PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan exemple · Kerzerslauf 15 km · samedi 20 mars 2027

Objectif sous 1:40

15 km · 17 semaines · 1 à 2 sorties par semaine

Coureuse	Exemple : femme, 42 ans, court depuis 3 ans, 1 à 2 fois par semaine
Période	Lundi 23.11.2026 au samedi 20.03.2027
Coach	Véronique Durrer · FitSport-Coaching
Base	Questionnaire « Ton année 2027 », tes courses passées et ton temps disponible (1 à 2 créneaux par semaine)
Contenu	Course à pied, renforcement à la maison, alimentation et jour de course dans un seul plan

Date	Course	Rôle
Sem. 4 · décembre	Test 3 km (facultatif)	Point de départ
Sem. 12 · février	Course populaire 5 km ou test 5 km (facultatif)	Contrôle de forme
Sa 20.03.2027	**Kerzerslauf · 15 km · Kerzers**	**OBJECTIF PRINCIPAL · sous 1:40**

Plan exemple. Voici à quoi ressemble un plan FitSport. La coureuse, les temps et les valeurs sont un exemple. Ton propre plan part de tes réponses au questionnaire, de tes courses et de ta semaine.

Il faut tenter l'impossible pour atteindre le possible.
FitSport-Coaching

Partie 1	Ton objectif, ton point de départ et le fil rouge
Partie 2	Ton plan semaine par semaine
Partie 3	Renforcement, alimentation et jour de course

PARTIE 1

Ton objectif, ton point de départ et le fil rouge

CHÈRE COUREUSE

Tu cours depuis trois ans, une ou deux fois par semaine, à côté du travail et de la famille. Ton 10 km en 1:02 montre que la base est là. Pour 2027, on vise le Kerzerslauf : **15 km en moins de 1 heure 40**, en courant du début à la fin.

La bonne nouvelle : **deux sorties par semaine suffisent**, si chacune a un but clair. Une séance de qualité en semaine pour la vitesse, une sortie longue le week-end pour l'endurance. Et quand la semaine est trop chargée, une seule sortie bien choisie garde le fil.

Ce plan te donne un **fil rouge** pour tout l'hiver : des blocs de 3 semaines de charge et 1 semaine plus légère, une sortie longue qui grandit doucement de 45 minutes à 1 h 45, et un plan précis pour le jour de la course.

Le plan est une proposition, pas une loi. Si tu veux me donner un retour ou si tu as besoin de quelque chose : écris-moi quand tu veux.

Je me réjouis de faire ce chemin avec toi.

Vero

Tes objectifs 2027

	Objectif	Date
A	Kerzerslauf 15 km sous 1:40 (zone 1:36–1:40), en courant tout le parcours	Sa 20.03.2027
B	Régularité : au moins 1 sortie chaque semaine pendant 17 semaines	tout l'hiver
C	Course populaire 5 km ou test 5 km : contrôle de forme (facultatif)	février 2027

TON POINT DE DÉPART

Exemple : 10 km en course populaire en 2026 · **1:02:00** (6:12 par km) · sorties de 45 à 60 minutes, 1 à 2 fois par semaine.

	Distance	Temps	Allure par km
Aujourd'hui	10 km	1:02:00	6:12
Pronostic sur 15 km plat	15 km	≈ 1:35	≈ 6:21
Kerzers (parcours vallonné)	15 km	≈ 1:37–1:39	≈ 6:30
Objectif	**15 km**	**sous 1:40**	**6:30–6:40**

Qu'est-ce que ça nous dit ? La vitesse est là. Ce qui manque pour 15 km, c'est l'**endurance** : aujourd'hui, ta plus longue sortie dure environ une heure. Le Kerzerslauf dure 1 h 40. Le cœur du plan est donc la **sortie longue** du week-end, qui grandit pas à pas jusqu'à 1 h 45.

Comment on y arrive ?

