

SEMI-MARATHON LE GUIDE DE PRÉPARATION

SOMMAIRE

PARTIE 01_SE PRÉPARER DANS LES BONNES CONDITIONS

LA CHECK LIST PRÉ-ENTRAÎNEMENT	P. 04
LA PANOPLIE DU·DE LA SEMI-MARATHONIEN·NE	P. 05
LA BONNE ALIMENTATION	P. 06
OBJECTIF AFFÛTAGE	P. 07
DE L'EAU, DE L'EAU, DE L'EAU !	P. 08

PARTIE 02_S'ENTRAÎNER

OBJECTIF #1 : ÉVALUE TON ALLURE	P. 09
OBJECTIF #2 : DÉVELOPPE TON ENDURANCE	P. 10
LES 4 CLÉS DU SUCCÈS	P. 11
LES DIFFÉRENTS TYPES D'ENTRAÎNEMENT	P. 12
• LA SORTIE LONGUE	P. 13
• LE FRACTIONNÉ	P. 14
• LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE	P. 15
• LA PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE	P. 16
• L'ENTRAÎNEMENT EN CÔTE	P. 17
• L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ	P. 18
• LES PRINCIPAUX EXERCICES DE LA PPG	P. 19
COURIR DANS LE FROID, ÇA S'APPREND !	P. 20
QUAND S'ENTRAÎNER SEUL·E OU EN GROUPE ?	P. 21
GAGNER EN VITESSE : QUELQUES ASTUCES !	P. 22
LA RÉCUPÉRATION	P. 23
COMMENT ÉVITER LES CRAMPES ?	P. 24

PARTIE 03_LE JOUR J !

L'ÉTAT D'ESPRIT LE JOUR J	P. 25
LA BONNE ATTITUDE SUR LE PARCOURS	P. 26

L'AVENTURE SEMI-MARATHON

Tout a commencé par une envie de courir. D'enfiler tes baskets et de te lancer sur le bitume, que ce soit pour dépenser un trop-plein d'énergie ou pour garder la forme grâce à la pratique d'une activité sportive. Mais, très vite, tu y as pris goût, et le running est devenu plus qu'une simple distraction : une véritable passion. Plus de kilomètres, de nouveaux parcours, de nouveaux défis... Tes envies ont changé et la sirène de la compétition a fait entendre son appel.

Ton objectif ? Courir un semi-marathon. Qu'il s'agisse de ton premier ou de ton 10ème, l'aventure reste la même : 21,097 kilomètres à parcourir entouré-e de centaines d'autres passionné-es. Mais au-delà de la prouesse sportive, courir un semi-marathon demande de l'entraînement. Pas question de se lancer sans une préparation complète et précise.

Dans ce guide, que tu sois débutant-e ou confirmé-e, tu trouveras de précieuses indications pour organiser ton entraînement, de la préparation générale à la préparation spécifique. Cette phase est primordiale pour que tu puisses sereinement prendre place sur la ligne de départ, avec ton dossard et surtout l'envie de te dépasser ! Un effort important t'attend, mais pas d'inquiétude : nous sommes là pour t'accompagner.

LA CHECK-LIST PRÉ-ENTRAÎNEMENT

LE CHECK-UP SANTÉ

Avant de mettre au point ton plan d'entraînement, consulte ton médecin généraliste. Il est le seul à pouvoir te déclarer apte à relever le défi. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition te sera de toute façon demandé avant de récupérer ton dossard. C'est l'occasion de vérifier que tu n'as ni carence, ni problème de santé.

LES SEMELLES CORRECTRICES

Prescrites en prévention des blessures ou pour soulager une douleur, les semelles correctrices font partie du quotidien de nombreux coureurs à pied. Leur mission : rééquilibrer le mouvement afin de rétablir le mouvement naturel. Fais un check avec ton podologue pour savoir si tu en as réellement besoin. Lorsqu'on y a pris goût, on revient rarement en arrière !

LA BONNE HYGIÈNE DE VIE

Bien dormir, bien manger, s'organiser, éviter le stress... C'est la base d'un rythme de vie sain, mais aussi le nerf de la guerre pour un-e semi-marathonien-ne efficace. Alors trouve tes repères et, surtout, sois régulier-e : un planning bien organisé signifie moins de contrariétés qui viendraient te déconcentrer en plein effort.

“QUI VEUT FAIRE UN LONG VOYAGE MÉNAGE SA MONTURE”

S'entraîner, c'est bien. Prendre le temps de souffler, c'est mieux. Une préparation au semi-marathon demande un effort particulièrement important à l'organisme, qui a donc besoin de repos pour rester efficace. Siestes de 20 minutes et bonnes nuits de sommeil vont très vite devenir tes plus grandes alliées pour aller de l'avant. N'attends pas d'être sur les rotules pour lever le pied !

UN PETIT COUP DE FROID

Les sportif-ve-s de haut niveau pratiquent régulièrement la cryothérapie pour récupérer plus rapidement. À la maison, un jet d'eau froide sous la douche permet de soulager les jambes, chevilles et tibias douloureux.

LA PANOPLIE DU·DE LA SEMI-MARATHONIEN·NE



_ LES BASKETS

Le nerf de la guerre ! Le choix de chaussures est très important : il faut trouver basket à son pied en essayant des modèles à l'entraînement. Le confort est à privilégier. Le jour J, on bannit bien sûr les chaussures neuves ! Tu peux par contre introduire progressivement les chaussures neuves à l'entraînement.



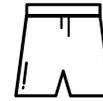
_ LES CHAUSSETTES

Moulée à tes pieds, la chaussette ne doit pas être lisse et maintenir correctement le pied et la cheville. Une chaussette adaptée = pas d'ampoule !



_ LE DOSSARD

Seule preuve de ton inscription : il est à récupérer en temps et en heure avant le départ, et à porter sur la poitrine pendant la course.



_ LA TENUE

Elle doit être confortable et adaptée à ta physiologie. Les textiles synthétiques sont recommandés : le coton n'est pas adapté quand il est trempé de sueur !



_ LA MUSIQUE

À chacun ses petits trucs, mais beaucoup préparent une playlist de musique survitaminée pour l'entraînement au semi-marathon. Un bon moyen pour se booster !



_ LA CRÈME ANTI-FROTTEMENT

À appliquer généreusement au niveau des aisselles - ou même de l'entrejambe - avant le départ pour éviter les irritations, et sur les pieds pour éviter les ampoules.



