

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

 **5 KM** 

Plan élaboré par William Lajeunesse
Entraîneur chef CVE

festival
SPORTIF
de Ste-Marie Desjardins

Coureur régulier

- S'entraîne 4 à 5 fois par semaine
- Capable de courir 60 minutes en continu
- A déjà couru des compétitions de course ou trail de plus de 5km



Samedi 14 juin 2025

Départ à 9h30 pour le 8km et 9h45 pour le 5km



Polyvalente Benoit-Vachon

919 Rte Saint-Martin, Sainte-Marie, QC G6E 1E6

POUR PLUS D'INFORMATION:

COURSE : MATHIEU.FORGUES@GROUPESOLAR.COM
CVE : CLUB.CVE@OUTLOOK.COM

À propos de moi

William Lajeunesse – Fondateur du club Course-Vitesse-Endurance (CVE)

Originaire de la Beauce et enseignant en éducation physique, je suis passionné par la course à pied depuis mon enfance. Après avoir pratiqué divers sports, c'est la course et la préparation physique qui ont pris une place centrale dans ma vie.

Ancien athlète collégial en cross-country et universitaire en athlétisme, j'ai troqué la compétition pour le plaisir de transmettre ma passion. J'ai encadré de jeunes athlètes dans divers contextes, en sport-études, en club civil, lors des Jeux du Québec et aujourd'hui par mon club de course.

Mon parcours d'athlète et d'entraîneur m'a permis de bâtir un solide bagage en course à pied, tant pour les débutants que pour les coureurs avancés. Grâce à des formations d'Athlétisme Québec, de la Clinique du Coureur et à mes études universitaires en planification de l'entraînement, j'espère avoir élaboré un plan qui répond à vos besoins.

Au plaisir de courir avec vous le 14 juin!

club.cve@outlook.com



Légende

Types d'entraînement	Définition	Abréviations	Définition
Petite sortie	Entraînement en continu (sans interruptions) de courte durée (moins de 45 minutes)	Éc.	Échauffement
Longue sortie	Entraînement en continu (sans interruptions) de longue durée (plus de 45 minutes)	En.	Entraînement
ÉPIC	Entraînement par intervalles courtes. Répétitions de haute intensité enchaînées de périodes de récupération.	R.C.	Retour au calme
+ Intensité	Ajout de répétitions à haute intensité	EB	Échelle de Borg
Tempo Run	Entraînement en continu. Allure de jogg entre la haute et la basse intensité. S'approche de l'allure maintenue pour un 30km.	Ir Et IR	Ir : Repos Inter-répétitions IR : Repos Inter-Séries Exemple : 3x 1. 3min Z4 2. 2min Z4 3. 1min Z4 Ir : 1min30 IR : 3min Z1
Pente	Entraînement par intervalles en pente. Le degré d'inclinaison devrait être autour de 2 à 7%.		
Activation	Entraînement d'activation avant une compétition. L'objectif est de stimuler le système sans le fatiguer.		
			Je dois courir 3 minutes en Zone 4, puis prendre 1min30 de repos. Je dois courir 2 min en Zone 4, puis prendre 1min30 de repos. Je dois courir 1min en Zone 4, puis prendre 3 min de repos au jogging en Zone 1 car je viens de compléter ma première série. Il reste deux séries de (3min, 2min et 1min) à mon entraînement.

Indicateurs de l'intensité

zone 1	Effort facile, allure lente, parler facilement sans être essoufflé. 50-70% de la FCmax
zone 2	Effort modéré, allure moyenne, être capable de prononcer de courtes phrases, 70-80% de la FCmax
zone 3	Effort difficile, allure soutenue, prononcer de courtes phrases avec essoufflement plus marqué. 80-90% de la FCmax
zone 4	Effort très difficile, allure rapide, être capable de dire quelques mots, 90-95% de la FCmax
zone 5	Effort maximal, allure très rapide, impossible de parler, 95-100% de la FCmax

La zone 1 représente une allure que vous pouvez maintenir très longtemps et la zone 2 correspond à la vitesse que vous pouvez maintenir pendant 1h. La zone 3 représente la vitesse que vous pouvez maintenir plus de 30 minutes, tandis que la zone 4 correspond à moins de 30 minutes en général (ex : 5 km). La zone 5 représente un effort maximal maintenu quelques secondes, voir quelques minutes dans de rares occasions.



