

Plan des 2 dernières semaines

20 km de Lausanne · dimanche 26 avril 2026

Au-delà du mur · @podcastaudeladumur · www.audeladumur.ch

Semaine J-14 à J-8 · Du lundi 14 au dimanche 20 avril

Lundi 14 avril · J-12

- Sport** Sortie longue modérée — 60 à 75 min à allure très facile. Dernière longue sortie avant la course.
- Nutrition** Glucides complexes au repas du soir (riz, pâtes, pommes de terre). Bonne hydratation toute la journée.
- Mental** Visualise le parcours : lac, montée, cathédrale, descente. Prends le temps d'y penser.
- Conseil** *C'est ta dernière vraie sortie longue. Fais-la, mais sans forcer.*

Mardi 15 avril · J-11

- Sport** Repos ou mobilité douce — étirements, yoga, marche. Pas de course à pied.
- Nutrition** Équilibré, évite les aliments gras ou lourds. Continue de t'hydrater.
- Mental** Note ton objectif de temps et tes allures cibles par segment de course.

Mercredi 16 avril · J-10

- Sport** Sortie courte — 35 à 45 min à allure très facile. Tu dois pouvoir parler sans t'essouffler.
- Nutrition** Pas d'innovation alimentaire cette semaine. Mange ce que tu connais.
- Mental** Prépare ta liste de contrôle matériel : dossard, tenue, chaussures, ceinture, gels.
- Conseil** *Raccourcis la durée, pas la fréquence. Reste en mouvement.*

Jeudi 17 avril · J-9

- Sport** Repos actif — vélo doux, natation légère, marche. Zéro intensité.
- Nutrition** Renforce les glucides dans tes repas principaux. Commence à réduire les fibres.
- Mental** Visualise le scénario idéal : ton allure au lac, ta gestion de la côte, ton ravitaillement au 15e km.

Vendredi 18 avril · J-8

- Sport** Sortie très courte — 20 à 30 min. Quelques accélérations légères de 20 secondes pour garder la vivacité.
- Nutrition** Repas du soir riche en glucides. Teste le repas que tu mangeras samedi soir avant la course.
- Mental** Télécharge le GPX du parcours sur ta montre. Vérifie les créneaux de retrait de dossard.
- Conseil** *C'est aussi le moment de tester ton petit déjeuner de course.*

Samedi 19 avril · J-7

- Sport** Repos complet ou marche légère de 20 min maximum.
- Nutrition** Repas classique et bien connu. Note ce que tu vas manger le soir avant la course.

 Mental

Bilan de semaine : comment tu te sens ? Note ce qui te stresse et trouve une réponse concrète.

Dimanche 20 avril · J-6

 Sport

Petite sortie de 25 à 30 min — allure de promenade, zéro pression.

 Nutrition

Journée normale. Bonne hydratation.

 Mental

Prépare ton plan B : que se passe-t-il si la météo est mauvaise ? Si tu pars trop vite ?

 Conseil

Anticipe les scénarios difficiles maintenant, pendant que tu es calme.

Semaine J-7 à J-0 · Du lundi 21 au dimanche 26 avril

Lundi 21 avril · J-5

 Sport

Sortie courte — 25 à 30 min à allure très facile. Pas d'intervalles, pas de seuil.

 Nutrition

Commence à augmenter légèrement les glucides à chaque repas. Réduis les graisses.

 Mental

Note ton allure cible par segment. Les 5 premiers km : 5 à 10 sec/km plus lent que ton objectif.

 Conseil

La forme ne disparaît pas en 5 jours. Ce que tu construis cette semaine, c'est de la fraîcheur.

Mardi 22 avril · J-4

 Sport

Repos complet. Pas de sport.

 Nutrition

Repas glucidiques, bien connus. Évite les nouveaux restaurants.

 Mental

Prépare tout ton matériel ce soir : tenue posée, sac prêt, confirmation d'inscription accessible.

Mercredi 23 avril · J-3

 Sport

Sortie très légère — 20 min maximum. Quelques foulées vives si les jambes le demandent.

 Nutrition

Hydratation active dès maintenant. Eau, tisane, jus de fruits.

 Mental

Vérifie ton créneau de départ et ton bloc. Planifie le trajet jusqu'au site de course.

 Conseil

Le dossard donne accès aux transports publics le jour de la course — télécharge ton billet.

Jeudi 24 avril · J-2

 Sport

Repos actif — marche, étirements. Pas de course.

 Nutrition

Repas du soir : pâtes, riz ou pommes de terre. Simple, connu, sans sauce lourde.

 Mental

Retrait du dossard si tu choisis le vendredi. Village Expo ou sur site 1h avant le départ.

 Conseil

N'oublie pas ta confirmation d'inscription pour le retrait du dossard.

Vendredi 25 avril · J-1

 Sport

Pas de course. Marche de 15 min maximum si tu en ressens le besoin.

 Nutrition

Repas du soir : pâtes à l'huile d'olive et parmesan — valeur sûre. Zéro innovation. Bonne hydratation.

Mental

Couche-toi tôt. Sac prêt, tenue posée, réveil calé, petit déjeuner planifié (2h30 à 3h avant le départ).

Conseil

Ne teste rien de nouveau ce soir. Ni chaussures, ni gel, ni repas.

Dimanche 26 avril · Jour J

Sport

Petit déjeuner 2h30 à 3h avant ton bloc : pain blanc, confiture ou miel, café si habitude. Pas de fibres ni de laitages si tu es sensible.

Nutrition

Hydrate-toi progressivement le matin. Pas de grande quantité d'un coup. Gel ou banane dans la ceinture pour le 15e km.

Mental

Arrive sur site 45 à 60 min avant ton bloc. Sois dans ton bloc 10 min avant le départ. Un départ serein, c'est déjà de la performance.

Conseil

Au 15e km : prends quelque chose si tu vises plus d'1h45. Gel toujours avec de l'eau. Souris au photographe !

Ressource gratuite — Au-delà du mur · @podcastaudeladumur · www.audeladumur.ch

Les conseils de cette ressource sont issus de l'épisode « 20 km de Lausanne » du podcast Au-delà du mur. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou d'un entraîneur certifié.

Au-delà

du mur