

Mon carnet d'entraînement

Du premier pas jusqu'au
sommets, prêt pour
l'aventure de votre Vie ?

Ce livre est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).



Vous êtes donc tout à fait encouragé à le partager à vos amis !

Une remarque, un oubli, un encouragement ? Envoyez un mail à mickael@couriruntrail.fr

Sommaire

- [Qui suis-je et pourquoi ce livre ?](#)
- [Comment fonctionne ce livre ?](#)
- [Définissez votre Cloud](#)
- [Votre niveau d'engagement](#)
- [Les différents domaines d'actions](#)
 1. [La pratique en endurance fondamentale](#)
 2. [Le travail spécifique](#)
 3. [L'entraînement croisé](#)
 4. [L'alimentation](#)
 5. [Le repos](#)
 6. [Agrandir sa zone de confort](#)
 7. [La motivation](#)
- [Soyez SMARTEF !](#)
- [Récompensez-vous !](#)
- [Votre semaine d'entraînement !](#)
- [Bonus : Je cours parce que...](#)
- [Pour aller plus loin](#)





Qui suis-je ?

Juste un autre toi !

Certains d'entre vous me connaissent déjà. Je suis Mickaël, parfois connu sous le nom de **M.Mih**, et je gère le site **Courir Un Trail** ! Si j'ai voulu ouvrir un énième site sur le trail, ce n'est pas pour répéter ce qu'on trouve partout ailleurs. Ah non ! Ce qui m'intéresse avant tout, c'est de comprendre **à quoi tient la performance**, et si chacun de nous peut espérer, un jour, courir un trail, voire un ultra-trail (50km, 100km, 160km...).

Je suis quelqu'un de normal. **J'aime bien bouger, mais je n'ai jamais été un athlète**. De plus, comme je l'explique sur la page [Mon histoire](#) de **Courir un Trail**, j'ai une particularité physique qui ne m'avantage pas pour courir. Une jambe droite un petit peu plus courte.

Cependant, à force d'essayer, de faire des recherches, de rencontrer des gens extraordinaires, j'ai remarqué que ce qui nous empêche, nous, les gens « ordinaires » de faire des choses hors-normes, c'est tout simplement... nous-mêmes. Et oui.

Après une expérience d'élève interne dans un dojo au Mexique et aux États-Unis, dans le monde des arts martiaux (l'Aïkido, pour les curieux), j'ai décidé de me consacrer pleinement à l'étude de nos limites, et donc de nos capacités. D'où viennent-elles ? Pourquoi certaines personnes arrivent à dépasser leurs limites, et d'autres non ? Et est-ce accessible à Monsieur et Madame Tout le Monde ?

Il existe des outils, des méthodes pour découvrir, petit à petit, chacun à son rythme, ses véritables capacités naturelles. Et pour cela, il n'y a pas de secret, il faut agir. Mais pas n'importe comment. Et surtout pas en suivant bêtement sans comprendre.

Je vous partage dans ce petit e-book d'excellents outils, simples, mais très puissants, pour que vous puissiez vous aussi commencer à sentir votre extraordinaire potentiel !

J'espère que ces outils vous seront aussi profitables qu'ils le sont pour moi. N'hésitez pas à me dire ce que vous en pensez.

Je vous souhaite de très belles aventures !



Votre corps est un laboratoire, dont vous n'êtes pas le cobaye, mais le laborantin.

Mickaël, de [Courir un Trail](#) !



Comment fonctionne ce livre ?

Ce livre est avant tout **votre livre**. Et comme il est en version numérique, vous avez beaucoup de chance ! Vous pouvez le lire autant de fois que vous le voulez, il ne va pas s'abîmer ! C'est un livre avant tout pratique. **Vous pouvez imprimer les pages dont vous avez besoin, les modifier en gribouillant dessus, les conserver pour comparer votre progression.**



Vous êtes le coach de votre propre Vie !

Et comme tout coach, vous pouvez avoir besoin d'outils. Ceci est votre outil, apprenez à le connaître, à vous l'approprier. Faites des erreurs. Réorganisez-le si vous le jugez nécessaire. **Écrivez dans les marges, soulignez, surlignez, barrez !** À tout moment, vous pouvez retrouver la version d'origine sur votre ordinateur. C'est parfois bien pratique la technologie, n'est-ce pas ;) ?