Quoi	Comment
Endurance	Sortie longue chaque week-end, de 45’ à 1 h 45, toujours en palier 2 (tu peux parler)
Vitesse	Une séance de qualité en semaine : fartlek, côtes, seuil, puis allure 15 km
Allure de course	À partir de février : blocs à l’allure 15 km (≈ 6:30 par km) dans les deux séances
Jambes solides	Renforcement 15’ à la maison, 1 à 2 fois par semaine (facultatif mais très utile)
Réserve	*Objectif ≈ 1:37–1:38 · laisse environ 2 minutes de réserve pour le vent, le froid ou un jour sans*

Allure 15 km = ta vitesse prévue pour le Kerzerslauf (voir les paliers d’intensité). On vérifie l’objectif avec tes courses, les données de ta montre et, si tu le souhaites, des tests facultatifs.

TA SEMAINE

Deux sorties, deux rôles. Entre les deux : **au moins deux jours** sans course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
libre · renfo 15’ (facultatif)	Séance qualité	ou mercredi	libre · renfo 15’ (facultatif)	libre	Sortie longue	ou dimanche

Ta semaine	Que faire ?
2 sorties	Séance qualité (mardi ou mercredi) + sortie longue (samedi ou dimanche), comme dans le plan.
1 seule sortie	Fais la version « une seule sortie » du plan : c’est la sortie longue, avec un petit bloc plus rapide au milieu. Ainsi tu gardes l’endurance **et** un peu de vitesse.
0 sortie	Pas grave. On ne rattrape rien. La semaine suivante, tu reprends le plan là où il est.
3e créneau libre	Pas une 3e séance dure. Plutôt 30–60’ de vélo, ski de fond, natation ou marche rapide en palier 1–2, ou un footing de 30’ très facile.

> **La sortie longue d’abord.** Si tu dois choisir, garde toujours la sortie du week-end. Pour un 15 km, l’endurance compte plus que la vitesse.

TES 7 RÈGLES D’OR

1. **Facile, c’est facile.** Palier 2 veut dire : tu peux parler en phrases complètes. La sortie longue est toujours facile, sauf les blocs indiqués.
2. **Régulier avant rapide.** Dans les séries, toutes les répétitions à la même vitesse. La dernière peut être la plus rapide, jamais la première.
3. **La sortie longue d’abord.** Une seule sortie cette semaine ? Fais la version « une seule sortie ».
4. **Manqué, c’est manqué.** On ne rattrape rien, on ne double pas la semaine suivante.
5. **Deux jours entre deux sorties.** Les jambes se renforcent pendant le repos.
6. **Règle de douleur 3 sur 10.** Douleur jusqu’à 3 sur 10 et normale le lendemain matin : on continue. Plus : arrêter la course, marcher ou faire du vélo facile et informer Vero.

7. **Rien de nouveau le jour de la course.** Chaussures, habits, petit-déjeuner et gel sont testés à l'entraînement.

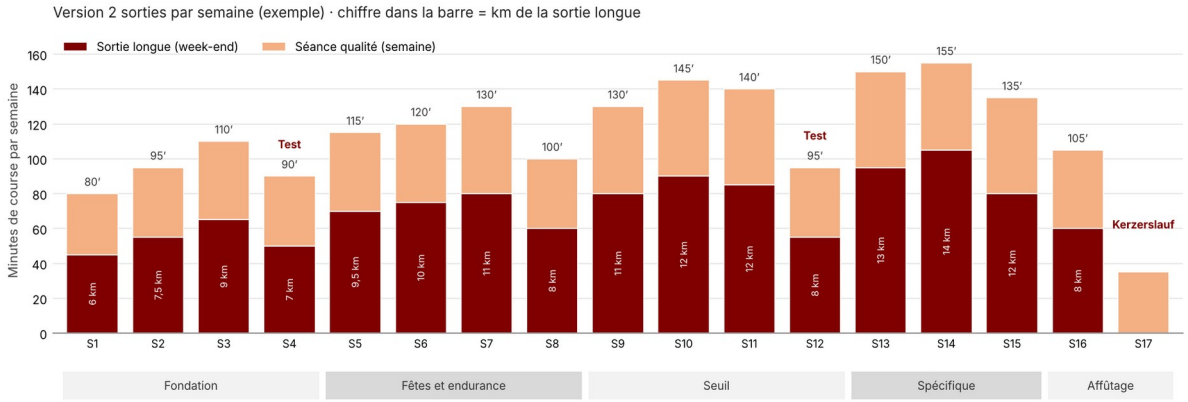
Où as-tu le droit d'accélérer ? Dans la séance qualité, dans les blocs à l'allure 15 km et le samedi 20 mars. C'est là que ton esprit de compétition est demandé.

