

16
SEMAINES

3
SÉANCES COURSE

> 8'30
ALLURE CIBLE /KM

8 NOV
JOUR DE COURSE

Finir
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
- **Débutant+**
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 KM/H

END. FONDAMENTALE > 8:30/km
conversationnel
tu dois pouvoir parler

FRACTIONNÉ par durée
effort légèrement inconfortable
100 % VMA

SORTIE LONGUE 8:30–9:30/km
allure très régulière
la distance prime

3 séances course + 2 séances renforcement par semaine.
Pas d'allure fixe : si tu peux parler, tu es à la bonne 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.

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.

01

02

03

04

05

SEMAINE 01

Séance 01 **END. FONDAMENTALE**

40 min

conversationnelle · >8:30/km

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

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent +
éducatifs
- 2 **8 × 1 min effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 2 min footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

50 min

8:30–9:30/km · allure très régulière

SEMAINE 02

Séance 01 **END. FONDAMENTALE**

40 min

conversationnelle · >8:30/km

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

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent +
éducatifs
- 2 **8 × 1 min 30 effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 2 min 30 footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

55 min

8:30–9:30/km · allure très régulière

SEMAINE 03

Séance 01 **END. FONDAMENTALE**

45 min

conversationnelle · >8:30/km

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

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent +
éducatifs
- 2 **6 × 2 min effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 2 min 30 footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

60 min

8:30–9:30/km · allure très régulière

SEMAINE 04

Séance 01 **END. FONDAMENTALE**

45 min

conversationnelle · >8:30/km

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

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent +
éducatifs
- 2 **6 × 2 min 30 effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 3 min footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

65 min

8:30–9:30/km · allure très régulière

SEMAINE 05

Séance 01 **END. FONDAMENTALE**

50 min

conversationnelle · >8:30/km

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

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent +
éducatifs
- 2 **5 × 3 min effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 3 min footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

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

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

70 min

8:30–9:30/km · allure très régulière

06	07	08	09	10
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
50 min conversationnelle · >8:30/km	50 min conversationnelle · >8:30/km	55 min conversationnelle · >8:30/km	55 min conversationnelle · >8:30/km	55 min conversationnelle · >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 4 × 4 min effort allure "légèrement inconfortable" · récup. 3 min footing lent entre chaque 3 retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 3 × 5 min effort allure "légèrement inconfortable" · récup. 3 min 30 footing lent entre chaque 3 retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 3 × 6 min effort allure "légèrement inconfortable" · récup. 3 min 30 footing lent entre chaque 3 retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 2 × 8 min effort allure "légèrement inconfortable" · récup. 4 min footing lent entre chaque 3 retour EF 10 min	1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs 2 2 × 9 min effort allure "légèrement inconfortable" · récup. 4 min footing lent entre chaque 3 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
75 min 8:30–9:30/km · allure très régulière	80 min 8:30–9:30/km · allure très régulière	85 min 8:30–9:30/km · allure très régulière	90 min 8:30–9:30/km · allure très régulière	95 min 8:30–9:30/km · allure très régulière

11

12

13

14

15

SEMAINE 11

Séance 01 **END. FONDAMENTALE****55 min**

conversationnelle · >8:30/km

Séance 02 **RENFORCEMENT****30–45 min · 3 séries**Gainage · squats · fentes · pont fessier ·
mollets · Bird Dog
10–15 reps · repos 30–45 s entre chaqueSéance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs
- 2 **2 × 10 min effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 4 min footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

Séance 04 **RENFORCEMENT****30–45 min · 3 séries**Gainage · squats · fentes · pont fessier ·
mollets · Bird Dog
10–15 reps · repos 30–45 s entre chaqueSéance 05 **SORTIE LONGUE****105 min**8:30–9:30/km · allure très régulière
Semaine de charge maximale · repos 48 hSEMAINE 12 **RÉCUP**Séance 01 **END. FONDAMENTALE****45 min**

conversationnelle · séance légère

Séance 02 **RENFORCEMENT****30–45 min · 3 séries**Gainage · squats · fentes · pont fessier ·
mollets · Bird Dog
10–15 reps · repos 30–45 s entre chaqueSéance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs
- 2 **5 × 3 min effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 3 min footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

