

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMI MARATHON

12 SEMAINES



NIVEAU : INTERMEDIAIRE



ultraventures
COACHING



Ton plan **semi marathon** gratuit

Tu as entre les mains un plan d'entraînement très simple et efficace pour te préparer à courir ton semi marathon.

Que tu vises de terminer ta première course ou d'améliorer ton chrono, ce programme de 12 semaines va te donner une base solide pour arriver prêt(e) le jour J.

Il est pensé pour t'aider à développer ton endurance, travailler ton allure semi marathon et progresser intelligemment semaine après semaine.

Ce plan est 100% gratuit.

Mon objectif : te donner un avant-goût de l'accompagnement et t'amener vers la ligne de départ.

Si tu cherches un programme plus avancé et 100% personnalisé avec un suivi coach et des zones personnalisées, tu peux découvrir mes accompagnements.

Tu peux aussi tester un plan en version premium 7 jours.

ACCOMPAGNEMENT

TOUS MES PLANS



🎯 À qui ce plan est destiné ?

Ce plan d'entraînement **simple** est pensé pour des coureurs **intermédiaires** qui veulent juste aller chercher leur meilleur niveau sur semi marathon.

A 12 semaines de ton aventure, je pars du principe que tu peux déjà courir ou trotter jusqu'à 1h sans souci.

L'idée est simple : te faire monter progressivement en forme, construire de la confiance et t'amener prêt(e) le jour de la course, sans surcharge inutile.

Et suivre un plan structuré, c'est deux fois plus de chances d'aller au bout de son objectif.

🕒 C'est quoi le volume ?

Le volume d'entraînement hebdomadaire est d'environ 5 heures, avec une semaine pic autour de 6 heures.

Ça comprend 5 sorties course à pied, et deux séances de renforcement musculaire de 15 à 30 minutes. En général, il y a une seule séance par jour, avec 1 à 2 jours de repos chaque semaine.

Toutes les 4 semaines, une semaine de récupération active est intégrée, avec un volume réduit, pour laisser le corps assimiler et repartir plus fort.

⚙️ Ca marche comment ?

Essaie de suivre les séances ci-dessous du mieux possible, idéalement dans l'ordre proposé.

Pour t'aider à t'entraîner à la bonne intensité, je te propose d'utiliser 4 zones d'entraînement, basées sur les sensations.

***Dans un accompagnement coaching premium je te programme des tests et nous travaillons avec des zones d'allures au seuil ou de FC.**

ZONES D'EXERCICE

Description de l'intensité

Facile (Endurance) ●
Modéré (Tempo) ● **Allure Semi AS21 (haut) ●**
Difficile (Seuil) ●
Très difficile (VO2 Max) ●

POURQUOI DES COULEURS

Dans ce plan gratuit, je te donne des repères simples sous forme de couleurs plutôt que des zones précises (VMA, FC, %All au seuil...). L'objectif ici n'est pas de chercher le chrono. Les couleurs te permettent de rester connecté à tes sensations, de mieux gérer ton effort et d'apprendre à t'écouter sans te perdre dans les chiffres.

Les zones détaillées (FC, %FTP, pacing précis) font partie de mes offres d'accompagnement.

Semaine 1

Phase de Base 1 : 4h à 4h30



Conseils du coach :

La préparation physique générale est un pilier essentiel de ta progression : elle te permet de construire un corps plus solide et mieux armé pour encaisser la charge d'entraînement. Une préparation efficace ne se limite pas à la course à pied. Elle combine intelligemment le travail de course, le renforcement musculaire, la mobilité, les étirements et la récupération. C'est cet équilibre qui te rend plus résistant, plus efficace et moins exposé aux blessures.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1							
	Tempo	Repos	Aérobie	Vitesse	PPG	Aérobie	Aérobie
	Modéré / Tempo		Aérobie / Endurance	Très difficile / VO2max		Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
	Échauffement 15 min ●-> ● Corps de séance 2 x (9 min haut ● + 2 min ●) Retour au calme 5 min ●	Permet à l'organisme de s'adapter aux charges d'entraînement. Réduit le risque de blessure.	Corps de séance 45 min ●	Échauffement 10 min ●-> ● 4 x (30 sec ●-> ● / 30 sec ●) Corps de séance 4 x (2 min bas ● + 1 min ●) Retour au calme 10 min ●  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.	Corps de séance 40 min ●	Corps de séance Cours facile et régulier 1h ●
SESSION 2							
			PPG				
			Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.				

