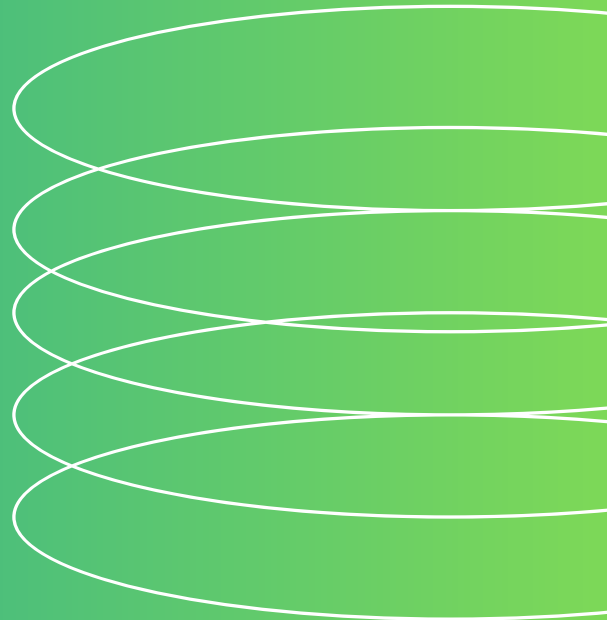


Guide sur la périodisation



UN GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE
Pour que tu puisses organiser ton plan
d'entraînement selon tes objectifs





Le coach

HELLO TOI, BIENVENUE DANS TON GUIDE SUR LA PERIODISATION

Avant de commencer, quelques petits mots sur moi, parce qu'évidemment, comment voudrais-tu m'écouter et mettre en application mes conseils si tu ne me connais pas 😅 ?

Je m'appelle Waris, je suis coach en course à pied et j'ai accompagné, depuis le début de ma carrière, 1 319 athlètes (au moment de l'écriture de ce guide, soit le 01/01/2025).

Mais surtout, **je suis un ancien obèse de 120 kg**. Donc, tout ce que tu es en train de vivre dans ton aventure en course à pied : la FC trop haute, les termes techniques incompréhensibles, le brouillard sur les séances à faire, à quelles allures les faire, etc.,

JE CONNAIS...

Dans ce guide, j'ai rassemblé et catégorisé tout ce que tu dois faire pour réussir à bien planifier ton plan d'entraînement. Prêt ? Allons-y !

CHAPITRE 1

Les pré-requis à connaître avant de se lancer



Les pré-requis à connaître avant de se lancer

A. Évaluation initiale

Avant de se lancer dans une préparation, il est essentiel de disposer de certaines données pour structurer son plan d'entraînement :

- **Condition physique actuelle :**

- Capacité à courir de manière continue pendant 45 minutes à 1 heure sans douleurs significatives.
- Absence de blessures récentes ou de douleurs chroniques.

- **Tests de performance :**

- Test de demi-Cooper (6 minutes) : Permet de déterminer la VMA (Vitesse Maximale Aérobie).
 - Exemple : Distance parcourue en 6 minutes = 1500 m. $VMA = 1500 / 100 = 15$ km/h.
- Test sur 3 km ou 5 km :
 - Utilisé pour estimer les allures sur les distances cibles (10 km, Semi, Marathon).

- **Objectif de la course :**

- Temps prévu pour l'épreuve cible (par exemple, finir un semi-marathon en 1h45).
- Disponibilité hebdomadaire pour l'entraînement (3, 4, ou 5+ sessions).

- **Santé et mode de vie :**

- Sommeil, alimentation, hydratation, gestion du stress.
- Combien de fois tu vas pouvoir courir par semaine.
- Combien de KM tu as couru en moyenne par semaine.

Pourquoi connaître toutes ces données ?

C'est hyper important de connaître tout cela, car avec ces données, tu vas pouvoir déterminer exactement le plan d'action à mettre en place. Par exemple, si nous sommes le 1er janvier, que tu as ton semi-marathon le 15 avril et que tu vises un objectif de 1h45, mais qu'actuellement, avec ton test de VMA à 12 km/h, tu as un temps d'équivalence de 2h00, il va falloir revoir ton objectif un peu à la baisse.