Je vous conseille de **suivre ce livre dans l'ordre**. Prenez le temps de répondre à chaque partie avant de passer à la suivante. C'est la meilleure façon de ne pas saboter votre motivation en voulant aller trop vite.

Comme ce carnet d'entraînement est au format *e-book*, il s'enrichira au fur et à mesure en fonction de vos retours. Revenez régulièrement sur **Courir Un Trail** ! Pour profiter de la dernière version.

Vous êtes prêt ?

Il est temps d'embarquer !

Suivez le guide (mais pas trop...) !

Définissez votre "Cloud"

Je reprends une expression chère à **Stéphane Brogniart**, l'ultra-traileur vosgien devenu aventurier.

Un jour, que vous le vouliez ou non, vous allez devoir répondre à cette question :



Mais qu'est-ce que je fous là ?

Pourquoi voulez-vous courir ? C'est quoi votre grande raison, votre projet, votre idée perchée dans le ciel (d'où le terme de « cloud » - nuage en anglais) ? Décrivez aussi précisément que possible pourquoi vous vous entraînez.

Cela peut être un objectif :

- physique : faire un Enduro-man, courir la Diagonale des Fous... ,
- spirituel : courir en montagne toute la journée pour être copain avec les oiseaux...,
- personnel : perdre du poids, être en meilleure forme...

Ne vous limitez pas, ne pensez pas que c'est impossible, **c'est le moment de fantasmer !**



Les différents domaines d'action

C'est bien illusoire de vouloir répertorier tous les domaines d'actions pour atteindre son *cloud*.

Cependant, on peut tout de même identifier de grandes familles.

1. La pratique en endurance fondamentale : courir lentement et longtemps.

2. Le travail spécifique : développer une compétence particulière (vitesse, aisance en descente, en montée...).

3. L'entraînement croisé : être un bon coureur, c'est bien. Être un athlète, c'est mieux. La course peut très bien s'inscrire dans quelque chose de bien plus grand. Souplesse du corps, aptitudes dans d'autres sports...

4. L'alimentation (solide et liquide) : le carburant. Que ce soit en amont (dans la vie de tous les jours), la veille d'une compétition, ou pendant une compétition, comment gérer les ravitaillements ? Une alimentation optimale est une alimentation qui donne beaucoup d'énergie, tout en limitant les déchets (source de fatigue pour le corps).

5. Le repos : le corps humain et la vie en général fonctionnent sur une alternance entre période d'activité et période de repos. Les deux sont nécessaires. Que ce soit le fait de dormir ou le fait d'être musculairement au repos.

6. Agrandir sa zone de confort : comment votre corps et votre mental s'adaptent à l'imprévu ? Au chaud, au froid, à la soif, à la faim, aux mauvaises nouvelles ?

7. La motivation : comment garder la banane ? Que ce soit pour trouver l'envie d'aller courir, même à 7h du matin (ou à 23h), ou pour réussir à atteindre la ligne d'arrivée, après quelques heures de courses...

Dans les pages qui viennent, vous allez pouvoir dire pour chaque domaine ce que vous savez déjà et ce que vous pouvez faire. **Contentez-vous de lister. Ne remplissez que les domaines d'actions qui vous intéressent.**

Chaque chose en son temps.

7. Domaine d'action : la motivation

C'est un sujet passionnant ! Ne croyez pas qu'on soit un pro de la motivation, ou un pro de la procrastination. **On passe de l'un à l'autre. Se connaître, c'est avoir les bons outils à sa disposition pour agir, même lorsque la tête trouve des excuses.**

Vous avez défini votre *cloud*. C'est très bien. Maintenant, il va falloir vous le rappeler régulièrement.

Trouvez des sources de motivations : **livres, sites internet, citations, personnes connues ou non, musiques...** Accrochez des phrases sur votre frigo, mettez des images de coureurs connus, **parlez autour de vous de votre *cloud*** (ce dernier conseil est à double tranchant). Faites-en des mantras chargés de sens. **Et il faut cultiver sa motivation.** Changez les phrases sur le frigo, mettez de nouvelles images chaque semaine. Vous pouvez créer votre poster de motivation, avec un service gratuit comme [Big Huge](#).

Choisissez trois actions que vous allez renouveler chaque semaine. Et si le sujet vous tient vraiment à cœur, trouvez un livre (ou un résumé) à lire sur le sujet. Cela peut être un livre sur la motivation en elle-même, ou un livre de quelqu'un qui a réussi dans ce que vous souhaitez atteindre.

