

 Runkeeper™

# MARATHON

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 17 SEMAINES

 **asics**

# 1

INTRODUCTION 03

---

# 2

PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT 05

---

# 3

CONSEILS 10

---

# 4

GLOSSAIRE 11

---

# PRÉPAREZ-VOUS À COURIR UN MARATHON

avec Alessandra Aguilar Moran, membre de la communauté ASICS Frontrunner, et l'application ASICS Runkeeper™

Nous vous recommandons de **télécharger l'application Runkeeper™** \* en même temps que ce guide. Ensemble, ces outils vous aideront à suivre précisément vos séances d'exercice et à vous tenir à votre programme d'entraînement.

\* L'application Runkeeper est disponible pour iOS et Android. Téléchargez l'application sur l'App Store ou Google Play.

 Runkeeper™



Vous trouverez dans ce guide un programme d'entraînement élaboré par **Alessandra Aguilar Moran**, membre de la communauté ASICS Frontrunner ayant participé deux fois aux Jeux olympiques. (Pour ceux qui douteraient encore de ses compétences, elle a fini à deux fois la cinquième place lors de championnats de marathon et a même battu des records du monde.)

Conçu pour les coureurs déjà capables de courir 10 km, ce programme facile à suivre vous aidera à atteindre vos objectifs le jour de la course.



**RUNKEEPER NE FOURNIT PAS DE CONSEILS NI DE SERVICES MEDICAUX :** Soyez assuré que l'entreprise s'intéresse au bien-être et à la santé de ses utilisateurs. Cependant, ce contenu est fourni à titre purement informatif, et nous NE fournissons PAS de services d'assistance ou de traitement médical, ni de conseils de ce type. Le contenu n'a pas pour vocation de diagnostiquer, traiter, soigner ou éviter quelque maladie, ni de remplacer quelque appareil médical, médicament, traitement ou conseil médical professionnel. Le contenu ne remplace en aucun cas la relation entre vous et votre médecin ou tout autre professionnel de santé. Toute action entreprise sur la base de ces informations le sera à vos propres risques.

Tout au long de ce programme, nous utiliserons différents types d'entraînements ciblant l'ensemble de votre corps, pour vous aider à développer la vitesse, la force et la souplesse dont vous aurez besoin le jour de la course.

## ÉTIREMENTS

Avant et après chaque entraînement, faites des étirements pendant cinq à dix minutes pour détendre vos muscles et éviter les blessures.

## COURSE

**COURSE CONFORTABLE** Intégrez des courses (ou une récupération) d'une intensité faible à modérée deux fois par semaine pour préparer vos poumons à de plus longues distances.

**ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE À LA COURSE** Mettez en place un fartlek et des entraînements fractionnés une fois par semaine pour gagner en dynamisme et en musculature.

**COURSE DE DISTANCE** Intégrez à votre routine une course d'au moins 12 kilomètres une fois par semaine. Rallongez la distance progressivement de deux ou trois kilomètres chaque semaine.

## MUSCULATION

**TOUT LE CORPS** Préparez vos muscles à de plus longues distances en intégrant une séance de musculation complète de 45 minutes maximum.

**TRONC & DOS** Intégrez ces séances rapides de 20 minutes à vos entraînements de course pour renforcer votre cardio de base et améliorer votre stabilité.

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## SEMAINES 1-2

Les deux premières semaines se concentreront exclusivement sur la course pour habituer votre corps à courir régulièrement. Vous devez être capable de courir facilement 10 km pour débiter ce programme.

**Touchez un entraînement pour le lancer dans l'application Runkeeper.**

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE <b>1</b>	<b>10 km</b> Musculature générale et étirements	REPOS	<b>10 km</b> Étirements et récupération active	REPOS	<b>10 km</b> (5 km souples et 5 km à un rythme stable et soutenu) Musculature générale ou gainage	REPOS	<b>12 km (souple)</b> Étirements et récupération active

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE <b>2</b>	<b>10 km</b> Musculature générale et étirements	REPOS	<b>12 km</b> Étirements et récupération active	REPOS	<b>10 km</b> (5 km souples et 5 km à un rythme stable et soutenu) Musculature générale ou gainage Étirements	REPOS	<b>12 km (souple)</b> Étirements et récupération active

Dans les semaines suivantes, les entraînements évolueront pour cibler la force, l'endurance et la vitesse afin de créer les bases nécessaires pour réussir à courir un marathon. Toutes les étapes de ce programme visent à vous offrir une approche stratégique et holistique de votre entraînement.