Et ce n'est pas grave : il vaut mieux cela que de se dégoûter de la préparation, de la course à pied, voire pire : se blesser.

Dans notre exemple, voici ce que je ferais :

- **Soit je chercherais une autre course en fin d'année et je garderais celle d'avril comme un objectif secondaire.**
- **Soit je reverrais mon objectif à 1h55 ou moins.**

Avant d'aller plus loin, et pour ne pas te perdre dans mes explications, nous allons prendre un exemple réel d'un de mes coachés, que j'ai accompagné pour la préparation de son tout premier semi-marathon alors qu'il n'avait jamais couru avec un plan structuré auparavant.

Le profil du coaché

Prénom : Bertrand

Profession : Infirmier (donc gros stress, grosses journées, emploi du temps décalé)

Situation familiale : Marié, 2 enfants (ça a son importance, notamment pour la gestion des séances d'intervalles et du stress. Dans le cas de mon coaché, on ne mettait pas les séances d'intervalles le mercredi car c'était les journées les plus chargées et stressantes donc il n'aurait pas eu l'énergie pour bien les réaliser et cela l'aurait démotivé à force d'échouer)

Nombre de séances par semaine et volume kilométrique actuel :
3 séances, entre 25 et 30km par semaine.

Douleurs : aucunes (heureusement)

Age, taille, poids : 35, 178, 78 kilos

VMA : 12km/h

Connaissance des séances d'intervalles : pratiquement aucune, il en avait fait quelques-unes, mais jamais vraiment structurées. En tout cas, absolument pas calibrées à son niveau à lui donc beaucoup trop dures. Maintenant que nous avons le profil, je vais tout t'expliquer.

Les temps d'équivalence

Les temps d'équivalences permettent de prévoir les performances sur différentes distances en fonction d'une course de référence. Le meilleur moyen d'avoir ses temps d'équivalences c'est de télécharger mon fichier des allures ici : <https://go.runz.fr/start-1b517c023-1a5748ca-ab964484>

Sinon, tu peux aller chercher sur le site : <https://vdoto2.com/calculator/>

Exemple : si tu as un RP récent (moins de 3 mois) sur le 5km en 23min, tu devrais pouvoir viser sur ton semi 1h45'52.

Remarque : Ces prévisions sont indicatives et peuvent varier selon le niveau d'entraînement, la météo, ou le parcours. Si tu as pas un bon plan d'entraînement ni un bon accompagnement, je peux pas certifier les temps d'équivalences à 100%.

VDOT Running Calculator
Get your free training paces.

Event Distance: 5K
Time (hh:mm:ss): 00:23:00
Pace (mm:ss): 4:36 km

VDOT 42.3

Calculate
Reset

Get the calculator app [Embed this Calculator](#)

Race Paces Training **Equivalent**

This tab shows you the equivalent race performances for the time you entered.

Race	Time	Pace/Mi	Pace/Km
Marathon	3:39:29	8:22	5:12
Half Marathon	1:45:52	8:05	5:01

Exemple

La périodisation

La périodisation de l'entraînement est une méthode structurée visant à organiser les cycles d'entraînement pour optimiser la performance tout en minimisant les risques de surentraînement et de blessures. Elle se divise en phases spécifiques (préparation générale, spécifique, compétitive, récupération), chacune ayant des objectifs précis comme développer la force, l'endurance ou la vitesse.

Cette approche permet de progresser de manière progressive et stratégique en variant l'intensité, le volume et le type d'efforts. En course à pied, la périodisation aide à atteindre des pics de forme pour des compétitions clés, en adaptant les blocs d'entraînement aux objectifs individuels.

Elle repose sur la planification et l'individualisation pour maximiser les résultats.

Pour simplifier les choses et avoir le maximum de résultats, on peut catégoriser les blocs d'entraînement en 5 blocs : Endurance de force, Vitesse / VMA, 5k/10km, Semi-Marathon et Marathon.

