



**Guide d'entraînement**  
**RUN IN LYON 2024**



# LES GRANDES LIGNES D'UNE PRÉPA (HEUREUSE) À LA RUN IN LYON par Baptiste Chassagne !

## MAXIMISER LE PLAISIR

L'idée de ce plan est de prendre plaisir dans :

- La pratique pure de la course à pied (même si cela paraît difficilement concevable pour le moment pour certains)
- Le partage d'une aventure collective
- Le dépassement de soi, et le fait de se sentir progresser, au quotidien, durant ces 6 semaines
- La concrétisation d'un objectif, le Jour J, qui rend fier de soi (car là réside le plus important)

## CE QUI COMPTE C'EST LA DÉMARCHE, PAS LA FINALITÉ

Faire de son mieux, avec bienveillance, exigence & indulgence vis-à-vis de soi-même

## 5 SÉANCES TOUTES LES 2 SEMAINES

Soit 2 séances et demie par semaine

- C'est le minimum pour observer une réelle progression sur un temps de préparation aussi court de 7 semaines
- C'est aussi l'investissement nécessaire pour se sentir engagé.e dans le projet

## RESPECTER SES ALLURES D'ENTRAÎNEMENT

Le principal défaut des runners est de courir trop vite. Logique !

En quête d'endorphines ou « d'un défouloir », on se sent mieux après si l'on « se fait mal » pendant.

L'idée est donc d'éviter cela en effectuant l'entraînement dans les allures, en respectant ses « zones ».

Sinon les risques sont :

- La blessure
- L'absence de plaisir voir le dégoût
- La contre-performance
- S'entraîner trop vite quand il faut aller doucement, et aller trop doucement quand il faut aller vite

## À LA SENSATION

À défaut de pouvoir réaliser un test VMA individuel en amont de la préparation, nous allons fonctionner à la sensation, selon 5 zones qui dépendront de votre ressenti.

- **Zone 1** => Endurance très facile : il faut avoir l'impression d'être lent
- **Zone 2** => Endurance facile : il faut pouvoir parler
- **Zone 3** => Tempo : il faut que cela soit moyen dur (c'est votre allure-cible le jour de la course : avec une impression d'effort mais relativement facile au début)
- **Zone 4** => Seuil : c'est la zone où l'effort devient vraiment soutenu mais peut-être maintenu entre 15 et 20 minutes
- **Zone 5** => VMA : c'est votre effort maximal sur 5 minutes. Une zone assez inconfortable où vous avez vraiment l'impression d'aller vite (et de souffrir, un peu, même si ça vaut le coup !)

## SOUPLESSE & FLEXIBILITÉ

Les séances sont données pour des dates précises. Mais vous pouvez tout à fait caler une séance un jour plus tôt ou un jour plus tard qu'indiqué, en fonction de vos contraintes personnelles et professionnelles. La seule consigne est de respecter 2 jours de repos entre chaque séance, sauf lorsque le contraire est précisément indiqué (dans le cœur de la prépa, nous vous ferons volontairement courir 2 jours de suite).

## LA NUTRITION & LE REPOS

Pour optimiser la récupération, il n'existe pas de remède miracle. Une alimentation saine et équilibrée, sans se priver (d'ailleurs, il est normal que votre faim augmente au cours de la période d'entraînement), ainsi que belles nuits de sommeil sont les clés pour assimiler l'entraînement et progresser.

Si vous avez envie de tendre vers ces bonnes habitudes mais que vous trouvez difficile de les mettre en œuvre au quotidien, profitez de cette préparation et faites-en une opportunité pour être vigilant sur ces aspects 2 fois par semaine, puis 3, puis 4 fois...

C'est déjà bien ! Bienveillance, indulgence et exigence ;-)