ECHELLE DE BORG (0-10)

0	aucun effort
1	très très facile
2	très facile
3	facile
4	effort modéré
5	moyen
6	un peu dur
7	dur
8	très dur
9	très très dur
10	Maximal

L'échelle de Borg vous permet d'ajuster votre intensité de manière subjective et/ou objective. Subjectif : vous y allez selon vos sensations et le test de la parole. Objectif : l'échelle est conçue selon une approximation de votre fréquence cardiaque maximale. Une intensité de 6 sur 10 correspondrait donc à un effort à 60% de votre FCmax estimée (220-l'âge).

Comment calculer votre FC cible en fonction de votre intensité désirée?

FCréserved = (FCmax - FCreposed) * (% de l'intensité) + FCreposed

Exemple (William, 29 ans, sortie de course à 60%) : (191 bpm - 53 bpm) x 0.6 + 53 bpm = 136 bpm.



Avril						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>7 av. - EB 3/10</p> <p> Petite sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 15min Z2</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>8</p>	<p>9 - EB 5/10</p> <p> ÉPIC</p> <p>Éc. 10min Z1</p> <p>En. 8-10x</p> <p>1min Z3-1min Z1</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>10</p>	<p>11 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 15min Z2</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>12 - EB 4/10</p> <p> Longue sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 35min (50% en Z2)</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>13</p>
<p>14 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 20min Z2</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>15</p>	<p>16 - EB 6/10</p> <p> ÉPIC</p> <p>Éc. 10min Z1</p> <p>En. 6-8x</p> <p>2min Z3-1min Z1</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>17</p>	<p>18 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 20min Z2</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>19 - EB 4/10</p> <p> Longue sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 40min (50% en Z2)</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>20</p>
<p>21 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 25min Z2</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>22 - EB 6/10</p> <p> Petite sortie + intensité</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 20min + 4x3min Z3</p> <p>lr : 2min Z1</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>23 - EB 7/10</p> <p> ÉPIC</p> <p>Éc. 10min Z1</p> <p>En. 8-10x</p> <p>1min Z4-2min Z1</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>24</p>	<p>25 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 25min Z2</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>26 - EB 4/10</p> <p> Longue sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 45min (50% en Z2)</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>27</p>
<p>28 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 20min Z2</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>29</p>	<p>30 - EB 8/10</p> <p> ÉPIC</p> <p>Éc. 10min Z1</p> <p>En. 8-10x</p> <p>1min Z4-1min Z1</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>1^{er} mai</p>	<p>2 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie</p> <p>Éc. 5min Z1</p> <p>En. 20min Z2</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>3 - EB 4/10</p> <p> Longue sortie</p> <p>Éc. 10min Z1</p> <p>En. 35min (50% en Z2)</p> <p>R.C. 5min Z1</p>	<p>4</p>



Mai						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5 - EB 3/10 Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 25min Z2 R.C. 5min Z1	6	7 - EB 7/10 ÉPIC Éc. 10min Z1 En. 6-8x 1. 2min Z4 2. 1min Z4 Ir : 1min Z1 IR : 2min R.C. 5min Z1	8	9 - EB 3/10 Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 25min Z2 R.C. 5min Z1	10 - EB 5/10 Longue sortie + intensité Éc. 10min Z1 En. 10min Z2 + 3x5min Z3 Ir : 2min Z1 R.C. 5min Z1	11
12 - EB 3/10 Petite sortie + intensité Éc. 5min Z1 En. 30min Z2 + 4x 20sec Z5 (accélération progressive) Ir : 1min marche R.C. 5min Z1	13 - EB 4/10 Tempo run Éc. 5min Z1 En. 10min Z3 + 5min Z4 R.C. 5min Z1	14 - EB 8/10 ÉPIC Éc. 10min Z1 En. 4x 1. 3min Z4 2. 2min Z4 3. 1min Z4 Ir : 1min30 IR : 3min Z1 R.C. 5min Z1	15	16 - EB 3/10 Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 30min Z2 R.C. 5min Z1	17 - EB 6/10 Longue sortie + intensité Éc. 5min Z1 En. 15min Z2 + 4x5min Z3 Ir : 2min Z1 R.C. 5min Z1	18
19 - EB 3/10 Petite sortie + intensité Éc. 5min Z1 En. 30min Z2 + 6x 20sec Z5 (accélération progressive) Ir : 1min marche R.C. 5min Z1	20 - EB 5/10 Tempo run Éc. 5min Z1 En. 15min Z3 + 5min Z4 R.C. 5min Z1	21 - EB 7/10 ÉPIC Éc. 10min Z1 En. 10x 1min30 Z4-1min30 Z1 R.C. 5min Z1	22	23 - EB 3/10 Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 35min Z2 R.C. 5min Z1	24 - EB 4/10 Longue sortie + intensité Éc. 10min Z1 En. 30min (50% en Z2) 6x 30sec Z5 + (accélération progressive) Ir : 1min marche R.C. 5min Z1	25
26 - EB 3/10 Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 25min Z2 R.C. 5min Z1	27	28 - EB 8/10 ÉPIC (pyramide) Éc. et R.C. 5 min Z1 En. 1x (1-2-3-3-2-1) Z4 Ir : 1min30	29	30 - EB 3/10 Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 20min Z2 R.C. 5min Z1	31 - EB 4/10 Longue sortie Éc. 10min Z1 En. 30min (50% en Z2) R.C. 5min Z1	1^{er} juin