Soyez SMARTEF !

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, bravo ! Vous avez déjà nettement plus réfléchi sur votre pratique que 99 % des coureurs. Et par conséquent, vous avez aiguisé vos armes pour progresser et prendre plus de plaisir. Bien sûr, vous pouvez vous en tenir là. Et de temps en temps, vous plonger à nouveau dans ces premières pages, et y répondre à nouveau. **Mais je sais que vous voulez aller plus loin.**

De coureur qui réfléchit, vous voulez passer au coureur qui agit ! Félicitations !

Je n'ai pas inventé le SMARTEF. Quand un outil est bien pensé, on n'hésite pas à le partager, même quand cet outil date des années 1950 !

Au fil de ces pages, vous avez donné naissance à une tempête dans votre cerveau. **Un brainstorming, comme on dit pour briller en société.** Maintenant, il est temps de jalonner le chemin.

Soyez SMARTEF pour atteindre vos objectifs !

S comme Simple

Votre objectif doit être simple et spécifique. Pouvez-vous expliquer clairement votre objectif du moment ? Je ne parle pas de votre cloud forcément, mais de la prochaine étape vers votre cloud. Si il est trop difficile à expliquer, ou trop vague, le chemin pour y parvenir restera vague, et vous aurez tendance à ne pas agir. La complexité ralentit voire empêche l'action !

M comme Mesurable

Vous voulez courir un marathon ? Okay. En combien de temps ? Quel marathon ? Soyez précis, et vos actions seront cohérentes.

À comme Atteignable... et surtout comme Ambitieux

Un objectif trop lointain vous poussera à toujours remettre à demain. Et un objectif trop facile ne vous aidera pas à cerner vos capacités naturelles.

R comme Réaliste

Cela doit être un projet atteignable et ambitieux pour votre situation précisément. Vous vivez qu'une seule vie : la vôtre. Est-ce réaliste pour vous ?

T comme Temps

Date de début, étapes, dates de fin ? Mettez des repères temporels. Vous avez décidé de vous y mettre aujourd'hui, donc allez-y. Et faites les ajustements nécessaires. L'échec n'est qu'une vision de l'esprit, mais passez à l'action !

E comme Environnement

Vous n'êtes pas seul ! Prenez en compte votre environnement. Qui peut vous aider, et qui ou quoi pourrait-vous freiner ? En prenant en compte tout votre écosystème, votre objectif est possible ?

F comme Fun

Enfin, vous courez pour le plaisir. Mettez du fun, ne mettez que ce qu'il faut comme pression. Plaisir, sourire et fun !

Récompensez-vous !

Si vous êtes un sage ne vivant que pour l’instant présent, vous pouvez sauter cette partie. Sinon, je vous conseille de la suivre...

Vous courez pour le plaisir, entre autres... C’est une très bonne chose. Mais parfois, cela fait du bien de se donner un coup de pouce. Récompensez-vous ! **À chaque étape importante, trouvez des récompenses. C’est une manière de dire à notre subconscient :**



Malgré les difficultés, tu as réussi. Félicitations.

Je sais que la prochaine fois, tu feras encore mieux.

Il y a une distinction fondamentale à faire, **c’est entre la récompense et la compensation.**

Mettez en place des récompenses, et la compensation diminuera (voire disparaîtra) d’elle-même.

Les récompenses peuvent être **d’ordre alimentaire** (une bonne tablette de chocolat, un bon dessert...), **du divertissement** (aller au cinéma voir un bon film, passer une bonne soirée au bowling...), **du repos** (demain matin, je ne vais pas m’entraîner, je vais partager un bon moment avec un ami).

Vous l’avez compris, il s’agit de moments de qualité, car vous avez atteint vos objectifs. Ce n’est pas de la compensation, qui pourrait être de mauvaise qualité (où est le pot de pâte à tartiner industrielle ?) et de manière non organisée (soyons francs, on peut dire chaotique) !

Trouvez 5 types de récompenses différentes, et trouvez les cinq moments précis pour vous les attribuer, en fonction de vos objectifs.

Ma semaine d'entraînement, du _____ au _____

Chaque jour, j'agis pour me rapprocher de mon *cloud*.

Ma phrase inspirante :

Notes quotidiennes : entraînements, sensations, lectures, repas...

