



Offert par



**transit endurance**

TRIATHLON & COURSE À PIED

# Présentation générale du plan

---

Ce plan propose une préparation simple et progressive vers le 10 km du Défi Beauceron. Les séances sont faciles à comprendre et pensées pour s'intégrer dans une semaine normale. L'important est simplement de courir régulièrement et de respecter les intensités proposées.

La clé de la réussite repose sur trois éléments: la constance, la fréquence et la régularité. Mieux vaut courir souvent, à une intensité confortable, que de vouloir en faire trop ponctuellement. Ce plan t'accompagne dans cette logique, en te guidant sans pression jusqu'au jour du Défi.

Le plan s'adresse aux personnes qui ont déjà couru un 5 km ou qui sont en mesure de courir 30 minutes en continu et qui souhaitent courir leur premier 10 km. Chaque séance a un rôle précis. Ensemble, elles permettent au corps de s'adapter graduellement à la course, de mieux récupérer et de gagner en confiance.

Si tu as fait toutes les séances de la semaine, que tu n'as pas de douleur et que tu aimerais faire une séance supplémentaire. Tu peux refaire la séance 1 de la semaine en cours.

Fais confiance au processus et concentre-toi sur les sensations plutôt que sur la performance

# Accompagnement personnalisé

---



## Martin Beauregard

Entraîneur de triathlon et course à pied

Si tu souhaites un accompagnement personnalisé, des ajustements adaptés à ta réalité, je t'invite à planifier une rencontre gratuite ici:

[Planifier une rencontre gratuite](#)



Si tu as des questions en cours de route, tu peux aussi m'écrire directement à:

[martin@transitendurance.ca](mailto:martin@transitendurance.ca)

# Mises en garde et principes à respecter

---

- Respecte les zones d'intensité proposées dans chaque séance. C'est l'équilibre entre les sorties faciles et les efforts plus soutenus qui permet de progresser et de réaliser les meilleures performances.
- Si une séance ou une semaine semble trop exigeante, il est tout à fait approprié de la répéter avant de passer à la suite.
- Si une séance est manquée, poursuis simplement avec la suivante sans chercher à rattraper. La régularité à long terme est plus importante qu'une séance isolée.
- La fatigue générale est normale, surtout au début. Une douleur persistante ou qui s'intensifie ne l'est pas. Dans ce cas, il vaut mieux réduire la charge ou prendre une pause.
- Ce plan est un cadre général. Chaque réalité est différente et certaines adaptations peuvent être nécessaires en fonction de l'horaire, du niveau ou de l'historique d'entraînement.
- Avant de débiter ce plan d'entraînement, il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel de la santé, particulièrement en présence d'un problème de santé ou après une longue période d'inactivité.

# Explication des codes

---

## → V1 | Effort facile

C'est un rythme confortable qui permet de courir en étant capable de parler facilement. La respiration demeure calme et contrôlée. Cette vitesse sert principalement à l'échauffement, au retour au calme et aux sorties de récupération.

## → V2 | Endurance

C'est un rythme confortable mais soutenu que tu peux maintenir longtemps. La respiration devient un peu plus présente, mais il est encore possible de parler en phrases complètes. Cette vitesse sert à développer l'endurance et constitue la base de la préparation pour un 10 km.

## → V3 | Effort soutenu

C'est un rythme plus exigeant, proche de celui que tu pourrais maintenir en compétition. La respiration devient plus rapide et parler devient difficile. Les segments en V3 servent à améliorer la capacité à maintenir une allure plus rapide et à préparer l'effort de course.

## → Note

Ce qui est indiqué entre parenthèses correspond à la récupération entre les intervalles. Par exemple, 3 × 2' V3 (1' V1) signifie courir 3 fois 2 minutes en V3, avec 1 minute en V1 entre chaque répétition.

# Programme d'entraînement

---

## Semaine 1 · 16 au 22 mars

### Objectif de la semaine

Cette première semaine sert à mettre la machine en marche. L'objectif n'est pas d'aller vite, mais de créer une routine réaliste et durable. Prends le temps de ressentir les différentes zones d'effort et d'apprendre à courir à un rythme confortable. Si tu termines les séances avec l'impression que tu pourrais en faire un peu plus, c'est exactement ce que l'on recherche à ce stade de ta préparation pour le Défi Beauceron.

|          |       |                   |       |
|----------|-------|-------------------|-------|
| Séance 1 | 5' V1 | 20' V2            | 5' V1 |
| Séance 2 | 8' V1 | 6 × 1' V3 (1' V1) | 5' V1 |
| Séance 3 | 5' V1 | 25' V2            | 5' V1 |
| Séance 4 | 5' V1 | 30' V2            | 5' V1 |

## Semaine 2 · 23 au 29 mars

### Objectif de la semaine

Cette semaine, on maintient la régularité. Ce sont les répétitions semaine après semaine qui construisent la progression, beaucoup plus que quelques grosses séances isolées. Les intervalles en V2 servent à stimuler ton système cardiovasculaire sans créer une fatigue excessive. L'idée est de progresser tranquillement tout en gardant le plaisir de courir.

