

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



N° 29 | MARS 2023 |



A LA UNE

Comme un air de printemps dans la Combe de Savoie, un temps relativement agréable tout ce mois de février qui aura permis de réaliser une sortie ski de fond : raquettes très conviviale aux Saisies ainsi que de belles sorties pour les entraînements dominicaux. Malgré cela, la sortie club de printemps à Chatillon sur Chalaronne n'est pas très prisée pour le moment. Nous comptons 14 personnes sur les différents formats de courses ou de marches. Il reste donc encore plus de 20 places qui sont disponibles jusqu'à la fin du mois de mars au plus tard. Un plan d'entraînement est proposé pour se préparer au semi ou aux 10km, seules 2 personnes sont inscrites au marathon et prépareront leur entraînement spécifique de leur côté, sauf si de nouvelles

Inscriptions se déclarent d'ici-là. La 6000D, dont Pascal propose la constitution d'un groupe d'une quinzaine de personnes afin de profiter d'une réduction sur l'inscription, ne semble pas attirer beaucoup de monde non plus... Les tarifs changent au 1^{er} avril !

Par contre, une note positive s'il en est, la sortie clair-de-lune à Crest-Volland fait le plein ! Tout comme le repas du club, proposé cette année au bowling d'Albertville. A partir de ce mois de mars, le Bureau met en place la présentation des différents parcours qui seront proposés lors des entraînements des mardis et éventuellement des jeudis (article à lire en page 7).

VIE DU CLUB

Quelques infos sur la vie du club, en pages 2 et 3

AGENDA

Mars

Raquettes clair de lune

Mai

Sortie club de printemps

INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

La récupération... conseils.
En pages 4 et 5

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

- Fort du Mont 2022 – Albertville
- Trail de Noël aux Saisies
- Cami City Run – Albertville
- Trail de Tamié - Mercury
- Arly Cimes – Crest Voland
- Défi de l'Olympe – Brides les Bains

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2023 sous réserve de la présence physique



AGENDA

4 mars : Raquettes au clair de lune (ou 11/3, selon météo)

31 mars : Repas du club

6 et 7 mai : sortie de printemps marathon Bresse-Dombes

+ d'infos

La PPG du samedi attire les adhérents puisqu'en moyenne nous sommes une quinzaine par séance. Caro et Denis sont présents au stade d'Albertville à 10 h le samedi pour faire souffrir ces muscles de façon éducative.



Encore + d'infos

Pascal participera à la 6000 D (27 au 29 juillet 2023) cet été à Aime / La Plagne. Il propose de constituer un groupe de 15 personnes qui seraient intéressées de participer à cette course, afin de profiter de tarifs avantageux clubs (20% sur le prix de l'inscription). La 6000 D c'est plusieurs formats de courses : 6000 D (69 km et 3400 D+), 6000 D relais à 3 (21 km-1560D+ et 260D- / 26,8 km-1690D+ et 1750D- / 20,4km-160D+ et 1430D-), la 6D marathon (43km-2000D+), la 6 Découverte (11km-600D+) et la 6D BOB (1,5km-125D+ dans la piste de bobsleigh en mode compétition avec classement ou loisir sans classement). N'hésitez pas à vous rapprocher de Pascal qui vous communiquera le code promo pour l'inscription. A ce jour, hormis Pascal sur la 6000D, un groupe de 3 personnes est intéressé pour la 6000D relais : Muriel, David et Eric M. Venez ajouter votre nom à cette liste.

Boutique

Porter les couleurs d'Endurance Grignon c'est possible. Le club vous propose d'acquérir lors de l'inscription le tee-shirt H ou F, mais il est aussi disponible tout au long de l'année. Le club vous propose également une panoplie à ses couleurs : serre-tête, flasque, coupe-vent, lunettes de soleil.

Contact : L'un des membres du Bureau

Petite annonce : Anne-Marie V. propose des bouteilles d'huile de noix de l'Isère, artisanale et familiale, au prix de 15€ le litre ou 7,5€ le ½ litre.