Reprenons notre exemple, et gardons les mêmes données, mais cette fois-ci, la course n'est plus en Avril mais en Octobre. On a donc 9 mois d'entraînement au lieu de 3.

Le plan d'action de Bertrand

Tu te rappelles de notre coaché ? Bah c'était exactement son cas.
Pour autant, son objectif est réalisable.

Voici ce que l'on a fait :

- **Bloc de vitesse sur janvier, février et mars** → Développement de la capacité à aller chercher des hautes vitesses, avec une foulée plus économe et des unités motrices mieux utilisées (pour info : Les unités motrices en course à pied sont les unités fonctionnelles du système neuromusculaire, composées d'un motoneurone (nerf moteur) et des fibres musculaires qu'il innerve. Elles jouent un rôle clé dans la production de force et la coordination musculaire pendant l'effort.). On va chercher les 14,5-15 km/h de VMA.
- **Bloc de 5k/10km sur avril, mai, juin** → Développement de la capacité à maintenir un haut % de la FCMax et de la VMA sur des distances courtes". Bien entendu, nous aurons retester la VMA fin Mars. A la fin du bloc, test sur 10km, en juin donc, RP à 47'01.
- **Bloc spécifique semi marathon sur juillet, août, septembre** → Augmentation du volume d'entraînement progressif, focalisation sur les sorties longues et développement de l'efficacité de course à l'allure objectif, meilleure résistance au seuil, gut training (entraînement pour la nutrition sur course, même si pas forcément nécessaire de pousser extrêmement loin sur semi, quoi que...)
- **Affûtage** : 10-14 jours selon le profil, réduction de 30% du volume kilométrique la première semaine d'affûtage et maintien d'une intensité, bien que sous maximal pour garder le dynamisme dans les jambes. Objectif : réduire la fatigue du système nerveux et globale pour avoir un pic de forme le jour de la course.

Résultats : 1h42'46, mieux que ce que l'on pensait, et surtout : zéro blessure, zéro perte de motivation lors de la prépa car elle a été très diversifiée, calibrée à son niveau, adaptée à son emploi du temps.

Et toi ? Comment tu dois faire ?

Maintenant, je t'explique les différents types de blocs.

Avant cela, laisse moi t'expliquer une chose : **il faut minimum 4 semaines d'entraînement avant de voir des changements profonds d'un point de vue physiologique**. Bien entendu au bout de deux semaines tu vas déjà voir de la progression, mais c'est pas pour autant qu'il faut passer à autre chose. Entre 6-8 semaines par bloc, c'est un bon spot. 12 semaines, c'est l'idéal quand c'est bien fait.

Voici les 2 cas les plus communs et le plan d'action à mettre en place, à toi d'identifier où tu te situes :

- Je n'ai pas le temps d'équivalence à mon objectif (exemple : temps d'équivalence au 10km à 45min alors que tu veux faire 39min) = faire 2-3 mois de vitesse et développement de la VMA pour aller chercher le pré requis, ici 17-17,5 de VMA.
- J'ai le temps d'équivalence mais je n'arrive pas à le faire (exemple : tu as 14km/h de VMA mais pourtant tu stagnes à 52min au 10km alors que tu devrais faire 48min) = faire un bloc spécifique 10km de 2-3 mois en travaillant les allures 5km et 10km afin de créer l'économie de course à l'allure visée et la résistance au lactate (travail de seuil)

CHAPITRE 2

Les 5 types de blocs à faire



Vitesse, VMA, Spécifique 5km/10km, Semi,
etc.

N.1 Le bloc de vitesse / Force

- **Objectif** : Améliorer la qualité de la foulée, la réactivité musculaire et la force.
- **Corps des séances** : là on va trouver toutes les séances de sprints, de côtes, de 30sec/30sec, de 200m, 300m, 400m.
- **Allures des séances** : du sprints (de 10 à 30 secondes de réps), aux allures 800m - 1500m
- **Exemple de séances** :

% VMA	RPE (1-10)	N° DE RÉPÉTITIONS	DISTANCE / DURÉE DES RÉPÉTITIONS	TEMPS DE RÉCUPÉRATION
100%	8-8,5	10 x	200 m	60 secondes
Sprint max	9	8 x	15sec	3'00"
95%	8	6 x	500 m	1'30"