Juin						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>2 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 30min Z2 R.C. 5min Z1</p>	<p>3 - EB 8/10</p> <p> ÉPIC (pente) Éc. 10min Z1 En. 1. 4x30sec. 2. 6x20sec. 3. 4x10sec. Ir : descente à la marche au point de départ. IR : 3min R.C. 5min Z1</p>	<p>4</p>	<p>5 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 20min Z2 R.C. 5min Z1</p>	<p>6</p>	<p>7 - EB 5/10</p> <p> Longue sortie (spécifique 5km) Éc. 10min Z1 En. 1. 1km allure 5km 2. 500m allure 5km 3. 500m allure 5km-10sec/km Ir: 3min marche R.C. 5min Z1</p>	<p>8</p>
<p>9</p>	<p>10 - EB 4/10</p> <p> Petite sortie + intensité Éc. 5min Z1 En. 15min Z2 + 6x30sec allure 5km Ir: 2min marche R.C. 5min Z1</p>	<p>11 - EB 3/10</p> <p> Petite sortie Éc. 5min Z1 En. 20min Z2 R.C. 5min Z1</p>	<p>12</p>	<p>13 - EB 3/10</p> <p> Activation Éc. 5min Z1 En. 4x30sec allure 5km Ir : 2min marche R.C. 5min Z1</p>	<p>14</p> <div style="text-align: center;">  5 km </div>	<p>15</p>



Voici un résumé de la progression du volume et de l'intensité pour les 3 blocs d'entraînement. En ce qui concerne la répartition de l'intensité, on recherche **80% en basse intensité et 20% en haute intensité**. La basse intensité est le volume fait en zone 1 et en zone 2. Le volume à haute intensité se trouve en zones 3, 4 et 5. Les tableaux sont calculés en considérant que le coureur fait toutes les séries et toutes les répétitions prescrites.

Mois 1 7 avril au 4 mai	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Tot. par zones	%
Z1	72,5	73	103,5	77,5	326,5	52%
Z2	47,5	60	72,5	57,5	237,5	38%
Z3	10	16	22	0	48	8%
Z4	0	0	0	10	10	2%
Z5	0	0	0	0	0	0%
Total (minutes)	130	149	198	145	622	100%

Mois 2 5 mai au 1er juin	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Tot. par zones	%
Z1	61	70	90	65	286	40%
Z2	60	75	95	60	290	41%
Z3	15	30	0	0	45	6%
Z4	24	29	20	12	85	12%
Z5	0	1,3	5	0	6,3	1%
Total (minutes)	160	205,3	210	137	712,3	100%

Mois 3 2 au 15 juin	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Tot. par zones	%
Z1	50	30	0	0	80	39%
Z2	50	35	0	0	85	42%
Z3	0	5	0	0	5	2%
Z4	8	15	0	0	23	11%
Z5	4,6	5	0	0	9,6	5%
Total (minutes)	112,6	90	0	0	202,6	100%