VIE DU CLUB

Infos en vrac

A partir du jeudi 30 mars, les entraînements du jeudi se feront au départ du stade de Grignon. Les beaux jours reviennent et surtout la clarté nécessaire présente pour nous permettre de parcourir à nouveaux les chemins de la forêt de Rhonne sans l'utilisation obligatoire de la frontale.

Infos en vrac

Il est important d'être muni d'une frontale et/ou de vêtements réfléchissants afin d'être parfaitement visibles des autres usagers que nous pouvons rencontrer lors de nos sorties où la luminosité est faible ou inexistante. Il en va de notre sécurité. Nous ne manquerons pas de vous rappeler cette consigne à la fin de l'année.



Infos utiles

Je vous rappelle que vous avez jusqu'au **12 mars** pour vous inscrire à la sortie club de printemps à Chatillon sur Chalaronne. Pour rappel, 3 distances sont proposées en course à pied : 10 km, semi-marathon et marathon, ainsi que 2 distances marche : 6 et 12 km. Inscriptions à renvoyer accompagnées du règlement de l'acompte auprès d'Eric (Endurance Grignon, 70 route de Chevron, 73200 Mercury). 26 places restantes sur 40.

SPORT ET SANTE

10 clés que votre plan d'entraînement de trail running doit avoir

Les clés suivantes concernent principalement le type de contenu à inclure dans le plan d'entraînement, ainsi que la manière de répartir l'intensité dans les séances hebdomadaires. On y va ?

La marche n'est pas un péché

La méthode CACO, qui consiste à alterner des périodes de marche et de course, devrait être un élément indispensable de notre plan d'entraînement. Non seulement parce qu'il y a certains moments où la raideur des pentes nous empêche de courir, mais aussi parce que ce sera l'une des meilleures façons de travailler à basse intensité quand on court en montagne.

Il est logique que courir sur des surfaces et des pentes instables entraîne une plus grande dépense d'énergie, ce qui se traduit notamment par une augmentation de la fréquence cardiaque. Si nous insistons pour courir tout le temps, nous risquons de réduire considérablement le pourcentage de notre volume hebdomadaire qui devrait être consacré à des séances de faible intensité. Les sessions du CACO, quelle que soit la distance, seront très intéressantes, même pour les sessions courtes.

Le trail running est souvent considéré comme une simple course, mais savoir quand courir et quand marcher vous aidera à vous entraîner plus intelligemment et plus efficacement.

Ne négligez pas l'intensité élevée

On pense souvent que parce que le rythme est plus lent en montagne, l'entraînement doit se limiter à courir à des vitesses plus faibles. C'est encore plus vrai lorsque notre objectif est une course de trail de moyenne, longue ou ultra distance, où l'on pense que le plus important est d'accumuler du temps et des kilomètres d'entraînement. C'est en partie vrai, mais ne nous leurrions pas.

Il est plus que conseillé de ne pas négliger les séances à haute intensité, car elles nous aideront à bouger et à améliorer nos seuils physiologiques, ce qui nous permettra d'être plus économes lorsque nous devrons courir à des allures plus faibles. La haute intensité peut être travaillée de différentes manières, notamment par des séries, des changements de tempo ou des collines. Quel que soit le type de séance, trouver sa limite à l'entraînement nous permettra d'améliorer nos performances et notre tolérance à l'effort.

Séances spécifiques en côte

L'une des principales caractéristiques de la course en montagne est la présence accrue de dénivelés positifs, sous la forme de pentes très agressives ou de très longues ascensions. Habituer le corps à surmonter ce type de zones va être très nécessaire, tant au niveau de la tolérance à l'effort que de la technique d'escalade. Ne commettons pas l'erreur d'associer l'entraînement côte uniquement à des séries courtes et de haute intensité.

Nous pouvons effectuer des séances spécifiques en côte sur n'importe quel terrain, longueur et pente, en courant ou en marchant. En fonction de notre objectif de compétition, nous devons privilégier le type de séances qui ressemble le plus à ce que nous rencontrerons lors de notre prochaine course. De la même manière, nous devrions également envisager l'utilisation de bâtons pour nous aider à grimper.

Les descentes peuvent aussi être entraînées

Un des grands oubliés. Comme courir en descente en suivant les lois de la gravité est assez facile, c'est un type de séance que nous sautons spécifiquement. Bien que courir sur des pentes négatives se produit probablement à chaque fois que l'on va à la montagne, ce n'est pas suffisant. Il faut y travailler spécifiquement pour deux raisons en particulier.