DATES IMPORTANTES

Semaine	Date	Quoi
S4	14.–20.12.2026	Semaine plus légère · facultatif : test 3 km (alternative : footing 35' + accélérations)
S5–S6	24.12.2026 – 01.01.2027	Noël et Nouvel An : 25.12. et 01.01. libres, sinon le plan continue
S8	11.–17.01.2027	Semaine plus légère
S12	08.–14.02.2027	Semaine plus légère · facultatif : course populaire 5 km ou test 5 km
S14	27.–28.02.2027	Plus longue sortie (1 h 45, ≈ 14 km), idéalement sur le parcours à Kerzers
S15	06.–07.03.2027	Répétition générale : habits, chaussures, petit-déjeuner et gel du jour J
S17	Sa 20.03.2027	KERZERSLAUF 15 KM · objectif sous 1:40

Les tests sont facultatifs. Tes courses sont le meilleur test. Les tests du plan sont une offre, et chacun a une alternative. Les allures peuvent aussi se déduire de ta montre ou de ta dernière course.

LE FIL ROUGE



Bloc	Semaines	De quoi s'agit-il ?
Fondation	S1–S4	Prendre le rythme. Fartlek court, sortie longue de 45' à 65'. S4 : semaine plus légère, test 3 km facultatif.
Fêtes et endurance	S5–S8	Côtes et pyramides, sortie longue jusqu'à 80'. Noël et Nouvel An libres. S8 : semaine plus légère.
Seuil	S9–S12	Le palier 4 en blocs de 5' à 12'. Sortie longue jusqu'à 1 h 30. S12 : plus légère, 5 km facultatif.
Spécifique	S13–S15	L'allure 15 km dans les deux séances. Plus longue sortie 1 h 45 (S14). S15 : répétition générale.
Affûtage	S16–S17	Moins de volume, l'allure reste. Samedi 20.03. : KERZERSLAUF.

TES PALIERS D'INTENSITÉ

D'après le tableau d'intensités FitSport (paliers 1 à 5), avec les mêmes couleurs que dans le plan. **Les allures sont des valeurs d'exemple**, calculées à partir d'un 10 km en 1:02. Dans ton plan, on les tire de tes courses et de ta montre et, si tu veux, de tests facultatifs. En cas de doute, ce sont la sensation et la respiration qui comptent.

Palier	Nom	Sensation	Effort 1–10	Allure par km (exemple)
1	Récupération	Tu peux chanter	1–2	plus lent que 7:45
2	Endurance	Tu parles facilement	3–4	7:00–7:40
3	Moyen · allure 15 km	Phrases courtes, ça devient sérieux	5–6	6:25–6:50 · Kerzers ≈ 6:30
4	Seuil	Parler devient difficile	7	5:55–6:15
5	VO_2max	Très dur, seulement respirer	8–9	plus vite que 5:50

En côte et par vent fort, l'allure ralentit : garde la sensation du palier, pas le chiffre sur la montre.

Comment lire le plan

Terme	Signification	Terme	Signification
Palier 1–5	Intensité selon le tableau ci-dessus (couleur dans le plan)	Allure 15 km	ta vitesse prévue pour Kerzers (≈ 6:30 par km)
' et ''	minutes et secondes (3' = 3 minutes)	Trot	courir très lentement entre les répétitions
Échauffement	15' palier 2 + éducatifs + 4 accélérations	Retour au calme	10' palier 1–2 pour finir
Accélérations	80 m en devenant progressivement plus rapide, jamais un sprint	Fartlek	jeu de vitesse : rapide et lent en alternance
Allègement	semaine plus légère pour assimiler	Glucides par heure	avec équivalence : 1 gel ≈ 25 g, 5 dl de boisson sportive ≈ 30 g

PLAN B

Il y a des jours où ça ne va pas : stress au travail, mauvais sommeil, un rhume. C'est normal. Le corps devient plus fort pendant la récupération, pas pendant l'entraînement.

	Quand ?	Que faire ?
Vert	Tout va bien ou 1 seul signal (jambes lourdes, peu d'envie)	Entraînement selon le plan. Souvent, l'envie vient après 10 minutes.
Jaune	2–3 signaux : pouls au repos 5–7 battements plus haut, mal dormi, beaucoup de stress	La séance qualité devient un footing facile (palier 2, plus court). Sortie longue raccourcie d'un tiers.
Rouge	Fièvre, maladie « sous le cou », douleur au-dessus de 5 sur 10	Pause. Dormir, bien manger, informer Vero.

Pause	Comment reprendre
1 semaine	Reprendre simplement le plan à la semaine en cours.
2 semaines	Refaire la dernière semaine faite, puis continuer.
plus de 2 semaines ou fièvre	On replanifie ensemble. Après une fièvre : autant de jours faciles que la fièvre a duré.

11/2026–01/2027 PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan exemple Kerzerslauf 2027 · Fondation · Fêtes

Semaines 1–6

Semaine dates · thème	Séance qualité mardi ou mercredi	Sortie longue samedi ou dimanche · prioritaire	Une seule sortie cette semaine ? alors celle-ci, le week-end	Course minutes (2 sorties)
Semaine 1 23.11. – 29.11.2026 *Fondation*	**Fartlek 35'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 6 × 1' palier 4 · 1' trot ou marche · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 45'** · palier 2 · tu peux parler · terrain plat	**Sortie 50'** · palier 2 · au milieu : 4 × 1' palier 3 · 1' trot	**80'** ≈ 11 km
Semaine 2 30.11. – 06.12.2026 *Fondation*	**Fartlek 40'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 8 × 1' palier 4 · 1' trot · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 55'** · palier 2 · + 4 accélérations à la fin	**Sortie 55'** · palier 2 · au milieu : 5 × 1' palier 3 · 1' trot	**95'** ≈ 13 km
Semaine 3 07.12. – 13.12.2026 *Fondation*	**Séries 45'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 3 séries de 3 × 1' palier 4 · 1' trot · 2' entre les séries · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 65'** · palier 2 · légèrement vallonné · + 4 accélérations à la fin	**Sortie 65'** · palier 2 · au milieu : 2 × 3 × 1' palier 3–4	**110'** ≈ 15,5 km
Semaine 4 14.12. – 20.12.2026 *Allègement · test facultatif*	**Test 3 km (facultatif)** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 3 km le plus vite possible, régulier · ou : 35' palier 2 + 6 accélérations	**Sortie longue 50'** · palier 2 · détendu	**Sortie 50'** · palier 2 + 6 accélérations	**90'** ≈ 13 km
Semaine 5 21.12. – 27.12.2026 *Fêtes · côtes*	**Côtes 45'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 2 séries de 4 × 45'' en côte palier 4–5 · descente au trot · 3' entre les séries · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 70'** · palier 2 · vallonné · 25.12. Noël : libre	**Sortie 70'** · palier 2 · vallonné · monter les côtes en palier 3	**115'** ≈ 15,5 km
Semaine 6 28.12. – 03.01.2027 *Fêtes · pyramide*	**Pyramide 45'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 1'-2'-3'-2'-1' palier 4 · 1'30 trot entre · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 75'** · palier 2 · 01.01. Nouvel An : libre	**Sortie 75'** · palier 2 · au milieu : 1'-2'-3'-2'-1' palier 3	**120'** ≈ 16,5 km

Fondation (S1–S4) : *Prendre l'habitude. Facile, c'est vraiment facile. S4 : semaine plus légère, test 3 km facultatif (alternative indiquée).*

Fêtes (S5–S6) : *25.12. et 01.01. libres. Les côtes se courent en montée, la descente au trot. Par grand froid : sortie longue à l'intérieur ou ski de fond.*

Bonus facultatif chaque semaine : *renforcement 15' à la maison 1 à 2 fois (Partie 3) · un 3e créneau seulement en palier 1–2 (vélo, ski de fond, natation, marche rapide).*