_ LE SPARADRAP

Une astuce masculine pour ne pas finir la course les tétons irrités ! Des petits sparadraps permettent de les protéger des frottements avec le t-shirt.

LA BONNE ALIMENTATION

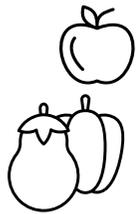
La performance se joue aussi dans l'assiette ! Une alimentation équilibrée et qui correspond parfaitement à tes besoins est essentielle pour courir vite et courir loin. Zoom sur les bases de l'alimentation à adopter pour être performant-e.



• **Les protéines** : pas de distinguo entre les protéines animales et végétales. Limite tout de même les apports en viande rouge une fois par semaine et évite la charcuterie, plus difficile à digérer.

Privilégie les huiles d'olive et de colza pour la cuisson ou l'assaisonnement. Limite le beurre et dis non aux graisses saturées. Bois de l'eau, du thé et du café, limite-toi à un petit verre de jus de fruits et à un ou deux verres de lait par jour. Enfin, pour l'alcool, la modération reste évidemment de mise !

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS : LA BASE



Fais le plein de fibres et de vitamines grâce aux fruits et aux légumes de saison, qui vont servir de véritables boosters d'énergie. Le bon ratio ? Mange deux fois plus de légumes que de fruits, pour ne pas exploser le quota de sucres rapides. Et attention, rappelle-toi : les pommes de terre ne sont pas des légumes mais des féculents !

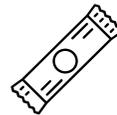
FAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE



La seconde moitié de l'assiette est elle-même divisée en deux parties d'importance égale.

• **Les carbohydrates** : ces sucres lents qui apportent une majeure partie du glycogène stocké dans les muscles. Préfère les aliments complets (pain, riz, pâtes), plus riches en fibres. Consomme des carbohydrates à chaque repas, et pas seulement la veille des sorties longues, tu auras un meilleur équilibre nutritionnel.

AVANT LE SEMI-MARATHON



Une bonne hygiène de vie est essentielle pour courir un semi-marathon, et l'alimentation est un point clef. L'idéal est bien sûr d'avoir une alimentation adaptée toute l'année, mais comme cela n'est pas toujours facile, pense à faire le point sur tes habitudes pendant ta préparation au semi-marathon. N'oublie pas de manger des fruits, des légumes, des féculents et des protéines pour faire le plein de bonne énergie. L'objectif ? Faire le plein de glycogène. Et surtout, évite les aliments trop gras : ces derniers vont impacter ton transit... Et donc tes performances.

Pendant tes sorties longues, détermine le type de carburant dont tu as besoin : fruits secs, gels énergétiques... Histoire d'avoir tout ce qu'il faut pour le jour J.

LE GLYCOGÈNE, C'EST QUOI ?

Tout simplement le « carburant de l'effort », celui qui va te donner de l'énergie tout au long de la course. Si tu en manques, tu verras tes performances baisser à toute vitesse. D'où l'importance de ne pas zapper le ravitaillement pendant la course !

OBJECTIF AFFÛTAGE !

Pour t'aider à rééquilibrer ton alimentation, voici un tableau qui te servira de guide pendant ta préparation. Le principe est simple : essayer au fil de ton entraînement de cocher toutes les cases ! Pour commencer, coche déjà toutes les déclarations qui correspondent à tes habitudes actuelles. En te fixant 4 à 5 nouveaux objectifs par mois, tu devrais approcher les 100% à l'aube de ton objectif sportif !

HYDRATATION



Boire au minimum 1 litre et demi d'eau par jour + 500 ml par heure de pratique sportive.

Ne plus consommer de boissons sucrées (sodas, boissons chaudes sucrées du distributeur, jus de fruit, sirop).

Ne plus consommer d'alcool.

Limiter les eaux gazeuses sources de sel (sauf après une séance de plus d'1 h 30).

PRODUITS CÉRÉALIERS



Consommer majoritairement des produits céréaliers complets : pâtes, riz, boulgour, blé, pain complet, au levain, de campagne.

Le soir, consommer deux fois moins de produits céréaliers sauf si veille d'une sortie longue de plus d'1 h 30.

L'assiette contient toujours plus de légumes que de féculents.

Ne pas cumuler sur un même repas du pain et des féculents. Toujours conserver un produit céréalier, vrai carburant.

Même au petit-déjeuner, éviter les aliments de type biscottes et biscuits qui ne calent pas à long terme.

Privilégier les mueslis sans sucre ajouté (avec noix et fruits secs intégrés, ou copeaux de chocolat) aux céréales sucrées, transformées, en pépites.

AU QUOTIDIEN



Ne JAMAIS sauter les 3 repas principaux.

En cas de collation consommer le fruit entier ou produit laitier prévu initialement au repas suivant

Le repas dure au moins 20 minutes : le temps nécessaire à la satiété. Inclure une entrée (par exemple une soupe).

ÉQUILIBRE DES REPAS



Pour conserver le muscle, consommer une source de protéines à chaque repas : viande, charcuterie peu grasse, poisson, oeuf, crustacés, légumineuses (lentilles, haricots rouges, fèves), quinoa, tofu...

Consommer les légumes et les fruits crus, afin d'assurer leurs apports en vitamines et antioxydants.

Ajouter une entrée de crudités si le plat principal ne contient pas de légume.

Consommer un produit laitier (½ écrémé ou soja) nature par repas (donc trois fois par jour). Dans l'idéal, le décaler en collation après l'effort.

Au maximum une fois tous les deux jours, consommer une portion de fromage (mozzarella, gruyère râpé, fêta, camembert) en remplacement du produit laitier.

Consommer une portion de fruits frais par repas (donc trois fois par jour).

Remplacer la crème fraîche, le beurre et la friture des repas principaux par une cuillère à soupe d'huile (colza ou olive) par repas.

DE L'EAU, DE L'EAU, DE L'EAU !

___ AU QUOTIDIEN

En moyenne, chaque jour, on consomme entre un litre et un litre et demi d'eau. C'est le strict minimum pour être en bonne santé.

Une astuce : avoir toujours une bouteille d'eau à côté de soi au bureau, pendant la journée !

___ PENDANT L'EFFORT

Se dépenser, c'est transpirer, et donc éliminer à toute vitesse l'eau présente dans notre organisme. D'où l'obligation de boire régulièrement : si tu as soif, c'est que tu es déjà déshydraté·e. L'idéal est de boire quelques petites gorgées régulièrement plutôt qu'une grande rasade toutes les heures. Le bon calcul ? Compte 500 ml par heure d'activité sportive. Une bonne raison de s'arrêter à chaque ravitaillement.

