C'est souvent l'ego qui veut aller vite.

Ton corps, lui, préfère la progression lente mais régulière.

---

## **1.7- Sortir de la logique "tout ou rien"**

Si tu as eu un passé sportif irrégulier, tu connais peut-être ce scénario :

- Tu te motives d'un coup, tu décides de "te reprendre en main".
- Tu te fixes un plan ambitieux : quatre ou cinq séances par semaine.
- Tu tiens une, deux semaines. Tu es fier, tu te dis que "cette fois, c'est la bonne".
- Puis le travail, la famille, la fatigue, une petite douleur, une mauvaise nuit arrivent.
- Tu rates une séance, puis deux.
- Tu te dis que tu as "tout gâché", tu te démotives, tu arrêtes.



- Et le cycle recommence quelques mois plus tard.

Cette logique “tout ou rien” est très fréquente. Elle est souvent liée à l'idée que :

- pour que ça marche, il faut en faire beaucoup,
- si tu ne suis pas le plan “parfait”, ça ne sert plus à rien,
- tu dois te prouver quelque chose, vite.

Le problème, c'est qu'à l'âge adulte, ce mode de fonctionnement est rarement compatible avec la réalité de ta vie.

Entre 30 et 55 ans, tu as souvent :

- un travail prenant,
- des responsabilités familiales,
- une charge mentale importante,
- des imprévus réguliers.

Ta pratique de course doit s'adapter à ça, sinon elle ne tiendra pas.

Dans ce livre, je vais t'aider à construire une logique différente :

- Accepter que **tout compte**, même une petite séance de 20 minutes.
- Voir la constance comme plus importante que l'intensité.
- Préférer rater une séance et reprendre calmement, plutôt que tout abandonner parce que la semaine n'a pas été “parfaite”.

Tu n'as pas besoin d'être “exemplaire”.

Tu as besoin d'être présent, un peu, régulièrement.

On cherchera ensemble à intégrer la course dans ton emploi du temps réel, pas dans un planning théorique qui suppose que tu es toujours reposé, motivé et disponible.

---

## 1.8- Redéfinir ce que veut dire “être un coureur”

Beaucoup de personnes se disent : “Je ne suis pas un vrai coureur.”

Pourquoi ? Parce qu'elles pensent que pour être “coureur”, il faut :

- courir vite,

- courir longtemps,
- participer à des courses officielles,
- être très équipé,
- appartenir à un club ou à une communauté.

Concrètement, ce n'est pas nécessaire.

Tu es un coureur si :

- tu cours, régulièrement, à ton niveau,
- tu t'intéresses à la façon dont tu cours,
- tu fais de la place dans ta vie pour cette activité.

Tu n'as pas besoin d'un chrono particulier pour avoir "le droit" de te considérer comme tel.

Pourquoi c'est important ?

Parce que tant que tu te vois comme "quelqu'un qui essaie vaguement de courir", tu risques :

- de ne pas te prendre au sérieux dans ta pratique,
- de négliger les signaux de ton corps,
- de ne pas investir dans de bonnes habitudes (sommeil, récupération, progressivité).

En te considérant comme un coureur — à ton niveau, avec ton âge, ton histoire —, tu te donnes la permission :

- de prendre soin de ta technique,
- de réfléchir à ton organisation,
- de faire des choix qui protègent ta capacité à courir dans le temps.

Tu n'es pas obligé de l'annoncer à tout le monde.

Mais intérieurement, tu peux te dire : "Je suis quelqu'un qui court. Donc je m'organise comme tel."

---

## **1.9- La course comme projet de longévité physique**

Je t'ai parlé de "projet de longévité physique". C'est un terme un peu abstrait, alors je vais l'ancrer dans du concret.

Un projet de longévité physique, appliqué à la course, c'est l'idée suivante :

“Je cours aujourd’hui d’une certaine façon, pour que mon corps soit capable de bouger avec plaisir et sans douleur évitable dans 10, 20 ans.”

À quoi ça ressemble, au quotidien ?

Par exemple :

- Tu n’acceptes plus l’idée de te détruire les genoux pour quelques semaines de “bon chrono”.
- Tu vois chaque sortie comme une brique ajoutée à la solidité de ton corps, pas comme un test de ta valeur.
- Tu fais attention aux signaux faibles : une douleur qui revient, une fatigue inhabituelle, un sommeil perturbé.
- Tu acceptes d’adapter ton plan, de réduire, de faire une pause réfléchie si ton corps te le demande.