Tout d'abord, parce que le type de travail musculaire qui se produit dans les descentes est très spécifique. Nous parlons de contractions excentriques, où l'origine et l'insertion de nos muscles s'éloignent, ce qui provoque un "étirement" qui génère une plus grande fatigue musculaire et, parfois, la présence de la rigidité tant redoutée. Ensuite, parce que l'instabilité du terrain rend nécessaire l'acquisition d'une technique de descente aussi raffinée et naturelle que possible. Nos articulations, notamment la cheville et le genou, doivent s'adapter à l'environnement et se renforcer. Et cela aussi peut être entraîné et amélioré séance après séance.

Séances de running sur route ou sur piste

Les coureurs de trail les plus puristes sont plutôt réticents à s'entraîner sur la route, mais la vérité est que l'inclusion de séances de running dans notre plan d'entraînement nous apportera une série d'avantages. D'une part, cela nous aidera à maintenir la session prévue au cas où nous ne pourrions pas nous rendre en montagne ou parce que les conditions météorologiques sont trop défavorables.

D'autre part, parce que la même sensation d'effort nous permettra de courir plus vite, ce qui nous aidera à habituer notre corps à courir à des allures plus élevées, sans pour autant demander plus de travail au niveau cardiovasculaire. Enfin, parce qu'il nous permettra également de courir plus vite à des intensités maximales et submaximales, inclure des séries de séances sur la route ou la piste d'athlétisme nous permettra de maximiser nos améliorations.

Vous faites de la musculation ?

Bien que l'acte même de courir en montagne et, en particulier, de courir en montée soit considéré comme un mouvement où de hauts niveaux de force sont appliqués, il ne peut être considéré comme un entraînement de force spécifique. La course nécessite un entraînement spécifique appliqué à la discipline, qui s'effectue avec certains contenus comme le travail de force avec des poids ou la pliométrie (sauts).

L'entraînement de la force avec des poids, aussi bien en salle de sport qu'à la maison, nous apportera une multitude d'avantages lors de la course en montagne, en nous rendant beaucoup plus efficaces dans l'effort, ainsi qu'en prévenant l'apparition de blessures qui peuvent nous obliger à arrêter notre plan.

Apprenez à gérer votre alimentation et votre hydratation

En moyenne, les entraînements et les compétitions en montagne ont tendance à durer plus longtemps. C'est pourquoi il est très intéressant de planifier votre stratégie de nutrition et d'hydratation pour vous aider à améliorer vos performances d'entraînement et servir de "test" pour la compétition. Heureusement, depuis plusieurs décennies, l'utilisation de ceintures ou de gilets d'hydratation et de transport d'équipement s'est généralisée, ce qui constitue une excellente ressource pour transporter de la nourriture et des boissons.

Il est essentiel de ne pas négliger la nutrition et l'hydratation lors des journées chaudes ou des longues randonnées pour éviter toute frayeur sous forme de baisse de performance ou de problèmes musculaires. Cependant, emporter votre bouteille d'eau, un gel ou une barre, même lors de sessions plus courtes, peut vous sauver de plus d'un imprévu.

S'entraîner avec des équipements spécifiques

En plus des ceintures d'hydratation ou des gilets susmentionnés, il est recommandé d'utiliser tous les équipements dont vous pourriez avoir besoin lors de la compétition. Dans cette section, il est crucial de décider de l'utilisation des perches, qui dépendra de l'expérience antérieure, du confort d'utilisation et des caractéristiques de la compétition. D'une manière générale, à moins qu'il ne s'agisse d'une course à faible pente positive, il peut être intéressant d'utiliser des bâtons à partir du semi-marathon.

Les vêtements et les chaussures doivent également être utilisés lors de l'entraînement, il peut donc être très pratique de fixer certaines séances où nous allons utiliser des vêtements et des chaussures de compétition. En ce sens, la décision dépendra des préférences personnelles, du type de surface et des températures auxquelles nous allons nous entraîner et concourir.

