

PRÉPARATION MARATHON DÉBUTANT

Plan d'entraînement 6 mois

[triathlonfrance.fr](https://www.triathlonfrance.fr)

GRATUIT

Table des matières

Table des matières	2
Introduction	4
Chapitre 1 — Test de niveau VMA.....	4
Le demi-Cooper : votre test de référence	4
Protocole du test.....	4
Formule simplifiée.....	4
Exemple concret	4
Zones d'entraînement basées sur la VMA	5
Comment calculer vos allures.....	5
Chapitre 2 — Principes d'entraînement.....	6
La surcharge progressive	6
La règle du 80/20	6
L'importance du repos	6
Prévention des blessures	6
Chapitre 3 — Semaines types par phase.....	7
Phase 1 — Base (Semaines 1 à 8).....	7
Semaine type 1 (début de phase)	7
Semaine type 2 (fin de phase)	7
Phase 2 — Développement (Semaines 9 à 16).....	7
Semaine type 3 (début de phase)	7
Semaine type 4 (fin de phase)	7
Phase 3 — Spécifique (Semaines 17 à 22)	8
Semaine type 5 (début de phase)	8
Semaine type 6 (pic de charge)	8
Phase 4 — Affûtage (Semaines 23 à 26).....	8
Semaine type 7 (3 semaines avant).....	8
Semaine type 8 (semaine de la course).....	8
Chapitre 4 — Nutrition de base	10
Hydratation	10
Alimentation avant l'effort	10
Pendant l'effort	10
Récupération post-effort	10
Chapitre 5 — Jour J : Stratégie de course.....	11
Allure régulière : votre meilleur atout	11
Stratégie de ravitaillement	11
Gestion mentale	11
Conclusion	12

Introduction

Ce plan d'entraînement de 6 mois s'adresse aux débutants complets souhaitant terminer leur premier marathon (42,195 km). Aucune expérience préalable en course à pied n'est requise, mais il est recommandé d'être capable de marcher 30 minutes sans difficulté avant de commencer.

Notre philosophie repose sur trois piliers fondamentaux :

- **Progressivité** : augmenter le volume et l'intensité de manière graduelle pour permettre au corps de s'adapter sans risque de blessure.
- **Régularité** : la constance prime sur l'intensité. Mieux vaut 3 séances faciles par semaine que 1 séance épuisante.
- **Plaisir** : courir doit rester un moment agréable. Si une séance vous semble trop difficile, ralentissez.

L'objectif principal de ce plan est de vous amener sur la ligne de départ en pleine forme et de vous permettre de franchir la ligne d'arrivée avec le sourire. Il ne s'agit pas de performance chronométrique, mais d'accomplissement personnel.

Chapitre 1 — Test de niveau VMA

Le demi-Cooper : votre test de référence

Le test du demi-Cooper est un test simple et accessible qui permet d'estimer votre Vitesse Maximale Aérobie (VMA). La VMA représente la vitesse à laquelle votre consommation d'oxygène est maximale. C'est la pierre angulaire de votre entraînement.

Protocole du test

- Choisissez un terrain plat (piste d'athlétisme idéalement, ou route plate mesurée)
- Échauffez-vous pendant 10-15 minutes (footing léger + éducatifs)
- Courez pendant exactement 6 minutes à l'allure la plus rapide que vous pouvez maintenir
- Mesurez la distance parcourue en mètres
- Appliquez la formule : $VMA (km/h) = \text{distance (m)} \times 2 / 1000 \times 10$, soit $\text{distance} \times 2 / 100$

Formule simplifiée

$VMA (km/h) = \text{Distance parcourue en 6 min (m)} \times 2 \div 100$

Exemple concret

Vous parcourez 1 200 mètres en 6 minutes :

$VMA = 1\,200 \times 2 \div 100 = 24 \div 2 = 12 \text{ km/h}$

Votre VMA estimée est donc de 12 km/h. C'est cette valeur qui va déterminer toutes vos allures d'entraînement.

Zones d'entraînement basées sur la VMA

Les zones ci-dessous vous permettent de calibrer chaque séance. L'exemple est donné pour une VMA de 12 km/h :

Zone	% VMA	Allure (VMA 12)	Sensation
Zone 1 — Endurance fondamentale	60-65%	7,2-7,8 km/h	Conversation aisée
Zone 2 — Endurance active	65-75%	7,8-9,0 km/h	Conversation possible
Zone 3 — Tempo / Seuil	75-85%	9,0-10,2 km/h	Phrases courtes
Zone 4 — VMA	90-100%	10,8-12,0 km/h	Effort maximal

Comment calculer vos allures

Pour convertir une allure en km/h vers un temps au kilomètre (min/km), utilisez la formule :

Temps au km (min) = 60 ÷ vitesse (km/h)

Exemple pour Zone 1 à 7,2 km/h : $60 \div 7,2 = 8$ min 20 s par km

Exemple pour Zone 3 à 9,0 km/h : $60 \div 9,0 = 6$ min 40 s par km

Nous vous recommandons de refaire ce test toutes les 6 à 8 semaines pour ajuster vos zones au fur et à mesure de votre progression.

