



DÉFI RUNNING & TRIATHLON

10 étapes pour passer du rêve à l'action !



Run
Exploration

www.runexploration.com



Hello, hello !

Tu rêves de courir un semi, un trail ou même de te lancer dans le triathlon... mais tu hésites ?

Si tu attends d'être prêt.e, tu risques d'attendre longtemps... voire de passer à côté de ton rêve.

La plupart des gens pensent qu'ils doivent être ultra-préparés pour se lancer. Pourtant, les finishers d'aujourd'hui étaient les débutants d'hier !

L'important, ce n'est pas d'être parfait.e dès le départ, mais de faire le premier pas.

Mais alors, par où commencer ?

C'est ce que tu vas découvrir dans cette checklist des 10 étapes à suivre pour enfin passer à l'action 

Mais au fait qui te parle ?



Je suis Elodie, 38 ans, passionnée de course à pied et pratiquante depuis 2012. Je suis mariée et maman d'une petite fille de 3 ans !

Grâce à la course à pied, j'ai grandi et énormément pris confiance en moi dans tous les domaines de ma vie.

La course à pied est pour moi un sport vraiment magique unique et accessible. Quel que soit ton niveau, tu peux y trouver ton compte.

En 2021, j'ai lancé le [podcast Run Exploration](#) pour rencontrer d'autres coureurs.euses et partager ma passion.

Depuis le podcast s'est transformé en [newsletter](#) où je partage comment le running me fait grandir ainsi que les révélations que j'ai eu lors de mes runs 😊

Le but : te permettre de voir la course autrement et rebooster ta pratique !

Et sinon en 2025, je m'essaye enfin au triathlon après des années à en rêver.

Mon mantra : **"Do it scared, do it anyway!"**

🏆 Les 10 étapes pour oser te lancer dans ton défi running ou triathlon



LE PLAN

1. DÉFINIS TON OBJECTIF
2. TROUVE TON POURQUOI
3. TRANSFORME TES PEURS EN ACTIONS CONCRÈTES
4. FAIS L'INVENTAIRE DE CE QUE TU AS DÉJÀ
5. IDENTIFIE CE QUI TE MANQUE ET TROUVE DES SOLUTIONS
6. DÉFINIS TON PREMIER PETIT PAS
7. PLANIFIE TES ENTRAÎNEMENTS
8. PARLES-EN AUTOUR DE TOI
9. ACCEPTE DE NE PAS ÊTRE PARFAIT.E
10. CÉLÈBRE TON ENGAGEMENT ET CHAQUE MINI-VICTOIRE

1. DÉFINIS TON OBJECTIF



Quel défi veux-tu relever ? Distance, course, date...

Sois précis.e et réaliste tout en choisissant un objectif qui te motive.

2. TROUVE TON POURQUOI



Note la raison qui te pousse vraiment à te lancer.

Cela t'aidera à garder le cap dans les moments difficiles.

3. TRANSFORME TES PEURS EN ACTIONS CONCRÈTES



Fais la liste de ce qui te fait peur, puis associe chaque peur à une action pour la surmonter.

Par exemple, si l'eau t'effraie, commence par des séances d'adaptation en piscine.

4. FAIS L'INVENTAIRE DE CE QUE TU AS DÉJÀ



Matériel, niveau actuel, expérience... Tu es sûrement plus prêt.e que tu ne le penses !

5. IDENTIFIE CE QUI TE MANQUE ET TROUVE DES SOLUTIONS



Besoin d'un plan, d'un coach, d'un.e partenaire d'entraînement ? Liste ce qui te freine et cherche des ressources adaptées pour y remédier.

6. DÉFINIS TON PREMIER PETIT PAS



Quelle est la toute première action que tu peux faire dès aujourd'hui ?

Chercher un plan d'entraînement, t'inscrire à une course, faire une séance d'essai, aller nager une fois, tester une sortie courte...

7. PLANIFIE TES ENTRAÎNEMENTS



Réserve des créneaux dans ton agenda comme un rendez-vous important. Ainsi, moins de place pour l'hésitation et les excuses ! Et tu t'assures ainsi d'arriver suffisamment préparé.e le jour J.

Quels jours et créneaux horaires souhaites-tu dédier à ton entraînement ?

8. PARLES-EN AUTOUR DE TOI



Partager ton défi avec un.e ami.e ou sur les réseaux sociaux peut booster ta motivation et te responsabiliser tout en t'assurant un soutien complémentaire.

Avec qui vas-tu partager ton challenge ? Attention à choisir des personnes bienveillantes qui sauront te booster !

9. ACCEPTE DE NE PAS ÊTRE PARFAIT.E 🤝🧠💪

Fais la liste de tes progrès chaque semaine, même les plus petits. Note ce qui fonctionne et ce qui doit être ajusté.

L'objectif est d'avancer et d'être régulier.e, pas d'être parfait.e ! Concentre-toi sur la progression, pas sur la perfection.

👉 Rien de mieux qu'un petit journal d'entraînement pour t'accompagner. Version papier ou digitale, c'est comme tu préfères !

10. CÉLÈBRE TON ENGAGEMENT ET CHAQUE MINI-VICTOIRE 🎉🏅👏

Fixe-toi des jalons et récompense-toi à chaque étape franchie : une sortie réussie, une séance de natation terminée, une distance parcourue.

Tiens un carnet de suivi ou partage tes réussites avec ton entourage pour entretenir ta motivation.

On y est !

Maintenant je compte sur toi pour foncer et faire ton premier pas dès aujourd'hui !



Un grand merci pour ton attention 🙏

Si cette liste t'a plu, abonne-toi à [Run Exploration](#) pour ne rater aucun contenu !

Cheers,

Elodie