Faire face à l'incertitude

Si vous faites partie de ces coureurs de montagne qui s'entraînent toujours dans la même zone ou sur les mêmes itinéraires, vous devez savoir que le fait de courir dans d'autres endroits peut vous aider lorsque vous participez à différentes compétitions, où il est probable que vous ne connaissez pas l'itinéraire. Même si vous privilégiez souvent la proximité, forcez-vous à changer de zone d'entraînement à certaines occasions, en essayant d'alterner les surfaces ou les dénivelés.

De cette manière, nous veillerons à ce que l'incertitude causée par la compétition dans des zones inconnues ne nous affecte pas, tout en nous apprenant à agir au cas où nous nous perdrons ou dévierions de l'itinéraire balisé. Dans le cas où nous nous entraînons dans des zones inconnues, il est fortement recommandé d'utiliser un GPS ou un appareil d'orientation, ainsi que d'avoir les options de géolocalisation activées en cas d'urgence.

L'esprit fonctionne aussi

L'un des aspects ayant la plus grande influence sur les performances au fur et à mesure de la progression de la distance est la psychologie elle-même. La gestion des émotions et des pensées pendant plusieurs heures d'effort est l'un des défis des trails running de moyenne et longue distance, sans parler de ce qui peut conditionner le coureur dans une course ultradistance. Par conséquent, notre plan d'entraînement doit également être capable de nous faire sortir de notre zone de confort, y compris lors de séances en présence de fatigue ou lorsque nous recherchons un entraînement plus mental que physique.

Les entraînements

- Mardi 18 h 15, parking du mât olympique, Course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15, parking du mât olympique, Course
- Samedi 10h00, PPG au stade d'Albertville
- Dimanche 9 h 00, parking du mât olympique, Course et marche dynamique (ou sms du jeudi si changement de lieu de RDV).

Intersport Albertville

20 % de remise sur les chaussures, le textile, les accessoires et la diététique hors offres et promos en cours sur présentation de la carte du club.

10% de remise sur matériel lié aux activités du club hors offres et promos en cours.

Terre de Running Albertville

20% sur les chaussures et le textile,

10% sur le reste du magasin hors électronique.

Condition : Présentation de la carte d'adhérent.

Ekosport

15% sur les articles non-remisés, 5% supplémentaires sur articles en promo

Optique Sergent rue de la république Albertville

Condition : carte adhérent Endurance Grignon –

30% sur solaires et 30 % sur les montures

NOS PARTENAIRES



Tout plaquer et devenir une luciole.

