

xy

# Programme de **12 semaines** **20km** en sentier

Sexy  
Pace COLLECTIVE





# 20km trail : Plan 12 semaines

Moi, c'est Simon, coach et fondateur du *Sexy Pace Collective*. Ma mission est de vous prouver que courir en nature est le summum de la liberté, peu importe le nombre de kilomètres.

## *Sexy Pace*, c'est la clé!

Pourquoi ce nom ? Parce que courir à bout de souffle, rouge et en grimaçant, ça n'a rien d'attirant !

Le *Sexy Pace*, c'est l'art de courir avec facilité. C'est le rythme précis où vous êtes capable de tenir une conversation complète sans jamais manquer d'air. C'est cette discipline de courir «facile» 80 % du temps qui vous donnera l'énergie pour courir avec puissance le moment venu.

## Pourquoi ce programme ?

Passer au 20 km en sentier, c'est franchir une nouvelle étape excitante. Ce plan de 12 semaines est conçu pour ceux qui veulent bâtir une base solide, renforcer leurs jambes pour les montées et apprendre à relancer avec le sourire. On ne cherche pas la vitesse pure, on cherche l'efficacité et le plaisir de parcourir de plus longues distances en forêt. Avec environ 600m de dénivelé, on va apprendre à «jouer avec le terrain» plutôt que de le subir.

## À qui s'adresse ce plan ?

Ce programme est la suite logique pour un coureur régulier. Il s'adresse à ceux qui maîtrisent déjà la distance du 10 km et veulent aller plus loin.

**Le pré-requis idéal :** Être capable de courir +/- 10 km (ou environ 1h00) en continu, peu importe la vitesse. Si vous avez cette base, ce plan vous donnera l'endurance nécessaire pour doubler la distance et avaler le dénivelé en toute sécurité.

Ça te parle ? On lace ses souliers et on part ensemble !

Simon Bonnallie  
Coach & Fondateur, *Sexy Pace Collective*



**Sexy  
Pace** COLLECTIVE



# Voici le plan, à vous de jouer!

	SEMAINE	SÉANCE #1 INTERVALLES + 20' Échauf. / 10' Cool down	SÉANCE #2 SEXY PACE	SÉANCE #3 TEMPO + 15' Échauf. / 10' Cool down	SÉANCE #4 LONG RUN
BASE	#1	8x 1' Vite / 1' lent (Sur plat)	40' Sexy Pace	3x 8' Tempo (R: 2') (Effort 7/10)	1h10 Trail (Relax)
	#2	10x 1' Vite / 1' lent (Sur plat)	45' Sexy Pace	3x 10' Tempo (R: 2') (Effort 7/10)	1h20 Trail (Relax)
	#3	12x 1' Vite / 1' lent (Sur plat)	45' Sexy Pace	2x 15' Tempo (R: 3') (Effort 7/10)	1h30 Trail (~200m D+)
RÉCUP	#4	6x 1' Vite / 1' lent (Récup en descendant)	30' Sexy Pace	20' Tempo continu	1h00 Trail (Relax)
FORCE	#5	6x 1' CÔTES (Vite) (Récup en descendant)	45' Sexy Pace	30' Tempo Vallonné	1h30 Trail (~300m D+)
	#6	8x 1' CÔTES (Vite) (Récup en descendant)	50' Sexy Pace	3x 12' Faux-plateau montant (R: 2' - Allure continue)	1h40 Trail (~400m D+)
	#7	10x 1' CÔTES (Vite) (Récup en descendant)	50' Sexy Pace	2x 20' Faux-plateau montant (R: 2' - Allure continue)	1h50 Trail (Test Matériel/Gel)
RÉCUP	#8	6x 1' CÔTES (Vite) (Récup en descendant)	40' Sexy Pace	20' Tempo continu	1h10 Trail (Relax)
PIC	#9	12x 1' CÔTES (Vite) (Récup en descendant)	50' Sexy Pace	40' Tempo Vallonné	2h00 - 2h15 Trail (Rando-Course)
	#10	Pyramide 1'-2'-3'-2'-1' (Vite sur plat)	50' Sexy Pace	3x 15' Allure Course (Effort 7/10)	1h30 Trail (Test Matériel/Gel)
AFFÛTAGE	#11	6x 1' vite / 1' lent (Jambes légères)	30' Sexy Pace	20' Allure Course (Effort 7/10)	50' Trail (Très relax)
AFFÛTAGE + COURSE	#12	4x 30" Accélération	REPOS	REPOS	JOUR J (20km / 600m D+)

RPE - Perception de l'effort : **Sexy Pace** (2-3/10, Facile) | **Tempo** (7-8/10, Inconfortable) | **Intervalles** (Vite) (9-10/10, Max)

Échauffement/Cool down (Jog très facile) | R = Récup (Easy Jog) | **Temps** : ex. 2' = 2min, 30" = 30 sec

**Sexy  
Pace** COLLECTIVE



# Dompter la nature... *et ton cardio!*

## La marche n'est pas un échec

Oublie tout ce que tu sais sur la route. En trail, marcher dans une côte abrupte n'est pas une faiblesse, c'est de la stratégie. Les meilleurs au monde le font !