Ce projet de longévité change profondément ta façon de décider :

- Tu choisis des objectifs cohérents avec ta vie actuelle, pas avec un fantasme de performance.
- Tu acceptes que certains jours, marcher plus et courir un peu moins, c’est la meilleure option pour progresser.
- Tu t’intéresses à la récupération, au sommeil, à ton environnement de travail (posture, temps assis) parce que tu sais que tout cela impacte ta capacité à courir.

La différence avec une démarche centrée sur la performance pure, c’est qu’ici, **ton corps passe avant le résultat immédiat**.

Et ce qui est intéressant, c’est que :

- en prenant soin de ton corps,
- en respectant sa physiologie adulte,
- en progressant doucement mais sûrement,

tu crées souvent les conditions idéales pour, si tu en as envie plus tard, atteindre de très jolis objectifs de distance ou de temps.

Mais tu les atteins sans te brûler, sans sacrifier ta santé, sans t’épuiser nerveusement.

## 1.10- Courir avec ton corps, pas contre lui

Pendant longtemps, l'entraînement sportif a été présenté comme une guerre contre soi-même :

- "Il faut se battre."
- "Il faut vaincre sa flemme."
- "Il faut dépasser ses limites."

Ce vocabulaire peut donner un côté héroïque, mais dans la pratique, il crée souvent une opposition intérieure :

- d'un côté, ta volonté, ton mental, ton ego,
- de l'autre, ton corps, tes sensations, tes douleurs.

À 20 ans, tu peux parfois "gagner" cette guerre en forçant, en serrant les dents, en accumulant du stress sans tout de suite en voir le coût.

Après 30 ou 40 ans, ce combat se termine rarement bien.

Courir avec ton corps, pas contre lui, ça ne veut pas dire :

- renoncer à tout effort,
- écouter le moindre inconfort comme un drame,
- rester dans ta zone de confort en permanence.

Ça veut dire, concrètement :

- faire la différence entre "effort normal" et "signal de danger",
- accepter que la fatigue existe, mais qu'elle ne doit pas s'accumuler sans fin,
- adapter ton entraînement à ton état du moment, sans culpabilité.

Par exemple :

- Si tu es épuisé après plusieurs nuits courtes, il peut être plus intelligent de faire une marche active de 30 minutes plutôt qu'une séance de fractionné prévue sur ton plan.
- Si une douleur précise réapparaît à chaque sortie, ce n'est pas une preuve que tu es "faible", c'est un indicateur qu'il faut ajuster quelque chose (technique, volume, récupération).

L'objectif de ce livre, c'est que tu apprennes à lire ces signaux, à les comprendre et à les utiliser pour progresser, au lieu de les ignorer en pensant que "c'est dans la tête".

Je ne vais pas te demander d'être "à l'écoute" de ton corps de manière floue.

Je vais te proposer des repères simples, concrets, que tu pourras utiliser sur le terrain.

---

### **1.11- Tu n'as pas besoin d'avoir "du mental", tu as besoin d'un cadre clair**

On te l'a peut-être déjà dit : "Si tu veux y arriver, il faut que tu aies plus de mental."

Le problème, c'est que cette phrase ne veut pas dire grand-chose pour quelqu'un qui a une vie déjà bien remplie.

Tu n'as pas besoin de te transformer en moine-soldat ultra discipliné.

Tu as surtout besoin :

- d'un cadre qui respecte ton corps adulte,
- d'un plan progressif qui part de ton niveau actuel,
- d'une organisation compatible avec ton travail, ta famille, ta fatigue.

Quand ces éléments sont là, la fameuse "motivation" devient beaucoup moins centrale.

Tu n'as plus besoin de te forcer à chaque séance.

Concrètement, ce cadre va s'appuyer sur :

- des auto-tests pour savoir d'où tu pars (et ne pas te raconter d'histoires),
- une phase de marche structurée si nécessaire, pour préparer le corps à recourir,
- des plans progressifs qui prennent en compte la récupération,
- une technique de course adaptée à ton corps,
- des stratégies de récupération pensées comme une partie de l'entraînement, pas comme un bonus.

Mon rôle, dans ce livre, ce n'est pas de te crier dessus pour te faire bouger.

