

## Plans de préparation au semi-marathon de Bejaia

Pour répondre aux besoins des coureurs de tous niveaux, nous distinguerons 3 types d'objectifs.

1. Performances visées autour de 2h
2. Performances visées autour de 1h45
3. Performances visées autour de 1h30

Toutefois, il n'y aura pas de plans pour faire 2h, 1h45 et 1h30. Il n'existe pas de plans pour faire une performance. Ce serait effectivement génial mais hélas peu honnête de le faire croire. Pour réaliser un chrono, il faut que celui-ci soit en rapport avec vos possibilités du moment. Le plus difficile est parfois de les évaluer pour estimer cette performance possible (voir la partie sur l'estimation d'une performance en bas de cet article).

En réalité, les différences dans les plans d'entraînement se situent essentiellement au niveau des séances spécifiques pour lesquelles la durée va différer selon la performance visée. En effet, on comprendra aisément qu'une athlète qui vise 2h sera capable de soutenir plus longtemps sa vitesse spécifique qu'un coureur à 1h30. Ces différences s'expliquent par le fait que le pourcentage de VMA utilisé en course est de plus en plus élevé pour l'athlète le plus rapide. Donc moins aisé à tenir longtemps.

L'autre différence est bien entendu liée aux allures de fractionnés. Celles-ci étant directement dépendantes de vos possibilités et notamment de votre VMA. C'est pourquoi, pour ces séances aussi, les plans sont déclinés en durée d'effort et non en distance. Cela permet d'établir pour chaque coureur, et ce quelque soit son niveau de performance, une charge de travail identique. En effet, comme pour la vitesse spécifique, il est aisé de comprendre que, par exemple, 20x200m peuvent correspondre à 20x30secondes pour un coureur de très bon niveau et 20x1' pour un débutant. Il s'agirait alors du double d'entraînement si on élaborait des plans d'entraînement basé sur les mêmes distances appliquées à tous ! Inimaginable évidemment même si pourtant la plupart des plans d'entraînement sont construits à partir de la distance et non en fonction de la durée. Donc, à chacun, en fonction de son niveau de VMA, de transformer ces durées en distance s'il souhaite faire ses fractionnés sur des parcours mesurés.

Durées des séances spécifiques en fonction de l'objectif visé :

Type de coureur et performance moyenne	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (allégée)	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7 (allégée)
<b>2h00</b>	7x6' (rec : 1'30)	5x9' (rec : 1'45)	4x12' (rec : 2')	7x6' (rec : 1'30)	3x18' (rec : 2'15)	2x30' (rec : 2'30)	7x6' (rec : 1'30)
<b>1h45</b>	7x5' (rec : 1'30)*	5x8' (rec : 1'45)	4x10' (rec : 2')	7x5' (rec : 1'30)	3x15' (rec : 2'15)	2x25' (rec : 2'30)	7x5' (rec : 1'30)
<b>1h30</b>	7x4' (rec : 1'30)	5x6' (rec : 1'45)	4x8' (rec : 2')	7x4' (rec : 1'30)	3x12' (rec : 2'15)	2x20' (rec : 2'30)	7x4' (rec : 1'30)

La semaine 7 est allégée en raison de l'approche de l'objectif.

La semaine 8 étant celle de la course, il n'y a pas de séance spécifique.

Pour les adeptes de la piste et des parcours mesurés ces temps peuvent être remplacés par la progression de séances suivantes :

7x1000m – 5x1500m – 4x2000m – 3x3000m– 2x4000m – 2x5000m

Distance à parcourir en fonction de la VMA et des durées d'effort :

VMA \ Durée	12	14	16	18
30	100m	125m	150m	150m
45	150	175m	200m	225m
1'	200	225m	250m	300m
1'15	250m	300m	350m	350m
1'30	300m	350m	400m	450m
1'45	350m	400m	450m	500m
2'	400m	450m	500m	600m

Votre vitesse sur des efforts de 30 secondes doit être de 105% de votre VMA.

Votre vitesse sur des efforts de 45 secondes doit être de 100% de votre VMA.

