



PROGRAMMES DE COURSE À PIED

RECOMMANDATIONS

5 KM - 10 KM - 21.1 KM - 42.2 KM

IL EST RECOMMANDÉ DE CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ AVANT D'ENTREPRENDRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE PRÉPARATION À UNE COURSE.

CES PROGRAMMES SONT PROPOSÉS À TITRE SUGGESTIF AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER DANS LA PRÉPARATION DE VOTRE COURSE.

SI UNE DOULEUR SE PRÉSENTE, PRENDRE DU REPOS ET CONSULTER UN SPÉCIALISTE DE LA SANTÉ SI ELLE PERSISTE.

VOUS DEVEZ DÉBUTER VOS ENTRAÎNEMENTS AVEC 5 MINUTES DE MARCHÉ OU DE MARCHÉ RAPIDE.

IL EST IMPORTANT DE S'HYDRATER AVANT, PENDANT ET APRÈS VOS ENTRAÎNEMENTS.

VOUS DEVEZ FAVORISER UNE INTENSITÉ MODÉRÉE QUI VOUS PERMET DE PARLER LORS DE LA COURSE SAUF LORS DES PÉRIODES D'INTERVALLES OU L'INTENSITÉ PEUT AUGMENTER.

VOUS DEVEZ RÉPARTIR LES ENTRAÎNEMENTS DANS VOTRE SEMAINE EN Y INSÉRANT DES JOURNÉES DE REPOS ENTRE LES ENTRAÎNEMENTS.

VOUS DEVEZ RESPECTER VOS LIMITES ET ADAPTEZ LES ENTRAÎNEMENTS À VOS CAPACITÉS.

POUR L'ENTRAÎNEMENT DE MUSCULATION ET DE FLEXIBILITÉ, VOUS POUVEZ VOUS RÉFÉRER AUX AFFICHES DE FLEXIBILITÉ ET DE MUSCULATION DANS NOS GYMS AINSI QUE NOS PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT EN LIGNE EN MISANT SUR L'ENTRAÎNEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS ET DU CENTRE DU CORPS.

★ **POUR LES COUREURS DU 21.1 KM - IL EST RECOMMANDÉ DE COURIR 3 À 4 X PAR SEMAINE, 30 À 45 MIN. EN CONTINU DEPUIS AU MOINS 3 MOIS AVANT D'ENTREPRENDRE CETTE COURSE**

★ **POUR LES COUREURS DU 42.2 KM - IL EST RECOMMANDÉ DE COURIR 3 À 4 X PAR SEMAINE, 40 À 60 MIN. EN CONTINU DEPUIS AU MOINS 12 MOIS AVANT D'ENTREPRENDRE CETTE COURSE.**



Amusez-vous!

ENTRAINEMENT 1

ENTRAINEMENT 2

ENTRAINEMENT 3

ENTRAINEMENT 4

C = COURSE **M = MARCHÉ** **2X (1C+1M) = 2X (1MIN. COURSE + 1 MIN. MARCHÉ)**

5 KM

SEMAINE 1



2X (1C+1M)
3 MIN. CONTINU
2X (1M+1C)

MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ

2X (1C+1M)
4 MIN. CONTINU
2X (1M+1C)

15-20 MIN.
MARCHÉ RAPIDE

SEMAINE 2



3X (1C+1M)
5 MIN. CONTINU
3X (1M+1C)

3X (2C+1M)

3X (1C+1M)
6 MIN. CONTINU
3X (1M+1C)

18-22 MIN.
MARCHÉ RAPIDE

SEMAINE 3

2X (2C+1M)
7 MIN. CONTINU
2X (1M+2C)

MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ

2X (2C+1M)
8 MIN. CONTINU
2X (1M+2C)

20 MIN. (EN ALTERNANCE
1C+1M)

SEMAINE 4

3X (2C+1M)
9 MIN. CONTINU
3X (1M+2C)

4X (3C+1M)



3X (2C+1M)
10 MIN. CONTINU
3X (1M+2C)

20 MIN. (EN ALTERNANCE
3C+1M)

SEMAINE 5

2X (3C+1M)
12 MIN. CONTINU
2X (1M+3C)

MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ

2X (3C+1M)
13 MIN. CONTINU
2X (1M+3C)

25 MIN. (EN ALTERNANCE
3C+1M)

SEMAINE 6

3X (3C+1M)
14 MIN. CONTINU
3X (1M+3C)

5X (4C+1M)



3X (3C+1M)
15 MIN. CONTINU
3X (1M+3C)

25 MIN. (EN ALTERNANCE
4C+1M)

SEMAINE 7

2X (4C+1M)
15 MIN. CONTINU
2X (1M+4C)

MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ

2X (4C+1M)
16 MIN. CONTINU
2X (1M+4C)

30 MIN. (LE MAXIMUM
EN CONTINU)



SEMAINE 8

3X (4C+1M)
16 MIN. CONTINU
3X (1M+4C)