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINES 3-6

SEMAINE  
**3**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>12 km</b> Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (souple) <b>6x1 000 m</b> (rapide) <b>2 min de repos</b> chacun <b>2 km</b> (souple) Étirements	REPOS	<b>12 km</b> (souple) Musculature générale ou gainage Étirements et récupération active	REPOS	<b>15 km</b> (souple) Étirements et récupération active

SEMAINE  
**4**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>12 km</b> Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (souple) <b>2x15 min</b> (rapide) <b>2 min de repos</b> chacun <b>3 km</b> (souple) Étirements	REPOS	<b>12 km</b> (souple) Étirements et récupération active	REPOS	<b>16 km</b> (souple) Étirements et récupération active

SEMAINE  
**5**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>14 km</b> (souple) Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (souple) <b>4x2 000 m</b> (rapide) <b>2 min de repos</b> chacun <b>2 km</b> (souple) Étirements et récupération active	REPOS	<b>12 km</b> (souple) Étirements et récupération active	REPOS	<b>18 km</b> (souple) Étirements et récupération active

SEMAINE  
**6**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>14 km</b> (souple) Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (souple) <b>3x10 min</b> (rapide) <b>2 min de repos</b> chacun <b>3 km</b> (souple) Étirements et récupération active	REPOS	<b>12 km</b> (souple) Musculature générale ou gainage Étirements et récupération active	REPOS	<b>20 km</b> (souple) Étirements et récupération active



# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINES 7-10

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 7	<b>15 km</b> (souple)	REPOS	<b>4 km</b> (souple) 3x3 000 m (rapide) 2 min de repos chacun	REPOS	<b>12 km</b> (souple)	REPOS	<b>18 km</b> (souple)
	Musculation générale et étirements		<b>2 km</b> (souple) Étirements et récupération active		Musculation générale ou gainage Étirements et récupération active		Étirements et récupération active

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 8	<b>15 km</b> (confortable)	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) 2x15 min (rapide) 2 min de repos chacun	REPOS	<b>12 km</b> (confortable)	REPOS	<b>20 km</b> (confortable)
	Musculation générale et étirements		<b>3 km</b> (confortable) Étirements et récupération active		Musculation générale ou gainage Étirements et récupération active		Étirements et récupération active

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 9	<b>15 km</b> (confortable)	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) 2x5 000 m (rapide) 2 min de repos chacun	REPOS	<b>12 km</b> (confortable)	REPOS	<b>20 km</b> (confortable)
	Musculation générale et étirements		<b>2 km</b> (confortable) Étirements et récupération active		Étirements et récupération active		Étirements et récupération active

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 10	<b>15 km</b> (confortable)	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) 5x2 000 m (rapide) 2 min de repos chacun	REPOS	<b>13 km</b> (confortable)	REPOS	<b>22 km</b> (confortable)
	Musculation générale et étirements		<b>2 km</b> (confortable) Étirements et récupération active		Musculation générale ou gainage Étirements et récupération active		Étirements



# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINES 11-14

SEMAINE  
**11**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>15 km</b> (confortable)  Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) 3x3 000 m (rapide) 2 min de repos chacun <b>2 km</b> (confortable) Étirements et récupération active	REPOS	<b>13 km</b> (confortable)  Musculature générale ou gainage Étirements et récupération active	REPOS	<b>24 km</b> (confortable)  Étirements

SEMAINE  
**12**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>15 km</b> (confortable)  Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) 1 000 m (rapide) 2 000 m (rapide) 3 000 m (rapide) 4 000 m (rapide) 2 min de repos chacun <b>2 km</b> (confortable) Étirements et récupération active	REPOS	<b>12 km</b> (confortable)  Musculature générale ou gainage Étirements et récupération active	REPOS	<b>25 km</b> (confortable)  Étirements et récupération active

SEMAINE  
**13**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>13 km</b> (confortable)  Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) 4x3 000 m (rapide) 2 min de repos chacun <b>2 km</b> (confortable) Étirements et récupération active	REPOS	<b>12 km</b> (confortable)  Musculature générale ou gainage Étirements et récupération active	REPOS	<b>24 km</b> (confortable)  Étirements et récupération active

SEMAINE  
**14**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>15 km</b> (confortable)  Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) 2x6 000 m (rapide) 2 min de repos chacun <b>2 km</b> (confortable) Étirements et récupération active	REPOS	<b>12 km</b> (confortable)  Musculature générale ou gainage Étirements et récupération active	REPOS	<b>20 km</b> (confortable)  Étirements et récupération active



# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINES 15-17

SEMAINE  
**15**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>10 km</b> (confortable)  Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) <b>14 km</b> (rythme de course) <b>2 km</b> (confortable) Étirements et récupération active	REPOS	<b>13 km</b> (confortable)  Musculature générale ou gainage Étirements et récupération active	REPOS	<b>18 km</b> (confortable)  Étirements et récupération active

SEMAINE  
**16**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>15 km</b> (confortable)  Musculature générale et étirements	REPOS	<b>4 km</b> (confortable) <b>8x1 000 m</b> (rapide) <b>2 min de repos</b> chacun <b>2 km</b> (confortable) Étirements et récupération active	REPOS	<b>12 km</b> (confortable)  Étirements et récupération active	REPOS	<b>14 km</b> (confortable)  Étirements et récupération active

SEMAINE  
**17**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>12 km</b> (confortable)  Musculature générale et étirements	REPOS	<b>10 km</b> (confortable)  Étirements et récupération active	REPOS	<b>6 km</b> (confortable)  Étirements et récupération active	REPOS	 <b>JOUR DE LA COURSE !</b>

Et voilà, votre entraînement est terminé ! Félicitations pour vous être fixé un objectif, vous être tenu à un programme et en être arrivé au bout. Il ne vous reste plus qu'à appliquer ce que vous avez appris le jour de la course.

**BONNE CHANCE POUR VOTRE MARATHON !**

# CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

---

## 1. HYDRATATION

Une bonne hydratation permet à votre cœur de pomper plus de sang, rendant ainsi vos muscles plus efficaces. Veillez à vous hydrater tous les 5 kilomètres pendant votre entraînement. Pour vous entraîner à vous hydrater à des intervalles réguliers, essayez de courir en boucle autour de votre maison ou recrutez un ami qui pourra vous suivre à vélo avec de l'eau.

## 2. NUTRITION

La plupart des courses d'envergure fournissent des gels le jour de la course, mais il faut un certain temps pour s'y habituer et ils peuvent causer quelques problèmes gastriques si vous n'en avez jamais pris auparavant. Préparez-vous en en prenant pendant vos entraînements afin d'être moins surpris le jour du marathon.

## 3. MOTIVATION

Se fixer des objectifs et des étapes est essentiel pour rester concentré et motivé pendant votre entraînement. Vous pouvez également essayer de vous entraîner avec un groupe, écouter de la musique, ou vous essayer à la respiration rythmée. Trouvez ce qui fonctionne pour vous et tenez-vous-y. En entraînant votre esprit, la partie est à moitié gagnée.

## 4. ALIMENTATION

Pour réaliser des performances optimales, il est essentiel de suivre un régime équilibré pendant votre entraînement. Ne fuyez pas les glucides, ils aideront votre corps à récupérer. Et pensez à manger des graisses riches en énergie comme l'avocat, l'huile d'olive et le bacon. Gardez également de la place pour les légumes, les fruits, le poisson, la viande et les légumes secs. Et n'hésitez pas à vous faire plaisir avec un petit carré de chocolat noir... c'est bon pour vous !

## 5. REPOS

S'entraîner pour un marathon est stressant, et votre corps a besoin de temps pour récupérer. Pendant les périodes de repos, votre corps purifie les déchets métaboliques créés par l'effort physique, répare les tissus et génère des enzymes. Le temps de récupération permet à vos réserves d'énergie de se réapprovisionner et à vos muscles de se réparer. Prenez vos jours de repos au sérieux : vous en avez besoin.

## 5. SOMMEIL

Un entraînement à la course sollicite beaucoup votre corps, alors veillez à dormir au moins huit heures par nuit. Il est également recommandé de s'imposer une routine : essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour (oui, même le week-end !).

# GLOSSAIRE D'ENTRAÎNEMENT

**FRACTIONNÉ COURT** Une course utilisant la durée ou la distance pour fractionner une activité de haute intensité avec des périodes de récupération de faible intensité. (Par exemple, vous pouvez courir en fractionné par distance, comme 4x400 m, ou par durée, comme 4x3 minutes.) Courez ces distances ou ces durées en alternant entre faible effort et effort soutenu. Le fractionné apprend à votre corps à s'adapter à un rythme rapide tout en améliorant votre forme, votre endurance et l'élimination des graisses.

**FRACTIONNÉ LONG** Similaires au fractionné court, ces courses nécessitent un changement rapide de cadence, avec des fractions de haute intensité sur une plus longue durée qui permettent de muscler votre corps et de développer votre base aérobie.

