



PREMIER-MARATHON.COM

PROGRESSONS ENSEMBLE EN COURSE À PIED

LE PLAN MARATHON 3×/SEMAINE

Préparez votre premier
marathon en 90 jours avec
seulement **3 entraînements**
par semaine

*Sans sorties de 25 ou 30 km —
pour les coureurs actifs qui
manquent de temps*



GUIDE OFFERT

3

3 séances / semaine

90

90 Jours structurés



progression sereine



Inclut votre score de compatibilité avec la méthode RPM et le test FCC

RPM = Révolution pour la Préparation de votre Marathon | FCC = Fréquence Cardiaque Critique

VOTRE POINT DE DÉPART

Ce guide a été conçu **pour vous** si...

Vous rêvez de franchir la ligne d'arrivée d'un marathon, mais vous ne voulez pas organiser toute votre vie autour de l'entraînement.

1

Vous avez déjà une base

Vous courez régulièrement, depuis au moins 1 an, minimum 2x/semaine et cherchez un objectif motivant.

2

Votre temps est limité

Travail et famille rendent les longues sorties difficiles à intégrer.

3

Vous voulez comprendre

Vous voulez comprendre la logique des séances plutôt que suivre un plan aveuglément.

4

Vous cherchez la régularité

Vous voulez une méthode structurée que vous pouvez **réellement** tenir 90 jours.

Le meilleur plan n'est pas celui qui impressionne sur le papier. C'est celui que vous pouvez suivre dans votre vraie vie.

LE PROBLÈME À RÉSOUDRE

Pourquoi tant de coureurs **abandonnent** leur préparation

Le plan traditionnel

- ✗ 4 à 5 séances par semaine
- ✗ sorties longues de 25 à 30 km
volume hebdomadaire élevé
- ✗ week-ends organisés autour de la course
- ✗ fatigue qui s'accumule si la récupération manque

Ce que RPM apporte au coureur amateur

- ✓ 3 séances principales, plus faciles à protéger
- ✓ sorties spécifiques limitées à 14 km
- ✓ meilleure compatibilité avec travail et famille
- ✓ charge plus facile à rendre régulière
- ✓ moins de blocage psychologique avant la séance

90

jours à tenir avec
régularité

3

séances de course par
semaine avec RPM

14 km

maximum pour une sortie
RPM

OBJECTIF RPM : OPTIMISER LE COMPROMIS ENTRE PRÉPARATION, TEMPS DISPONIBLE, RÉCUPÉRATION ET RÉGULARITÉ.

RPM ne prétend pas qu'un faible kilométrage maximise votre chrono absolu. Les données scientifiques associent généralement davantage de volume à de meilleures performances [2,3]. RPM cherche une autre optimisation : celle qui doit rester compatible avec votre vie.

LA MÉTHODE EN UN COUP D'OEIL

RPM

Révolution pour la Préparation de votre Marathon

repose sur 4 principes simples

3

3 séances

Trois séances principales de course par semaine pour concentrer le travail sur ce qui compte le plus.

90

90 jours

Une préparation structurée sur environ 13 semaines, suffisamment longue pour progresser sans transformer votre agenda.

14

9 à 14 km

Les sorties spécifiques progressent sans dépasser 14 km dans le protocole RPM.



Intensité personnalisée

Votre fréquence cardiaque critique (FCC) sert de point de départ pour individualiser la préparation.

RPM ne cherche pas à reproduire 42,195 km à l'entraînement. Elle cherche à travailler séparément endurance, intensité, force, récupération et stratégie.

fractionné

FC spécifique

renforcement

récupération

stratégie de course

DIAGNOSTIC RAPIDE

La méthode RPM est-elle faite pour vous ?

Cochez chaque case qui vous correspond et calculez votre score.

- ☐ **1** Je cours déjà régulièrement depuis plusieurs mois, idéalement un an..
- ☐ **2** Je peux courir **10 km en moins de 65 minutes*** si je vise un marathon.
- ☐ **3** Je peux courir **10 km en moins de 75 minutes*** si je vise un semi-marathon.
- ☐ **4** Je peux m'entraîner 3 fois par semaine.
- ☐ **5** Je veux préparer ma course sans sacrifier tout mon temps libre.
- ☐ **6** Les sorties de 25 à 30 km me semblent trop longues ou difficiles à intégrer.
- ☐ **7** Je suis prêt(e) à suivre un plan structuré pendant 90 jours.
- ☐ **8** Je suis prêt(e) à utiliser une montre cardio, idéalement avec ceinture thoracique.

VOTRE SCORE RPM

6 à 8**RPM semble très bien correspondre à votre profil.****4 à 5**

L'approche RPM mérite clairement d'être explorée.

0 à 3

Une approche plus traditionnelle pourrait mieux vous convenir.

* si vous n'arrivez pas à atteindre ce chrono, je vous recommande d'abord de progresser sur cette distance de 10 km avant de commencer une préparation semi-marathon ou marathon.

QUICK WIN #1

Bloquez dès maintenant vos 3 créneaux

Avant de chercher le plan parfait, vérifiez que votre préparation peut entrer dans votre agenda réel.