5x (4C+1M)

3X (4C+1M)
17 MIN. CONTINU
3X (1M+4C)

20 MIN (LE MAXIMUM
EN CONTINU)

ENTRAINEMENT
1

ENTRAINEMENT
2

ENTRAINEMENT
3

ENTRAINEMENT
4

ENTRAINEMENT
5

C = COURSE **M = MARCHÉ** **2X (1C+1M) = 2X (1MIN. COURSE + 1 MIN. MARCHÉ)**

10 KM

SEMAINE 1



2X (2C+1M)
10 MIN. COURSE
2X (2C+1M)

4X (1C+1M)
20 MIN. COURSE
4X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (2C+1M)
10 MIN. COURSE
2X (2C+1M)

30 MIN. COURSE EN
CONTINU

SEMAINE 2

3X (2C+1M)
10 MIN. COURSE
3X (2C+1M)

4X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
4X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

3X (2C+1M)
10 MIN. COURSE
3X (2C+1M)



40 MIN. COURSE EN
CONTINU

SEMAINE 3

2X (3C+1M)
15 MIN. COURSE
2X (3C+1M)

5X (1C+1M)
25 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (3C+1M)
15 MIN. COURSE
2X (3C+1M)

40 MIN. COURSE EN
CONTINU

SEMAINE 4

2X (4C+1M)
15 MIN. COURSE
2X (4C+1M)

5X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (4C+1M)
15 MIN. COURSE
2X (4C+1M)



50 MIN. COURSE EN
CONTINU

SEMAINE 5

2X (5C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (5C+1M)

5X (1C+1M)
30 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (5C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (5C+1M)

50 MIN. COURSE EN
CONTINU

SEMAINE 6

2X (6C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (6C+1M)

5X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (6C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (6C+1M)



60 MIN. COURSE EN
CONTINU

SEMAINE 7

2X (7C+1M)
25 MIN. COURSE
2X (7C+1M)

5X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (7C+1M)
25 MIN. COURSE
2X (7C+1M)

60 MIN. COURSE EN
CONTINU

SEMAINE 8

2X (8C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (8C+1M)

5X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (8C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (8C+1M)



ENT.
1

ENT.
2

ENT.
3

ENT.
4

ENT.
5

ENT.
6

ENT = ENTRAÎNEMENT C = COURSE M = MARCHÉ 2X (1C+1M) = 2X (1MIN. COURSE + 1 MIN. MARCHÉ)

21.1 KM

SEMAINE 1



5X (3C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

35 MIN. COURSE

25 MIN. COURSE

90 MIN. COURSE

SEMAINE 2

45 MIN. COURSE

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ



40 MIN. COURSE
INCLURE
6 ACCÉLÉRATIONS
DE 15-20 SEC.

25 MIN. COURSE

90 MIN. COURSE

SEMAINE 3

6X (4C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

40 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

90 MIN. COURSE

SEMAINE 4

60 MIN. COURSE

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ



50 MIN. COURSE
INCLURE
6 ACCÉLÉRATIONS
DE 15-20 SEC.

30 MIN. COURSE

100 MIN. COURSE

SEMAINE 5

6X (5C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

70 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

100 MIN. COURSE

SEMAINE 6

60 MIN. COURSE

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ



40 MIN. COURSE
INCLURE
8 ACCÉLÉRATIONS
DE 15-20 SEC.

30 MIN. COURSE

100 MIN. COURSE

SEMAINE 7

6X (5C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

90 MIN. COURSE

SEMAINE 8

10 MIN. COURSE)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

20 MIN. COURSE
INCLURE 4
ACCÉLÉRATIONS
DE 15-20 SEC.

30 MIN. COURSE

75 MIN. COURSE



ENT.
1

ENT.
2

ENT.
3

ENT.
4

ENT.
5

ENT.
6

ENT = ENTRAÎNEMENT C = COURSE M = MARCHÉ 2X (1C+1M) = 2X (1MIN. COURSE + 1 MIN. MARCHÉ) **42.2 KM**

SEMAINE 1



3X (5C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

50 MIN. COURSE

100 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

SEMAINE 2

3X (5C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ



50 MIN. COURSE

INCLURE
8 ACCÉLÉRATIONS
DE 15-20 SEC.

140 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

SEMAINE 3

5X (6C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

60 MIN. COURSE

140 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

SEMAINE 4

5X (6C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ



60 MIN. COURSE
INCLURE
8 ACCÉLÉRATIONS
DE 15-20 SEC.

150 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

SEMAINE 5

4X (7C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

60 MIN. COURSE

160 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

SEMAINE 6

3X (7C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ



70 MIN. COURSE
INCLURE
8 ACCÉLÉRATIONS
DE 15-20 SEC.

160 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

SEMAINE 7

2X (5C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

60 MIN. COURSE

150 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

SEMAINE 8

2X (5C+2M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

30 MIN. COURSE

120 MIN. COURSE

30 MIN. COURSE