**RÉPÉTITIONS** Les répétitions aident à entraîner votre corps et votre esprit pour qu'ils s'habituent à une distance spécifique. Par exemple, courir 10x500 m vous aidera à développer votre force et votre endurance au fur et à mesure que vous augmentez les répétitions.

**TEMPO RUNS OU SÉANCES AU SEUIL** Une course d'endurance aérobie d'intensité moyenne à élevée. Le but est d'être juste au-dessus de votre seuil d'anaérobie. Lors d'un tempo run, vous devez vous sentir légèrement en dehors de votre zone de confort : vous pouvez avoir le souffle court, mais vous ne devriez pas manquer d'air. Les tempo runs aident à augmenter votre seuil lactique, vous permettant de courir plus facilement à une cadence rapide sur une plus longue durée. Les tempo runs aident également à améliorer la concentration et la force mentale en reproduisant des sensations identiques à celles de course (ex. 10 km à un rythme de 3:30).

**ENTRAÎNEMENT DE VITESSE** Fractionné court à un rythme soutenu. L'entraînement de vitesse vous aide à développer un second souffle lorsque vous approchez de la fin de la course. Les entraînements de vitesse sont généralement les plus difficiles et les plus efficaces après avoir développé une base aérobie solide. Avant de débiter un entraînement de vitesse, veillez à vous échauffer correctement en commençant par une course confortable de un à deux kilomètres suivie d'étirements complets.

**COURSES CONFORTABLES** Courses effectuées à un rythme permettant de tenir une conversation, lequel peut être maintenu sur une longue période. Si vous êtes haletant et que vous ne pouvez vous exprimer que de manière saccadée, vous courez trop vite.

# GLOSSAIRE D'ENTRAÎNEMENT

## ENTRAÎNEMENTS FARTLEK

Mot suédois signifiant « jeu de vitesse », le fartlek est une question de sensations. Alternez entre une course rapide et une course de récupération plus lente d'une façon moins structurée. Cet entraînement détendu utilise des repères géographiques (comme les lampadaires, les panneaux de signalisation ou les arbres) pour indiquer les changements de rythme. Le Fartlek est censé améliorer la conscience esprit-corps, la force mentale et l'endurance en n'imposant pas de rythme défini.

## COURSES LONGUES

Course régulière à un rythme confortable sur une longue période.

## COURSES LONGUES SOUTENUES

Intégrez une course plus difficile à un rythme plus soutenu à votre longue course hebdomadaire (ex. 10 km à intensité moyenne + 12 km à un rythme de course + 2 km à un rythme confortable).

## GAINAGE

Les séances d'abdos, les planches et les pompes sont très utiles pour renforcer votre abdomen et le bas de votre dos, vous permettant de mieux contrôler votre centre de gravité et d'améliorer votre équilibre.

## ÉTIREMENTS

Étirez-vous afin d'accroître votre contrôle musculaire, votre souplesse et votre amplitude de mouvement. Cela permettra également de réduire les crampes et le risque de blessure. Quand vous vous étirez, restez stationnaire (essayez de ne pas sautiller !). Actionnez tous vos muscles principaux et maintenez chaque position pendant 30 secondes.

## CRYOTHÉRAPIE

Glace utilisée pour prévenir les blessures et soulager les douleurs. Si vous avez des points qui vous gênent particulièrement, appliquez de la glace ou des poches froides pendant 10 minutes maximum. (Les bains de glace sont également un outil efficace pour prévenir les blessures. Remplissez une baignoire d'eau froide et de glace puis immergez vos jambes. Ce sera plutôt inconfortable au début mais ça ira mieux au bout de deux minutes)

## HYDROTHÉRAPIE CONTRASTÉE

L'alternance entre eau froide et eau chaude peut améliorer la circulation sanguine dans les mollets, les muscles soléaires, ou d'autres tendons douloureux ou enflammés.

## COURSE PROGRESSIVE

Démarrez à un rythme confortable, permettant de tenir une conversation, puis accélérez progressivement le rythme et l'intensité au fur et à mesure que les kilomètres défilent.

## AFFÛTAGE

La réduction progressive de l'intensité et de la durée de l'entraînement tandis que le jour de la course approche. La phase d'affûtage commence généralement deux à trois semaines avant la compétition. On fait cela pour donner au corps tout le temps nécessaire pour récupérer et se réparer avant le jour de la course. Réduisez l'entraînement durant cette période, mais ne cessez pas toute activité physique.