



Offert par



transit endurance

TRIATHLON & COURSE À PIED

Présentation générale du plan

Ce plan propose une préparation simple et progressive vers le demi-marathon du Défi Beauceron. Les séances sont faciles à comprendre et pensées pour s'intégrer dans une semaine normale. L'important est simplement de courir régulièrement, de respecter les intensités proposées et de laisser l'endurance se construire au fil des semaines.

La clé de la réussite repose sur trois éléments: la constance, la fréquence et la régularité. Mieux vaut courir souvent, à une intensité confortable, que de vouloir en faire trop ponctuellement. Ce plan t'accompagne dans cette logique, en te guidant sans pression jusqu'au jour du Défi.

Le plan s'adresse aux personnes qui ont déjà couru un 10 km ou qui sont en mesure de courir 50 minutes en continu et qui désirent courir leur premier demi-marathon.

Chaque séance a un rôle précis. Ensemble, elles permettent au corps de s'adapter graduellement à la course, de mieux récupérer et de gagner en confiance.

Si tu as fait toutes les séances de la semaine, que tu n'as pas de douleur et que tu aimerais faire une séance supplémentaire. Tu peux refaire la séance 1 de la semaine en cours.

Fais confiance au processus et concentre-toi sur les sensations plutôt que sur la performance

Accompagnement personnalisé



Martin Beauregard

Entraîneur de triathlon et course à pied

Si tu souhaites un accompagnement personnalisé, des ajustements adaptés à ta réalité, je t'invite à planifier une rencontre gratuite ici:

[Planifier une rencontre gratuite](#)



Si tu as des questions en cours de route, tu peux aussi m'écrire directement à:

martin@transitendurance.ca

Mises en garde et principes à respecter

- Respecte les zones d'intensité proposées dans chaque séance. C'est l'équilibre entre les sorties faciles et les efforts plus soutenus qui permet de progresser et de réaliser les meilleures performances.
- Si une séance ou une semaine semble trop exigeante, il est tout à fait approprié de la répéter avant de passer à la suite.
- Si une séance est manquée, poursuis simplement avec la suivante sans chercher à rattraper. La régularité à long terme est plus importante qu'une séance isolée.
- La fatigue générale est normale, surtout au début. Une douleur persistante ou qui s'intensifie ne l'est pas. Dans ce cas, il vaut mieux réduire la charge ou prendre une pause.
- Ce plan est un cadre général. Chaque réalité est différente et certaines adaptations peuvent être nécessaires en fonction de l'horaire, du niveau ou de l'historique d'entraînement.
- Avant de débiter ce plan d'entraînement, il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel de la santé, particulièrement en présence d'un problème de santé ou après une longue période d'inactivité.

Explication des codes

→ V1 | Effort facile

C'est un rythme confortable qui permet de courir en étant capable de parler facilement. La respiration demeure calme et contrôlée. Cette vitesse sert principalement à l'échauffement, au retour au calme et aux sorties de récupération.

→ V2 | Endurance

C'est un rythme confortable mais soutenu que tu peux maintenir longtemps. La respiration devient un peu plus présente, mais il est encore possible de parler en phrases complètes. Cette vitesse sert à développer l'endurance et constitue la base de la préparation pour un 10 km.

→ V3 | Effort soutenu

C'est un rythme plus exigeant, proche de celui que tu pourrais maintenir en compétition. La respiration devient plus rapide et parler devient difficile. Les segments en V3 servent à améliorer la capacité à maintenir une allure plus rapide et à préparer l'effort de course.

→ Note

Ce qui est indiqué entre parenthèses correspond à la récupération entre les intervalles. Par exemple, $3 \times 2' V3 (1' V1)$ signifie courir 3 fois 2 minutes en V3, avec 1 minute en V1 entre chaque répétition.

Programme d'entraînement

Semaine 1 · 16 au 22 mars

Objectif de la semaine

Cette première semaine sert à amorcer la préparation vers la distance du demi-marathon tout en gardant une structure simple et durable. L'objectif est d'installer une routine stable et de courir à un rythme confortable. Les premières semaines servent surtout à construire l'endurance et à retrouver de bonnes sensations dans la foulée.

Séance 1	5' V1	15' V2	5' V1
Séance 2	8' V1	6 × 1' V3 (1' V1)	5' V1
Séance 3	5' V1	25' V2	5' V1
Séance 4	10' V1	40' V2	5' V1

Semaine 2 · 23 au 29 mars

Objectif de la semaine

On consolide la régularité. La progression en course repose sur la répétition des semaines d'entraînement. Les séances restent contrôlées afin de permettre au corps de s'adapter progressivement au volume.

Séance 1	5' V1	20' V2	5' V1
Séance 2	8' V1	7 × 1' V3 (1' V1)	5' V1
Séance 3	5' V1	30' V2	5' V1
Séance 4	10' V1	45' V2	5' V1

Semaine 3 · 30 mars au 5 avril

Objectif de la semaine

Les sorties commencent à s'allonger graduellement. L'objectif est d'améliorer la capacité à maintenir un effort constant pendant une durée un peu plus longue tout en restant en contrôle.

Séance 1	5' V1	20' V2	5' V1
Séance 2	10' V1	8 × 1' V3 (1' V1)	5' V1
Séance 3	5' V1	35' V2	5' V1
Séance 4	10' V1	50' V2	5' V1

Semaine 4 · 6 au 12 avril

Objectif de la semaine

Cette semaine d'adaptation permet au corps d'assimiler les premières semaines de progression. Même si les sensations sont bonnes, il est important de respecter le plan et de ne pas en faire davantage. Ces semaines plus légères permettent de consolider les adaptations et de poursuivre la progression vers la distance du demi-marathon.

