

## Running: Types de coureurs

Les motivations qui animent une personne à pratiquer la course à pied peuvent être très différentes. Une classification des types de coureurs est présentée ici pour pouvoir répondre aux motivations, respectivement à leurs effets sur l'entraînement quotidien des coureurs.



- **Le coureur fitness** s'entraîne pour rester en forme. La performance n'est pas un moteur de motivation pour lui et il ne participe à aucune compétition. L'entraînement de course à pied est peut-être un entraînement complémentaire ou de base pour d'autres activités sportives. Son entraînement n'est pas systématique et il s'entraîne selon son humeur.
- **Le coureur populaire** s'entraîne régulièrement et participe de temps à autres à un événement pour s'amuser ou à des compétitions par plaisir. Il ne suit pas strictement de planification annuelle et se prépare tout au plus systématiquement à la compétition principale en suivant un plan d'entraînement type. Il s'entraîne rarement plus de trois fois par semaine.
- **Le coureur compétiteur** veut améliorer son niveau de performance et réaliser un temps précis ou obtenir un bon classement aux compétitions. Il est important pour lui de comparer ses performances avec celles de collègues et il planifie son année d'entraînement de manière ciblée. Il se soumet aussi régulièrement à des tests de performance et élabore des plans d'entraînement individuels.

Les transitions entre les différents types doivent être considérés comme variables. Selon la phase de vie et les motivations, le coureur/la coureuse peut se trouver dans une catégorie différente. L'entraînement varie en fonction de la motivation et du type de coureur: alors que le coureur de fitness privilégie les courses décontractées dans la belle nature, le coureur populaire et le coureur de compétition ont également recours à des formes plus intensives comme les jeux de course et les intervalles pour améliorer leurs performances.

## Concevoir une leçon de running

La monitrice ou le moniteur doit adapter la planification des leçons en fonction des motivations ou des types de participants et clarifier ce point lors de l'arrivée d'une nouvelle personne.

La liste de contrôle suivante peut être utilisée comme aide. Il n'est pas impératif de traiter chaque point lors de chaque entraînement. La responsabilité centrale de la monitrice et du moniteur de running consiste à définir et à planifier ces points.

### Mise en train (20%)

- Accueil
- Buts de la leçon
- Contenus de la leçon
- Warm up
- Mobilisation, renforcement

### Partie principale (70%)

- Technique de course
- Endurance

### Retour au calme (10%)

- Cool down, stretching
- Relaxation
- Rétrospective
- Devoirs d'entraînement à domicile
- Perspective
- Au revoir

## Liens

- [Planification de leçon](#) | Séquence d'apprentissage Jeunesse+Sport
- [Parcours de formation moniteur/trice esa de running](#) | Swiss Running

---

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO