

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 12

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet semi-marathon

13 semaines jusqu'au jour J, avec des allures calculées sur ta
course actuelle

2:03:34

TEMPS PRÉDIT

5:51 /km

ALLURE COURSE

7:09 /km

ALLURE FACILE

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

06 Comment utiliser ce carnet

Les sorties longues construisent la course ; les tempos rendent l'allure course plus facile.

Conseils du coach

07

08 Le programme

13 semaines jusqu'au jour J, avec des allures calculées sur ta course actuelle

Ton programme de 13 semaines

09

Alimentation et jour de course

10

Tes temps de passage

10

Si ça arrive, fais ça

11

Glossaire

11

13 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

27 Suivis

Notes

30

Références

32

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

13 semaines jusqu'au jour J, avec des allures calculées sur ta course actuelle

2:03:34

TEMPS PRÉDIT

5:51 /km

ALLURE COURSE

7:09 /km

ALLURE FACILE

5:37 /km

ALLURE TEMPO

13

SEMAINES

18 km

PLUS LONGUE SORTIE

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Temps prédit: 2:03:34

Allure course: 5:51 /km

Allure facile: 7:09 /km

Allure tempo: 5:37 /km

Semaines: 13

Plus longue sortie: 18 km

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

01

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Les sorties longues construisent la course ; les tempos
rendent l'allure course plus facile.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01** Fais les journées dans l'ordre ; garde un jour facile ou de repos après la sortie longue.
- 02** Si tu rates une semaine, refais la précédente plutôt que de sauter en avant.
- 03** Les semaines allégées font partie du programme ; elles consolident la forme.
- 04** Refais un test sur 5 km ou 10 km à mi-programme et recalibre tes allures.

“N'augmente pas ton kilométrage hebdomadaire de plus d'environ 10 %, sauf montée prévue.”

CONSEILS DU COACH

- Les sorties longues construisent la course ; les tempos rendent l'allure course plus facile.
- Le sommeil et les glucides sont tes meilleurs outils de récupération dans les semaines les plus chargées.
- Une gêne qui change ta façon de courir, c'est deux jours faciles ou de l'entraînement croisé, pas forcer.
- L'affûtage fait une drôle d'impression ; fais-lui confiance. La forme ne disparaît pas en deux semaines.
- Une course régulière bat un départ rapide presque à chaque fois.

CHAPITRE 03

Le programme

13 semaines jusqu'au jour J, avec des allures calculées sur ta course actuelle

01

Tes allures d'entraînement

“Environ 80 % de ta course se fait en facile. Les 20 % rapides ne fonctionnent que si les jours faciles le sont vraiment.”

SÉANCE	/KM	/MI
Facile	7:09	11:30
Sortie longue	6:55	11:07
Allure course	5:51	9:26
Tempo	5:37	9:03
Fractionné 1 km	5:16	8:29

02

Ton programme de 13 semaines

SEMAINE	PHASE	SORTIE LONGUE	SÉANCE CLÉ
1	Fondation	8 km	Footing facile + 6 × 20 s de lignes droites (départ à 7
2	Fondation	9 km	Footing facile + 6 × 20 s de lignes droites (départ à 7
3	Fondation	10 km	Fractionné
4	décharge	8 km	Tempo
5	Fondation	12 km	Fractionné
6	Développement	13 km	Tempo
7	Développement	14 km	Fractionné
8	décharge	11 km	Tempo
9	Développement	16 km	Fractionné

09

SEMAINE	PHASE	SORTIE LONGUE SÉANCE CLÉ	
10	Pic	17 km	Tempo
11	Pic	18 km	Fractionné
12	Affûtage	12 km	Rappel d'allure
13	Affûtage	—	Course

03

Alimentation et jour de course

- Teste ton petit-déjeuner de course avant tes trois plus longues sorties : 2–3 heures avant, surtout des glucides.
- Sur les sorties de plus de 75 minutes, prends 30–60 g de glucides par heure et bois selon ta soif.
- Pars 5–10 secondes par km plus lentement que l'allure course sur les 3 premiers km.
- Rien de nouveau le jour J : mêmes chaussures, mêmes gels, même petit-déjeuner.

04

Tes temps de passage

KM	TEMPS DE PASSAGE
5	0:29:17
10	0:58:34
15	1:27:51
20	1:57:08
21.1	2:03:34

05

Si ça arrive, fais ça

Si tes footings faciles te paraissent durs	Alors ralentis de 20–30 secondes par km ; facile, c'est une sensation, pas un chiffre
Si une sortie longue se passe mal	Alors vérifie ton alimentation et ton sommeil avant ta forme, et refais la distance la semaine suivante
Si tu rates une semaine	Alors refais la semaine précédente ; ne saute pas en avant
Si une douleur change ta façon de courir	Alors deux jours faciles ou de l'entraînement croisé, et consulte un kiné si ça persiste
Si l'affûtage te donne une sensation de lourdeur	Alors c'est normal ; garde les courts efforts à l'allure course
S'il fait chaud le jour de la course	Alors pars 10–15 secondes par km plus lentement et bois à chaque ravitaillement

06

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.

TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Fondation

01

Sortie longue 8 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Footing facile + 6 × 20 s de lignes droites (départ à 7:09/km, finir vite et relâché)
- ☐ Footing facile : 35 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 30 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 8 km à 6:55/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondation

02

Sortie longue 9 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Footing facile + 6 × 20 s de lignes droites (départ à 7:09/km, finir vite et relâché)
- ☐ Footing facile : 37 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 31 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 9 km à 6:55/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondation

03

Sortie longue 10 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné : 3 × 1 km à 5:16/km avec 2 min de trot
- ☐ Footing facile : 39 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 32 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 10 km à 6:55/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

décharge

04

Sortie longue 8 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Tempo : 10 min facile, 21 min à 5:37/km, 10 min facile
- ☐ Footing facile : 41 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 33 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 8 km à 6:55/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondation

05

Sortie longue 12 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné : 4 × 1 km à 5:16/km avec 2 min de trot
- ☐ Footing facile : 43 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 34 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 12 km à 6:55/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

06

Sortie longue 13 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Tempo : 10 min facile, 25 min à 5:37/km, 10 min facile
- ☐ Footing facile : 45 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 35 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 13 km à 6:55/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

07

Sortie longue 14 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné : 5 × 1 km à 5:16/km avec 2 min de trot
- ☐ Footing facile : 47 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 36 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 14 km à 6:55/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

décharge

08

Sortie longue 11 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Tempo : 10 min facile, 29 min à 5:37/km, 10 min facile
- ☐ Footing facile : 49 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 37 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 11 km à 6:55/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

09

Sortie longue 16 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné : 5 × 1 km à 5:16/km avec 2 min de trot
- ☐ Footing facile : 51 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 38 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 16 km à 6:55/km, dont les 5 derniers km à l'allure course 5:51/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Pic

10

Sortie longue 17 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Tempo : 10 min facile, 33 min à 5:37/km, 10 min facile
- ☐ Footing facile : 53 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 39 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 17 km à 6:55/km, dont les 6 derniers km à l'allure course 5:51/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Pic

11

Sortie longue 18 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné : 6 × 1 km à 5:16/km avec 2 min de trot
- ☐ Footing facile : 55 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 40 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 18 km à 6:55/km, dont les 6 derniers km à l'allure course 5:51/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Affûtage

12

Sortie longue 12 km

SEMAINE DU _____

- ☐ Rappel d'allure : 20 min facile avec 4 × 3 min à l'allure course 5:51/km
- ☐ Footing facile : 30 min à 7:09/km
- ☐ Footing facile : 25 min à 7:09/km
- ☐ Sortie longue : 12 km à 6:55/km, dont les 4 derniers km à l'allure course 5:51/km
- ☐ Deux fois cette semaine : routine de renforcement du coureur de 15 minutes

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Affûtage

13

Objectif 2:03:34

SEMAINE DU _____

- ☐ Semaine de course : deux footings courts et faciles, dont un avec 3 × 2 min à 5:51/km
- ☐ Jour de course 25 janvier 2027 : vise 2:03:34

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Suivi des sorties

[illegible]

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

RÉFÉRENCES

1. Seiler (2010) What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes?
Int J Sports Physiol Perform
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20861519/>
2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026
Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.
Kilopace · kilopace.com