Séance 1	5' V1	15' V2	5' V1
Séance 2	8' V1	6 × 1' V3 (1' V1)	5' V1
Séance 3	5' V1	25' V2	5' V1
Séance 4	10' V1	40' V2	5' V1

Semaine 5 · 13 au 19 avril

Objectif de la semaine

On reprend la progression après la semaine d'adaptation. Les sorties s'allongent graduellement afin de continuer à développer l'endurance nécessaire pour soutenir l'effort sur une plus longue distance.

Séance 1	5' V1	25' V2	5' V1
Séance 2	10' V1	4 × 2' V3 (2' V1)	5' V1
Séance 3	5' V1	35' V2	5' V1
Séance 4	10' V1	55' V2	5' V1

Semaine 6 · 10 au 26 avril

Objectif de la semaine

Le volume de la sortie longue continue d'augmenter cette semaine. L'objectif est surtout de maintenir un rythme stable et confortable pendant toute la durée de la séance. Ces sorties servent à bâtir l'endurance qui te permettra plus tard de soutenir l'effort sur toute la distance de ton demi-marathon.

Séance 1	5' V1	25' V2	5' V1
Séance 2	10' V1	5 × 2' V3 (2' V1)	5' V1
Séance 3	5' V1	40' V2	5' V1
Séance 4	10' V1	60' V2	5' V1

Semaine 7 · 27 avril au 3 mai

Objectif de la semaine

Cette semaine demande un peu plus de discipline dans la gestion de l'effort. Les sorties faciles doivent rester vraiment faciles afin de garder l'énergie nécessaire pour les segments plus exigeants.

Séance 1	5' V1	25' V2	5' V1
Séance 2	10' V1	6 × 2' V3 (2' V1)	5' V1
Séance 3	5' V1	40' V2	5' V1
Séance 4	10' V1	65' V2	5' V1

Semaine 8 · 4 au 10 mai

Objectif de la semaine

Cette semaine demande un peu plus de discipline dans la gestion de l'effort. Les sorties faciles doivent rester confortables afin de garder l'énergie nécessaire pour les segments plus soutenus. La sortie longue inclut maintenant un peu de temps à une allure plus exigeante afin de continuer à préparer l'effort du demi-marathon.

Séance 1	5' V1	30' V2	5' V1	
Séance 2	10' V1	4 × 3' V3 (2' V1)	5' V1	
Séance 3	5' V1	40' V2	5' V1	
Séance 4	10' V1	60' V2	10' V3	5' V1

Semaine 9 · 11 au 17 mai

Objectif de la semaine

La préparation devient plus spécifique. La sortie longue dépasse maintenant 90 minutes, ce qui constitue une étape importante dans la préparation d'un premier demi-marathon. Profite de cette sortie pour tester une première stratégie de nutrition pendant l'effort.

Séance 1	5' V1	30' V2	5' V1	
Séance 2	10' V1	3 × 4' V3 (3' V1)	5' V1	
Séance 3	5' V1	45' V2	5' V1	
Séance 4	10' V1	60' V2	15' V3	5' V1

Semaine 10 · 18 au 24 mai

Objectif de la semaine

Cette semaine vise à améliorer la tolérance à un effort prolongé. Les sorties longues permettent de développer l'endurance spécifique nécessaire pour maintenir un rythme stable sur la distance du demi-marathon.

Séance 1	5' V1	35' V2	5' V1	
Séance 2	10' V1	3 × 5' V3 (3' V1)	5' V1	
Séance 3	5' V1	45' V2	5' V1	
Séance 4	10' V1	65' V2	15' V3	5' V1

Semaine 11 · 25 au 31 mai

Objectif de la semaine

Cette semaine met l'accent sur l'efficacité de la foulée lorsque l'effort augmente. Une cadence stable permet souvent de maintenir l'allure tout en limitant la fatigue musculaire. La sortie longue atteint maintenant un volume très proche de celui du jour de course.

Séance 1	5' V1	40' V2	5' V1
Séance 2	10' V1	3 × 6' V3 (3' V1)	5' V1
Séance 3	5' V1	40' V2	5' V1
Séance 4	10' V1	90' V2	5' V1

Semaine 12 · 1^{er} au 7 juin

Objectif de la semaine

On entre dans la phase finale de la préparation. Le volume diminue légèrement afin de permettre au corps de récupérer tout en gardant quelques segments soutenus pour conserver les sensations de course.

Séance 1	5' V1	30' V2	5' V1	
Séance 2	10' V1	3 × 4' V3 (3' V1)	5' V1	
Séance 3	5' V1	35' V2	5' V1	
Séance 4	10' V1	75' V2	10' V3	5' V1

Semaine 13 · 8 au 13 juin

Objectif de la semaine

Cette semaine marque l'aboutissement de tout le travail accompli depuis le début de la préparation. Le volume diminue volontairement afin de préserver l'énergie et de permettre au corps d'arriver au départ dans les meilleures conditions. Les séances sont courtes et servent surtout à garder de bonnes sensations, une foulée détendue et une cadence efficace. La préparation est maintenant faite: il reste simplement à faire confiance au travail réalisé et à profiter pleinement de l'expérience. Bonne course!

Séance 1	10' V1	25' V2	5' V1
Séance 2	10' V1	4 × 1' V3 (1' V1)	5' V1
Séance 3	20' V2		
Séance 4	Défi Beauceron 21.1 km		