___ APRÈS L'EFFORT

L'effort terminé, le corps continue de perdre de l'eau. Il faut donc continuer à boire régulièrement, même au repos.

L'HYDRATATION EN HIVER

Si la chaleur de l'été sert de rappel aux sportif·ve·s concernant l'hydratation, ce point peut passer à la trappe lorsque les températures sont plus fraîches, voire carrément froides. Pourtant, il est aussi important de boire par temps froid qu'en cas de forte température : en hiver aussi, ton corps se déshydrate lors d'un effort. C'est la porte ouverte aux moins bonnes performances... Mais aussi aux risques de blessures. Alors, même en hiver, pas question de partir courir sans emporter de quoi s'hydrater.

Bois régulièrement, par petites gorgées, sans attendre la sensation de soif. Attention, ton eau ne doit pas être trop froide, pour éviter les problèmes gastriques. Investir dans une gourde thermos qui empêchera le liquide de geler peut être une bonne idée.

OBJECTIF #1 : ÉVALUE TON ALLURE

La priorité ? Apprendre à se connaître, et ce n'est pas si facile que ça. Pourtant, c'est uniquement en ayant connaissance de ton potentiel et de ta marge de progression que tu pourras te concocter un programme d'entraînement efficace.

— DÉBUTANT·E : TIENDRAS-TU LA DISTANCE ?

Le meilleur moyen de casser le mythe du semi-marathon ? N'avoir qu'un objectif : boucler l'épreuve !

- **Apprends à te connaître et à apprécier ton potentiel.** Au fil des entraînements, ton allure fondamentale, ton endurance et ta foulée vont s'améliorer pour te permettre d'aller jusqu'à la ligne d'arrivée.
- **Reste humble.** Courir un semi-marathon demande un minimum d'expérience pour éviter les blessures. Inutile de partir bille en tête : reste dans une allure confortable, et ne pense pas qu'au chrono pour mieux savourer cette première fois. Suis ton plan d'entraînement et n'en rajoute pas plus.

L'ALLURE FONDAMENTALE

Bien connue des sportif·ve·s, l'endurance fondamentale est l'allure qui te permet de courir en étant parfaitement à l'aise et de pouvoir discuter avec d'autres coureurs à l'entraînement. Si tu es trop essoufflé·e pour pouvoir prononcer la moindre parole, c'est que l'effort est trop intense et donc que tu vas au-delà de ton allure d'endurance fondamentale.

Connaître cette allure, c'est le point de départ de ton entraînement.

— CONFIRMÉ·E : PRENDS DES RISQUES MESURÉS

Quelques conseils pour éviter les déconvenues côté performance chronométrique :

- **Battre son chrono de manière spectaculaire est rare sur un semi-marathon.** Une amélioration de quelques secondes ne paraît peut-être pas impressionnante, et pourtant, elle sera signe d'une véritable progression.
- **Le repère idéal ? Ton meilleur chrono.** Pars de ton record personnel sur 21,097 km et estime - en restant humble et réaliste ! - ta marge de progression afin de pouvoir adapter ton entraînement.

N'oublie pas les meneurs d'allure ! Il est souvent préférable de se fier à eux plutôt que de partir seul·e à l'abordage.

OBJECTIF #2 : DÉVELOPPE TON ENDURANCE

Courir 21,097 kilomètres, ça ne s'improvise pas. Tu auras besoin de faire preuve d'endurance pour aller de la ligne de départ à la ligne d'arrivée. Mais pas d'inquiétude : ça se travaille !

— PERSÉVÉRANCE ET DISCIPLINE

En amont de ton semi-marathon, prépare un plan d'entraînement complet pour être sûr-e d'être prêt-e à te lancer dans la course. Sois régulier-e dans tes efforts : pas question de zapper une séance par pure flemme. L'idéal pour ne pas se décourager ? Étaler ses entraînements tout au long de la semaine et avancer par palier. Et surtout, suis ton programme de façon scrupuleuse.

— VITESSE ET ENDURANCE

L'endurance se construit sur un tempo modeste. Ce qui signifie qu'il vaut mieux commencer lentement plutôt que de vouloir aller trop vite et de s'épuiser au bout de quelques centaines de mètres. Avec l'habitude, tu trouveras la vitesse à laquelle courir te semble naturel et confortable. Gagner en vitesse viendra ensuite avec le temps.

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

LES 4 CLÉS DU SUCCÈS

- **De la rigueur et aucune prise de risque** : courir au moins deux fois par semaine durant huit à douze semaines est le gage d'une compétition réussie.
- **Un plan d'entraînement adapté** : choisis ton plan d'entraînement en fonction de ton niveau de départ sans trop d'ambition vers un objectif chronométrique. S'il est trop difficile à suivre, change-le !
- **Un plan respecté** : évite de le modifier et respecte bien les moments de récupération. N'empile pas les kilomètres le week-end : le travail se fait sur l'ensemble de la semaine.
- **La récupération et l'hygiène de vie** : les efforts importants que tu vas fournir vont mettre ton corps à rude épreuve. Le repos, le sommeil, l'alimentation, les phases de récupération... Autant d'étapes à prendre au sérieux et à intégrer dans ton planning !

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ENTRAÎNEMENT

S'entraîner pour un semi-marathon, cela ne consiste pas simplement à courir, courir et courir encore. Il existe plusieurs types d'entraînements qui visent à renforcer ton endurance – histoire de tenir la distance – mais aussi à améliorer ta vitesse maximale aérobie, à éviter les blessures, à savoir gérer les coups de pompe ou les efforts supplémentaires en montée. Et cela ne passe pas toujours par la course à pied !

Pas d'inquiétude, ce n'est pas si compliqué, d'autant plus que nous sommes là pour t'aider. Afin de venir en aide aux coureur-euse-s débutant-es comme confirmé-es, nous avons travaillé avec des professionnels et conçu des plans d'entraînement adaptés aux différents objectifs. Ces plans t'accompagneront pendant les **8 semaines de préparation** qui précèdent le jour J.

PREMIÈRE ÉTAPE ?

Déterminer ton objectif : en combien de temps souhaites-tu parcourir les 21,097 km de ce semi-marathon ? Le programme ne sera en effet pas le même si tu choisis de le faire en 1h30, 1h45, 2h10 ou même plus. Ensuite, il ne te reste plus qu'à suivre le planning quotidien. Échauffements, entraînements, jours de repos : tout est indiqué dans les moindres détails.