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	Séance 1		Séance 2			Séance 3

Conseil RPM : laissez idéalement au moins **1 jour de repos** entre deux entraînements, et si possible **2 jours** après une séance de fractionné ou d'intensité élevée.

Temps réellement disponible

☐ 3 h ☐ 4 h ☐ 5 h ☐ plus de 5 h

Ne répondez pas avec votre semaine idéale.
Répondez avec votre semaine habituelle.

Repère utile : comptez environ **3 h minimum** par semaine pour les 3 séances de course seules, et plutôt **3 h 30 à 5 h** si vous ajoutez 1 à 2 séances courtes de renforcement ou de cross-training.

Votre règle personnelle

« Je protège ces trois créneaux comme des rendez-vous. Si une séance saute, je ne compense pas au hasard. »

VOTRE PRÉPARATION COMMENCE PAR UNE ORGANISATION RÉALISTE - PAS PAR UN TABLEAU EXCEL OU UN PLAN PARFAIT.

CRÉDIBILITÉ SANS SIMPLIFICATION

Ce que dit réellement **la science**

1

Plus de volume = souvent de meilleurs chronos

Une méta-analyse de **85 études et 137 cohortes** montre que kilométrage, fréquence d'entraînement et longueur de la sortie longue sont associés à de meilleures performances marathon [2].

Lien avec RPM : objectif = **meilleure performance possible** compte tenu du temps réellement disponible.

2

La régularité compte énormément

Une analyse de plus de **15 millions d'activités** chez environ **300 000 coureurs** a associé les interruptions d'au moins 7 jours à une performance 5 à 8 % plus lente [4].

Lien avec RPM : des séances plus courtes réduisent le **blocage psychologique** et facilitent la régularité.

3

Les blessures sont multifactorielles

Une revue de 36 études et plus de 23000 coureurs conclut qu'il n'existe pas de kilométrage universel garantissant l'absence de blessure [7]. La fatigue modifie aussi la biomécanique de course et peut augmenter la susceptibilité aux blessures [10].

Lien avec RPM : moins de kilomètres et une meilleure alternance charge/repos visent à **mieux maîtriser la fatigue**.

RPM N'EST PAS « SCIENTIFIQUEMENT SUPÉRIEURE » AUX PLANS À FORT KILOMÉTRAGE. ELLE OPTIMISE UNE AUTRE VARIABLE : LE RAPPORT ENTRE TEMPS INVESTI, CONTINUITÉ ET PRÉPARATION SÉRIEUSE.

QUICK WIN #2

Le bon équipement pour mesurer votre effort

Pour le test FCC et les séances à intensité variable, privilégiez si possible **une montre cardio + une ceinture thoracique** ou un brassard.

**Recommandé**

Montre cardio + ceinture thoracique

**Alternative**

Mesure optique au poignet

Pourquoi c'est recommandé

Mesure plus réactive quand l'intensité change rapidement. C'est le choix RPM pour le test FCC et le fractionné [1].

Montre seule

Acceptable sur footing stable, mais souvent moins réactive sur les intervalles rapides [1].

L'objectif n'est pas d'acheter la montre la plus chère*, mais d'obtenir une donnée fiable pour prendre de bonnes décisions.

*vous pouvez trouver un cardio-fréquencemètre en cliquant [ici](#)

QUICK WIN #3

Calculez votre **FCC** en 1 test

Votre **FCC (Fréquence Cardiaque Critique)** est la première donnée personnalisée du système RPM.

1

Choisissez le terrain

Terrain plat et régulier, ou tapis de course.

2

Échauffez-vous 15 minutes

Arrivez au début du test déjà chaud, mais sans fatigue importante.

3

Commencez à 8 km/h

Stabilisez votre allure au premier palier.

4

+1 km/h toutes les 2 minutes

Augmentez progressivement la vitesse à chaque palier.

5

Continuez jusqu'à votre vitesse maximale soutenable

Le dernier palier doit correspondre à votre maximum du jour.

6

Notez 2 données

Votre fréquence cardiaque finale + votre vitesse maximale atteinte.

**IDÉALEMENT : RÉALISEZ CE TEST AVEC UNE CEINTURE
CARDIO THORACIQUE.**

VOTRE RÉSULTAT

Appliquez maintenant la **correction FCC**

Utilisez votre vitesse maximale atteinte pendant le test pour corriger la fréquence cardiaque finale.

Vitesse maximale atteinte	Correction à appliquer à la FC finale
≤ 11 km/h	+6 bpm
12-13 km/h	+3 bpm
14-15 km/h	0 bpm
16-17 km/h	-3 bpm
18-19 km/h	-6 bpm
20+ km/h	Méthode non adaptée

VOUS AVEZ VOTRE FCC.

Mais il vous manque encore votre **FCMa** pour passer de cette donnée à votre stratégie marathon et à votre plan personnalisé.

FCC → FCMa → objectif marathon → plan 90 jours

LA CARTE GÉNÉRALE

À quoi ressemblent vos 90 jours ?

J-90 à J-60

Comprendre, mesurer FCC/FCMa, organiser l'agenda et construire la régularité.