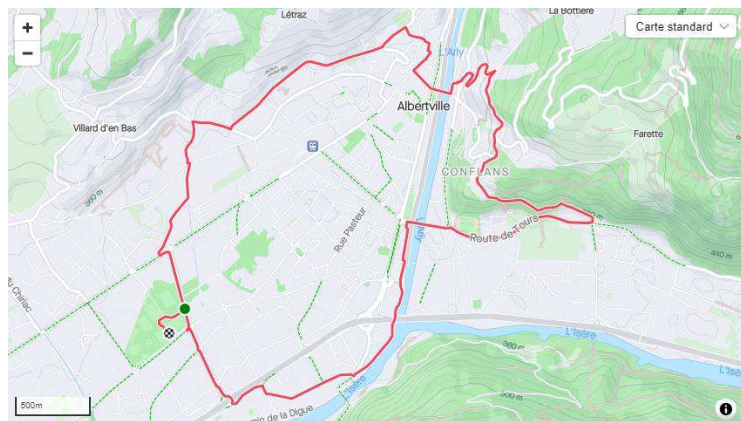


L'IMPERTINENCE DU MOIS

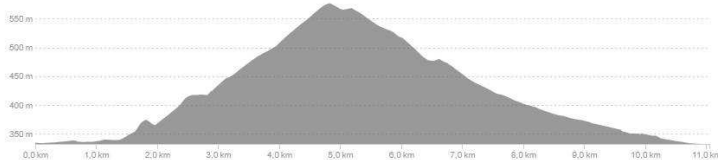
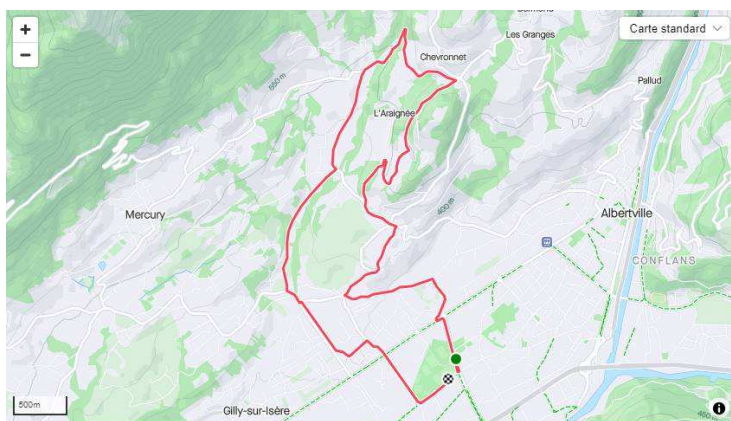
« Boire du café empêche de dormir.

Par contre dormir empêche de boire du café. »

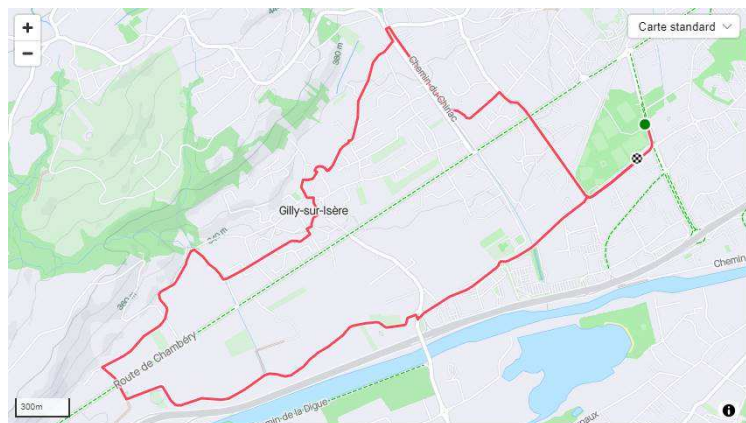
Ph. Geluck.



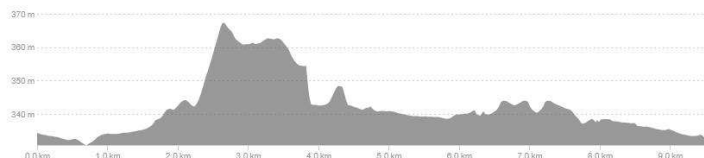
Conflans 1



Chevronnet - le Villard 2



Les Pommiers - Gilly/Isère 3



Chemin des espagnols 4

Infos en vrac

A partir de ce mois, nous vous présentons 4 ou 5 parcours que nous proposerons pour les entraînements des mardi et jeudi afin que chaque sortie ne soit pas identique d'une semaine à l'autre. Parcours sur route pour la période hivernale, et sur chemins pour le reste de l'année. Les parcours sont tracés après l'échauffement, font environ une dizaine de km et ont un dénivelé positif variant de 50 à 250 m maximum. Ils pourront aussi être parcourus dans un sens comme dans l'autre afin de varier les plaisirs.

<https://endurancegrignon.sportsregions.fr/>
mail : endurancegrignon@orange.fr



Endurance Grignon

Ce plan d'entraînement s'adresse à des coureurs s'entraînant 3 fois par semaine et désirant réaliser 60 mn sur 10 km.

Les pré-requis

Liste non-exhaustive de pré-requis facilitant la mise en place du plan et rendant l'objectif de 60 mn envisageable :

- Avoir 2 ou 3 courses à son actif sur une distance inférieure ou égale à 10 km
- S'entraîner régulièrement 2 à 3 fois par semaine
- Etre capable de courir 1h15 sans difficulté

Connaître sa fréquence cardiaque maximale. (Comment calculer la FCM ?

La formule théorique la plus classique de la FCM consiste à **soustraire son âge à 220 pour les hommes et 225 pour les femmes**. Par exemple, un homme de 40 ans a une FCM théorique de $220 - 40 = 180$ bpm.

