

**PLAN D'ENTRAÎNEMENT
SEMI-MARATHON**
OBJECTIF 2H · NIVEAU DÉBUTANT+



Guide de préparation · 1/2
5 séances par semaine · 16 semaines

16
SEMAINES

3
SÉANCES COURSE

5'41
ALLURE CIBLE /KM

8 NOV
JOUR DE COURSE

2h00
OBJECTIF

CALCULE TA VMA

TEST EXTÉRIEUR — DEMI-COOPER (6 MIN)

- Échauffe 10 min footing très lent
- Lance le chrono · cours le plus loin possible pendant **6 min exactes**
- Note la distance (GPS, piste 400 m ou stade)
- **VMA = distance (m) ÷ 100**
Ex : 1 350 m ÷ 100 = VMA 13,5 km/h

TEST SUR TAPIS — PALIERS PROGRESSIFS (1 % INCLINAISON)

- Démarre à **8 km/h · inclinaison 1 %** · +1 km/h toutes les 2 min
- **VMA = dernier palier complet**
Ex : 13 km/h = VMA 13

QUEL PLAN CORRESPOND À TA VMA ?

- **Mon premier semi**
VMA < 12 km/h · objectif : finir
- **→ Ce plan**
VMA 12–14 km/h · objectif ~2h00
- **Intermédiaire**
VMA 14–16 km/h · objectif ~1h45
- **Avancé**
VMA 16+ km/h · objectif ~1h30

Si ta VMA est hors de cette fourchette, choisis le plan adapté avant de commencer.

SÉANCES COURSE

LES 3 TYPES DE SÉANCES

- **Endurance fondamentale (EF)**
Allure conversationnelle · 65–70 % VMA · Construit la base aérobie
- **Fractionné**
Répétitions à allure rapide · 100 % VMA · Développe la vitesse et l'économie de course
- **Sortie longue (SL)**
Séance clé de la semaine · Prépare le corps et le mental aux 21,1 km

TES ALLURES CIBLES — VMA 12–14 KM/H

END. FONDAMENTALE **7:30–8:30/km**
footing conversationnel
65–70 % VMA

FRACTIONNÉ **5:00–5:15/km**
effort soutenu
100 % VMA

SORTIE LONGUE **7:00–8:00/km**
allure régulière
65–70 % VMA

*3 séances course + 2 séances renforcement par semaine.
Ex. VMA 13 km/h → EF ≈ 8,5 km/h = 7'03"/km · SL même allure*

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 × PAR SEMAINE · 3 SÉRIES · ENTRE LES SÉANCES COURSE



Gainage planche
3 × 30 s · repos 20 s · ventre serré, dos plat



Squats
3 × 12 reps · repos 45 s · dos droit, descends les hanches



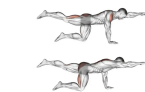
Fentes alternées
3 × 10/jambe · repos 45 s · genou avant dans l'axe



Pont fessier
3 × 15 reps · repos 30 s · pousse des talons, serre les fessiers



Mollets
3 × 15 reps · repos 30 s · descends lentement sur une marche



Bird Dog
3 × 10/côté · repos 20 s · lent, dos plat, bassin stable

Priorité à la qualité sur la quantité.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SEMI-MARATHON

OBJECTIF 2H · NIVEAU DÉBUTANT+



Guide de préparation · 2/2

Récupération & routine

RÉCUPÉRATION

LES PILIERS — AUSSI IMPORTANTS QUE L'ENTRAÎNEMENT

- **Sommeil 7–9h**
Priorité absolue. C'est pendant la nuit que le corps reconstruit les fibres musculaires
- **Jours de repos**
Ils font partie du plan. Ne pas les compenser par une sortie bonus — le repos est une séance
- **Nutrition post-séance**
Glucides + protéines dans les 30 min après une séance intense
- **Hydratation**
Tout au long de la journée · vise 1,5–2 L/jour minimum
- **Semaines 12–13**
Semaines de décharge intentionnelles · ne pas les surcharger même si tu te sens bien
- **Tapis de course**
1 % d'inclinaison minimum pour simuler la résistance de l'air en extérieur