C'est de t'aider à comprendre ce que tu fais, pourquoi tu le fais, et comment l'ajuster quand c'est nécessaire.

Quand tu comprends ce que tu fais, tu n'as plus besoin de "courage" à chaque séance.

Tu as besoin de constance, mais tu sais pourquoi tu fais l'effort.

---

## **1.12- Ce que tu peux attendre, honnêtement, de ce livre**

Avant d'aller plus loin, je préfère clarifier ce que tu peux réalistement attendre de ce livre, si tu appliques ce que tu y trouves.

Tu peux espérer :

- retrouver ou construire une base de condition physique solide, sans te cramer,
- apprendre à te situer grâce à des auto-tests simples,
- comprendre comment adapter ta course à ton âge et à ton passé sportif,
- réduire le risque de blessures évitables en respectant des principes simples,
- installer une pratique de la course qui s'intègre dans ta vie, pas qui la bouscule en permanence.

Tu peux aussi, selon ton point de départ :

- courir 20 à 30 minutes d'affilée sans t'arrêter, si ce n'est pas le cas aujourd'hui,
- transformer une pratique irrégulière en routine quasi automatique,
- mieux comprendre tes douleurs et les apprivoiser, plutôt que d'en avoir peur ou de les ignorer.

Ce que je ne peux pas te promettre :

- un résultat chiffré précis en un temps fixe (par exemple : "perdre 10 kg en 2 mois"),
- une performance exceptionnelle sans y consacrer l'effort et le temps correspondants,
- une totale absence de douleurs ou de moments de fatigue (ce serait malhonnête).

Ce que je peux faire, en revanche, c'est t'aider à faire des choix qui augmentent fortement tes chances de :

- progresser,
- durer,
- et te sentir mieux dans ton corps.

Le reste dépendra de ton rythme, de ta vie, de ta capacité à accepter parfois de ralentir pour mieux continuer.

---

### **1.13- Comment lire la suite : un guide, pas une loi**

Dernier point avant de passer aux choses plus concrètes dans les prochains chapitres.

Ce livre n'est pas fait pour être lu comme un règlement strict, où chaque indication serait une obligation. Il est fait comme un guide structuré.

Tu y trouveras :

- des explications pour comprendre ce qui change dans le corps adulte,
- des outils pour faire ton propre bilan,
- des plans et des exemples que tu pourras adapter,
- des repères pour ajuster ta course dans le temps.

Tu peux le lire d'une traite, puis revenir aux parties qui te parlent le plus.

Tu peux aussi avancer chapitre par chapitre en appliquant progressivement.

L'essentiel, c'est que tu gardes en tête l'idée suivante :

Ce n'est pas la perfection de ton application qui compte.

C'est la **cohérence** entre :

- ton corps,
- ta vie,
- tes objectifs,
- et ta façon de t'entraîner.

Dans les prochains chapitres, on va entrer dans le concret :

- ce qui change vraiment dans le corps après 30 ans,
- comment faire l'inventaire de ton passé sportif et de tes douleurs,
- comment te situer avec des auto-tests simples,
- puis comment construire, pas à pas, une pratique de course qui te respecte.

Tu n'as pas besoin de tout maîtriser d'un coup.

Tu as juste besoin de commencer en ayant un regard différent :

tu ne cours pas contre ton âge, tu cours **avec** lui.  
Pour que ton corps reste capable, longtemps.

## **Chapitre 2 : Comprendre le corps adulte : ce qui change vraiment après 30 ans**

### **2.2- La récupération : ce qui prenait 24 heures peut en prendre 48**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Tes tendons : les pièces qui n'aiment pas les changements brutaux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Les hormones : plus de récupération "automatique", plus d'impact du mode de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Le sommeil : ce qui passait à l'arrière-plan devient le socle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Stress et charge mentale : tu ne cours pas dans le vide, tu cours dans ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- La sédentarité : le vrai "accélérateur de vieillissement"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.8- Pourquoi les méthodes des jeunes athlètes ne te conviennent plus**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **2.9- Pourquoi une approche progressive et protectrice n'est plus négociable**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Faire l'inventaire : votre passé sportif, vos douleurs, votre contexte de vie**