Le plan d'entraînement

Le plan comporte 4 types de séances :

- Les footings en endurance fondamentale (70-75% FCM)
- Les séances à allure spécifique (l'allure visée sur le 10 km)
- Les séances de fractionné à allure modérée (80-82% FCM et 85-90% FCM)
- Les sorties longues d'1h10 à 1h20

Lors des séances à allure spécifique assurez-vous de ne pas dépasser les 95% de votre FCM en fin de séance. Dépasser ces 95% FCM signifierait que l'allure visée est peut-être encore un peu trop élevée pour vous.

Au niveau de l'organisation de votre semaine d'entraînement – dans la mesure du possible – placez un jour de repos entre chaque séance.

Semaine 1

- **séance 1**

footing de 45 mn à 1h en endurance fondamentale (70-75% FCM)

- **séance 2**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de* 2 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent.

- **séance 3**

Sortie longue d'1h10 en endurance fondamentale

Semaine 2

- **séance 1**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 6 fois 500m en 3 mn et une récupération de 1mn30 en footing lent entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent.

- **séance 2**

footing de 45 mn en endurance fondamentale

- **séance 3**

Sortie longue d'1h15 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 2 fois 10 mn à 80-82% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

Semaine 3

- **séance 1**

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

- **séance 2**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 8 fois 500m en 3 mn et une récupération d'1mn30 entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent.

- **séance 3**

Sortie longue d'1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 3 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

Semaine 4 – Allégée

- **séance 1**

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

- **séance 2**

footing de 45 mn en endurance fondamentale

- **séance 3**

Sortie longue d'1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 3 fois 10 mn à 80-82% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

Semaine 5

- **séance 1**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 4 fois 1 000m en 6 mn et une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent.

- **séance 2**

footing de 45 mn en endurance fondamentale

- **séance 3**

Sortie longue d'1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 3 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

Semaine 6

- **séance 1**

footing d'1h en endurance fondamentale

- **séance 2**

Footings de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 2 000m (12 mn) – 1 500m (9 mn) – 1 000m (6 mn) et une récupération de 2 mn 30 entre chaque effort. Finir la séance par 10 mn de footing lent.

- **séance 3**

Sortie longue d'1h20 comprenant 1h de footing en endurance fondamentale suivie de 15 mn à 80 puis 15 mn à 85% FCM. Finir la sortie en footing lent.

Semaine 7

- **séance 1**

Footings d'1h en endurance fondamentale

- **séance 2**

Footings de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 2 000m (12 mn) – 2 000m (12 mn) – 1 000m (6 mn) et une récupération de 2 mn 30 entre chaque effort. Finir la séance par 5 mn de footing lent.

- **séance 3**

Sortie longue d'1h15 comprenant 45 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 2 fois 8 mn à 80-82% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

Semaine 8

- **séance 1**

Footings d'1h en endurance fondamentale

- **séance 2**

Footings de 45 mn en endurance fondamentale

- **séance 3**

votre 10 km

Conseils et consignes

Bien respecter l'allure demandée lors des séances spécifiques comportant les 500m, 1 000m, 1 500m et 2 000m. Surtout ne pas chercher à aller plus vite. Il en est de même pour toutes les autres séances.

Il est possible de programmer un 5 km « préparatoire » une à deux semaines avant votre 10 km. Dans ce cas il remplacera votre sortie longue de la semaine. Les séances précédant et suivant ce 5 km sont alors obligatoirement un footing de 45 mn en endurance fondamentale.

Le jour de la course, ne pas courir plus vite que l'allure spécifique travaillée lors de la préparation (10 km/h). Même si vous vous sentez à l'aise, respectez scrupuleusement cette allure dès les premiers mètres.

Ce plan d'entraînement s'adresse à des coureurs s'entraînant 3 fois par semaine et désirant réaliser un semi en 2h ou moins

1. Les « pré requis »

Cet objectif de 2h00 et envisageable à la condition de :

- Valoir environ 50 mn sur 10km
- S'entraîner 3 fois par semaine (ou au minimum 2 fois)
- Etre aguerri aux sorties longues de 1h15 minimum

Avoir quelques 10km à votre actif est un plus indéniable. L'expérience acquise sur ces courses servira sur le semi-marathon, notamment au niveau de la gestion des allures sur les premiers kilomètres, où plus de 80% de coureurs partent trop vite.