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

LA SORTIE LONGUE

L'ESSENTIEL

QU'EST-CE QU'UNE SORTIE LONGUE ?

Les sorties longues sont un passage obligé dans une préparation au semi-marathon. Elles permettent de s'habituer aux longues distances avant de s'attaquer aux 21,097 km d'un semi. L'idée ? Y aller graduellement. Tu as l'habitude de courir sur 5 kilomètres ? Augmente petit à petit la distance, avance par palier, et surtout : ne t'impose pas d'allure. Petit à petit, tu trouveras le rythme idéal pour toi.

Attention à ne pas être trop gourmand-e en te lançant dans un 15 km si tu n'as jamais dépassé les 5...

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

LES SECRETS D'UNE SORTIE LONGUE RÉUSSIE

Le mot-clé à retenir : PROGRESSIVITÉ !

L'idée est d'augmenter un petit peu la distance et la durée chaque semaine. À toi de choisir le bon rythme mais, généralement, les experts recommandent d'augmenter de 10 à 15 minutes chaque semaine, jusqu'à atteindre une durée moyenne de 1h30 à 1h45 (en respectant le plan d'entraînement adapté). Au-delà, la récupération est parfois trop importante, tout comme le risque de blessure.

ATTENTION : la semaine avant le semi-marathon, pas la peine de forcer : la sortie longue idéale est de 1h30, pour ne pas consommer toute son énergie avant le grand jour.

Exemple d'entraînement progressif

Pour un objectif de courir le semi-marathon en 2h (5'41/km) :

- Semaine 1 : 1h15 à allure fixe dont 30 minutes à 5'40/km
- Semaine 2 : 1h20 à allure fixe, dont 35 minutes à 5'40/km
- Semaine 3 : 1h25 à allure fixe, dont 45 minutes à 5'40/km à 6'00/km
- Etc...

QUELQUES CONSEILS

- L'union fait la force : courir à deux, voire en groupe, c'est l'assurance de se motiver mutuellement et de ne pas se trouver d'excuses pour zapper l'entraînement.
- Courir un minimum de 2 à 3 fois par semaine est nécessaire pour pouvoir se mettre dans les meilleures dispositions physiques en vue de courir un semi-marathon.
- Adapte ton alimentation pour un effort excédant parfois 1h30 : dîner riche en sucres lents la veille et collation équilibrée dès la fin de la séance longue.
- Change régulièrement de parcours pour ne pas laisser la routine s'installer.
- Habille-toi en fonction de la météo : c'est l'occasion de tester ta tenue pour le jour J.
- Consomme des produits énergétiques pour habituer ton corps à cette technique de ravitaillement.
- Sois patient-e et progressif-ve : augmente ta distance par palier.
- Note tes résultats chaque semaine pour évaluer ton évolution !

LE FRACTIONNÉ

L'ESSENTIEL

QU'EST-CE QUE LE FRACTIONNÉ ?

Le fractionné permet de progresser sur le plan cardiovasculaire comme sur celui de la technique de course. Les séances rapides renforcent la qualité de l'appui et le gainage. Différents types de séances de fractionné existent avec des répétitions d'efforts plus ou moins longs, à différentes intensités. Les temps de récupération entre chaque effort varient aussi selon les séances, mais sont toujours faits de manière active, en trottinant. La pratique du fractionné est la méthode reine pour réussir à optimiser ton potentiel en course de fond. Dans un seul but : courir plus vite et plus longtemps !

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

3 exemples d'entraînement fractionné

• Les 30/30 :

12 x 30 secondes de course rapide, alternées avec 30 secondes de course lente. L'effort est court, intense, mais ce n'est pas du sprint : il faut veiller à parcourir à chaque fois la même distance.

• La séance spécifique (ou de fractionné long) :

6 à 8 x 1000m avec 2 minutes de récupération entre chaque effort.

Les 1000m sont courus selon l'objectif à l'allure de ton 5km, 10km ou semi-marathon record. Ce type de fractionné long est destiné à booster ton indice d'endurance !

• La séance de côte :

12 x 20 secondes de course rapide en côte alternées avec une récupération en redescendant au point de départ. Ne choisis pas une côte trop pentue et veille à la régularité sur chaque effort. Ce genre de travail contribuera à améliorer ta puissance musculaire.

QUELQUES CONSEILS

- Entraîne-toi sur une piste d'athlétisme ou sur un parcours étalonné pour pouvoir calibrer tes allures lors de tes séances de fractionné.
- Pense à toujours bien t'échauffer avant ta séance afin d'éviter les blessures. L'augmentation de la température de tes muscles les rendra aussi plus efficaces.
- Vérifie régulièrement tes temps de passage pendant les phases d'effort, pour travailler dans les bonnes intensités.
- Après chaque séance de fractionné, prends le temps de courir doucement pendant une dizaine de minutes, pour un retour au calme.

LE FARTLEK

Un autre type de fractionné moins strict et plus nature, le Fartlek. C'est un mot suédois qui signifie "jeu de vitesse". Cet exercice de course en pleine nature permet de travailler la vitesse et la force en variant les distances et les allures et en courant en te fiant à tes sensations.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)

L'ESSENTIEL

QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG) ?

La PPG permet de te renforcer sur le plan musculaire et de te rendre plus efficace pendant l'effort. Ce bon niveau de renforcement musculaire pourra aussi t'épargner certaines blessures. Si les fractionnés améliorent le rendement de ton moteur, la PPG est là pour soigner ta carrosserie !

Cette préparation physique peut se composer de plusieurs exercices simples, ne nécessitant pas forcément de matériel. Ils s'adressent à toutes et tous, quel que soit ton âge ou ton niveau !

LES SECRETS D'UNE PPG RÉUSSIE

La PPG se fait longtemps en amont de la compétition. Les exercices sont un excellent moyen de débiter une préparation au semi-marathon pour booster le renforcement musculaire. Ils doivent ensuite laisser place à des exercices plus légers, afin d'éviter les blessures juste avant la course. À toi de choisir les exercices qui te conviennent pour ton circuit idéal.

Quelques exemples d'exercices

- 3 x 10 squats sur place, suivis de 30 secondes de récupération sur place en trot léger.
- Dos au mur, place-toi en position «chaise» et garde la position 30 secondes.
- Gainage (30sec de maintien en position de planche puis 30sec sur chaque côte)

Tu peux aussi travailler en circuit en enchaînant les exercices plusieurs fois !