### **3.2- Ton passé sportif : ce que tu as vraiment fait, pas ce que tu crois**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Faire l'état des lieux de ton corps aujourd'hui**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Ton niveau de stress et de fatigue mentale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Ton emploi du temps réel : pas celui que tu rêves**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Ta façon de te comparer : réseaux, souvenirs, entourage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Tracer ton point de départ : ton "profil de départ"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Ce que cet inventaire va changer dans ta façon de courir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- Avant de passer à la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Auto-tests simples pour situer votre niveau actuel**

### **4.2- Test de base : ta fréquence cardiaque au repos**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Test de marche : ta tolérance à l'effort doux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Test des escaliers : puissance et tolérance à la montée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Tests d'équilibre : comment ton corps se contrôle dans l'espace**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Tests de mobilité : hanches, chevilles et dos**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Test d'effort léger : le « test du trot surveillé »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8- Ton ressenti global : ce que tu as pensé, pas seulement ce que tu as fait**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Regrouper les résultats : dresser ton portrait physique actuel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.10- Mettre tout ça noir sur blanc : ta fiche de départ**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.11- Ce que tu peux déjà décider à partir de ces tests**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Les fondamentaux d'une course durable : respiration, posture et rythme**

#### **5.2- La respiration : arrêter de se battre contre son souffle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- La posture : se tenir pour économiser plutôt que se crispier**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Les bras : ton métronome et ton stabilisateur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Le rythme : apprendre à aller “trop lentement” pour durer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Où mettre ton attention pendant que tu cours**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Reconnaître les bons et les mauvais signaux du corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Comment intégrer tout ça dès tes prochaines sorties**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Marcher pour mieux courir : la phase zéro que tout adulte devrait respecter**

### **6.2- Les objectifs de la phase zéro : ce que tu cherches vraiment à construire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Comment savoir si tu as besoin d’une vraie phase marche**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.4- La marche rapide : comment la pratiquer concrètement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Introduire la course sans brûler les étapes : la marche/course**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Tes repères de fatigue : comment savoir si tu en fais trop ou pas assez**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Combien de temps durer dans la phase zéro : accepter la progression lente**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Gérer la tête : assumer de marcher sans se dévaloriser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Intégrer la phase zéro dans ta vie réelle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.10- Résumer la phase zéro : ce que tu dois en retenir avant de passer à la suite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Plans progressifs de 8 à 12 semaines pour différents profils**

## **7.2- Plan 1 : Débutant complet - 12 semaines pour installer la base**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Plan 2 : Ancien coureur après une longue pause - 10 semaines pour recadrer proprement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.4- Plan 3 : Sportif d'une autre discipline - 10 semaines pour adapter ton corps à l'impact**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.5- Plan 4 : Surpoids et/ou douleurs fréquentes - 12 semaines pour sécuriser le terrain**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Adapter les plans si tu ne peux faire que 2 séances par semaine**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Ajouter une quatrième séance sans se griller**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Quand et comment ajuster le plan en cours de route**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.9- Après ces plans : ce que tu peux viser ensuite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Adapter la technique de course à un corps adulte**

### **8.2- La posture de base : simple, stable, économique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- La cadence : un réglage simple qui protège tes articulations**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Où et comment poser le pied pour ménager tes articulations**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- L'amplitude de foulée : moins de "grandes enjambées", plus de fluidité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Le rôle des bras et du haut du corps : faire simple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Intégrer ces ajustements sans te disperser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Adapter la technique aux douleurs et aux zones fragiles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.9- Utiliser ton environnement pour travailler ta technique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.10- Construire ta "signature de course" d'adulte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 9 : La récupération comme entraînement invisible**

### **9.2- Le sommeil : ton premier outil de progression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.3- Le stress : ce poids invisible qui freine ta progression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.4- L'hydratation : l'ajustement le plus simple à mettre en place**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.5- L'alimentation de base : soutenir ta course sans te compliquer la vie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- Les micro-pauses : récupérer dans la journée, pas seulement le soir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Automassages : décharger les zones qui encaissent le plus**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Étirements ciblés : choisir la qualité plutôt que la durée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **9.9- Organiser tes jours « forts » et « légers » pour mieux récupérer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- Articuler tous ces leviers sans y passer ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Prévenir et apprivoiser les douleurs courantes**