J-60 à J-30

Développer le travail spécifique, le fractionné et le renforcement.

J-30 à Jour J

Consolider la stratégie, puis réduire progressivement la charge avant la course [9].

Exemple d'une semaine RPM

Séance 1**Spécifique marathon**

Travail autour de l'intensité individualisée.

Séance 2**Fractionné**

Stimulus à intensité supérieure à l'effort marathon.

Séance 3**Spécifique marathon**

Deuxième exposition contrôlée avec progression jusqu'à 14 km.

En complément

Renforcement musculaire / cross-training adaptés à votre niveau. Certaines méthodes de renforcement peuvent améliorer l'économie de course [8].

En fin de préparation

Un affûtage planifié, avec réduction du volume et maintien de certains stimuli, peut améliorer la performance d'endurance [9].

Le guide vous donne la carte. RPM vous donne vos coordonnées personnelles et la façon de l'exécuter.

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Vous avez la carte. Il vous manque **vos coordonnées.**

Dans RPM, vous passez de votre FCC à votre FCMa, puis à un objectif réaliste et à votre plan personnalisé sur 90 jours..

FCC → FCMa → objectif réaliste → plan 90 jours → stratégie Jour J

RECOMMANDÉ

RPM Essential**99€**

- formation vidéo RPM
- méthode pas à pas
- accès autonome

RPM Complete**149€**

- toutes les vidéos
- bonus + outils
- supports pratiques
- meilleur rapport valeur/ prix

RPM Coaching**399€**

- RPM Complete
- analyse personnalisée
- 1 session individuelle de coaching d'1 heure après les tests initiaux
- validation du plan marathon
- séances additionnelles possibles sur demande, discutées lors de la 1ère session

Vous n'avez pas besoin de choisir aujourd'hui.

Commencez par découvrir la méthode pendant **7 jours offerts.**

COMMENCER LES 7 JOURS OFFERTS RPMformation.premier-marathon.com/7-jours-rpm

POUR ALLER PLUS LOIN

Références scientifiques

Sélection de publications utilisées pour distinguer les principes généraux soutenus par la littérature des choix spécifiques au protocole RPM.

- [1] Ruiz-Alias SA, García-Pinillos F, Soto-Hermoso VM, Ruiz-Malagón EJ. *Heart rate monitoring of the endurance runner during high intensity interval training: Influence of device used on training functions*. Proc Inst Mech Eng Part P J Sports Eng Technol. 2023.
- [2] Doherty C, Keogh A, Davenport J, Lawlor A, Smyth B, Caulfield B. *An evaluation of the training determinants of marathon performance: A meta-analysis with meta-regression*. J Sci Med Sport. 2020;23(2):182-188. PMID 31704026.
- [3] Fokkema T, et al. *Training for a (half-)marathon: Training volume and longest endurance run related to performance and running injuries*. Scand J Med Sci Sports. 2020;30(9):1692-1704. PMID 32421886.
- [4] Feely C, Smyth B, Caulfield B, Lawlor A. *Estimating the cost of training disruptions on marathon performance*. Front Sports Act Living. 2023;4:1096124. PMID 36704260.
- [5] Gordon D, et al. *Physiological and training characteristics of recreational marathon runners*. Open Access J Sports Med. 2017;8:231-241. PMID 29200895.
- [6] Billat V, et al. *Heart Rate Does Not Reflect the %VO₂max in Recreational Runners during the Marathon*. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(19):12451. PMID 36231750.
- [7] Fredette A, et al. *The Association Between Running Injuries and Training Parameters: A Systematic Review*. J Athl Train. 2022;57(7):650-671. PMID 34478518.
- [8] Llanos-Lagos C, et al. *Effect of Strength Training Programs in Middle- and Long-Distance Runners' Economy at Different Running Speeds: A Systematic Review with Meta-analysis*. Sports Med. 2024;54(4):895-932. PMID 38165636.
- [9] Wang Z, Wang YT, Gao W, Zhong Y. *Effects of tapering on performance in endurance athletes: A systematic review and meta-analysis*. PLoS One. 2023;18(5):e0282838. PMID 37163550.
- [10] Choudhary PK, Choudhary S, Saha S, et al. *Lower-Limb Biomechanical Adaptations to Exercise-Induced Fatigue During Running: A Systematic Review of Injury-Relevant Mechanical Changes*. Life (Basel). 2026;16(2):272. PMID 41752909.

Avertissement

Ce guide a une vocation éducative. Julien Finci n'est ni médecin, ni physiothérapeute, ni diététicien, ni entraîneur sportif diplômé. La méthode RPM a été développée à partir de son expérience, de méthodes d'entraînement existantes et de la littérature scientifique. La présence d'une référence ne signifie pas que l'étude citée a évalué ou validé RPM dans son ensemble. En particulier, la limite de 14 km est une caractéristique spécifique du protocole RPM et n'a pas été démontrée comme supérieure à une préparation conventionnelle dans un essai clinique comparatif. En cas de problème de santé, blessure, douleur persistante ou doute concernant votre aptitude à l'effort, consultez un professionnel de santé qualifié.

