



Préparation Athlétique Estivale

2026-2027





Préparation Athlétique Estivale

2026-2027

Prévention : chaleur, hydratation et écoute de son corps

S'entraîner efficacement, c'est aussi savoir préserver son intégrité physique.

En période de forte chaleur, il est essentiel d'adapter **l'intensité et les horaires des séances**, en privilégiant les moments **les plus frais de la journée**.

L'hydratation doit être **anticipée, régulière et suffisante** : boire avant, pendant et après l'effort est indispensable pour compenser les pertes et maintenir la performance.

Au-delà de ces aspects, l'écoute de son corps reste primordiale : Toute sensation anormale (fatigue excessive, vertiges, douleurs inhabituelles) doit alerter et conduire à adapter ou interrompre la séance.

La progression ne peut se faire que dans le respect des signaux physiologiques : ignorer ces derniers, c'est freiner sa progression et augmenter le risque de blessure.

Équipement adapté à la pratique

Un équipement approprié est un facteur clé de performance et de prévention des blessures.

Les chaussures de course à pied doivent être choisies en fonction du terrain, de la morphologie du pied et du type de séance afin d'assurer amorti, stabilité et confort.

Une tenue légère, respirante et adaptée aux conditions climatiques permet de réguler la température corporelle. En cas d'exposition au soleil, le port d'une casquette et de lunettes de protection est fortement recommandé. Il est également indispensable de prévoir une réserve d'eau, voire une boisson adaptée à l'effort en cas de séance prolongée.

Enfin, certains accessoires comme une montre sont nécessaires pour réaliser les séances et pour mieux gérer son intensité et suivre sa progression.

N'oubliez pas lors de vos séances de prévenir vos proches et d'être munie d'un moyen de communication pour alerter les secours en cas de problème.

Échauffement : une étape spécifique et indispensable

L'échauffement constitue une phase essentielle de chaque séance et doit être **spécifiquement adapté aux objectifs et aux contenus de travail**.

Il permet de préparer progressivement l'organisme à l'effort en augmentant la température corporelle, en activant les fonctions cardiovasculaires et en mobilisant les groupes musculaires sollicités.

Un échauffement efficace intègre une montée en intensité progressive, des exercices de mobilité articulaire et des activations spécifiques en lien avec la séance (vitesse, endurance, renforcement, changements de direction, etc.). Plus la séance est intense ou spécifique, plus l'échauffement doit être précis et ciblé.

Négliger cette phase, c'est exposer son corps à un risque accru de blessure et limiter la qualité du travail réalisé.

BONNE PREPARATION !



SEMAINE N°1

REPRISE	Séance n°1	Séance n°2	Séance n°3	Séance n°4
OBJECTIF	Endurance fondamentale	Endurance fondamentale	Endurance fondamentale	Endurance fondamentale
Pratique	Course à pied	Course à pied	Course à pied	Autres
Séance	2x 20 min de course continue.	5 à 7 km	Fartlek (Alternance de rythme) : 6 blocs de 6min : 4min effort allure soutenue + 2min de marche	Activité Plaisir : Padel, Vélo, Tennis, Natation
Récupération	10 min entre les blocs : marche ou étirements		Enchaînement des blocs sans récupération	
Critères de Réussite	1. Courir sans arrêt 2. Avoir la capacité de parler	Adapter son rythme pour réaliser une course continue sans arrêt	Ne pas s'arrêter après les 4 min d'effort	



SEMAINE N°2

AÉROBIE	Séance n°1	Séance n°2	Séance n°3	Séance n°4
OBJECTIF	Endurance fondamentale	FARTLEK	FARTLEK	Renforcement Musculaire
Pratique	Course à pied	Course à pied	Course à pied	Musculation
Séance	8 à 10km	8km avec des changements d'allure toutes les 4' : Allure soutenue vs légère	2 blocs de 4 x 3 min : 2 min à allure soutenue 1 min à allure lente (footing)	<u>FULLBODY</u> <u>ABDOS</u>
Récupération		Enchaînement des blocs sans récupération	Récupération 2 min entre les deux blocs d'effort	
Critères de Réussite	1. Courir sans arrêt 2. Avoir la capacité de parler	Réaliser une course continue sans arrêt Avoir des changements de rythme marqué dans mes allures	Réaliser une course continue sans arrêt Conserver sa vitesse lors de la course à allure soutenue entre le 1 ^{er} et dernier bloc	