|          |       |                   |       |
|----------|-------|-------------------|-------|
| Séance 1 | 5' V1 | 25' V2            | 5' V1 |
| Séance 2 | 8' V1 | 7 × 1' V3 (1' V1) | 5' V1 |
| Séance 3 | 5' V1 | 30' V2            | 5' V1 |
| Séance 4 | 5' V1 | 35' V2            | 5' V1 |

## Semaine 3 · 30 mars au 5 avril

### Objectif de la semaine

On commence à allonger légèrement certaines sorties. C'est un moment important dans la préparation, parce que le corps s'adapte graduellement à l'effort prolongé. Reste attentif aux sensations et respecte les zones d'intensité. Une progression durable passe toujours par la patience et la constance.

|          |        |                   |       |
|----------|--------|-------------------|-------|
| Séance 1 | 5' V1  | 30' V2            | 5' V1 |
| Séance 2 | 10' V1 | 8 × 1' V3 (1' V1) | 5' V1 |
| Séance 3 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1 |
| Séance 4 | 5' V1  | 40' V2            | 5' V1 |

## Semaine 4 · 6 au 12 avril

### Objectif de la semaine

Cette semaine est une semaine d'adaptation. Après trois semaines de progression, le corps a besoin d'un peu d'espace pour assimiler le travail déjà fait. Il est normal de se sentir en forme et d'avoir envie d'en faire davantage, mais c'est justement le moment de faire preuve de discipline et de respecter les séances telles qu'elles sont proposées. C'est pendant ces semaines plus légères que les adaptations se consolident et que la progression devient durable en vue de ton 10 km.

|          |       |                   |       |
|----------|-------|-------------------|-------|
| Séance 1 | 5' V1 | 20' V2            | 5' V1 |
| Séance 2 | 5' V1 | 6 × 1' V3 (1' V1) | 5' V1 |
| Séance 3 | 5' V1 | 25' V2            | 5' V1 |
| Séance 4 | 5' V1 | 30' V2            | 5' V1 |

## Semaine 5 · 13 au 19 avril

### Objectif de la semaine

On reprend la progression après la semaine d'adaptation. Cette semaine introduit des périodes un peu plus soutenues, tout en restant dans un cadre contrôlé. Les blocs en V2 servent à développer ta capacité à maintenir un rythme régulier, alors que les courtes interventions en V3 stimulent ta vitesse sans créer une fatigue excessive. L'objectif n'est pas de pousser plus fort, mais d'apprendre à bien gérer les différentes intensités pour continuer à progresser de façon durable vers le DB.

|          |        |                   |       |
|----------|--------|-------------------|-------|
| Séance 1 | 5' V1  | 30' V2            | 5' V1 |
| Séance 2 | 10' V1 | 4 × 2' V3 (2' V1) | 5' V1 |
| Séance 3 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1 |
| Séance 4 | 10' V1 | 40' V2            | 5' V1 |

## Semaine 6 · 10 au 26 avril

### Objectif de la semaine

Cette semaine marque une étape importante dans ta préparation: la sortie longue dépasse maintenant les 60 minutes. Ce cap permet de continuer à développer l'endurance et la capacité à soutenir un effort régulier pendant une plus longue période. Les blocs en V3 demeurent courts et contrôlés afin de stimuler la vitesse tout en gardant l'ensemble de la semaine bien équilibré. L'objectif est de poursuivre la progression avec constance, en restant attentif aux sensations et en respectant les zones d'intensité.

|          |        |                   |       |
|----------|--------|-------------------|-------|
| Séance 1 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1 |
| Séance 2 | 10' V1 | 5 × 2' V3 (2' V1) | 5' V1 |
| Séance 3 | 5' V1  | 40' V2            | 5' V1 |
| Séance 4 | 10' V1 | 45' V2            | 5' V1 |

## Semaine 7 · 27 avril au 3 mai

### Objectif de la semaine

Cette semaine, on commence à introduire quelques minutes à la vitesse que tu viseras pour ton 10 km. Ces segments sont volontairement courts et placés à la fin de la sortie longue pour te permettre de découvrir ce rythme tout en restant en contrôle. L'objectif n'est pas de forcer, mais d'apprendre à reconnaître et à stabiliser une allure soutenue après plusieurs minutes de course. Ce type de travail prépare graduellement le corps et le mental à l'effort que tu vivras le jour de la course.

|          |        |                   |       |       |
|----------|--------|-------------------|-------|-------|
| Séance 1 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1 |       |
| Séance 2 | 10' V1 | 6 × 2' V3 (2' V1) | 5' V1 |       |
| Séance 3 | 5' V1  | 40' V2            | 5' V1 |       |
| Séance 4 | 10' V1 | 50' V2            | 5' V3 | 5' V1 |