## **10.2- Principe central : ajuster la charge avant de tout arrêter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Les genoux : apprendre à rassurer l'articulation « coupable idéale »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Tendon d'Achille : respecter la lenteur des tendons**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Syndrome de l'essuie-glace / fascia lata : cette douleur de côté de genou qui surprend**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Dos et hanches : ce que la course révèle de ta vie quotidienne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Chevilles : stabilité, proprioception et terrains**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Gérer l'apparition d'une douleur : une méthode en quatre jours**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- Quand consulter sans attendre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Prévenir au lieu de réparer : quelques habitudes clé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : Construire une semaine type réaliste avec travail, famille et fatigue**

### **11.2- Les trois piliers d'une semaine réaliste**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Construire ta semaine à partir de ton énergie, pas de ton agenda**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Trois modèles de semaines types selon ton profil de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Matin, midi, soir : choisir ton créneau sans te piéger**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Prévoir une structure... et un plan B**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Tenir compte du sommeil : la variable que tout le monde sous-estime**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Ajuster ta semaine selon le stress et les périodes chargées**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Déplacements, voyages, semaines spéciales : comment faire sans tout casser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Semaine idéale vs semaine réelle : apprendre à faire le bilan**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.11- Gérer la culpabilité et le “tout ou rien”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.12- Exemple concret : comment je modifierais une semaine chargée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.13- Ajuster la semaine en couple ou en famille**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.14- Ce que tu peux faire dès maintenant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Utiliser intelligemment le matériel et la technologie**

### **12.2- Les chaussures : la base à ne pas sur-intellectualiser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Vêtements et accessoires : viser la simplicité confortable**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Montres GPS et applications : remettre les chiffres à leur place**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Fréquence cardiaque et zones : ce qui aide, ce qui complique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Plateformes, défis, réseaux sociaux : attention aux comparaisons**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Construire ton “écosystème matériel” sans t’enchâîner**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Quand le matériel et la technologie deviennent un signal d’alerte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.9- En résumé : ton matériel comme allié de ton corps, pas comme chef d'orchestre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Construire une motivation de long terme plutôt qu'un "coup de boost"**

### **13.2- Clarifier pourquoi tu cours vraiment (pour ne pas lâcher au premier obstacle)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Transformer la course en rendez-vous, pas en option**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Les déclencheurs : ce qui se passe avant compte plus que ta volonté**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- La règle des "petites portes d'entrée" : réduire l'effort de départ**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Accepter le progrès lent (et pourquoi c'est la clé après 30 ans)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Te parler comme à un allié, pas comme à un ennemi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Utiliser le plaisir comme repère, pas comme récompense aléatoire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Gérer les baisses de motivation sans tout remettre en cause**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Construire ton identité de “personne qui court”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.11- Anticiper les périodes difficiles (plutôt que les subir)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.12- T’entourer sans te comparer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.13- Faire de la course un peu plus qu’un sport, mais pas un culte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.14- En résumé : installer ta pratique dans la durée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Faire évoluer sa pratique : de la simple sortie au projet de longévité**

### **14.2- Clarifier ton projet de longévité : ce que tu veux vraiment préserver**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Construire une base solide : la course comme pilier, pas comme tout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Intégrer le renforcement : protéger tes années de course**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Travailler ta mobilité : rester fluide, pas juste “endurant”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Les activités “low impact” : bouger plus sans user plus**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Faire évoluer tes plans au fil des années**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Savoir quand réduire pour mieux durer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Ajuster la distance, l'intensité et la fréquence avec l'âge**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.10- Élargir la définition de “progrès”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.11- Accepter que ta pratique évolue avec ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.12- Construire un projet de longévité qui te ressemble**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Gérer les transitions, les pauses et les reprises**

### **15.2- Changer de logique : d'un cycle "tout ou rien" à un cycle "ajuster et revenir"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3- Avant la pause : comment décroître sans casser la dynamique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4- Pendant la pause : rester connecté sans te mettre la pression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5- Combien de temps avant de "perdre" ce que tu as construit ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6- Préparer la reprise : ne pas se refaire le film à l'envers**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7- Des modèles de reprise selon la durée de la pause**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8- Adapter la reprise selon le type de pause**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **15.9- Gérer la culpabilité et l'image que tu as de toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.10- Construire un cadre flexible pour les années qui viennent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.11- Quand abandonner un objectif, mais garder la course**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.12- Ce que tu peux garder en tête en refermant ce chapitre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.