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur le site **time to**

QUELQUES CONSEILS

- Pas besoin d'investir dans beaucoup de matériel : la plupart des exercices de PPG peuvent se faire avec de simples accessoires (chaise, mur, tapis de sol...).
- Échauffement et étirements sont importants : la PPG étant constituée d'exercices pour certains très dynamiques, elle peut occasionner des courbatures qui augmenteront ton temps de récupération.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE (PPS)

L'ESSENTIEL

QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE (PPS) ?

La préparation d'un semi-marathon doit comporter des exercices de préparation physique spécifique. Cet exercice s'intègre dans une séance de running. Il s'agit de musculation spécifique à la course à pied. Dans le milieu sportif, on appelle ça la PPS. L'objectif de ces exercices ? Améliorer tes capacités sportives pendant la course pour rendre ta foulée plus efficace.

Les exercices possibles sont nombreux : montées de genoux, talons-fesses, foulées bondissantes, fentes avant, musculation en côtes, escaliers, accélérations... Et chacun possède ses propres bénéfices pour un entraînement complet.

3 exemples de PPS

- Sur piste, enchaîne 50m de montées de genoux / 50m de footing / 50m de foulées bondissantes / 50m de footing / 50m de talons-fesses / 50m footing...
- Enchaîne les montées de marches sur un grand escalier. En montées de genoux, à cloche-pied, à pieds joints, le plus rapidement possible...
- Travaille les virages avec des plots, plus ou moins serrés, pour t'entraîner à te relancer.

QUELQUES CONSEILS

- Ne néglige pas l'échauffement. Comme pour le fractionné, la PPS peut se révéler intense. Il serait dommage de te blesser.
- Utilise le mobilier urbain : escaliers, circuits d'obstacles dans les parcs publics, etc.
- Investir dans des cerceaux et des plots pour baliser ton parcours peut être une bonne idée.
- Privilégie la qualité à la quantité. La séance n'a pas besoin de durer des heures, du moment que le mouvement est fait correctement.
- N'oublie pas d'alterner les périodes de travail et les périodes de récupération.

PPS : L'ENTRAÎNEMENT EN CÔTE

L'ESSENTIEL

QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT EN CÔTE ?

Courir en montée n'est pas une partie de plaisir, mais cela reste l'un des moyens les plus efficaces pour progresser en limitant de surcroît les risques de blessures. Au même titre que le fractionné, le travail en côte améliore ta technique de course et ta vitesse de base. Il booste également tes qualités aérobies (= qualités cardio-respiratoires) et ta puissance musculaire.

LES SECRETS D'UN ENTRAÎNEMENT EN CÔTE RÉUSSI

Choisis une côte régulière. Attention à ne pas exagérer le pourcentage, il faut que la pente fasse monter ton cardio, sans déformer ta foulée pour autant. Les premiers entraînements se font aux sensations, sans chercher à respecter un total de répétitions. N'abuse pas de ce type de travail : pas plus d'une séance par semaine.

3 exemples d'entraînement en côte

- 15 x 20 secondes de course sur un terrain en pente moyenne à forte, suivies d'une récupération en descente au trot.
- Deux répétitions de 6 fois 30 secondes de course sur un terrain en pente moyenne à forte, suivies d'une redescente au trot avec trois minutes de récupération entre chaque série.
- 10 x 40 secondes de course sur un terrain en pente moyenne à forte, suivies d'une récupération en descente au trot.

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

QUELQUES CONSEILS

- L'échauffement est plus que jamais essentiel : courir en montée demande beaucoup plus de travail que courir à plat, alors ton organisme doit être prêt.
- Forge-toi un mental d'acier : pour te tenir à cet exercice essentiel, il va falloir faire preuve de volonté.
- Préfère les descentes sur sol tendre, en utilisant par exemple le bas-côté des routes.
- Après chaque entraînement en côte, accorde-toi 15 minutes de course lente pour récupérer en douceur.

L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

L'ESSENTIEL

QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ ?

L'entraînement croisé consiste à remplacer ou ajouter une séance au plan d'entraînement en pratiquant un autre sport que la course à pied. Natation, vélo, séance cardio en salle, musculation... Bien que non-spécifiques à la course à pied, ces sports peuvent s'avérer complémentaires.

L'entraînement croisé peut être particulièrement judicieux, notamment pour les personnes sujettes aux blessures (tendinites, etc.) qui pourront faire une séance d'endurance sur vélo ou en piscine et donc s'éviter les impacts musculo-tendineux de chaque foulée sur le sol.

LES SECRETS D'UN ENTRAÎNEMENT CROISÉ BI-QUOTIDIEN RÉUSSI

L'entraînement bi-quotidien est, certes, privilégié par les sportif·ve·s expérimenté·es, mais il peut être adapté aux coureur·euse·s pouvant, à l'occasion, se libérer suffisamment de temps.

LES AVANTAGES

- Il offre une rupture dans une certaine monotonie de l'entraînement.
- En pratiquant une activité physique différente, la récupération de certaines séances sera optimisée.
- Le volume d'entraînement pourra être un peu augmenté en alternant les sports.
- Comme tout le corps ne travaille pas de la même façon, l'entraînement croisé permet de renforcer les muscles un peu négligés par la course à pied.
- La variété va aussi permettre de diminuer le risque de blessures.

Exemple d'un entraînement croisé

Le matin : 40 à 60 minutes en fonction de la discipline, basées sur la récupération et la recherche de bonnes sensations à l'effort. Les exercices de renforcement musculaire et/ou de gainage peuvent aussi y avoir leur place.

- 45 min de footing à l'allure endurance.
- OU 1h de vélo sur terrain plat en moulinant les jambes.
- OU 40 minutes de natation avec de petites palmes.

En fin de journée : environ 45 minutes avec un échauffement et un travail spécifique de type fractionné ou de rappel d'allures.

- 15 min d'échauffement + 4 x 5 min à l'allure 10 km entrecoupées de 2 min de trot.
- 15 min d'échauffement + 10 x 400 m entrecoupés de 200 m de trot entre chaque tour de piste.

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

QUELQUES CONSEILS

- L'échauffement, comme toujours, est obligatoire.
- Choisis une discipline qui te plaît : l'entraînement croisé ne doit pas être une corvée.
- La course à pied doit rester le sport dominant dans ton programme d'entraînement.