N.2 Le bloc de VMA

- **Objectif** : Augmenter la capacité aérobie maximale et optimiser l'utilisation de l'oxygène.
- **Corps des séances** : là on va trouver toutes les séances de 400m, 600m, 800m, 1000m, 1200m.
- **Allures des séances** : de l'allure 1500, 3000m à 5000m.
- **Exemple de séances** :

% VMA	RPE (1-10)	N° DE RÉPÉTITIONS	DISTANCE / DURÉE DES RÉPÉTITIONS	TEMPS DE RÉCUPÉRATION
95-97%	7-8	6 x	800 m	2'00"
96-100%	8-9	10 x	400 m	1'30"
92-93%	6-7	4 x	1'000 m	2'00"

N.3 Le bloc 5km / 10km

- **Objectif** : Améliorer l'efficacité à allure cible pour les distances courtes et intermédiaires.
- **Corps des séances** : là on va trouver toutes les séances de 1000m, 1200m, 1600m, 2000m et très rarement, 3000m
- **Allures des séances** : assez simple, 5km, 10km et autour (j'ai menti, c'est pas simple). Quand je dis autour, c'est entre 90% et 110% de l'allure visée.
- **Exemples de séances** :

% VMA	RPE (1-10)	N° DE RÉPÉTITIONS	DISTANCE / DURÉE DES RÉPÉTITIONS	TEMPS DE RÉCUPÉRATION
90-93%	7-8	6 x	1'000 m	2'00"
85-90%	6-7	4 x	2'000 m	3'00"
80-83%	6	3 x	3'000 m	4'00"

N.4 Le bloc Semi-Marathon

- **Objectif** : Travailler l'endurance à allure semi-marathon et la capacité à maintenir un effort prolongé.
- **Corps des séances** : là on va trouver toutes les séances de 1000m, 2000m, 3000m, 15min, 20min, 8min, 5min, 4min.
- **Allures des séances** : allure semi marathon mais aussi SV1 (entre 69 et 75% de VMA) et SV2 (entre 76% et 83% de VMA)
- **Exemples de séances** :

% VMA	RPE (1-10)	N° DE RÉPÉTITIONS	DISTANCE / DURÉE DES RÉPÉTITIONS	TEMPS DE RÉCUPÉRATION
85-88%	8-8,5	5 x	2'000 m	3'30"
80-83%	7-8	2 x	5'000 m	5'00"
75-79-81%	7-8	1 x	15min - 10min - 5min	3'00 - 2'00

N.5 Le bloc Marathon

- **Objectif** : Améliorer l'économie de course et la capacité à maintenir un effort prolongé proche de l'allure cible.
- **Corps des séances** : là on va trouver toutes les séances de 5000m, 3000m, 4000m, 20min, 25min, 30min, 10km actif, etc.
- **Allures des séances** : de l'allure objectif marathon, en passant par le SV1 et 102-107% de l'allure objectif
- **Exemples de séances** :

% VMA	RPE (1-10)	N° DE RÉPÉTITIONS	DISTANCE / DURÉE DES RÉPÉTITIONS	TEMPS DE RÉCUPÉRATION
80-83%	5-6	1 x	5'000 m - 4'000 m - 3km	5'00" - 4'00"
75-79%	4-5	2 x	25min	5'00"
70-75%	4	1 x	10'000 m	-

Comment adapter ses séances ?

- **Quelques règles simples sont à respecter** :
 - toutes les séances d'intervalles doivent être réalisées en contrôle, jamais au dessus des 9 de RPE.
 - si on échoue sur une séance, on ne panique pas, on réadapte l'allure pour la suivante en prenant une fourchette basse.
 - Plus le pourcentage de VMA demandé est haut, plus il faut réduire le volume d'intensité de ses semaines d'entraînement. Par exemple, pour un bloc de semi marathon, on peut atteindre les 20-25% d'intensité par semaine (beaucoup plus proche des 20% si je dois être honnête avec vous, les 25% d'intensités, il faut les supporter).
 - A contrario, pour un bloc de VMA, je resterai à 15% du volume hebdomadaire. Par exemple : 50km courus = 7,5km d'intensité dans la semaine.