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Semaine 36					
Lundi	2-sept.		<p><b>Séance 1 : Piste de type pente comme la piste de la Sarra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' d'échauffement en endurance (zone 1/2)</li> <li>- 5 montées de la piste -&gt; chaque montée se fait sur une zone différente =&gt; la première en 11 la 2ème en 22, la 3ème en 33... Et ainsi de suite jusqu'à la zone 5.</li> <li>- La récupération se fait en redescende jusqu'au point de départ</li> <li>- Après la 5ème montée, redescendez jusqu'au point de départ et effectuer 3/4' de récupération en marchant ou en trotinant sur le plat avant d'aller à la douche !</li> </ul>	<p>1/ Explorer et comprendre ses zones d'allure à l'entraînement</p> <p>2/ Travailler l'endurance de force en courant en montée (transférer une qualité physique que l'on développe en trail mais qui sert sur la route)</p> <p>3/ Consolider l'esprit d'équipe</p>	1h
mardi	3-sept.				
mercredi	4-sept.				
jeudi	5-sept.		<p><b>Séance 2 :</b></p> <p>Footing au plaisir de 45 minutes à 1h30 sur le plat ou vallonné</p>	<p>1/ Apprendre à courir pour le plaisir. A un rythme constant, sans partir trop vite. Pour cela vous pouvez courir à plusieurs en discutant, ou écouter un podcast, de la musique. Il ne faut pas que vous ressentiez l'effort.</p>	45' pour l'objectif plaisir finir 1h15 à 1h30 pour l'objectif performance
vendredi	6-sept.				
samedi	7-sept.				
dimanche	8-sept.		<p><b>Séance 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' d'échauffement en endurance (1/2)</li> <li>- 2 x 6 x (30 sec 25 / 30 sec 11) avec 5' de récupération entre les 2 séries</li> <li>- 10' à 15' de retour au calme</li> <li>- Séance à effectuer sur le plat</li> </ul> <p>Pour l'objectif performance, faire 3 séries et non pas 2 : 3 x 6 x (30/30)</p>	<p>1/ Développer sa VMA et sa capacité à courir vite. Plus vous saurez courir vite, plus vous serez à l'aise à courir moyen vite longtemps le jour de la course.</p> <p>2/ Sortir de sa zone de confort.</p> <p>3/ Se régaler d'un bon brunch avec le goût du travail bien fait.</p>	50' à 1h pour l'objectif plaisir finir 1h15 pour l'objectif performance
Semaine 37					
Lundi	9-sept.		<p><b>Séance optionnelle :</b></p> <p>Pour l'objectif performance, possibilité de rajouter un footing à jeun, le matin de 45' à 1h, en 22, le lendemain de la séance 3.</p>	<p>1/ Apprendre à courir sur la fatigue.</p> <p>2/ Développer ses capacités de lipolyse, c'est-à-dire la faculté de son corps à utiliser les graisses et non les sucres en guise de carburant</p>	45' à 1h pour l'objectif performance
mardi	10-sept.				
mercredi	11-sept.		<p><b>Séance 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' d'échauffement en endurance (1/2)</li> <li>- 2 x 7 en 23/24 (à une allure qui se rapproche de votre allure course) avec 3' de récupération entre les 2 blocs</li> <li>- 15' de retour au calme</li> <li>- Séance à effectuer sur le plat</li> </ul> <p>Pour l'objectif performance, faire 3 blocs de 7' et non pas 2 : 3 x 7' (récup 3')</p>	<p>1/ Commencer à apprivoiser l'allure course et les sensations que cela génère. Adapter votre corps à cette allure.</p> <p>2/ Apprendre à ne pas partir trop vite, car 7 minutes, cela peut-être très long.</p>	50' à 1h pour l'objectif plaisir finir 1h15 pour l'objectif performance
jeudi	12-sept.				
vendredi	13-sept.				
samedi	14-sept.		<p><b>Séance 5 :</b></p> <p>"Sortie longue". Normalement à l'issue de ces 2 premières semaines d'entraînement, vous allez vous sentir bien. Focalisez vous donc sur le plaisir et la sensation. Si vous souhaitez accélérer par moment, n'hésitez pas, mais dans la mesure du raisonnable. Jouez avec votre boîte à vitesse des différentes zones entre la 1 et la 23 si l'envie vous prend.</p> <p><b>Séance optionnelle :</b></p> <p>Pour l'objectif performance, possibilité de rajouter un footing à jeun, le matin de 45' à 1h, en 22, le lendemain de la séance 3.</p>	<p>1/ Apprendre à écouter ses sensations et maîtriser les changements d'allure.</p> <p>2/ Travailler sa résistance musculaire, ou comment se construire des jambes suffisamment fortes pour assumer la répétition des chocs.</p>	Entre 1h15 et 1h30 pour l'objectif plaisir finir Entre 1h45 et 2h pour l'objectif performance
