



Programme de **4 semaines** course en sentiers

Pour jeunes... et moins jeunes!



**Sexy
Pace** COLLECTIVE



Mon premier trail : Plan 4 semaines

Moi, c'est Simon, coach et fondateur du *Sexy Pace Collective*. Ma mission est de vous faire découvrir que courir est avant tout une question de plaisir et de liberté.

Pourquoi ce programme ?

Les sentiers sont le plus beau terrain de jeu ! Ce plan de 4 semaines est conçu pour apprivoiser la course en nature en s'amusant, sans pression de record. L'idée est de bouger, renforcer son corps et découvrir le plaisir de l'effort, un pas à la fois. L'idéal est de commencer sur des sentiers plats ou faciles (parc, chemin de terre battue).

Parents, lacez vos souliers aussi !

Ce plan n'est pas que pour les enfants. Chers parents, je vous invite à relever le défi avec eux ! C'est l'occasion parfaite pour partager un moment de qualité en plein air et vous initier, vous aussi, à la course sans stress. Trouver son *Sexy Pace* en famille, c'est encore mieux.

L'approche progressive

Le trail, c'est savoir alterner course et marche selon le terrain. On commence doucement pour arriver, après 4 semaines, à courir 10 minutes en continu avec le sourire!

Un guide flexible

Les imprévus font partie de la vie, et c'est correct de déplacer une séance. Ce programme est un guide flexible qui s'adapte à votre réalité. L'important, c'est que chaque sortie reste un moment de plaisir.

Ça te parle ?

On lace ses souliers et on part ensemble !

Simon Bonnallie
Coach & Fondateur, *Sexy Pace Collective*



**Sexy
Pace** COLLECTIVE































































Bouger, c'est jouer!

Le meilleur moyen de garder la forme, c'est de s'amuser. Ici, pas de chrono stressant ni de performance olympique: on court pour le plaisir de se dépenser.

Ce plan est conçu en 4 petites séances par semaine pour progresser à votre rythme, en mélangeant la course et la marche. Que vous soyez jeune ou moins jeune, l'important est de finir chaque séance avec le sourire.

Avant & Après

Commencez toujours par **5 minutes de marche active** pour réveiller vos muscles, et terminez par **5 minutes de marche lente**.

	Séance #1	Séance #2	Séance #3	Séance #4
Semaine 1	3x  + 1' 	5x  + 1' 	4x  + 1' 	6x  + 1' 
	1'  + 1' 	1'  + 1' 	1'  + 1' 	1'  + 1' 
Semaine 2	2x  + 1' 	4x  + 1' 	3x  + 1' 	5x  + 1' 
	2'  + 1' 	2'  + 1' 	2'  + 1' 	2'  + 1' 
Semaine 3	2x  + 1' 	4x  + 1' 	3x  + 1' 	2x  + 1' 
	3'  + 1' 	3'  + 1' 	3'  + 1' 	4'  + 1' 
Semaine 4	2x  + 1' 	2x  + 1' 	1x 	1x 
	5'  + 1' 	6'  + 1' 	8' 	10' 

LÉGENDE :  = Course |  = Marche | ex : 2' = 2 minutes |  = Une fois réussi

Le lapin ne sprinte pas !

Il court à une vitesse où il est encore capable de parler.
C'est le fameux *Sexy Pace*

**Sexy
Pace** COLLECTIVE

Source : Tableau adapté de La Clinique du Coureur,
Programme de course pour jeunes 4 semaines



Les règles d'or

Ce programme est conçu pour te donner la forme, pas des bobos ! Voici les secrets pour durer longtemps

Écoute ton corps, c'est lui le boss

Si tu es essoufflé, c'est normal (c'est le métier qui rentre !). Mais si tu ressens une douleur aiguë (dans le pied, le genou ou la hanche ou ailleurs) : STOP. On ne force jamais sur une douleur. Marche, repose-toi et réessaie plus tard.

La patience est un super-pouvoir

Tu te sens super fort à la semaine 2 ? Tant mieux ! Mais ne saute pas les étapes. Les muscles grandissent vite, mais les os et les tendons prennent plus de temps à devenir costauds. Suis le plan, c'est la clé du succès.

Équipement simple

Pas besoin des souliers les plus chers du magasin. L'important, c'est d'être confortable. Si tes pieds sont bien, le reste suivra.

Note importante!

Ce plan d'entraînement est une suggestion générale basée sur le plaisir et la progression douce. Il s'adresse à des participants en bonne santé.

Avant de commencer : Assurez-vous que l'activité physique est recommandée pour vous.

Pendant le programme : Si une douleur persiste plus de 24h ou revient à chaque sortie, c'est le signal d'arrêter et de consulter un professionnel de la santé (médecin, physio, etc.).

L'auteur de ce plan et le Sexy Pace Collective ne sauraient être tenus responsables des blessures ou pépins physiques pouvant survenir lors de la pratique de ces exercices. Écoutez-vous, soyez prudents et amusez-vous !

Pour plus d'informations

Tu as pris goût à la course et tu veux aller plus loin?

Je suis aussi coach certifié et je crée des plans 100 % sur mesure pour tes objectifs (5km, 10km, Marathon).

Écris-moi pour qu'on en discute !

Courriel info@SexyPaceCollective.com
www.SexyPaceCollective.com

Instagram [@SexyPaceCollective](https://www.instagram.com/SexyPaceCollective)

Facebook www.facebook.com/groups/SexyPace

**Sexy
Pace** COLLECTIVE