LES PRINCIPAUX EXERCICES DE LA PPG



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12

- 01. Sauts (totalité du corps)
- 02. Chaise contre un mur (jambes-quadriceps)
- 03. Pompes (haut du corps-pectoraux, biceps)
- 04. Abdominaux (sangle abdominale)
- 05. Montée de chaise (totalité du corps)
- 06. Squats (jambes-quadriceps, ischio-jambiers)
- 07. Travail triceps avec chaise (haut du corps-triceps)
- 08. Planche (sangle abdominale)
- 09. Montées de genou statiques (totalité du corps)
- 10. Fentes (bas du corps-fessiers)
- 11. Pompes et rotation (haut du corps-pectoraux, biceps)
- 12. Planche latérale (sangle abdominale)

ATTENTION

Pour que ce circuit soit efficace, respecte bien le temps d'effort et de récupération.

Consacre 30 secondes à chaque exercice puis 10 secondes de repos avant d'enchaîner. Pas plus !

Si les périodes suggérées se révèlent trop difficiles, réduis la durée de chaque exercice mais effectue le circuit dans sa totalité.

Si à l'inverse tu effectues le circuit sans effort, tu peux le répéter plusieurs fois de suite ou à différents moments de la journée.

COURIR DANS LE FROID, ÇA S'APPREND !

Parce que les semi-marathons se déroulent souvent au printemps, il est essentiel d'apprendre à pratiquer une activité sportive en hiver. Pas question de laisser tes muscles hiberner ou de te contenter de courir sur un tapis de course : tu as besoin de sorties à l'extérieur pour compléter au mieux ton entraînement. Pas de panique, avec nos astuces, même l'hiver ne pourra rien contre toi.

CHOISIS LA BONNE TENUE

Bien courir quand il fait froid, c'est courir au chaud. Pour cela, évite les gros pulls et autres pantalons molletonnés, et préfère des vêtements de sport techniques, qui permettent de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration. Mieux vaut porter plusieurs couches fines plutôt qu'une énorme polaire. Et surtout, pense à bien couvrir tes extrémités : mains et tête doivent être protégées !

Tes indispensables :

- Un coupe-vent
- Des sous-vêtements thermiques
- Des gants
- Un bonnet ou un bandeau qui protège tes oreilles
- Un tour de cou plutôt qu'une écharpe

Attention : la nuit tombe tôt. Pense donc à choisir des vêtements munis de bandes réfléchissantes et à emporter une lampe frontale pour rester bien visible.

SOIS PATIENT·E ET ADAPTE TON ALLURE

Les températures hivernales compliquent la bonne montée en température des muscles. En hiver, soigne particulièrement l'échauffement avant les efforts intenses et augmente un peu la durée de ta préparation !

4 RÉFLEXES À ADOPTER POUR COURIR EN HIVER

- **Échauffe-toi :** la course à pied est exigeante, et encore plus lorsqu'il fait froid. Ton corps doit donc être bien préparé. Un échauffement d'au moins 20 min est recommandé pour rendre tes muscles plus efficaces à l'effort.
- **Hydrate-toi :** avec le froid, la sensation de soif est parfois moins présente, mais les besoins hydriques restent réels.
- **Ne zappe pas les repas :** le froid accélère la déperdition calorifique. Alors n'oublie pas de faire le plein d'énergie.
- **Écoute-toi :** tu trouves qu'il fait vraiment trop froid, ou tu as un mauvais feeling avec ta séance ? Abrège. Ce n'est pas le moment de prendre des risques. Mieux vaut parfois une petite séance de musculation au chaud qu'un running peu efficace en extérieur. On a tous le droit à un joker... mais pas trop souvent !

L'HEURE IDÉALE POUR S'ENTRAÎNER

L'entraînement matinal reste privilégié par de nombreux adeptes des disciplines d'endurance. Mais l'organisme est pourtant (beaucoup) plus performant lors de la deuxième moitié de la journée... À toi de trouver ce qui te convient le mieux. Meilleure force musculaire, meilleure tonicité, meilleure mobilisation cardio-vasculaire : au niveau physiologique, il est clairement plus judicieux de travailler la filière aérobie durant la deuxième moitié de la journée.

QUAND S'ENTRAÎNER SEUL·E OU EN GROUPE ?

En théorie, le running est un sport individuel : chacun son objectif, son niveau, son chrono... Pourtant, courir en groupe peut représenter de nombreux avantages. Du moins, pour certains entraînements.

LES ENTRAÎNEMENTS À FAIRE EN GROUPE

- **La sortie longue** : véritable pilier de ton plan d'entraînement, la sortie longue est l'entraînement idéal à pratiquer avec d'autres coureur·euse·s. Ces dernier·e·s seront présent·e·s à tes côtés pour te motiver à te lancer - pas de flemme autorisée quand les copains t'attendent - mais aussi pour te booster en cas de coup de mou. L'idéal ? Trouver des aspirant·e·s semi-marathonien·ne·s qui ont une vitesse et des objectifs similaires aux tiens, pour une solidarité et un équilibre parfaits. C'est l'occasion idéale de t'entraîner à courir dans un peloton, comme pour le jour J.

- **Le fractionné** : donne rendez-vous à tes ami·e·s sur la piste pour une séance de fractionné en groupe. La présence de runneurs de même niveau à tes côtés va te rassurer, et tu pourras bénéficier de l'énergie du groupe : pas question d'arrêter si les autres vont de l'avant. Cale-toi sur leur tempo pour aller jusqu'au bout plus facilement.

- **Le fartlek** : le principe étant de jouer sur les variations de vitesse dans un environnement moins urbain. Glisse-toi dans un groupe de niveau homogène et alterne les moments où tu t'accroches et ceux où tu prends la tête. À toi de voir le niveau de tes accélérations ou encore ton terrain de jeu idéal pour les accélérations : pistes, bitume, forêt... Suis ton instinct et ton ressenti tout en profitant de l'émulation collective.

LES ENTRAÎNEMENTS À FAIRE EN SOLO

- **Le footing de récupération** : au lendemain d'une sortie longue ou d'un entraînement particulièrement intense, le footing de récupération te permet de te décrasser et surtout de te faire plaisir. Ici, pas de chrono, mais des sensations, avec pour seul objectif : rester dans ta zone de confort.

GAGNER EN VITESSE : QUELQUES ASTUCES !

Pour courir de plus en plus longtemps, il faut aussi gagner en puissance et en vitesse de base.

Envie d'améliorer ton chrono ? Pas de stress, voici nos astuces de pro.

