



Le Sentier Libre

Mon guide **Liberté Totale**

Ce n'est pas ta vie qui doit s'adapter au programme. C'est le programme qui doit s'intégrer à ta vie.

Bonus du programme Le Sentier Libre
Fabien Lagourgue · Coach trail

Au programme

1

L'esprit du Sentier Libre

Pourquoi ce programme ne sera pas une contrainte de plus.

2

Choisir tes jours

La règle 2 + 1 et comment trouver tes créneaux.

3

Écouter ta batterie

Adapter ta séance à ton énergie du jour.

4

Quand la vie déborde

Tes réponses toutes prêtes aux imprévus.

5

Ce qui n'est pas négociable

La liberté a un cadre. C'est lui qui te protège.

6

Devenir autonome

Comment tu passes de « je suis le plan » à « je construis ma semaine ».

Ce guide existe aussi dans ton application, volet « Mon guide Liberté Totale », relié directement à tes séances.

1

L'esprit du Sentier Libre

Pourquoi ce programme ne sera pas une contrainte de plus.

Si tu as déjà abandonné une salle de sport, une appli ou un programme, ce n'était probablement pas un manque de volonté. C'était un programme qui ne tenait pas compte de ta vraie vie : les réunions qui débordent, les enfants malades, les soirs où tu rentres vidé.

Ma première course, je l'ai faite en rangers, sans entraînement ni matériel. J'y ai appris une chose : en trail comme dans la vie, ce n'est pas la force qui te fait avancer. C'est ta capacité à t'adapter.

Ce guide te donne les règles pour adapter ton entraînement sans culpabiliser et sans tricher. Mon objectif : qu'à la fin des 90 jours, tu n'aies plus besoin de personne pour continuer.

Les 3 idées à garder en tête

Une séance courte faite vaut mieux qu'une séance parfaite ratée.

15 minutes aujourd'hui te font plus progresser qu'une heure reportée à « quand j'aurai le temps ».

Ton énergie du jour est une information, pas une excuse.

Tu ne sautes pas ta séance parce que tu es fatigué : tu l'adaptes.

La régularité bat l'intensité.

Ce ne sont pas tes séances les plus dures qui t'amèneront sur la ligne d'arrivée. Ce sont toutes celles que tu auras faites.

2

Choisir tes jours

La règle 2 + 1 et comment trouver tes créneaux.

La règle 2 + 1

Chaque semaine : 2 séances non négociables, plus 1 séance bonus si la vie le permet. Non négociable ne veut pas dire longue : une séance de 15 minutes compte.

Trouver tes créneaux

- Regarde ta vraie semaine, pas celle que tu aimerais avoir.
- Repère les créneaux qui reviennent : avant le travail, pause déjeuner, après avoir déposé les enfants, samedi ou dimanche matin.
- Place tes 2 séances non négociables sur les créneaux les plus sûrs, et la séance bonus sur le plus fragile.
- Laisse au moins un jour entre deux séances exigeantes (côtes, jeu d'allures).
- Garde ta sortie la plus longue pour le week-end, quand tu as du temps et accès à la nature.

Note tes séances dans ton agenda comme un rendez-vous. Un rendez-vous avec quelqu'un d'important : toi.

3

Écouter ta batterie

Adapter ta séance à ton énergie du jour.

Avant chaque séance, prends 10 secondes pour te demander : comment je me sens ? C'est la même échelle que dans ta bibliothèque de séances.



Batterie pleine

Tu as bien dormi, tu as envie de bouger.

Fais ta séance prévue, ou sa version plus corsée.



Batterie moyenne

Journée normale, un peu de fatigue.

Fais ta séance prévue, ou sa version plus facile.



Batterie basse

Nuit courte, journée difficile, stress.

Choisis une séance douce : marche, mobilité, footing très lent. Tu ne sautes pas, tu adaptes.

Le test des 10 minutes

Pas sûr de ton énergie ? Commence par 10 minutes faciles. Si tu te sens mieux, continue. Si c'est pire, rentre : tu as quand même fait une séance, et elle compte.

Batterie basse plusieurs jours de suite ? Parle-m'en au prochain coaching. Une fatigue qui dure est un signal à écouter, et si elle persiste, consulte un médecin.

Pour choisir ta séance selon ta batterie, ouvre ta bibliothèque de séances : « En 2 clics ».

4

Quand la vie déborde

Tes réponses toutes prêtes aux imprévus.

J'ai raté une séance

Tu ne rattrapes pas. Tu reprends au prochain créneau comme si de rien n'était. Doubler les séances, c'est la meilleure façon de te blesser.

Ma semaine est infernale

Garde une seule séance de 15 minutes. La chaîne n'est pas cassée, et c'est tout ce qui compte.

Je suis malade

Fièvre, courbatures ou toux : repos complet. Simple rhume : de la marche au maximum. À la reprise, fais une semaine plus facile. En cas de doute, demande l'avis de ton médecin.

Je suis en déplacement

Renfo et mobilité dans ta chambre, ou un footing pour découvrir la ville. La bibliothèque a des séances « À la maison » pour ça.

Je suis en vacances

Profite. Une randonnée ou une longue balade, c'est de l'entraînement. Une ou deux séances courtes suffisent pour garder le lien.

Je n'ai rien fait depuis deux semaines

Aucune culpabilité. Refais une semaine de séances « Sem. 1-4 », puis reprends où tu en étais. Et écris-moi : je suis là pour ça.

J'ai une douleur

Douleur vive, ou douleur qui change ta façon de courir : tu arrêtes et tu m'en parles. Si une gêne dure plus de quelques jours, consulte un professionnel de santé.

5

Ce qui n'est pas négociable

La liberté a un cadre. C'est lui qui te protège.

Liberté ne veut pas dire « je fais n'importe quoi ». Ces cinq règles ne bougent jamais, quelle que soit ta semaine.

Tu progresses pas à pas

N'augmente pas ton temps de course total de plus d'environ 10 % d'une semaine à l'autre, même si tu te sens pousser des ailes.

Le repos fait partie de l'entraînement

Jamais deux séances exigeantes à la suite. Ton corps progresse pendant qu'il récupère.

La douleur est un stop

La fatigue, tu peux la gérer. La douleur, non. Apprends à faire la différence, et en cas de doute, arrête.

Le facile reste facile

La plupart de tes séances se courent à allure « papote ». Si tu ne peux plus parler, tu vas trop vite.

Tu ne disparais pas en silence

Si tu décroches, dis-le. Le silence est le premier pas vers l'abandon, et un simple message suffit pour repartir.

6

Devenir autonome

Comment tu passes de « je suis le plan » à « je construis ma semaine ».

1

Semaines 1 à 3 : tu suis

Le Kit Démarrage Express te dit quoi faire chaque jour. Ton seul travail : être présent au rendez-vous.

2

Semaines 4 à 8 : tu ajustes

Quand une séance ne colle pas à ta journée, tu la remplaces par une autre de la bibliothèque, selon ton temps et ta batterie.

3

Semaines 9 à 12 : tu construis

Chaque dimanche, pendant ton Rituel du Dimanche, tu choisis toi-même tes 2 + 1 séances. On valide ensemble en coaching.

4

Après les 90 jours : tu es libre

Tu as un trail derrière toi, une méthode et des règles. Tu choisis ton prochain défi.

« Le jour où tu te surprendras à adapter ta séance sans même y penser, tu auras compris l'essentiel. Ce jour-là, tu seras libre. »

Fabien