



Offert par



transit endurance

TRIATHLON & COURSE À PIED

Présentation générale du plan

Ce plan propose une préparation simple et progressive vers le 5 km 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 et de respecter les intensités proposées.

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.

Toutes les séances débutent et se terminent par cinq minutes de marche.

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 2 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 toujours les temps de course et de marche indiqués. La marche fait partie intégrante du plan et joue un rôle clé dans la progression.
- Garde une intensité confortable. Tu devrais être légèrement essoufflé pendant les périodes de course, mais jamais à bout de souffle.
- 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.

Programme d'entraînement

Semaine 1 · 16 au 22 mars

Objectif de la semaine

Cette semaine, tu fais un choix important: celui de t'engager concrètement dans ta préparation pour le Défi Beauceron. L'objectif est simple, commencer sans pression et laisser le corps s'adapter tranquillement à la course. Respecter les périodes de marche n'est pas un compromis, c'est la meilleure stratégie pour progresser de façon durable jusqu'au jour du Défi. Si tu termines les séances avec l'impression que tu pourrais en faire un peu plus, c'est exactement le bon signal.

Séance 1	8 x (30 s course / 1 min marche)
Séance 2	9 x (30 s course / 1 min marche)
Séance 3	10 x (30 s course / 1 min marche)
Séance 4	8 x (30 s course / 1 min marche)

Semaine 2 · 23 au 29 mars

Objectif de la semaine

Tu poursuis ta préparation pour ton 5 km en consolidant ce que tu as commencé. Le corps commence déjà à comprendre le rythme et à mieux récupérer entre les séances. Garde une intensité confortable et concentre-toi sur la régularité plutôt que sur l'effort. La constance est ton meilleur allié à ce stade.

Séance 1	10 x (30 s course / 1 min marche)
Séance 2	11 x (30 s course / 1 min marche)
Séance 3	12 x (30 s course / 1 min marche)
Séance 4	10 x (30 s course / 1 min marche)

Semaine 3 · 30 mars au 5 avril

Objectif de la semaine

Les périodes de course s'allongent légèrement, ce qui est une étape importante dans ta préparation. L'objectif n'est pas d'en faire plus, mais de rester relaxe et en contrôle tout au long des séances. Une respiration calme et un rythme facile te permettront de progresser sans accumuler de fatigue inutile. Tu es exactement là où tu dois être.

Séance 1	8 x (1 min course / 1 min marche)
Séance 2	9 x (1 min course / 1 min marche)
Séance 3	10 x (1 min course / 1 min marche)
Séance 4	8 x (1 min course / 1 min marche)

Semaine 4 · 6 au 12 avril

Objectif de la semaine

Tu continues de bâtir une base solide en vue de ton 5 km. Même si certaines séances demandent un peu plus d'énergie, chaque sortie renforce ce que tu construis depuis le début. L'objectif est de faire preuve de patience et de faire confiance au processus. La progression se fait souvent sans se faire remarquer, mais elle est bien réelle.

Séance 1	10 x (1 min course / 1 min marche)
Séance 2	11 x (1 min course / 1 min marche)
Séance 3	12 x (1 min course / 1 min marche)
Séance 4	10 x (1 min course / 1 min marche)

Semaine 5 · 13 au 19 avril

Objectif de la semaine

Cette semaine marque une transition avec des blocs de course plus longs. La marche demeure un outil essentiel pour bien récupérer et garder des séances de qualité. L'objectif est de respecter les balises et de maintenir une sensation de contrôle du début à la fin. C'est cette approche qui te permettra d'arriver au Défi en confiance.

Séance 1	6 x (2 min course / 1 min marche)
Séance 2	7 x (2 min course / 1 min marche)
Séance 3	8 x (2 min course / 1 min marche)
Séance 4	6 x (2 min course / 1 min marche)

Semaine 6 · 10 au 26 avril

Objectif de la semaine

Ta capacité à courir plus longtemps s'améliore progressivement. L'objectif est de conserver une intensité facile, même lors des journées où l'énergie est au rendez-vous. Savoir en garder sous le pied fait partie d'une préparation intelligente. Tu construis quelque chose de durable, séance après séance.