Semaine 2

Phase de Base 1 : 4h30 à 5h



Conseils du coach :

Ajoute de la mobilité et des gammes à ton échauffement. Avant les séances de qualité, prends quelques minutes pour mobiliser tes articulations (chevilles, hanches, genoux) et réaliser des gammes de course simples. Cela améliore la fluidité du geste, active les muscles et prépare ton corps à courir plus efficacement dès le début de la séance.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Tempo	Aérobic	Vitesse	PPG	Aérobic	Aérobic
		Modéré / Tempo	Aérobic / Endurance	Très difficile / VO2max		Aérobic / Endurance	Aérobic / Endurance
		Échauffement 10 min ● Corps de séance 3 x (8 min ● + 2 min ●) Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 45 min ●	Échauffement 10 min ● <-> ● / 30 sec ● Corps de séance 6 x (1 min 30 sec bas ● en côte + 2 min ●) Retour au calme 5 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  	Corps de séance 40 min ●	Corps de séance Cours facile et régulier 1h 10 min ●
SESSION 2			PPG				
			Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  				

Semaine 3

Phase de Base 1 : 5h à 5h30



Conseils du coach :

Pendant les séances aérobie (couleur ●), tu dois être capable de tenir une conversation sans difficulté tout au long de l'effort.
Si tu es trop essoufflé(e) pour parler en phrases complètes, c'est que l'intensité est probablement trop élevée. Dans ce cas, ralentis. Ces séances développent ton endurance de base. Il est donc préférable de courir un peu moins vite, mais à la bonne intensité.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Tempo	Aérobie	Vitesse	PPG	Aérobie	Aérobie
		Modéré / Tempo	Aérobie / Endurance	Très difficile / VO2max		Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
		Échauffement 15 min ● Corps de séance 10 min ● + 2 min ● 9 min ● + 2 min ● 8 min ● + 2 min ● Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 45 min ●	Échauffement 15 min ● <-> ● 4 x (30 sec ● -> ● / 30 sec ●) Corps de séance 4 x (3 min bas ● + 2 min ●) Retour au calme 5 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Corps de séance 40 min ●	Corps de séance Cours facile et régulier 1h20 min ●
SESSION 2			PPG				
			Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.				

Semaine 4

Semaine de régénération : 3h30 à 4h



Conseils du coach :

Les progrès ne se construisent pas uniquement pendant les séances difficiles, mais aussi pendant les périodes de récupération. Respecter cette semaine, c'est limiter la fatigue accumulée, réduire le risque de blessure et aborder le bloc suivant avec plus d'énergie, de fraîcheur et de motivation.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Aérobie	Tempo	PPG	Vitesse	Aérobie	Aérobie
		Aérobie / Endurance	Modéré / Tempo		Très difficile / VO2max	Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
	Les semaines de récupération sont essentielles. C'est là que tu construis la suite. Au fil du plan, la charge va devenir de plus en plus exigeante. Si tu veux en tirer le meilleur, tu dois arriver sur chaque nouvelle phase vraiment frais, et avec l'envie de remettre de l'intensité.	Corps de séance 40 min ●	Échauffement 15 min ●->● Corps de séance 2 x (10 min ● + 2 min ●) Retour au calme 5 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Échauffement 10 min ●->● 4 x (30 sec ●->● / 30 sec ●) Corps de séance 4 x (2 min ● + 1 min ●) Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 35 min ●	Corps de séance 45 min ●
SESSION 2			PPG				
			Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.				

Semaine 5

Phase de Construction 1 : 5h à 5h30



Conseils du coach :

Ne compense jamais une séance ratée.
Une séance manquée ou moyenne ne se "rattrape" pas. Le plan est construit dans sa globalité. Chercher à compenser crée souvent plus de fatigue que de bénéfices.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Progressif	Aérobie	PPG	AS-21	Aérobie	Aérobie - Tempo
		Modéré à Difficile	Aérobie / Endurance		Modéré / Tempo	Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
		Corps de séance 10 min ● 5 min haut ● 10 min bas ● 10 min ● 10 min haut ● 5 min ● Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 40 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Échauffement 15 min ●<-> ● Corps de séance 3 x (10 min haut ● + 2min ●) Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 30 min ●	Corps de séance 1h 30 min ● Pousse en ● sur les 10 dernières min
SESSION 2		PPG					
		Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.					

Semaine 6

Phase de Construction 1 : 5h30 à 6h



Conseils du coach :

Teste ton alimentation à l'entraînement.
Ne découvre rien le jour J. Gels, boisson, ravitaillement doivent être testés en conditions réelles pour éviter toute surprise pendant la course.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Progressif	Aérobie	PPG	Puissance	Aérobie	Aérobie
		Modéré à Difficile	Aérobie / Endurance		Très difficile / VO2max	Aérobie // Endurance	Aérobie / Endurance
		Corps de séance 10 min ● 5 min haut ● 10 min bas ● 10 min ● 10 min haut ● 5 min bas ● Retour au calme 10 min ●	Corps de séance 45 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks. PLAN PPG 12 sem. PLAN PPG 12 sem.	Échauffement 10 min ●-> ● 4 x (30 sec ●-> ● / 30 sec ●) Corps de séance 10 x (1 min 30 sec bas ● en côte + 2 min ●) Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 40 min ●	Corps de séance 1h 40 min ●
SESSION 2		PPG					
		Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks. PLAN PPG 12 sem. PLAN PPG 12 sem.					