SEMAINE N°3

SEUIL	Séance n°1	Séance n°2	Séance n°3	Séance n°4
OBJECTIF	FARTLEK	FARTLEK	PMA	Vitesse
Pratique	Course à pied	Course à pied	Course à pied	Course à pied
Séance	5 blocs de 6min : 4 min à allure soutenue + 2 min course à allure lente	5 blocs de 6min : 3 min à allure soutenue + 3 min de course à allure lente	2 blocs de 10min en alternant : 1min effort (95% - 100% VMA) 1 min de récupération passive	<u>Sprints</u> : (150m cumulés) Sprint 1 : Aller 10m Sprint 2 : Retour 10m Sprint 3 : Aller 25m Sprint 4 : Retour 25m Sprint 5 : Aller 40m Sprint 6 : Retour 40m
Récupération	Enchaînement des blocs sans récupération	Enchaînement des blocs sans récupération	Récupération 3 min entre les deux blocs d'effort	Sprints 1 & 2 : R = 30' Sprints 3 & 4 : R = 45' Sprints 5 & 6 : R = 1'
Critères de Réussite	Conserver une allure soutenue pendant l'ensemble de la durée d'effort	Conserver une allure soutenue pendant l'ensemble de la durée d'effort	Maintenir la distance à réaliser pendant les 20 courses.	Sprint à fond sans gestion



SEMAINE N°4

VMA	Séance n°1	Séance n°2	Séance n°3	Séance n°4
OBJECTIF	VMA	VMA	VMA	Renforcement musculaire
Pratique	Course à pied	Course à pied	Course à pied	Musculation
Séance	3 blocs de 8 min en alternant : 30 secs effort (95% - 100% VMA) 30 secs de récupération passive	3 blocs de PMA : <u>Bloc 1</u> : 10x 30'' / 30'' <u>Bloc 2</u> : 12 x 20''/20'' <u>Bloc 3</u> : 14x 15''/15''	2 blocs de 15 répétitions : 15'' / 20''	BAS DU CORPS HAUT DU CORPS ABDOS
Récupération	Récupération 3 min entre les deux blocs d'effort	Récupération 3 min entre les trois blocs d'effort	Récupération 3 min entre les deux blocs d'effort	
Critères de Réussite	Maintenir la distance à réaliser pendant les 24 courses.	Maintenir la distance à réaliser pendant les courses.	Atteindre la distance	