Séance 1	8 x (2 min course / 1 min marche)
Séance 2	9 x (2 min course / 1 min marche)
Séance 3	10 x (2 min course / 1 min marche)
Séance 4	8 x (2 min course / 1 min marche)

Semaine 7 · 27 avril au 3 mai

Objectif de la semaine

Tu franchis maintenant la mi-parcours de ta préparation pour le Défi Beauceron. Prends un moment pour reconnaître le chemin parcouru depuis les premières semaines. L'objectif est de consolider ce que tu as bâti et de poursuivre avec calme et constance. Rien à forcer, tout à maintenir.

Séance 1	5 x (3 min course / 1 min marche)
Séance 2	6 x (3 min course / 1 min marche)
Séance 3	7 x (3 min course / 1 min marche)
Séance 4	5 x (3 min course / 1 min marche)

Semaine 8 · 4 au 10 mai

Objectif de la semaine

La course devient plus fluide et plus naturelle. Les séances sont mieux maîtrisées et la confiance commence à s'installer. L'objectif est de conserver cette sensation de contrôle et de continuer à avancer sans précipitation. Tu poses des bases solides pour la suite.

Séance 1	8 x (3 min course / 1 min marche)
Séance 2	9 x (3 min course / 1 min marche)
Séance 3	10 x (3 min course / 1 min marche)
Séance 4	8 x (3 min course / 1 min marche)

Semaine 9 · 11 au 17 mai

Objectif de la semaine

Courir plusieurs minutes d'affilée fait maintenant partie de ta réalité. C'est une étape marquante dans la préparation. L'objectif est de rester fidèle à une progression graduelle et de savourer les progrès réalisés. Chaque séance réussie renforce ta confiance pour le Défi Beauceron.

Séance 1	4 x (5 min course / 1 min marche)
Séance 2	5 x (5 min course / 1 min marche)
Séance 3	6 x (5 min course / 1 min marche)
Séance 4	4 x (5 min course / 1 min marche)

Semaine 10 · 18 au 24 mai

Objectif de la semaine

La confiance est bien présente, et c'est une bonne chose. Cette semaine, l'objectif est de continuer à avancer intelligemment, sans chercher à brûler d'étapes. C'est souvent ici que de petits ajustements peuvent faire une grande différence sur les sensations et la récupération.

Séance 1	3 x (7 min course / 1 min marche)
Séance 2	4 x (7 min course / 1 min marche)
Séance 3	5 x (7 min course / 1 min marche)
Séance 4	3 x (7 min course / 1 min marche)

Semaine 11 · 25 au 31 mai

Objectif de la semaine

La course continue se rapproche de plus en plus. L'objectif est de garder une attitude détendue et de t'adapter aux variations de sensations d'une séance à l'autre. Être capable d'ajuster l'effort fait partie intégrante d'une préparation réussie. Tu te rapproches clairement de ton objectif.

Séance 1	2 x (8 min course / 1 min marche)
Séance 2	2 x (10 min course / 1 min marche)
Séance 3	3 x (10 min course / 1 min marche)
Séance 4	2 x (10 min course / 1 min marche)

Semaine 12 · 1^{er} au 7 juin

Objectif de la semaine

On entre dans la dernière ligne droite avant le Défi Beauceron. Les séances sont simples, efficaces et orientées sur les sensations. L'objectif est d'arriver à la dernière semaine avec de l'énergie et de la confiance. Mieux vaut en faire un peu moins que trop à ce stade.

Séance 1	15 min course continue
Séance 2	15 min course continue
Séance 3	20 min course continue
Séance 4	15 min course continue

Semaine 13 · 8 au 13 juin

Objectif de la semaine

Cette semaine, on lève le pied et on laisse le corps récupérer du travail accompli pendant la préparation. Les dernières sorties servent simplement à garder de bonnes sensations et à arriver au départ du Défi Beauceron avec de l'énergie. Le jour de la course, pars à ton rythme et profite de l'expérience jusqu'à la ligne d'arrivée. Bonne course!

Séance 1	20 min course confortable
Séance 2	15 min course facile
Séance 3	10 à 15 min très facile
Séance 4	Défi Beauceron 5 km