

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 07

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet du canapé au 5 km

12 semaines pour passer de ton niveau actuel à 5 km de course

12

SEMAINES

3

SORTIES PAR SEMAINE

Je ne tiens pas encore 1 minute

POINT DE DÉPART

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

05 Comment utiliser ce carnet

Plus lentement que tu ne le penses. Les débutants qui stagnent courent presque toujours trop vite.

Conseils du coach

06

07 Le programme

12 semaines pour passer de ton niveau actuel à 5 km de course

Ton programme de 12 semaines

08

La routine de renforcement du coureur en 10 minutes

09

Bibliothèque technique

09

Si ça arrive, fais ça

10

Glossaire

10

12 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

25 Suivis

Notes

28

Références

30

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

12 semaines pour passer de ton niveau actuel à 5 km de course

12

SEMAINES

3

SORTIES PAR SEMAINE

Je ne tiens pas encore 1 minute

POINT DE DÉPART

Juste finir

ALLURE CIBLE

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Semaines: 12

Sorties par semaine: 3

Point de départ: Je ne tiens pas encore 1 minute

Allure cible: Juste finir

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Plus lentement que tu ne le penses. Les débutants qui stagnent courent presque toujours trop vite.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01** Cours des jours non consécutifs.
- 02** Coche chaque sortie dans les pages hebdomadaires et note ton ressenti.
- 03** Des courbatures ? Prends un jour de repos de plus, puis refais la dernière séance.
- 04** Inscris-toi à un parkrun ou à un 5 km près de chez toi pour la dernière semaine ; une date rend l'objectif concret.

“Petites foulées, épaules relâchées, pose le pied
sous tes hanches.”

CONSEILS DU COACH

- Plus lentement que tu ne le penses. Les débutants qui stagnent courent presque toujours trop vite.
- Achète tes chaussures dans un magasin de running ; essaies-en plusieurs et choisis les plus confortables.
- Tu es essoufflé ? C'est l'allure, pas tes poumons. Ralentis jusqu'à ce que ça se calme.
- Cours avec de la musique ou un ami pour les séances longues.
- Après ton 5 km, garde trois footings faciles par semaine et profite.

CHAPITRE 03

Le programme

12 semaines pour passer de ton niveau actuel à 5 km de course

01

Facile, c'est facile comment ?

Presque toutes les sorties de ce programme sont faciles. Si tu ne peux pas parler en phrases complètes, ralentis ; les pauses marchées sont permises.

- Facile : tu peux discuter (RPE 3–4).
- Intervalles de course : tu peux encore parler en phrases (RPE 5).
- Jour du 5 km : soutenu mais gérable sur le dernier kilomètre.

02

Ton programme de 12 semaines

“Refais une semaine si elle t'a paru très dure. C'est normal et c'est quand même un progrès.”

SEMAINE	SORTIE PRINCIPALE	TEMPS	EN PLUS
1	8 × (1 min de course + 1.5 min de marche)	30 min	—
2	6 × (1.5 min de course + 2 min de marche)	31 min	—
3	6 × (2 min de course + 2 min de marche)	34 min	—
4	5 × (3 min de course + 2 min de marche)	35 min	—
5	3 × (5 min de course + 3 min de marche)	34 min	—
6	2 × (8 min de course + 4 min de marche)	34 min	—
7	2 × (10 min de course + 3 min de marche)	36 min	—
8	2 × (15 min de course + 3 min de marche)	46 min	—
9	20 min de footing facile en continu	30 min	—
10	25 min de footing facile en continu	35 min	—
11	28 min de footing facile en continu	38 min	—
12	Semaine du 5 km : un footing facile de 20 minutes, puis ton 5 km	40 min	—

08

03

La routine de renforcement du coureur en 10 minutes

- Squat jusqu'à une chaise : 2 × 10
- Pont fessier : 2 × 12
- Montées sur pointes : 2 × 15
- Fente statique : 2 × 8 par jambe
- Planche : 2 × 30 s

04

Bibliothèque technique

Chaque mouvement de ton programme, avec les consignes qu'utilisent les coaches. Lis-la une fois avant la semaine 1, puis reviens-y dès qu'un exercice te semble bizarre.

EXERCICE	CONSIGNES
Fente statique	Grande fente, talon arrière décollé, mains sur les hanches ou charges en main · Descends le genou arrière à la verticale, tibia avant presque vertical · Ne laisse pas le genou avant rentrer et ne pousse pas sur le pied arrière
Planche	Avant-bras sous les épaules, corps aligné de la tête aux talons · Serre les fessiers et gaine-toi comme si on allait te pousser le ventre, respire · Ne laisse pas les hanches s'affaïsser ni monter
Pont fessier	Sur le dos, pieds à plat, largeur de hanches, talons près des fessiers · Pousse dans les talons pour monter les hanches, pause fessiers serrés · Ne cambre pas le bas du dos pour monter plus haut
Squat jusqu'à une chaise : 2 × 10	Debout devant une chaise, bras devant · Descends pour effleurer l'assise, relève-toi en poussant dans tout le pied · Ne te laisse pas tomber sur la chaise et ne laisse pas les genoux rentrer
Pont fessier : 2 × 12	Sur le dos, pieds à plat, largeur de hanches, talons près des fessiers · Pousse dans les talons pour monter les hanches, pause fessiers serrés · Ne cambre pas le bas du dos pour monter plus haut
Montées sur pointes : 2 × 15	Tiens-toi droit, une main au mur pour l'équilibre, sur une marche pour plus d'amplitude · Monte le plus haut possible, redescends lentement · Ne rebondis pas et ne bascule pas sur les petits orteils
Fente statique : 2 × 8 par jambe	Grande fente, talon arrière décollé · Descends le genou arrière à la verticale, tibia avant presque vertical, remonte en poussant dans le talon avant · Ne laisse pas le genou avant rentrer