Semaine 7

Phase de Construction 1 : 5h30 à 6h



Conseils du coach :

Priorise la récupération. Sommeil, alimentation et hydratation sont aussi importants que les séances. Une bonne récupération transforme ton entraînement en progression réelle.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Progressif	Aérobie	PPG	AS 21	Aérobie	Aérobie - Tempo
		Modéré à Difficile	Aérobie / Endurance		Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
		Corps de séance 10 min ● 5 min haut ● 10 min bas ● 10 min ● 5 min haut ● 10 min bas ● Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 40 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Échauffement 15 min ●->● Corps de séance 4 x (10 min haut ● + 2 min ●) Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 30 min ●	Corps de séance 1h 45 min ● Pousse en ● sur les 10 dernières min
SESSION 2		PPG					
		Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.					

Semaine 8

Semaine de récupération : 3h30 à 4h



Conseils du coach :

Accepte les sensations variables.
Tu n'es pas censé te sentir bien à chaque sortie. La progression passe par des jours faciles et des jours plus difficiles. Ce qui compte, c'est la tendance globale.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Aérobie	Tempo	PPG	Vitesse	Aérobie	Aérobie
		Aérobie / Endurance	Modéré / Tempo		Très difficile / VO2max	Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
		Corps de séance 30 min ●	Échauffement 15 min ● Corps de séance 2 x (10 min ● + 2 min ●) Retour au calme 5 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Échauffement 10 min ●->● 4 x (30 sec ●->● / 30 sec ●) Corps de séance 5 x (2 min ● + 1 min ●) Retour au calme 5 min ●	Corps de séance 40 min ●	Corps de séance 45 min ●
SESSION 2		PPG					
		Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.					

Semaine 9

Phase de pointe 1 : 5h30 à 6h



Conseils du coach :

Travaille ton mental autant que ton physique.
Le semi marathon est une épreuve d'endurance mentale.
Apprends à rester concentré, à découper l'effort et à avancer même quand ça devient inconfortable.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Vitesse	Aérobie	PPG	Aérobie	Aérobie	Aérobie - Tempo
		Très difficile / VO2max	Aérobie / Endurance		Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
		Échauffement 15 min ● <-> ● 5 x (30 sec ●-> ● / 30 sec ●) Corps de séance 8 x (1 min ● + 2 min ●) Retour au calme 10 min ●	Corps de séance 45 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Corps de séance 50 min ● sur terrain vallonné	Corps de séance 35 min ●	Corps de séance 1h 45 min ● Pousse en ● sur les 20 dernières min
SESSION 2		PPG					
		Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.					

Semaine 10

Phase de pointe 1 : 5h à 5h30



Conseils du coach :

Arrive avec de la fraîcheur sur les séances clés.
Les séances importantes doivent être abordées avec un minimum de fatigue. N'hésite pas à alléger légèrement autour si nécessaire pour garantir leur qualité.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Aérobie	Vitesse	PPG	Vitesse	Aérobie	Aérobie - Tempo
		Aérobie / Endurance	Très difficile / VO2max		Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
		Corps de séance 40 min ●	Échauffement 12 min ● <-> ● / 30 sec ● 5 x (30 sec ●-> ● / 30 sec ●) Corps de séance 5 x (1 min 30 sec ● + 3 min ●) Retour au calme 5 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Corps de séance 50 min ● sur terrain vallonné	Corps de séance 35 min ●	Corps de séance 1h ● + 30 min ●
SESSION 2		PPG					
		Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.					

Semaine 11

Phase de pointe 1 : 4h30 à 5h



Conseils du coach :

Fais confiance au plan le jour de la course. Tu n'as rien à inventer le jour J. Si le travail a été fait, il faut exécuter avec calme, discipline et confiance dans la préparation.
Si tu as du mal à suivre un plan et qu'il doit plus s'adapter à toi, c'est peut être que tu as besoin d'un coach.

ACCOMPAGNEMENT



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Aérobie	Vitesse	PPG	Aérobie	Aérobie	Aérobie - Tempo
		Aérobie / Endurance	Très difficile / VO2max		Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance
		Corps de séance 40 min ●	Échauffement 15 min ●->● 5 x (30 sec ●->● / 30 sec ●) Corps de séance 4 x (2 min ● + 3 min ●) Retour au calme 10 min ●	Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.	Corps de séance 50 min ● sur terrain vallonné	Corps de séance 35 min ●	Corps de séance 1h 15 min ● Pousse en ● sur les 15 dernières min
SESSION 2		PPG					
		Intègre une séance de PPG pour un corps armé pour encaisser la charge d'entraînement. Tu peux aussi utiliser mon plan de préparation physique 12sem. avec des séances structurées & guidées en vidéo, directement disponibles sur Nöliö ou TrainingPeaks.  PLAN PPG 12 sem.  PLAN PPG 12 sem.					