- **Avance pas à pas** : ne sois pas trop gourmand·e et n'accélère pas trop vite d'un coup, sous peine de te blesser ou de t'épuiser.
- Ne néglige pas **ta préparation physique générale** : gainage et musculation permettent d'améliorer ta foulée et de diminuer le coût énergétique de chaque foulée.
- De même, les **exercices de pieds et les gammes** (talons-fesses, montées de genoux, fentes...) seront tes alliés.
- **Change de terrain de jeu** : varie les parcours, travaille en côte, et tu vas très vite progresser.
- **Le fractionné est ton ami** : la répétition d'accélération sur de courtes durées alternées avec des temps de récupération permettent de vite gagner en vitesse !

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

TESTE TON RAVITAILLEMENT

Les produits d'aide à l'effort, principalement les gels et les boissons énergétiques, sont désormais massivement utilisés lors des semi-marathons et des marathons. Ils sont un excellent moyen de consommer des glucides rapidement assimilés par l'organisme pour reconstituer ses forces au fur et à mesure de l'effort.

Les sorties longues ? Une phase de test

Pour être sûr·e que les collations mises à disposition des coureur·euse·s fonctionnent pour toi, n'hésite pas à les tester lors de tes séances longues, quitte à faire la fine bouche. Le goût ou la texture ne passent pas ? Tu as eu du mal à les digérer ? On zappe et on trouve un autre produit. On ne prend pas de risque le jour J.

Projette-toi dans la situation d'une course plusieurs mois avant le Jour J. Corrige, affine certains points en fonction des sensations à l'effort. Ne pas laisser un souci gastrique gâcher des mois d'effort est une priorité.

LA RÉCUPÉRATION

Parce qu'une séance d'entraînement ne doit pas te laisser sur les rotules pendant de longues journées, voici quelques points à connaître pour récupérer au plus vite et t'éviter des blessures.

LE SOMMEIL

Rien de tel que le sommeil pour te refaire une santé. Siestes et nuits réparatrices sont essentielles pour accélérer la production d'hormones de croissance, qui réparent efficacement les dommages musculaires et tendineux causés par les séances d'entraînement.

L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

Courir ne fait pas tout. Au lendemain d'une sortie longue, il est recommandé de pratiquer une activité sportive pour stimuler le débit sanguin et dynamiser le processus de récupération, mais une séance de running risque d'être trop exigeante, à moins d'aller au ralenti. Préfère donc une petite séance de natation, de vélo ou encore d'elliptique à la salle de gym.

RESPECTE LA DURÉE DE VIE DE TES CHAUSSURES

Change tes chaussures après avoir parcouru un maximum de 800 à 1000 km ! 50 km par semaine équivalent à une espérance de vie d'environ quatre à cinq mois. Il est aussi intéressant de posséder deux paires de chaussures et d'alterner leur usage.

SOIGNE LES ÉTIREMENTS, L'HYDRATATION ET LA TENUE

Apprends à écouter les messages de ton organisme. Pour prévenir les blessures, les exercices d'étirements peuvent être pratiqués. Tout comme le fait de s'hydrater avant et après l'effort. Les boissons alcalines sont d'ailleurs particulièrement conseillées.

LE CONCEPT DU REBOND

S'entraîner toujours plus ne signifie pas forcément que tu vas progresser à chaque séance. Il existe pour chaque coureur une limite au-delà de laquelle le travail n'est plus productif. Et peut même, dans les cas les plus poussés, engendrer une régression avec un état de fatigue prolongé. N'attends pas de voir arriver des signes de surmenage ou de surentraînement pour t'autoriser des jours de repos complet, voire des semaines entières d'un programme allégé (généralement une par mois).

COMMENT ÉVITER LES CRAMPES ?

La crampe du-de la sportif-ve est généralement le signe d'une grande fatigue musculaire. Une alimentation trop acide peut accélérer et augmenter le phénomène. Nourris-toi de manière équilibrée et reste correctement hydraté-e, les risques seront alors très faibles.

___ TRÈS COUPABLE ACIDITÉ...

- L'alimentation moderne est trop acide. Elle participe à la mauvaise santé et à la fonte des os et des muscles. Elle accélère notre vieillissement prématuré.
- Lorsque l'acidité est trop importante, l'apparition de crampes peut être favorisée.
- Exemples de produits acides à ne pas surconsommer : viandes, œufs, fromages gras, sucre blanc, thé, café, alcool...

VAINCRE LES CRAMPES DES DERNIERS KILOMÈTRES

De simples réglages suffisent souvent à réduire cette acidité qui favorise l'apparition de crampes :

- Pratique des assouplissements et des étirements, matin et soir.
- Consomme plus de fruits et légumes, plus de produits laitiers maigres. Ainsi que des eaux minérales alcalines.
- Évite une surconsommation de viandes, de corps gras ou de produits sucrés.
- Attention, le manque de sommeil (tout comme le tabac) est également acidifiant.
- Pense à t'hydrater régulièrement avant, pendant et après tes séances.

L'ÉTAT D'ESPRIT LE JOUR J

___ AIE CONFIANCE EN TOI

Les périodes de doute sont normales dans les mois de préparation au marathon. C'est naturel et c'est notamment là que tes proches vont être essentiels : ils croient en toi et en tes capacités. Alors répète-toi : « **Oui, je peux le faire !** »

___ SUIS LE PLAN

Le jour J, tu devras restituer aussi précisément que possible les acquis de l'entraînement et respecter le plan de course que tu t'es fixé. Ne sois pas timide, mais ne fais pas preuve de témérité excessive non plus, pour éviter les risques inutiles. La dernière heure d'effort sera difficile, alors économise-toi physiquement et mentalement !

___ OUBLIE LA DICTATURE DU CHRONO...

La participation à un semi-marathon est parfois synonyme de pression du chrono. Même les novices n'y échappent pas. Pourtant, courir, chacun en conviendra, est d'abord un plaisir. N'oublie jamais : **la distance est exigeante**. Il convient de faire preuve d'humilité et d'écouter ta raison plutôt que le chrono.

Le seul objectif capital est d'aller au bout des 21,097 km...

___ NE QUITTE JAMAIS TA ZONE DE CONFORT

Ne fais rien qui puisse compromettre la suite du voyage. Comment savoir que tu cours dans le bon tempo ? Analyse tes sensations. Un.e semi-marathonien.ne amateur.trice reste à une intensité d'effort où l'essoufflement est maîtrisé. Faire monter le rythme cardiaque en flèche, c'est prendre des risques. Reste donc dans ta zone de confort le plus longtemps possible.