Connaître sa FCM (fréquence cardiaque maximale) est un atout supplémentaire afin de mieux contrôler ses allures à l'entraînement et lors de la course.

2. Le plan entraînement

Nota : endurance fondamentale signifie que vous devez maintenir votre fréquence cardiaque entre 70 et 75% de votre fréquence cardiaque maximale (FCM)

Semaine 1

- **Séance 1**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 2**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 8 mn à 85%FCM avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 3**
sortie longue de 1h20 en endurance fondamentale

Semaine 2

- **Séance 1**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 8 mn à 80%FCM avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 2**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 3**
sortie longue de 1h20 s'organisant ainsi :
45 mn en endurance fondamentale *suivi de*
2 fois 10 mn à 85-90%FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir par 10 mn à 75%FCM

Semaine 3

- **Séance 1**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 2**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 10 mn à 80%FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 3**
sortie longue de 1h30 en endurance fondamentale

Semaine 4

- **Séance 1**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
10 mn à 85%FCM *puis de*
10 mn à 90%FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 2**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 3**
sortie longue de 1h30 s'organisant ainsi :
45 mn en endurance fondamentale *suivi de*
3 fois 2000m en 11mn20 avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir le reste de la sortie longue à 75%FCM

Semaine 5

- **Séance 1**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 2**
sortie longue de 1h15 en endurance fondamentale

Semaine 6

- **Séance 1**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 2**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*
4 fois 2000m en 11 mn 20 s – 11 mn 20 s – 11 mn 15 s – 11 mn 10 s avec une
récupération de 3 mn entre chaque effort.
Finir par 5 mn de footing lent
- **Séance 3**
sortie longue de 1h35 en endurance fondamentale

Semaine 7

- **Séance 1**
footing de 45 mn en endurance fondamentale
- **Séance 2**
footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*

2 fois 3000m en 17 mn puis de 1 fois 2000m en 11 mn 10s avec une récupération de 3 mn entre chaque effort.

Finir par 5 mn de footing lent

- **Séance 3**

sortie longue de 1h40 s'organisant ainsi :

1h en endurance fondamentale *suivi de*

2 fois 15 mn à 80-85%FCM avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort.

Finir le reste de la sortie longue à 75%FCM

Semaine 8

- **Séance 1**

footing de 45 mn en endurance fondamentale

- **Séance 2**

footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de*

2 fois 3000m en 17 mn avec une récupération 2 mn entre les deux efforts.

Finir par 5 mn de footing lent

- **Séance 3**

sortie longue de 1h15 s'organisant ainsi :

45 mn en endurance fondamentale *suivi de*

15 mn à 80-85%FCM.

Finir par 15 mn à 75%FCM

Semaine 9 – Relâchement

- **Séance 1**

footing de 45 mn en endurance fondamentale

- **Séance 2**

votre semi marathon

3. Conseils et consignes

Respectez les allures demandées lors des séances comportant les 2000m et 3000m. Ne cherchez surtout pas à aller plus vite. Il en est de même pour toutes les autres séances.

Il est possible de programmer un 10 km « préparatoire » à 2-3 semaines de votre semi-marathon. Dans ce cas, il remplacera votre sortie longue de la semaine. La séance précédant et suivant le 10 km étant alors obligatoirement un footing de 45 mn en endurance fondamentale.

Le jour de la course, ne courez pas plus vite que l'allure spécifique travaillée lors de la préparation (10,55 km/h). Même si vous vous sentez à l'aise, respectez cette allure (ou 90%FCM) dès les premiers mètres et jusqu'au km16. A partir de là, si les sensations sont bonnes, vous pourrez alors accélérer légèrement l'allure sur les 5 derniers kms.

Profitez des sorties longues pour mettre en place les routines à reproduire le jour J, au niveau de la composition du petit déjeuner, de l'hydratation (l'équivalent d'un verre d'eau tous les 5 kms) et de l'alimentation durant la course (par exemple un gel énergétique tous les 45 mn de course)

Bonne course à tous