SEMAINE N°5

SEMAINE N°5																																																																																																					
VMA	Séance n°1							Séance n°2		Séance n°3		Séance n°4																																																																																									
OBJECTIF	VMA							VMA		Simulation Test Physique		Vitesse																																																																																									
Pratique	Course à pied							Course à pied		Course à pied		Résistance à Vitesse																																																																																									
Séance	<table><tr><td></td><td>VMA 14</td><td>VMA 15</td><td>VMA 16</td><td>VMA 17</td><td>VMA 18</td><td>VMA 19</td><td>VMA 20</td></tr><tr><td>5x40/40</td><td>156m</td><td>167m</td><td>178m</td><td>189m</td><td>200m</td><td>211m</td><td>222m</td></tr><tr><td colspan="8">Effort 40''/ Récupération 40''</td></tr><tr><td>5x30/30</td><td>117m</td><td>125m</td><td>133m</td><td>142m</td><td>150m</td><td>158m</td><td>167m</td></tr><tr><td colspan="8">Effort 30''/ Récupération 30''</td></tr><tr><td>1x2'</td><td>467m</td><td>500m</td><td>533m</td><td>566m</td><td>600m</td><td>633m</td><td>666m</td></tr><tr><td colspan="8">Effort 2' / Récupération 2'</td></tr><tr><td>3x40/30</td><td>156m</td><td>167m</td><td>178m</td><td>189m</td><td>200m</td><td>211m</td><td>222m</td></tr><tr><td colspan="8">Effort 40''/ Récupération 30''</td></tr><tr><td>3x30/20</td><td>117m</td><td>125m</td><td>133m</td><td>142m</td><td>150m</td><td>158m</td><td>167m</td></tr><tr><td colspan="8">Effort 30''/ Récupération 20''</td></tr></table>								VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20	5x40/40	156m	167m	178m	189m	200m	211m	222m	Effort 40''/ Récupération 40''								5x30/30	117m	125m	133m	142m	150m	158m	167m	Effort 30''/ Récupération 30''								1x2'	467m	500m	533m	566m	600m	633m	666m	Effort 2' / Récupération 2'								3x40/30	156m	167m	178m	189m	200m	211m	222m	Effort 40''/ Récupération 30''								3x30/20	117m	125m	133m	142m	150m	158m	167m	Effort 30''/ Récupération 20''								3 blocs de PMA : <u>Bloc 1</u> : 16 x 15'' / 15'' <u>Bloc 2</u> : 12 x 12''/15'' <u>Bloc 3</u> : 8 x 10''/15''		1 blocs de 30 répétitions : 15'' / 22''		Sprints : (150m cumulés) Sprint 1 : Aller 10m Sprint 2 : Retour 10m Sprint 3 : Aller 25m Sprint 4 : Retour 25m Sprint 5 : Aller 40m Sprint 6 : Retour 40m	
	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20																																																																																														
5x40/40	156m	167m	178m	189m	200m	211m	222m																																																																																														
Effort 40''/ Récupération 40''																																																																																																					
5x30/30	117m	125m	133m	142m	150m	158m	167m																																																																																														
Effort 30''/ Récupération 30''																																																																																																					
1x2'	467m	500m	533m	566m	600m	633m	666m																																																																																														
Effort 2' / Récupération 2'																																																																																																					
3x40/30	156m	167m	178m	189m	200m	211m	222m																																																																																														
Effort 40''/ Récupération 30''																																																																																																					
3x30/20	117m	125m	133m	142m	150m	158m	167m																																																																																														
Effort 30''/ Récupération 20''																																																																																																					
Récupération								Récupération 3 min entre les trois blocs d'effort				Sprints 1 & 2 : R = 10'' Sprints 3 & 4 : R = 15'' Sprints 5 & 6 : R = 30''																																																																																									
Critères de Réussite	Maintenir la distance à réaliser pendant les courses.							Maintenir la même distance malgré le temps d'effort qui diminue		Atteindre la distance		Pas de perte de vitesse avec la répétition et faible temps de récupération																																																																																									



SEMAINE N°6

VMA	Séance n°1	Séance n°2	Séance n°3	Séance n°4
OBJECTIF	SL2	Explosivité	VMA	Vitesse
Pratique	Course à pied	CrossTraining	Course à pied	Course à pied
Séance	6x 800m à 90% VMA	<u>ISCHIO</u> <u>EXPLOSIVITÉ</u> + Travail démarrages 4X 15m en lançant un medecin ball 4X 15m en départ starting bloc 4X 15m en départ normal <u>ABDOS</u>	3 blocs de 8min de 15'' / 15''	<u>Sprints</u> : (240m cumulés) 2x 20m 4x 30m 2x 40m
Récupération	Récupération 2min en footing léger entre chaque 800m	1' de récupération entre chaque course de 15m	Récupération 3 min entre les trois blocs d'effort	Récup 1'30 entre chaque sprint
Critères de Réussite	Atteindre la distance	Être explosif sur chaque course	Atteindre la distance	A fond

SUPPORTS

		VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
15''		58m	63m	67m	71m	75m	79m	83m
15'' de récupération								

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
30"	117m	125m	133m	142m	150m	158m	167m
30" de récupération							

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
1'/1'	222m	238m	253m	269m	285m	301m	317m
Effort 1' / Récupération 1'							

90%	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
800m	3'49	3'33	3'20	3'08	2'58	2'48	2'40
Récupération 2min en footing léger							