## Semaine 8 · 4 au 10 mai

### Objectif de la semaine

Cette semaine demande un peu plus de discipline dans la gestion de l'effort. Les séances 1 et 3 doivent rester contrôlées et confortables, même si les jambes se sentent en forme. Résiste à l'envie d'accélérer durant ces sorties, car leur rôle est surtout de maintenir le volume et de favoriser la récupération. Garde ton énergie pour les séances avec intensité, qui sont celles qui vont réellement stimuler ta progression et te préparer à maintenir une allure solide lors du Défi Beauceron.

|          |        |                   |        |       |
|----------|--------|-------------------|--------|-------|
| Séance 1 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 2 | 10' V1 | 4 × 2' V3 (2' V1) | 5' V1  |       |
| Séance 3 | 5' V1  | 40' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 4 | 10' V1 | 35' V2            | 10' V3 | 5' V1 |

## Semaine 9 · 11 au 17 mai

### Objectif de la semaine

À ce stade de la préparation, l'objectif est de passer un peu plus de temps à une intensité soutenue. Les intervalles en V3 et le segment plus long à la fin de la sortie longue servent à développer ta capacité à maintenir une allure proche de celle que tu pourrais adopter lors de ton 10 km. L'idée demeure de rester en contrôle et de stabiliser l'effort plutôt que de chercher à aller plus vite.

|          |        |                   |        |       |
|----------|--------|-------------------|--------|-------|
| Séance 1 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 2 | 10' V1 | 3 × 3' V3 (3' V1) | 5' V1  |       |
| Séance 3 | 5' V1  | 40' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 4 | 10' V1 | 35' V2            | 15' V3 | 5' V1 |

## Semaine 10 · 18 au 24 mai

### Objectif de la semaine

Cette semaine vise à améliorer ta tolérance à un effort soutenu. Les blocs en V3 et les sorties plus longues développent ton endurance spécifique. C'est ce travail patient qui te permettra de maintenir un rythme stable du début à la fin de ta course.

|          |        |                   |        |       |
|----------|--------|-------------------|--------|-------|
| Séance 1 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 2 | 10' V1 | 3 × 4' V3 (3' V1) | 5' V1  |       |
| Séance 3 | 5' V1  | 40' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 4 | 10' V1 | 40' V2            | 25' V3 | 5' V1 |

## Semaine 11 · 25 au 31 mai

### Objectif de la semaine

Cette semaine met l'accent sur la capacité à maintenir une cadence vive lorsque l'intensité augmente. Les blocs en V3 et le segment plus long dans la sortie longue te permettent de travailler un rythme soutenu tout en gardant une foulée efficace et dynamique. Porte une attention particulière à la cadence plutôt qu'à la vitesse pure: des foulées un peu plus courtes et rapides aident souvent à mieux contrôler l'effort et à limiter la fatigue.

|          |        |                   |        |       |
|----------|--------|-------------------|--------|-------|
| Séance 1 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 2 | 10' V1 | 3 × 5' V3 (3' V1) | 5' V1  |       |
| Séance 3 | 5' V1  | 40' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 4 | 10' V1 | 40' V2            | 25' V3 | 5' V1 |

## Semaine 12 · 1<sup>er</sup> au 7 juin

### Objectif de la semaine

On entre maintenant dans la dernière phase de la préparation. Le volume diminue légèrement, mais certaines périodes à l'allure du 10 km demeurent présentes pour entretenir les sensations de course. Le segment plus long en V3 lors de la sortie longue sert surtout à confirmer l'effort que tu maintiendras le jour du Défi Beauceron. L'objectif est de rester en contrôle, de maintenir une cadence efficace et de terminer les séances avec la sensation que l'énergie est encore là.

|          |        |                   |        |       |
|----------|--------|-------------------|--------|-------|
| Séance 1 | 10' V1 | 30' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 2 | 10' V1 | 3 × 4' V3 (3' V1) |        | 5' V1 |
| Séance 3 | 5' V1  | 35' V2            | 5' V1  |       |
| Séance 4 | 10' V1 | 35' V2            | 30' V3 | 5' V1 |

## Semaine 13 · 8 au 13 juin

### Objectif de la semaine

Cette semaine marque l'aboutissement de tout le travail accompli depuis le début de la préparation. Le volume diminue volontairement afin de préserver l'énergie et de permettre au corps d'arriver au départ dans les meilleures conditions. Les séances sont courtes et servent surtout à garder de bonnes sensations, une foulée détendue et une cadence efficace. La préparation est maintenant faite: il reste simplement à faire confiance au travail réalisé et à profiter pleinement de l'expérience. Bonne course!

|          |                        |                   |       |
|----------|------------------------|-------------------|-------|
| Séance 1 | 10' V1                 | 25' V2            | 5' V1 |
| Séance 2 | 10' V1                 | 4 × 1' V2 (1' V1) | 5' V1 |
| Séance 3 | 20' V2                 |                   |       |
| Séance 4 | Défi Beauceron   10 km |                   |       |