SIGNAUX D'ALERTE À SURVEILLER

- **Douleur articulaire persistante**
stopper et récupérer 48–72 h
- **Fatigue inhabituelle sur plusieurs jours**
réduire l'intensité
- **Baisse de motivation**
signe de surcharge · prévoir un jour de repos supplémentaire

AVANT & APRÈS CHAQUE SORTIE

AVANT — ÉCHAUFFEMENT OBLIGATOIRE

- 1 Footing EF · 10 min lent, sans effort perçu
- 2 Mobilité · rotations chevilles & hanches (30 s chaque)
- 3 Éducatifs · montées de genoux & talons-fesses (2 × 20 m)
- 4 3 accélérations progressives sur 30 m · pas de sprint

APRÈS — RETOUR AU CALME

- 1 Footing EF · 5–10 min très lent pour descendre la fréquence cardiaque
- 2 Hydratation dès l'arrivée · ne pas attendre d'avoir soif
- 3 Étirements statiques doux · mollets, ischio, fléchisseurs de hanche (30 s)

POUR LES SÉANCES FRACTIONNÉES

- Échauffement obligatoire · 10 min footing lent + éducatifs avant les répétitions
- Récupération active entre les répétitions · marche ou footing très lent
- Retour au calme impératif · 10 min footing lent en fin de séance

ERREURS À ÉVITER

À L'ENTRAÎNEMENT

- Courir les fractions trop vite et exploser en milieu de séance · l'allure doit être tenue jusqu'au bout
- Augmenter trop brutalement le volume d'une semaine à l'autre · règle des 10 %
- Sauter l'échauffement avant les fractions · c'est là que les blessures arrivent
- Négliger la récupération entre les répétitions · une récup incomplète sabote la séance suivante
- Enchaîner deux séances dures sans au moins un jour de repos entre les deux

LE JOUR DE LA COURSE

- Partir trop vite — les 5 premiers km doivent paraître trop faciles : c'est voulu
- Changer de chaussures ou tester un gel jamais essayé à l'entraînement
- Ne pas s'hydrater aux ravitaillements sous prétexte de gagner du temps
- Ignorer les signaux du corps entre le km 15 et 18 · ajuste l'allure si nécessaire

La règle d'or : si tu doutes, ralentis. Ton allure cible est 5'41/km — ce n'est pas une suggestion.



SEMAINE 01	SEMAINE 02	SEMAINE 03	SEMAINE 04	SEMAINE 05
Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE
45 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	45 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	50 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	50 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	55 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km
Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT
30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque
Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ
1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 8 × 400 m Allure rapide · 5:00–5:15/km · récup. 90 s footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 10 × 400 m Allure rapide · 5:00–5:15/km · récup. 90 s footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 6 × 600 m Allure rapide · 5:05–5:20/km · récup. 2 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 8 × 600 m Allure rapide · 5:05–5:20/km · récup. 2 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 5 × 800 m Allure rapide · 5:10–5:20/km · récup. 2 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min
Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT
30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque
Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE
60 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	65 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	70 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	75 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	80 min Allure régulière · 7:00–8:00/km

SEMAINE 06	SEMAINE 07	SEMAINE 08	SEMAINE 09	SEMAINE 10
Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE
55 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	60 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	60 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	60 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	65 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km
Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT
30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque
Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ
1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 6 × 800 m Allure rapide · 5:10–5:20/km · récup. 2 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 4 × 1 000 m Allure rapide · 5:15–5:25/km · récup. 2'30 footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 5 × 1 000 m Allure rapide · 5:15–5:25/km · récup. 2'30 footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 3 × 2 000 m Allure rapide · 5:25–5:35/km · récup. 3 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 4 × 2 000 m Allure rapide · 5:25–5:35/km · récup. 3 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min
Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT
30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque
Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE
85 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	90 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	95 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	100 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	105 min Allure régulière · 7:00–8:00/km