FITSPORT COACHING

Véronique Durrer - FitSport.ch
Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch
SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60

01–02/2027 PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan exemple Kerzerslauf 2027 · Endurance · Seuil

Semaines 7–12

Semaine dates · thème	**Séance qualité** mardi ou mercredi	**Sortie longue** samedi ou dimanche · prioritaire	**Une seule sortie cette semaine ?** alors celle-ci, le week-end	**Course** minutes (2 sorties)
Semaine 7 04.01. – 10.01.2027 *Endurance*	**Séries 50'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 3 séries de 2 × 3' palier 4 · 1'30 trot · 3' entre les séries · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 80'** · palier 2 · ≈ 11 km · boire un peu en route	**Sortie 80'** · palier 2 · au milieu : 3 × 3' palier 3–4 · 2' trot	**130'** ≈ 18 km
Semaine 8 11.01. – 17.01.2027 *Allègement*	**Footing 40'** · palier 2 + 6 accélérations	**Sortie longue 60'** · palier 2 · détendu	**Sortie 60'** · palier 2 + 6 accélérations	**100'** ≈ 13,5 km
Semaine 9 18.01. – 24.01.2027 *Seuil*	**Seuil 50'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 4 × 5' palier 4 · 2' trot · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 80'** · palier 2 · les 10 dernières minutes palier 3	**Sortie 80'** · palier 2 · au milieu : 3 × 5' palier 4 · 2' trot	**130'** ≈ 18,5 km
Semaine 10 25.01. – 31.01.2027 *Seuil*	**Seuil 55'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 3 × 8' palier 4 · 2' trot · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 90'** · palier 2 · ≈ 12 km · 30 g de glucides par heure (≈ 1 gel ou 5 dl de boisson sportive) à tester	**Sortie 85'** · palier 2 · au milieu : 2 × 8' palier 4 · 3' trot	**145'** ≈ 20 km
Semaine 11 01.02. – 07.02.2027 *Seuil*	**Seuil 55'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 2 × 12' palier 4 · 3' trot · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 85'** · palier 2 · dedans : 2 × 10' allure 15 km (palier 3) · 3' trot	**Sortie 85'** · palier 2 · dedans : 2 × 10' allure 15 km · 3' trot	**140'** ≈ 20 km
Semaine 12 08.02. – 14.02.2027 *Allègement · test facultatif*	**Footing 40'** · palier 2 + 6 accélérations	**Test 5 km (facultatif)** · course populaire ou parcours plat · ou : 60' palier 2 avec 3 × 5' palier 3	**Test 5 km ou sortie 60'** · comme la sortie longue	**95'** ≈ 13,5 km

S7–S8 : *La sortie longue dépasse 1 heure : prendre un peu à boire. S8 : semaine plus légère.*

Seuil (S9–S12) : *Toutes les répétitions à la même vitesse. Dès 1 h 30 : 30 g de glucides par heure (≈ 1 gel ou 5 dl de boisson sportive). S12 : 5 km facultatif.*

FITSPORT COACHING

Véronique Durrer - FitSport.ch
Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch
SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

02–03/2027 PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan exemple Kerzerslauf 2027 · Spécifique · Affûtage · Kerzers