Chapitre 2 — Principes d'entraînement

La surcharge progressive

Le corps s'adapte aux contraintes qu'on lui impose, à condition de les augmenter progressivement. En pratique, cela signifie ne jamais augmenter le volume hebdomadaire de plus de 10% d'une semaine à l'autre. Chaque 4^e semaine sera une semaine de récupération avec un volume réduit de 20 à 30%.

La règle du 80/20

80% de votre volume d'entraînement doit se faire en Zone 1 et Zone 2 (endurance fondamentale et active). Seulement 20% sera consacré aux allures plus intenses (Zone 3 et Zone 4). Cette répartition, validée par la recherche scientifique, permet de développer l'endurance tout en limitant la fatigue et le risque de blessure.

L'importance du repos

L'adaptation se produit pendant le repos, pas pendant l'effort. Respectez les jours de repos prévus dans le plan. Le sommeil est votre meilleur allié : visez 7 à 9 heures par nuit. En cas de fatigue inhabituelle, douleur ou maladie, n'hésitez pas à prendre un jour de repos supplémentaire.

Prévention des blessures

- Portez des chaussures adaptées à votre foulée (rendez-vous en magasin spécialisé)
- Variez les surfaces de course (route, chemin, piste)
- Intégrez 10-15 minutes d'étirements dynamiques avant chaque séance
- Effectuez 2 séances de renforcement musculaire par semaine (gainage, squats, fentes)
- Écoutez votre corps : une douleur qui persiste après 2 jours nécessite une consultation

Chapitre 3 — Semaines types par phase

Phase 1 — Base (Semaines 1 à 8)

Objectif : construire une base d'endurance solide. 3 séances par semaine, 100% en Zone 1 et Zone 2. Le volume hebdomadaire passe progressivement de 15 km à 25 km.

Semaine type 1 (début de phase)

Jour	Type	Détail de la séance
Mardi	Endurance	30 min en Zone 1 (footing très facile, respiration nasale)
Jeudi	Endurance	35 min en Zone 1-2 (alterner marche 2 min / course 5 min si besoin)
Dimanche	Sortie longue	40 min en Zone 1 (rythme conversation, sans forcer)

Semaine type 2 (fin de phase)

Jour	Type	Détail de la séance
Mardi	Endurance	40 min en Zone 1 (footing continu)
Jeudi	Endurance active	45 min en Zone 2 (légèrement plus rapide, respiration aisée)
Dimanche	Sortie longue	1h00 en Zone 1 (environ 8-9 km selon votre VMA)

Phase 2 — Développement (Semaines 9 à 16)

Objectif : augmenter le volume et introduire les allures tempo. 4 séances par semaine. Le volume passe de 25 km à 40 km. Introduction progressive de la Zone 3.

Semaine type 3 (début de phase)

Jour	Type	Détail de la séance
Mardi	Endurance	45 min en Zone 1
Mercredi	Tempo	Échauffement 15 min Z1 + 15 min en Zone 3 (allure tempo) + retour 10 min Z1
Vendredi	Endurance	40 min en Zone 1-2
Dimanche	Sortie longue	1h15 en Zone 1 (environ 12-14 km)

Semaine type 4 (fin de phase)

Jour	Type	Détail de la séance
Mardi	Endurance	50 min en Zone 1-2
Mercredi	Tempo	Échauffement 15 min Z1 + 20 min Zone 3 + retour 10 min Z1
Vendredi	Endurance active	45 min en Zone 2
Dimanche	Sortie longue	1h30 en Zone 1-2 (environ 16-18 km)

Phase 3 — Spécifique (Semaines 17 à 22)

Objectif : développer l'endurance spécifique marathon. 4-5 séances par semaine. Le volume atteint 45-55 km. Les sorties longues progressent jusqu'à 30-32 km. Introduction d'allures spécifiques marathon.

Semaine type 5 (début de phase)

Jour	Type	Détail de la séance
Lundi	Endurance	40 min en Zone 1 (récupération active)
Mardi	Spécifique	Échauffement 15 min Z1 + 3 × 10 min en Zone 3 (récup 3 min Z1) + retour 10 min Z1
Jeudi	Endurance	50 min en Zone 1-2
Samedi	Endurance	40 min en Zone 2 (pré-fatigue)
Dimanche	Sortie longue	2h00 en Zone 1-2 (25-27 km), ravitaillement toutes les 30 min

Semaine type 6 (pic de charge)

Jour	Type	Détail de la séance
Lundi	Endurance	40 min en Zone 1
Mardi	Spécifique	Échauffement 15 min Z1 + 40 min en Zone 2-3 (allure marathon visée) + retour 10 min Z1
Jeudi	Endurance	50 min en Zone 2
Samedi	Endurance	30 min en Zone 1 (footing léger)
Dimanche	Sortie longue	2h30 en Zone 1-2 (30-32 km), pratiquer votre stratégie de ravitaillement

Phase 4 — Affûtage (Semaines 23 à 26)

Objectif : arriver au marathon frais et en forme. Réduction progressive du volume de 40 à 60%. Maintien de quelques séances de qualité courtes. Le volume passe de 45 km à environ 25 km la dernière semaine.