• Lundi :

• Mardi

• Mercredi

• Jeudi

• Vendredi

• Samedi

• Dimanche

En fin de semaine, j'évalue...



1. Ma motivation	2. Mon énergie globale	3. La qualité de mon sommeil

La récompense prévue, et pour quel accomplissement ?

Bonus : Je cours parce que...

Si vous manquez de motivations pour aller courir, voilà une petite liste de raisons. À vous de trouver celle qui résonne en vous en ce moment même, et surtout de rajouter vos propres raisons. Chaque semaine ou chaque mois, vous pouvez faire la liste de ce qui vous motive à aller courir. Ainsi, vous pouvez l'accrocher près du frigo, de la télé, de la porte d'entrée, de votre ordinateur... C'est important de la mettre à jour, et de réécrire régulièrement les raisons -à la main ou en faisant une chouette mise en page sur l'ordinateur-. Notre cerveau s'habitue vite à un nouvel élément dans notre environnement. Le mettre à jour, le réécrire, changer la feuille de place stimule à nouveau notre cerveau et donc notre motivation.

Je cours parce que...

- J'aime la joie et le plaisir instinctif de bouger.
- Je peux laisser l'enfant en moi s'exprimer.
- J'aime sentir mon corps en mouvement.
- C'est ma manière de méditer, de résoudre un problème, de trouver des solutions.
- C'est un temps que je m'offre.
- Cela me permet de me réapproprier ma vie, d'agir sur quelque chose de concret : mon existence à l'instant présent.
- J'aime découvrir mon environnement, je suis sensible à la poésie autour de moi, au signe discret.
- J'ai l'impression de partager avec l'humanité la plus vieille activité physique au monde.
- Je partage un moment privilégié avec mon compagnon à quatre pattes.
- J'ai besoin d'avoir assez d'énergie pour affronter ma journée. Courir tôt le matin me donne cette énergie.
- Car j'aime sentir les éléments sur mon visage.
- Mon modèle / mentor / source d'inspiration court aussi.
- C'est gratuit !
- ...

Pour aller plus loin

Évidemment, le site [Courir Un Trail !](#) Où je publie régulièrement des articles sur la motivation, la gestion de l'effort et du mental, l'alimentation, les coureurs inspirants ainsi que tous les domaines d'actions... Bref, si ce guide vous a parlé, alors, vous trouverez matière pour nourrir votre pratique.

P.S. Si vous achetez un livre à partir d'un des liens affiliés en dessous, cela ne vous coûtera pas plus cher, mais cela me rapporte quelques centimes. Une manière sympa de me dire merci pour ce guide ;)

Bibliographie et conseils de lectures

Suivez votre intuition !

[Born to Run](#), de Christopher McDougall ([chronique](#))

[Eat and Run](#), de Scott Jurek ([chronique](#))

[Tout ce qui ne nous tue pas](#), de Scott Carney

[Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps](#), de Bernard Clavière

[Abdominaux : arrêtez le massacre](#), de Gasquet

[La course à pied : posture, biomécanique, performance](#), de Frédéric Brigaud

[Yoga for Runner](#), de Pascal Jover et Benedicte Opsomer

[J'apprends le yoga](#), d'André Van Lysebeth

[Écoute, petit homme](#), de Wilhelm Reich

[Paléo](#), de Marc Sisson

[Je me mets au paléo](#), d'Aglaée Jacob

[Le Corps a ses raisons](#), de Thérèse Bertherat

[La Méthode de Musculation](#) d'Olivier Lafay

[La méditation pour les Nuls](#), de Stephan Bodian

[Pranayama : la dynamique du souffle](#), d'André Van Lysebeth

[Des bosses et des bulles](#), bande dessinée par Matthieu Forichon

Webographie

[La Clinique du Coureur](#), site de référence pour toute question et problème physique.

[La Litobox](#), la musculation au poids du corps.

[Motivator](#) : pour créer ses propres posters de motivation.

N'hésitez pas à parcourir les différents groupes Facebook ou forum pour trouver un groupe bienveillant qui vous aide à cultiver votre motivation.

Vous avez aimé ? Vous aimeriez partager vos résultats ?

**Vous avez une idée précise de ce que vous voudriez trouver dans la V2
de ce carnet d'entraînement ?**

Écrivez-moi à mickael@couriruntrail.fr

À bientôt,

Mickaël.