Votre vitesse sur des efforts de 1 minute doit être de 95% de votre VMA. Etc ... Les pourcentages de VMA sont de moins en moins importants au fur et à mesure que le temps d'effort s'allonge. Les distances sont arrondies évidemment.

### Quelle performance espérer ?

Vous avez déjà un temps de référence et donc logiquement vous allez chercher à l'améliorer. Deux possibilités s'offrent à vous. La première, c'est de se baser sur cette performance pour établir une marge de progression et envisager un meilleur chrono. La seconde, vous avez réalisé un 10km en préparation et cela vous donne des indices pour extrapoler une performance.

Pour évaluer votre potentiel sur semi-marathon à partir de votre temps sur 10km, il faut ajouter un nombre de secondes qui va varier en fonction du niveau de performance. Si la perte de vitesse entre les deux est de moins en moins grande à mesure que le temps s'allonge, le temps à ajouter en seconde par kilomètre est lui de plus en plus conséquent. (Voir tableau ci-dessous)

Temps sur 10km	Perte de vitesse sur semi-marathon	Temps supplémentaire (en secondes) par kilomètre	Temps théorique semi-marathon calculé sur la base du 10km
40'	0.6 km/h	10	1h28
45'	0.55 km/h	12	1h39
50'	0.50 km/h	13	1h50
55'	0.45 km/h	14	2h01
60'	0.40 km/h	16	2h12

Ces données sont bien entendu indicatives car une performance dépend de plusieurs facteurs :

1. La puissance aérobie
2. l'endurance aérobie
3. le coût énergétique de la foulée

La puissance aérobie s'exprime et se développe au travers de la VMA

Vitesse Maximale Aérobie : vitesse d'entraînement qui améliore la puissance aérobie du coureur (son moteur en quelque sorte pour comparer à un véhicule)

L'endurance aérobie s'exprime et se développe au travers de l'EMA

**Endurance Maximale Aérobie** : vitesse d'entraînement qui améliore l'endurance aérobie du coureur. C'est à dire sa possibilité d'utiliser la plus grande partie de la puissance de son moteur en fonction du temps d'effort.

Le coût énergétique de la foulée s'exprime et se développe au travers de la vitesse spécifique

**Vitesse Spécifique** : vitesse d'entraînement qui diminue le coût énergétique de sa foulée et donc améliore le rendement du coureur lors de la compétition.

### En résumé :

Pour réaliser une performance sur semi-marathon, il faut donc inclure dans votre préparation des séances à allure compétition. Mais aussi d'EMA à des intensités comprises entre 80 et 85% de la VMA en fonction de l'Indice d'Endurance et enfin de VMA à 100-105%. Ces entraînements seront complétés de footings de récupération entre chacune des séances décrites précédemment. En fonction du nombre de jours à votre disposition, il ne vous reste plus qu'à composer votre plan. En proposant des plans construits sur le nombre de séances par semaine, cela permet de mieux faire correspondre les entraînements hebdomadaires aux contraintes de chaque coureur.

### Plans semi-marathon 3 séances par semaine

La priorité des qualités à développer sera de travailler à sa vitesse spécifique. C'est à dire celle de votre objectif. La deuxième séance est une séance avec de l'allure 2 pour rompre avec la monotonie toujours néfaste tant sur le plan physiologique que psychologique des séances identiques. Cette allure correspond à environ 1 km/h plus vite que votre allure 1 qui est une allure de confort total (vous êtes capable de tenir une conversation sans être essoufflé à l'allure 1)

Si vous n'avez rien pour étalonner votre allure 2 sachez que c'est une allure de footing moyenne. Celle que l'on a tendance à prendre naturellement lorsque l'on débute.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 - allégée
Mardi	1h allure 1 dont 15' allure 2	1h allure 1 dont 20' allure 2	1h allure 1 dont 25' allure 2	1h allure 1 dont 15' allure 2
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Samedi ou dimanche	1h15 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h20 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h25 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h30 allure 1 dont vitesse semi-marathon

	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Mardi	1h allure 1 dont 35' allure 2	1h allure 1 dont 35' allure 2	1h allure 1 dont 35' allure 2	50mn allure 1 et finir par 15' à vitesse semi-marathon
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	40mn allure 1 et finir par 10' à vitesse semi-marathon
Samedi ou dimanche	1h35 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h40 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h55 allure 1 dont vitesse semi-marathon)	<b>Votre semi-marathon</b>

Il existe une autre option avec le plan 3 séances, c'est de mettre une séance de VMA à la place de l'allure 2 pour celles qui ont l'habitude ou l'envie de faire de l'entraînement fractionné.