Semaines 13–17

Semaine dates · thème	**Séance qualité** mardi ou mercredi	**Sortie longue** samedi ou dimanche · prioritaire	**Une seule sortie cette semaine ?** alors celle-ci, le week-end	**Course** minutes (2 sorties)
Semaine 13 15.02. – 21.02.2027 *Spécifique*	**Allure 15 km · 55'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 3 × 10' allure 15 km · 2' trot · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 95'** · palier 2 · ≈ 13 km · les 15 dernières minutes allure 15 km · 30 g de glucides par heure (≈ 1 gel ou 5 dl de boisson sportive)	**Sortie 90'** · palier 2 · dedans : 3 × 8' allure 15 km · 2' trot	**150'** ≈ 21 km
Semaine 14 22.02. – 28.02.2027 *Spécifique · plus longue*	**1000 m · 50'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 5 × 1000 m palier 4 · 1'30 trot · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 1:45** · palier 2 · ≈ 14 km · la plus longue · idéal : sur le parcours à Kerzers · 30 g de glucides par heure (≈ 1 gel ou 5 dl de boisson sportive)	**Sortie 1:45** · palier 2 · ≈ 14 km · idéal : sur le parcours à Kerzers	**155'** ≈ 22 km
Semaine 15 01.03. – 07.03.2027 *Spécifique · répétition*	**Allure 15 km · 55'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 2 × 15' allure 15 km · 3' trot · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie longue 80'** · 20' palier 2 + 30' allure 15 km + 30' palier 2 · répétition générale : habits, chaussures, gel du jour J	**Sortie 80'** · 20' palier 2 + 30' allure 15 km + 30' palier 2	**135'** ≈ 20,5 km
Semaine 16 08.03. – 14.03.2027 *Affûtage*	**Allure 15 km · 45'** · Échauffement 15' palier 2 + 4 accélérations · 4 × 5' allure 15 km · 1'30 trot · Retour au calme 10' palier 1–2	**Sortie 60'** · palier 2 + 4 accélérations	**Sortie 60'** · palier 2 · au milieu : 3 × 5' allure 15 km	**105'** ≈ 15 km
Semaine 17 15.03. – 21.03.2027 *Semaine de course*	**Rappel 35' (ma 16.03.)** · 10' palier 2 · 3 × 3' allure 15 km · 2' trot · + 4 accélérations	**KERZERSLAUF 15 KM** · samedi 20.03.2027 · OBJECTIF SOUS 1:40	**KERZERSLAUF 15 KM** · samedi 20.03.2027 · mardi : rappel 20' facile	**course**

Spécifique (S13–S15) : *L'allure 15 km devient familière. S14 : plus longue sortie, si possible sur le parcours à Kerzers. S15 : répétition générale avec tout le matériel du jour J.*

Affûtage (S16–S17) : *Moins de volume, l'allure reste. Dormir, manger normalement, rien de nouveau.*

FITSPORT COACHING

Véronique Durrer - FitSport.ch
Sandmatt 5, 6064 Kerns - verodurrer@fitsport.ch
SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60

swiss athletics · SWISS TRIATHLON · swiss COACH

PARTIE 3

Renforcement, alimentation et jour de course

POURQUOI 15 MINUTES DE RENFO ?

Avec seulement 1 à 2 sorties par semaine, chaque sortie compte. Le renforcement rend tes jambes plus solides sans fatiguer le cœur :

1. **Économie.** Des mollets et des hanches forts rendent chaque foulée moins coûteuse, surtout dans les montées du parcours.
2. **Les derniers kilomètres.** Un tronc gainé garde ta posture droite quand la fatigue arrive, entre le 10e et le 15e km.
3. **Prévention.** Genoux, tendon d'Achille et pieds supportent mieux l'augmentation de la sortie longue.

Renfo coureur à la maison (15', 1 à 2 fois par semaine)

D'après le concept FitSport Kraftaufbau, version poids du corps. 2 tours, 30–40'' par exercice, 20'' de pause. Lundi et jeudi, ou juste après une sortie facile. Jamais la veille de la sortie longue.

N°	Exercice	Dosage	Point clé
1	Squat (flexion des jambes)	15–20	genoux au-dessus des pieds
2	Pont fessier sur une jambe	10–12 par jambe	bassin droit, tenir 1'' en haut
3	Fente arrière	10 par jambe	buste droit
4	Montées sur la pointe des pieds, sur une marche	15 par jambe	monter haut, descendre lentement (3'')
5	Gainage latéral	20–30'' par côté	bassin haut, corps en ligne
6	Dead bug (sur le dos, bras et jambe opposés)	8–10 par côté	bas du dos collé au sol

De S16 à la course : seulement 1 tour, ou rien. Pas de nouvel exercice dans les 3 dernières semaines.

Échauffement de la séance qualité

Étape	Quoi
1 · Footing	15' palier 2
2 · Éducatifs	2 × 20 m de chaque : montées de genoux, talons-fesses, pas chassés, foulées bondissantes légères
3 · Accélérations	4 × 80 m en accélérant progressivement, retour en marchant

ALIMENTATION

D'après le concept FitSport « Nutrition sportive en 7 étapes ».