Semaine type 7 (3 semaines avant)

Jour	Type	Détail de la séance
Mardi	Endurance	40 min en Zone 1
Mercredi	Rappel tempo	Échauffement 10 min Z1 + 15 min Zone 3 + retour 10 min Z1
Vendredi	Endurance	30 min en Zone 1
Dimanche	Sortie longue	1h15 en Zone 1-2 (dernière sortie longue, 15-16 km)

Semaine type 8 (semaine de la course)

Jour	Type	Détail de la séance
Lundi	Repos	Repos complet

Mardi	Footing léger	25 min en Zone 1 (très facile, activation)
Mercredi	Repos	Repos complet ou marche 20 min
Jeudi	Activation	20 min Z1 + 3 × 30 s à allure marathon + retour 5 min Z1
Vendredi	Repos	Repos complet
Samedi	Activation	15 min de footing très léger en Zone 1
Dimanche	MARATHON	Jour J ! Objectif : terminer avec le sourire

Chapitre 4 — Nutrition de base

Hydratation

L'hydratation est le fondement de votre performance. Un déficit de seulement 2% de votre poids en eau peut diminuer vos performances de 10 à 20%.

- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour en dehors des entraînements
- Avant l'effort : 500 ml dans les 2 heures précédant la séance
- Pendant l'effort (> 1h) : 150-200 ml toutes les 15-20 minutes
- Après l'effort : pesez-vous avant/après pour estimer les pertes ; buvez 1,5 fois le poids perdu

Alimentation avant l'effort

Le dernier repas principal doit être pris 3 heures avant la séance. Privilégiez les glucides à index glycémique bas à modéré :

- Pâtes complètes, riz basmati, pain complet
- Accompagnés d'une source de protéines maigres (poulet, poisson, œufs)
- Évitez les aliments gras et les fibres en excès

30 à 60 minutes avant, une collation légère est possible : banane, barre de céréales, compote.

Pendant l'effort

Pour les séances de plus d'une heure, apportez 30 à 60 g de glucides par heure :

- Gels énergétiques (testez-les à l'entraînement !)
- Boisson isotonique (30-60 g de glucides par litre)
- Pâtes de fruits, banane

Règle d'or : ne jamais rien tester le jour de la course. Votre stratégie nutritionnelle doit être rodée à l'entraînement.

Récupération post-effort

La fenêtre métabolique (30 à 60 minutes après l'effort) est le moment idéal pour optimiser la récupération :

- Glucides pour reconstituer les réserves de glycogène (30-50 g)
- Protéines pour la réparation musculaire (20-25 g)
- Exemple : lait chocolaté, yaourt + muesli, shaker protéiné + banane

Chapitre 5 — Jour J : Stratégie de course

Allure régulière : votre meilleur atout

L'erreur la plus courante chez les débutants est de partir trop vite. L'adrénaline du départ vous donnera l'impression de voler, mais les kilomètres 30 à 42 vous rattraperont. Votre stratégie est simple :

- Partez en Zone 1-2 (allure de footing facile) pour les 10 premiers kilomètres
- Maintenez une allure confortable en Zone 2 entre le km 10 et le km 30
- Gardez vos réserves pour les 12 derniers kilomètres
- Visez un « negative split » : la deuxième moitié légèrement plus rapide que la première

Stratégie de ravitaillement

Sur un marathon, les ravitaillements sont votre bouée de sauvetage :

- Buvez à chaque ravitaillement, même si vous n'avez pas soif (toutes les 20-30 min)
- Alternez eau et boisson isotonique
- Prenez un gel ou aliment solide toutes les 45 minutes à 1 heure à partir du km 10
- Marchez quelques mètres au ravitaillement si nécessaire (vous ne perdrez que quelques secondes)

Gestion mentale

Le marathon est autant mental que physique. Voici quelques stratégies :

- Découpez la course en segments : pensez par tranche de 5 km, pas aux 42 km
- Préparez des mantras personnels (« Un pas après l'autre », « Je suis prêt(e) »)
- Souriez ! Des études montrent que sourire réduit la perception de l'effort
- Profitez du public et des ambiances dans chaque quartier
- Si un moment difficile arrive (le fameux « mur »), ralentissez mais ne vous arrêtez pas

Conclusion

Vous avez entre les mains toutes les clés pour réussir votre premier marathon. Ce plan de 6 mois vous accompagnera progressivement, séance après séance, vers la ligne d'arrivée.

Rappelez-vous les fondamentaux : progressivité, régularité, écoute de votre corps et plaisir de courir. Chaque sortie, même la plus facile, vous rapproche de votre objectif.

Le marathon est une aventure extraordinaire. Le jour où vous franchirez cette ligne d'arrivée, vous saurez que vous êtes capable de bien plus que ce que vous imaginiez.

Bonne préparation et rendez-vous sur la ligne de départ !

Pour aller plus loin dans votre entraînement et accéder à nos plans premium, nos conseils d'experts et notre communauté de triathlètes :

[triathlonfrance.fr](https://www.triathlonfrance.fr)

À bientôt sur les routes !