Semaine 12

Semaine Affûtage & Course : 2h à 2h30



Conseils du coach :

Bonne chance pour ta course !
Je serais ravi de découvrir ton parcours d'entraînement et ton expérience le jour de l'épreuve. N'hésite pas à me les partager
Ton retour est précieux et permet de continuer à améliorer vos expériences.

LUN							MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SESSION 1	Repos	Aérobie	Seuil	Aérobie	Aérobie	Repos	SEMI MARATHON					
		Aérobie / Endurance	Difficile / Seuil	Aérobie / Endurance	Aérobie / Endurance							
	L'objectif est simple : consolider ta forme et faire disparaître toute trace de fatigue. C'est aussi le bon moment pour vérifier une dernière fois ta logistique de course et tes stratégies de jour J. Rien ne doit être laissé au hasard.	Corps de séance 35 min ●	Échauffement 15 min ●<-> ● Corps de séance 3 × (1 min ● + 2 min ●) Retour au calme 6 min ●	Corps de séance 30 min ●	Corps de séance 30 min ●		A toi de jouer !					
SESSION 2												

Avis

“

Charles P.

Je connais Bastien depuis un long moment, il m'a accompagné dans mes débuts au Triathlon à travers le club dans lequel j'étais licencié et lui coach.

C'est vers lui que je me suis tourné pour la prépa de mon premier longue distance (Ironman), une prépa de qualité, aux petits oignons, un suivi ultra régulier, un calendrier maîtrisé et des courses de prépa parfaitement réalisées avec des RP grâce à lui. Le jour J la forme était là!

J'ai donc remis ça cette année pour la prépa d'un trail de 65km et 3600d+ avec Bastien.

Il a réussi à me proposer un programme adapté à mon emploi du temps chargé en un temps records toujours avec le même suivi et le même soucis du détail.

Trail réalisé avec succès dans une forme incroyable malgré une prépa assez courte !

Je recommande Bastien autant pour ses aptitudes de préparateur physique mais aussi pour son accompagnement humain et sa disponibilité (même à distance).

Au top! Merci Bastien.



“

Cécile D.L

Excellent coach, très à l'écoute et toujours disponible.

Son accompagnement personnalisé m'a permis de progresser efficacement dans ma prépa swimrun tout en restant motivée et confiante.

Il sait s'adapter aux besoins de chacun et trouver les bons ajustements au bon moment !

Vivement le prochain défi !



“

Flavien R.

Je recommande vivement Bastien comme coach!

Il sait motiver sans mettre de pression tout en proposant des séances variées et efficaces.

Grace a lui, j'ai pu atteindre mes objectifs tout en prenant du plaisir à m'entraîner.

Toujours a l'écoute. Un excellent coach que je recommande les yeux fermés.

Merci Bastien.



“

Myriam R.C

J'ai eu la chance d'être coachée par Bastien pour la préparation de mon premier ultra trail de 110 km, et je ne pouvais pas rêver meilleur accompagnement.

Il a su s'adapter à mon niveau, à mon emploi du temps souvent compliqué et au temps que je pouvais réellement consacrer à l'entraînement.

Malgré toutes mes contraintes organisationnelles, il a réussi à construire une préparation efficace et parfaitement ajustée pour me permettre d'aller au bout de cet ultra que je rêvais d'accomplir.

Au-delà du coaching sportif, Bastien m'a apporté un véritable soutien mental, une dimension essentielle pour ce type d'épreuve.

Toujours disponible et à l'écoute, il m'a donné les conseils et la confiance nécessaires pour aller au bout.

C'est un coach investi, humain et très professionnel. Je le recommande sans hésiter à tous ceux qui veulent se lancer dans un défi sportif ambitieux. Grâce à lui, j'ai vécu une expérience inoubliable.



Plans d'entraînement premiums

Raid – CàP/Trail – Triathlon – Natation – PPG

Teste-les gratuitement 7 jours sur Nöliö

[TOUS LES PLANS](#)

UN SUIVI 1 VS 1 AVEC MOI ?

Tu veux aller plus loin qu'un plan d'entraînement et être vraiment suivi au quotidien par un coach dispo pour toi ?

Contacte-moi directement pour qu'on échange sur tes objectifs et ton projet sportif.

- Places limitées : je prends peu d'athlètes en suivi pour garantir un accompagnement de qualité.