___ PAS DE HONTE, JUSTE BEAUCOUP DE FIERTÉ

Ne t'attends pas au meilleur, ni au pire. Que ce soit ton premier semi-marathon ou le dixième, **tu vivras quelques-uns des instants les plus intenses de ton année**. Les derniers kilomètres seront peut-être difficiles. Tu avanceras comme tu pourras mais tu avanceras. Et rien d'autre ne compte !

___ NE LÂCHE RIEN !

Trois mots toujours présents lors des derniers kilomètres d'un semi-marathon. Trois mots qui disent la détermination et l'impérative volonté d'aller au bout des 21,097 km : « **Ne lâche rien !** » Prépare-toi, ces trois mots sortiront sans doute aussi de ta poitrine.

LA BONNE ATTITUDE SUR LE PARCOURS

Ta participation à un semi-marathon suppose de respecter une certaine éthique du coureur à pied. Les priorités : respect de l'autre et solidarité...

___ AVANT LE DÉPART

- Un petit sourire aux bénévoles.
- Vérifie que tu te diriges bien vers le bon sas de départ.
- Respecte les autres coureur-euse-s du sas. Vis ce moment avec calme et sérénité.
- Essaie de discuter avec tes voisin-e-s et souhaite leur bonne chance.
- Ne jette rien au sol.

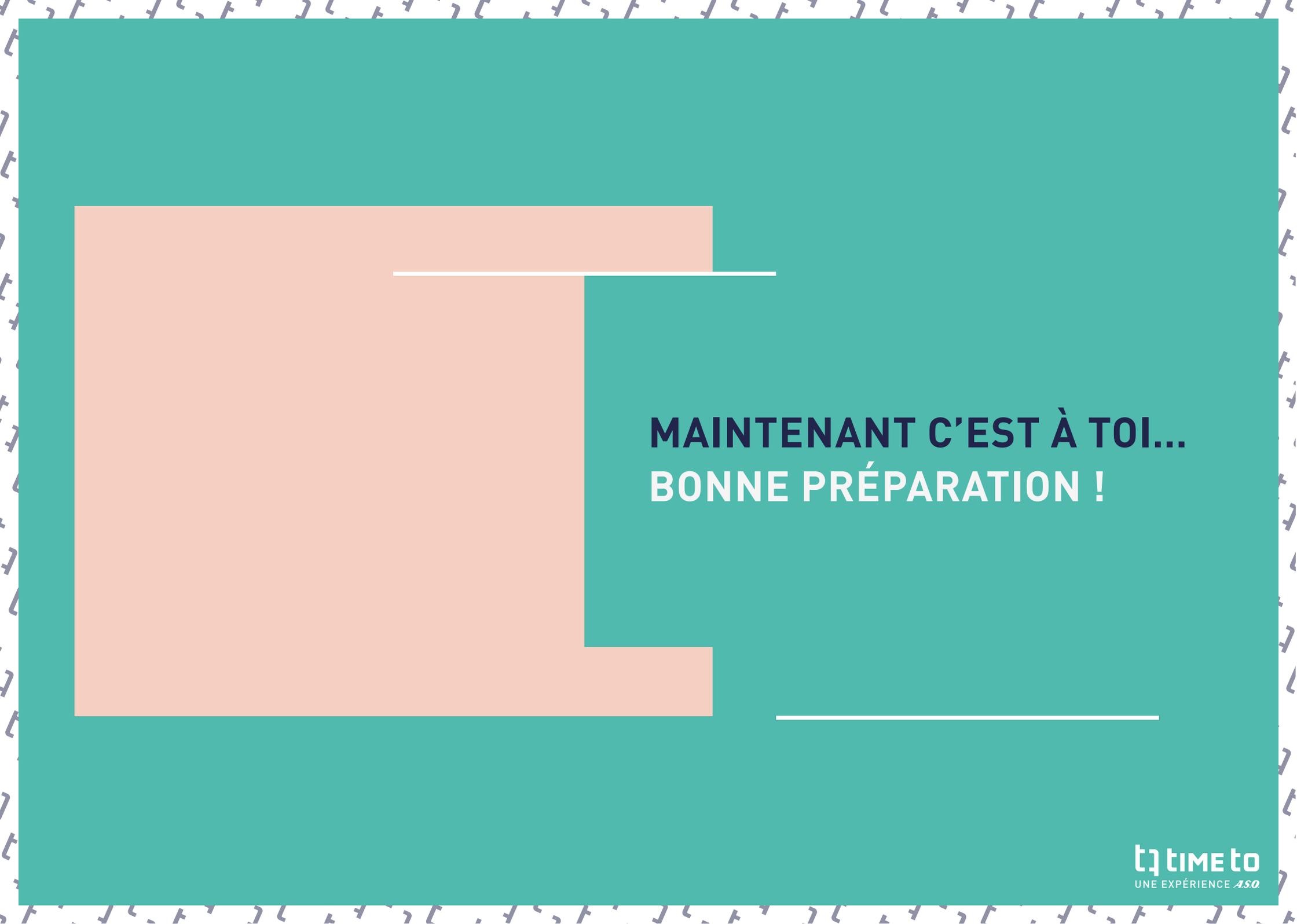
___ SUR LE PARCOURS

- Veille à ne pas être responsable d'une chute. Reste sur ta ligne et évite tout contact physique qui puisse gêner ou déséquilibrer un-e autre participant-e.
- Préviens tes changements de trajectoire lors des ravitos. Pour éviter une collision avec des coureur-euse-s, éloigne-toi rapidement après avoir pris ton ravitaillement.
- Encourage celles et ceux qui peinent à poursuivre mais sans insister. Un mot, un geste et un sourire suffisent souvent.

___ À L'ARRIVÉE

- Respecte les consignes des bénévoles et des officiels de course.
- Félicite les autres coureur-euse-s. Donner l'accolade est LE geste des participant-e-s après avoir terminé leur effort.
- Remercie les meneurs d'allure ou tout-e autre coureur-se t'ayant aidé-e à tenir ton objectif.
- Savoure l'instant : TU ES SEMI-MARATHONIEN·NE !

N'oublie pas que l'effort que tu effectueras le jour J sera la résultante du travail accompli à l'entraînement. Jour après jour, améliore tes qualités d'endurance et consolide ta confiance. Le rendez-vous est pris. La course a déjà commencé...



MAINTENANT C'EST À TOI...
BONNE PRÉPARATION !