Séance 04 **RENFORCEMENT****30–45 min · 3 séries**Gainage · squats · fentes · pont fessier ·
mollets · Bird Dog
10–15 reps · repos 30–45 s entre chaqueSéance 05 **SORTIE LONGUE****75 min**

8:30–9:30/km · allure très régulière

SEMAINE 13 **RÉCUP**Séance 01 **END. FONDAMENTALE****40 min**

conversationnelle · très légère

Séance 02 **RENFORCEMENT****30–45 min · 3 séries**Gainage · squats · fentes · pont fessier ·
mollets · Bird Dog
10–15 reps · repos 30–45 s entre chaqueSéance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs
- 2 **4 × 2 min effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 2 min 30 footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

Séance 04 **RENFORCEMENT****30–45 min · 3 séries**Gainage · squats · fentes · pont fessier ·
mollets · Bird Dog
10–15 reps · repos 30–45 s entre chaqueSéance 05 **SORTIE LONGUE****60 min**

8:30–9:30/km · allure très régulière

SEMAINE 14

Séance 01 **END. FONDAMENTALE****50 min**

conversationnelle · >8:30/km

Séance 02 **RENFORCEMENT****30–45 min · 3 séries**Gainage · squats · fentes · pont fessier ·
mollets · Bird Dog
10–15 reps · repos 30–45 s entre chaqueSéance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs
- 2 **2 × 8 min effort**
allure "légèrement inconfortable" ·
récup. 4 min footing lent entre
chaque
- 3 retour EF 10 min

Séance 04 **RENFORCEMENT****30 min**Séance douce · pas de douleurs
Maintien · pas d'effortSéance 05 **SORTIE LONGUE****90 min**8:30–9:30/km · allure très régulière
Repos 48 h impératif après cette sortieSEMAINE 15 **AFFÛTAGE**Séance 01 **END. FONDAMENTALE****40 min**

conversationnelle · séance très légère

Séance 02 **RENFORCEMENT****30 min**Séance douce · pas de douleurs
Maintien · pas d'effortSéance 03 **FRACTIONNÉ**

- 1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs
- 2 **5 × 2 min effort**
récup. 2 min 30 footing lent · léger ·
réveille les jambes
- 3 retour EF 10 min

Séance 04 **SORTIE LONGUE****55 min**

8:30–9:30/km · très légère

MON PREMIER SEMI



Semaine de course
Dimanche 8 novembre 2026

SEMAINE 16 COURSE

Séance 01 END. FONDAMENTALE

30 min

Très léger · jambes fraîches

Lundi ou mardi

Séance 02 FRACTIONNÉ

1 Échauffement · 10 min footing lent + éducatifs

2 20 min footing + 5

accélérations 10 s

Très léger · réveille les jambes · pas d'effort

3 Mercredi ou jeudi

Séance 03 COURSE

Dimanche 8 nov.

Départ 9h15 · pont av. Jean Hieaux

Arrivée stade Jean Bruck



LE CONSEIL DU COACH

"Finir un semi-marathon est une vraie performance. Sur 21,1 km, gère ton énergie avant tout. Si tu peux parler en courant, tu es à la bonne allure. Marcher aux ravitaillements est une stratégie, pas un abandon. L'important, c'est de traverser la ligne d'arrivée le 8 novembre."

— Bilal RAHMANI, préparateur physique SPR CLUB

STRATÉGIE

STRATÉGIE DE COURSE

- Partez plus lentement que vous ne le pensez — les 7 premiers km doivent sembler trop faciles
 - Si vous pouvez parler en courant : vous êtes à la bonne allure
 - Marcher aux ravitaillements est autorisé et recommandé
 - Au km 15–18, c'est difficile pour tout le monde. Marchez si nécessaire
- Eau à chaque ravitaillement (km 5, 10, 15)

NUTRITION

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

LOGISTIQUE

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

PARCOURS

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 — prenez votre temps, vous avez largement le temps
- Chronométrage ProTiming par puce au dossard