dimanche	15-sept.		<p><b>Séance optionnelle :</b></p> <p>Pour l'objectif performance, possibilité de rajouter un footing à jeun, le matin de 45' à 1h, en 22, le lendemain de la séance 3.</p>	<p>1/ Apprendre à courir sur la fatigue.</p> <p>2/ Développer ses capacités de lipolyse, c'est-à-dire la faculté de son corps à utiliser les graisses et non les sucres en guise de carburant</p>	45' à 1h pour l'objectif performance
Semaine 38					
Lundi	16-sept.		<p><b>Séance 6 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' d'échauffement en endurance (1/2)</li> <li>- 2 x 5 x (1'15 24 / 45 sec 11) avec 5' de récupération entre les 2 séries</li> <li>- 10' à 15' de retour au calme</li> <li>- Séance à effectuer sur le plat</li> </ul> <p>Pour l'objectif performance, faire 3 séries et non pas 2 : 3 x 5 (1'15/45 sec)</p>	<p>1/ Apprendre à courir vite, pour développer son aisance à des allures plus faibles.</p> <p>2/ Découvrir la zone 4. Contrairement à la zone 5 de la semaine précédente, l'allure est donc moins rapide que la séance de 30/30, mais attention, l'effort est plus long !</p>	50' à 1h pour l'objectif plaisir finir 1h15 pour l'objectif performance
mardi	17-sept.				
mercredi	18-sept.				
jeudi	19-sept.		<p><b>Séance 7 :</b></p> <p>Sport plaisir. Pratiquez un autre sport que la course à pied. Cela peut-être du vélo, de la randonnée, de la marche active, du cross fit, du badminton, du foot... Ce qui vous fait plaisir et envie.</p>	<p>1/ Maintenir le corps actif en faisant plaisir à la tête.</p> <p>2/ Se prémunir du risque de lassitude et de dégoût de la course à pied.</p>	Aucune contrainte de temps, même si évidemment, nous déconseillons d'effectuer 5h de cross fit
vendredi	20-sept.				
samedi	21-sept.				
dimanche	22-sept.		<p><b>Séance 8 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' d'échauffement</li> <li>- 2 x 5 x 1' en montée (sur une montée idéalement en bitume ou chemin roulaire, avec une pente pas trop abrupte =&gt; il faut pouvoir courir, même en petite foulée)</li> <li>- À chaque fois, redescendre au point de départ en récupération, à un rythme très cool</li> <li>- Effectuer une récupération de 4' entre les 2 blocs</li> </ul> <p>Pour l'objectif performance, faire 2 séries, mais plus longues : 2 x 6 x (1'30)/récupération en redescente)</p>	<p>1/ Développer sa force et sa puissance musculaire</p> <p>2/ Être prêt à surmonter les petites bosses du parcours de la Run in Lyon, notamment les traversées de ponts !</p>	50' à 1h pour l'objectif plaisir finir 1h15 pour l'objectif performance
Semaine 39					
Lundi	23-sept.		<p><b>Séance optionnelle :</b></p> <p>Pour l'objectif performance, possibilité de rajouter une sortie semi-longue incluant 15' de 23</p>	<p>1/ Travailler la résilience et la capacité à courir sur la fatigue.</p>	1h15 pour l'objectif performance
mardi	24-sept.				
mercredi	25-sept.		<p><b>Séance 9 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' d'échauffement en endurance (1/2)</li> <li>- 2 x 10' en 23 avec 3' de récupération entre les 2 blocs</li> <li>- 10' à 15' de retour au calme</li> <li>- Séance à effectuer sur le plat</li> </ul> <p>Pour l'objectif performance, faire 3 blocs de 10' et non pas 2 : 3 x 10' (récup 3')</p>	<p>1/ Continuer à apprivoiser l'allure course.</p> <p>2/ Déceler une progression par rapport à la première séance de ce type (la séance 4) =&gt; observer la progression =&gt; on se sent plus à l'aise à la même allure.</p>	50' à 1h pour l'objectif plaisir finir 1h15 pour l'objectif performance
jeudi	26-sept.				
vendredi	27-sept.				
samedi	28-sept.				
dimanche	29-sept.		<p><b>Séance 10 :</b></p> <p>Courir à l'envie. Aucune contrainte d'allure et de temps. Même très très doucement. Juste sortir les baskets pour le plaisir. Cela peut également être une sortie trail en marchant dans les bosses un peu raides.</p>	<p>1/ Commencer à comprendre Forrest Gump.</p> <p>2/ S'octroyer un peu de décharge mentale au bout d'un mois de préparation.</p>	Aucun temps indiqué. Néanmoins, à nouveau, on recommande d'éviter les sorties longues de 4h de course à pied, même si l'on imagine que les candidats seront peu nombreux
dimanche	22-oct.				

## Run in Lyon

**Suivez-nous**  
**sur les réseaux sociaux !**



Accédez à toutes nos pages réseaux sociaux  
en scannant ce QR Code ci dessus et  
**aidez-nous à faire grandir la communauté**  
**Groupe Central Autos !**