**La technique :** Mains sur les cuisses, dos droit, pas dynamiques. Tu économises ton cœur pour mieux relancer quand le terrain redevient plat. Si tu cours tout le temps, tu explodes au km 4. Si tu gères, tu finis en lion.

## Oublie ta montre GPS

Sur la route, tu es un métronome. En forêt, c'est le terrain qui décide. Boue, racines, roches... ta vitesse moyenne va chuter, et c'est NORMAL. Ne regarde pas ton allure au kilomètre, elle va te déprimer.

**Ton indicateur :** Ta respiration. Si tu peux raconter ta vie, tu es dans le bon rythme (Sexy Pace). Si tu n'as plus envie de parler, c'est que tu es probablement trop vite au rythme tempo.

## Repos = progression

C'est drôle à dire, mais on ne devient pas plus fort pendant qu'on court, mais pendant qu'on dort. C'est durant tes jours de repos que ton corps répare les muscles et s'adapte au dénivelé.

**La règle :** Ne vois pas le repos comme de la paresse, c'est une séance d'entraînement à part entière (l'entraînement invisible). Un corps fatigué ne progresse pas, il casse. Dors, mange, hydrate-toi!

## Les 15 minutes les plus importantes

Une bonne séance commence bien avant l'intervalle.

**L'échauffement (Warm-up) :** Les 15-20 premières minutes doivent être très lentes. C'est crucial pour 'huiler' tes articulations et préparer ton cœur à l'effort intense qui suit.

**Le retour au calme (Cool-down) :** Après une séance difficile, ne t'arrête pas d'un coup. Fais un easy jog, doucement 10 minutes pour faire redescendre le cœur progressivement et lancer la récupération.»

**Sexy  
Pace** COLLECTIVE



# Le sentier t'attend!

## Ne cours pas seul(e)

Partage ton parcours avec nous. On veut voir tes sorties, tes sentiers et ta progression! Identifie **@SexyPaceCollective** dans tes stories Instagram et utilise le hashtag **#SexyPaceCollective**. Partage tes photos sur notre groupe [Facebook](#).

Le *Sexy Pace Collective*, ce n'est pas juste sur Internet

Viens courir avec nous pour vrai. Tous les week-ends, nous organisons des sorties de groupe dans la région. C'est l'occasion parfaite pour découvrir de nouveaux sentiers, tester ton *Sexy Pace* et rencontrer des gens passionnés.

C'est gratuit, sans pression et ouvert à tous les niveaux.

Pour connaître le lieu et l'heure du prochain rendez-vous, rejoins notre groupe [Facebook](#) ou suis nos stories [Instagram](#).



Voici notre belle communauté de coureurs prise lors d'une LONG RUN du week-end. Joins-toi à nous! C'est gratuit, ouvert à tous et full motivant! Tous les détails partagés sur notre groupe [FB](#) et notre compte [IG](#)

## Besoin d'un plan adapté à TA réalité ?

Ce plan de 10 km est une excellente base, mais il reste général. **Ton corps, lui, est unique.**

Si tu as la piqure et que tu veux :

- Viser une plus grande distance (20 km, Marathon, Ultra).
- Progresser plus vite tout en évitant les blessures.
- Avoir un plan qui s'adapte à ton horaire chargé (travail, famille, imprévus).

Je crée des planifications **100 % personnalisées**. On ne laisse rien au hasard : je m'adapte à ta réalité pour que l'entraînement reste un plaisir, pas une corvée.

Écris-moi pour qu'on discute de tes objectifs !

## Note importante!

Ce programme est une suggestion d'entraînement pour des personnes en bonne santé. Consultez un médecin avant d'entreprendre une nouvelle activité physique. Le *Sexy Pace Collective* se dégage de toute responsabilité en cas de blessure.

Écoutez-vous, soyez prudents et amusez-vous !

## Infos

Courriel [info@SexyPaceCollective.com](mailto:info@SexyPaceCollective.com)  
[www.SexyPaceCollective.com](http://www.SexyPaceCollective.com)

Instagram [@SexyPaceCollective](https://www.instagram.com/SexyPaceCollective)

Facebook [www.facebook.com/groups/SexyPace](https://www.facebook.com/groups/SexyPace)

**Sexy  
Pace** COLLECTIVE