- **Manger normalement.** Avec 1 à 2 sorties par semaine, pas besoin de régime spécial. Trois repas avec des glucides (pain, pâtes, riz, pommes de terre), des protéines et des légumes.
- **Boire.** Régulièrement sur la journée. En hiver aussi.
- **Après la sortie longue :** boire, puis un repas ou une collation avec glucides et protéines dans l'heure (par exemple yaourt + banane + pain).

- **Sortie de plus de 75 minutes :** prendre des glucides et tester ce que ton estomac supporte.

Durée de la sortie	Glucides	Exemple
moins de 75'	rien	de l'eau suffit
75' à 1 h 45	30 g de glucides par heure	≈ 1 gel, ou 5 dl de boisson sportive, ou 1 banane
Jour de course (≈ 1 h 38)	≈ 25–30 g pendant la course	1 gel avec de l'eau vers le km 8–9

Combien de glucides dans… ?

Produit	Glucides
1 gel	≈ 25 g
5 dl de boisson sportive	≈ 30 g
1 banane	≈ 25 g
1 barre de céréales	≈ 30–40 g

Les indications sur l'emballage peuvent varier : ça vaut la peine de vérifier.

Le jour J

Quand	Quoi	Quantité
La veille	Repas riche en glucides avec des aliments connus, peu de fibres et de gras	une portion normale à généreuse, pas plus
Petit-déjeuner 3 heures avant le départ	Pain blanc, confiture ou miel, banane · 3–5 dl à boire	≈ 1–2 g de glucides par kg de poids corporel
30' avant le départ	Quelques gorgées d'eau	—
Pendant la course	1 gel avec de l'eau vers le km 8–9 · boire un peu aux ravitaillements	≈ 25 g de glucides (1 gel)

Tout est testé à la répétition générale (S15). Les grammes par kg se calculent ensemble avec ton poids.

JOUR DE COURSE À KERZERS

Samedi 20 mars 2027 · 15 km · objectif **sous 1:40** · parcours vallonné à travers Kerzers et la campagne autour (profil exact à vérifier sur le site de l'organisateur).

Point de passage	Plan A · objectif 1:37:30	Plan B · vent, froid, jour sans
2 km	13:20	13:30
5 km	32:45	33:45
8 km	52:11	54:00
10 km	1:05:08	1:07:30
12 km	1:18:05	1:21:00
Arrivée 15 km	1:37:30	1:41:15

Plan A : 2 premiers km à 6:40 par km, ensuite ≈ 6:28 par km → 1:37:30. Plan B : régulier à 6:45 par km → 1:41:15. Dans les montées : garde l'effort, pas l'allure.

Partie	Comment
Avant le départ	Arriver 1 heure avant. 10’ de footing très facile + 3 accélérations. Se placer dans le peloton selon son temps, pas devant.
km 0–2	Départ prudent : 6:40 par km, même si ça paraît trop facile. C’est voulu.
km 2–10	Ton allure 15 km (≈ 6:28). En montée : effort constant, petits pas. En descente : laisser rouler. Gel vers le km 8–9.
km 10–15	Maintenant tu peux te battre. Accrocher un coureur devant toi. Dernier km : tout ce qui reste.

La phrase la plus importante pour Kerzers : Une minute gagnée sur les 2 premiers kilomètres se paie par trois minutes sur les 5 derniers. Pars plus lentement que tu le voudrais.

TA MONTRE EST TON CARNET

Ta montre enregistre la durée, la distance, l’allure et le pouls. Ajoute seulement ce que la montre ne sait pas, par exemple dans le commentaire de ton application :

Quoi	Comment
Effort ressenti	1 = très facile … 10 = maximal
Sommeil	1 = mauvais … 5 = très bon
Douleur	0 = aucune … 10 = très forte (où ?)

Un retour quand tu veux : tu n’as pas besoin de m’écrire chaque semaine. Si tu as une question ou si quelque chose ne va pas : un petit message suffit. Je suis là pour toi.

Vero · FitSport-Coaching · fitsport.ch