EXERCICE	CONSIGNES
Planche : 2 × 30 s	Avant-bras sous les épaules, corps aligné de la tête aux talons · Serre les fessiers et gaine-toi, respire régulièrement · Ne laisse pas les hanches s'affaïsser ; pose les genoux si besoin

05

Si ça arrive, fais ça

Si tu n'arrives pas à finir un intervalle de course	Alors ralentis à une allure où tu peux parler ; si ça ne passe toujours pas, refais la semaine précédente
Si tu as mal aux tibias	Alors prends deux jours de repos, puis refais la dernière semaine sur des surfaces souples ; arrête et consulte un kiné si la douleur dépasse 3/10 ou empire
Si tu as un point de côté	Alors ralentis, expire complètement quand le pied opposé touche le sol, et évite les gros repas dans les 2 heures avant de courir
Si tu as raté une semaine	Alors refais la dernière semaine terminée ; après deux semaines d'arrêt ou plus, reviens deux semaines en arrière
Si tu es essoufflé tout de suite	Alors chauffe-toi avec 5 minutes de marche rapide et commence chaque intervalle de course plus lentement que ce qui te semble nécessaire
Si tes genoux sont douloureux après les sorties	Alors raccourcis ta foulée, pose le pied sous tes hanches, garde la routine de renforcement, et consulte un professionnel si ça persiste

06

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.

Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

8 minutes de course par séance

01

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 8 × (1 min de course + 1.5 min de marche)
- Course 2: 8 × (1 min de course + 1.5 min de marche)
- Course 3: 8 × (1 min de course + 1.5 min de marche)
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

9 minutes de course par séance

02

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 6 × (1.5 min de course + 2 min de marche)
- Course 2: 6 × (1.5 min de course + 2 min de marche)
- Course 3: 6 × (1.5 min de course + 2 min de marche)
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

12 minutes de course par séance

03

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 6 × (2 min de course + 2 min de marche)
- Course 2: 6 × (2 min de course + 2 min de marche)
- Course 3: 6 × (2 min de course + 2 min de marche)
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

15 minutes de course par séance

04

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 5 × (3 min de course + 2 min de marche)
- Course 2: 5 × (3 min de course + 2 min de marche)
- Course 3: 5 × (3 min de course + 2 min de marche)
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

15 minutes de course par séance

05

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 3 × (5 min de course + 3 min de marche)
- Course 2: 3 × (5 min de course + 3 min de marche)
- Course 3: 3 × (5 min de course + 3 min de marche)
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

16 minutes de course par séance

06

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 2 × (8 min de course + 4 min de marche)
- Course 2: 2 × (8 min de course + 4 min de marche)
- Course 3: 2 × (8 min de course + 4 min de marche)
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

20 minutes de course par séance

07

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 2 × (10 min de course + 3 min de marche)
- Course 2: 2 × (10 min de course + 3 min de marche)
- Course 3: 2 × (10 min de course + 3 min de marche)
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

30 minutes de course par séance

08

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 2 × (15 min de course + 3 min de marche)
- Course 2: 2 × (15 min de course + 3 min de marche)
- Course 3: 2 × (15 min de course + 3 min de marche)
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

20 minutes de course en continu

09

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 20 min de footing facile en continu
- Course 2: 20 min de footing facile en continu
- Course 3: 20 min de footing facile en continu
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

25 minutes de course en continu

10

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 25 min de footing facile en continu
- Course 2: 25 min de footing facile en continu
- Course 3: 25 min de footing facile en continu
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

28 minutes de course en continu

11

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: 28 min de footing facile en continu
- Course 2: 28 min de footing facile en continu
- Course 3: 28 min de footing facile en continu
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Ton 5 km

12

SEMAINE DU _____

- À chaque sortie : 5 min de marche rapide pour t'échauffer, 5 min de marche pour récupérer
- Course 1: Semaine du 5 km : un footing facile de 20 minutes, puis ton 5 km
- Course 2: Semaine du 5 km : un footing facile de 20 minutes, puis ton 5 km
- Course 3: Semaine du 5 km : un footing facile de 20 minutes, puis ton 5 km
- Deux fois cette semaine : la routine de renforcement du coureur en 10 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Suivi des sorties

DATE	SÉANCE	DISTANCE	TEMPS	RPE	NOTES

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

NOTES

Grid of dots for notes.

RÉFÉRENCES

1. NHS: Get running with Couch to 5K

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/get-running-with-couch-to-5k/>

2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com