11

12

13

14

15

SEMAINE 11	SEMAINE 12 DÉCHARGE	SEMAINE 13 DÉCHARGE	SEMAINE 14	SEMAINE 15 AFFÛTAGE
Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE	Séance 01 END. FONDAMENTALE
65 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	55 min Allure conversationnelle · séance légère	50 min Allure conversationnelle · très légère	55 min Allure conversationnelle · 7:30–8:30/km	45 min Allure conversationnelle · séance légère
Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT	Séance 02 RENFORCEMENT
30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque
Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ	Séance 03 FRACTIONNÉ
1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 2 × 3 000 m Allure rapide · 5:30–5:45/km · récup. 3 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 6 × 400 m Allure rapide · 5:00–5:15/km · récup. 90 s footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 4 × 600 m Allure rapide · 5:05–5:20/km · récup. 2 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 3 × 2 000 m Allure rapide · 5:25–5:35/km · récup. 3 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 4 × 800 m Allure rapide · 5:10–5:20/km · récup. 2 min footing lent entre chaque 3 Récup. footing lent entre chaque · retour EF 10 min
Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT	Séance 04 RENFORCEMENT
30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30–45 min · 3 séries Gainage · squats · fentes · pont fessier · mollets · Bird Dog 10–15 reps · repos 30–45 s entre chaque	30 min Séance douce · pas de douleurs Maintien · pas d'effort	30 min Séance douce · pas de douleurs Maintien · pas d'effort
Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE	Séance 05 SORTIE LONGUE
110 min Allure régulière · 7:00–8:00/km Semaine de charge maximale · repos 48 h avant départ	80 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	70 min Allure régulière · 7:00–8:00/km	105 min Allure régulière · 7:00–8:00/km Repos 48 h impératif après cette sortie	60 min Allure régulière · 7:00–8:00/km

OBJECTIF 2 HEURES



Semaine de course
Dimanche 8 novembre 2026

SEMAINE 16 COURSE

Séance 01 END. FONDAMENTALE

35 min

Très léger · jambes fraîches

Lundi seulement

Séance 02 RENFORCEMENT

30 min

Séance douce · pas de douleurs

Pas de douleurs en allant en course

Séance 03 FRACTIONNÉ

1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs

2 25 min footing + 10 accélérations 10 s

Léger · réveille les jambes · pas d'effort prolongé

3 Mardi ou mercredi

Séance 04 COURSE

Dimanche 8 nov.

Départ 9h15 · pont av. Jean Hieaux

Arrivée stade Jean Bruck



LE CONSEIL DU COACH

"Tu as fait le travail sur 16 semaines. Le jour J, fais confiance à ton allure de 5'41/km. Les 7 premiers kilomètres doivent te sembler trop faciles — c'est normal et c'est voulu. La course se gagne entre le km 14 et le km 21. C'est là que les semaines de fractionné font la différence."

— Bilel RAHMANI, préparateur physique SPR CLUB

STRATÉGIE DE COURSE

- Caler à 5'41/km dès le départ — ni plus rapide, ni plus lent
 - Les 7 premiers km doivent sembler trop faciles : c'est voulu
 - Divise la course en 3 tiers : confort · régularité · tout donner
 - Au km 15–17, c'est normal que ça soit difficile. Tu t'y es préparé
- Eau à chaque ravitaillement · gels testés à l'entraînement seulement

NUTRITION COURSE

- Matin de course : glucides simples, rien de nouveau
 - Eau à chaque ravitaillement (km 5, 10, 15)
 - Si tu utilises un gel : km 8–10, jamais à sec
 - Ne rien tester que tu n'as pas essayé à l'entraînement
- Après l'arrivée : glucides + protéines dans les 30 min

SEMAINE DE COURSE

- Lundi–mardi : repos ou footing très léger 20 min
 - Mercredi–jeudi : retrait dossard SPR CLUB ou village course
 - Vendredi–samedi : repos total ou marche légère
 - Samedi soir : repas glucidique, coucher tôt, affaires prêtes
- Dimanche matin : petit déj 2h–3h avant le départ 9h15

LE PARCOURS · DREUX

- Départ pont avenue Jean Hieaux · arrivée stade Jean Bruck
 - Profil plat : +87 m / –87 m sur 21,1 km
 - Ravitaillements km 5, 10, 15 + complet à l'arrivée
 - Barrière à 3h00 — tu as largement le temps avec un objectif 2h
- Chronométrage ProTiming par puce au dossard