CHAPITRE 3

Aller plus loin



Comment planifier son entraînement ?

Avec tout cela, tu comprends donc que différents blocs d'entraînement doivent être mis en place.

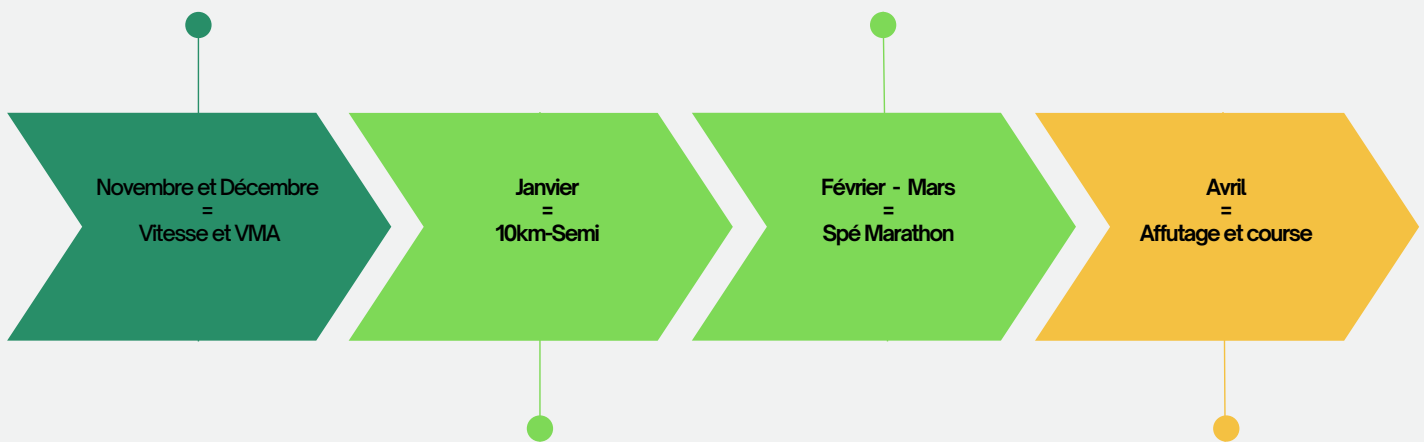
Le mieux à faire est donc de faire un retro-planning. De partir de la date de la course et revenir en arrière jusqu'à aujourd'hui.

Grâce à cela, tu vas savoir exactement quels blocs tu vas pouvoir mettre en place :

Exemple : Marathon de Paris en 3h30, pré requis VMA 15km/h et record semi 1h39.

Niveau actuel : 14KM/h de VMA, 1h45 au semi.

Date de début de prépa : Novembre, donc 5 mois de préparation.



A la fin de chaque bloc, il faut réévaluer le niveau actuel afin de jauger la progression et revoir l'objectif à la hausse ou à la baisse



Derniers conseils pratiques

- **Progressivité** : Augmenter le volume ou l'intensité de 5-10% maximum par semaine.
- **Alternance** : Inclure des semaines de récupération active toutes les 3-4 semaines.
- **Individualisation** : Adapter les blocs à ton niveau et tes sensations.
- **Variété** : Intégrer des éléments de renforcement musculaire et de travail de mobilité.

Avec ce guide, tu as toutes les clés pour structurer un entraînement efficace et progressif pour tes objectifs en course à pied. Bonne course !

Et si tu n'as pas le temps de programmer tous ces entraînements, que tu as peur de mal faire, que tu ne sais pas comment réadapter ton plan d'entraînement si tu as un imprévu et que tu dois louper une séance, je t'accompagnerai avec plaisir comme Bertrand.

Parlons en ensemble avec moi ou un membre de l'équipe :

[JE VEUX ENFIN PROGRESSER](#)

Mon mot d'ordre : Un accompagnement humain avec zéro charge mentale pour toi.



A bientôt,
Coach Waris.