On procédera donc ainsi :

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 - allégée
Mardi	1h15 allure 1 dont 20x30/30	1h15 allure 1 dont 16x45 /30	1h15 allure 1 dont 12x1'/45	1h allure 1 dont 15'allure 2
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Samedi ou dimanche	1h15 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h20 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h25 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h30 allure 1 dont vitesse semi-marathon
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Mardi	1h15 allure 1 dont 10x1'15/1	1h15 allure 1 dont 8x1'30/1'	1h15 allure 1 dont 7x1'45/1'	50mn allure 1 et finir par 15'à vitesse semi-marathon
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	40mn allure 1 et finir par 10'à vitesse semi-marathon
Samedi ou dimanche	1h35 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h40 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h55 allure 1 dont vitesse semi-marathon)	<b>Votre semi-marathon</b>

### Plans semi-marathon 4 séances par semaine

L'introduction d'une 4<sup>ème</sup> séance permet de placer la deuxième des qualités à travailler après la vitesse spécifique : l'endurance aérobie. Derrière ce terme qui peut paraître barbare se cache la possibilité d'améliorer sa capacité à soutenir une vitesse élevée durant un certain temps.. Concrètement pour les allergiques au langage codé des spécialistes cela signifie que vous devez courir à un rythme soutenu. Cette vitesse est juste en dessous de celle où vous êtes très essoufflé ou en détresse respiratoire. Cependant si cela est nécessaire vous pouvez parler sans toutefois soutenir une conversation !

Pour les plus aguerris, cela se situe entre des intensités comprises entre 80 et 85% de la VMA (selon votre Indice d'Endurance)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 - allégée
Mardi	1h15 allure 1 dont 20x30/30	1h15 allure 1 dont 16x45 /30	1h15 allure 1 dont 12x1'/45	1h allure 1 dont 15'allure 2
Jeudi	1h allure 1 dont 2x8' EMA rec : 1'30	1h allure 1 dont 2x10' EMA rec : 1'30	1h allure 1 dont 2x12' EMA rec : 1'45	1h allure 1 dont 2x8' EMA rec : 1'
Samedi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Dimanche	1h15 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h20 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h25 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h30 allure 1 dont vitesse semi-marathon
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8

Mardi	1h15 allure 1 dont 10x1'15/1	1h15 allure 1 dont 8x1'30/1'	1h15 allure 1 dont 7x1'45/1'	50mn allure 1 et finir par 15' à vitesse semi-marathon
Jeudi	1h allure 1 dont 2x14' EMA rec : 1'45	1h allure 1 dont 2x16' EMA rec : 2'	1h allure 1 dont 2x18' EMA rec : 2'	40mn allure 1 et finir par 10' à vitesse semi-marathon
Samedi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	Repos
Dimanche	1h35 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h40 allure 1 dont vitesse semi-marathon	1h55 allure 1 dont vitesse semi-marathon)	<b>Votre semi-marathon</b>

20x30'' effort (récupération 30'') 1'30 entre les séries: signifie que vous courez 20 répétitions d'effort d'une durée de 30 secondes à une intensité d'environ 100% de votre VMA (ou 95 à 100% de votre FCM). Puis que vous récupérez en trottinant durant 30 secondes. Entre les deux séries de 9 fractions, la récupération est de 1 minute 30 secondes

Si vous n'êtes pas fan de VMA, remplacez cette séance par la séance avec allure 2 du plan 3 séances.

### **Plans semi-marathon 5 séances par semaine**

Ajoutez 1h allure 1 le jour qui vous convient, sachant que le mercredi est le plus approprié. En effet, cette séance si elle est réalisée comme il se doit lentement permet de récupérer de la VMA de la veille avant l'EMA du lendemain.