



Perfectionnement sur circuit difficile  
Une boucle de 1200 m sur une piste de moto-cross pour travailler sa force musculaire et son endurance en côte.  
*Exemple d'exercices proposés par Jean-Paul Couetil, entraîneur de la Fédération Française d'Athlétisme.*



version de mai 2025

## EXEMPLE DE SÉANCE

**OBJECTIF :** Améliorer sa capacité à franchir les passages à fort dénivelé en montée et en descente et sa vitesse de course en trail

### ÉCHAUFFEMENT :

Footing lent de 20 mn le long du ruisseau suivi de quelques gammes : montées de genoux, talons/fesses, petits ciseaux jambes tendues, déplacements latéraux et petites accélérations sur une trentaine de mètres. Cycle de développement sur 4 semaines en maintenant une intensité d'effort que l'on aurait sur une compétition :

### Séance 1 :

Travail sur 3 fois 1 tour du circuit avec récupération de 3 mn entre chaque tour en pensant à s'hydrater sur ces temps de récupération.

### Séance 2 :

Travail sur 1 fois 2 tours et 1 fois 1 tour avec récupération de 3 mn.

### Séance 3 :

Travail sur 2 fois 2 tours avec récupération de 3mn.

### Séance 4 :

Travail sur 3 tours - 2 tours - 1 tour avec récupération de 3 mn.

### RÉCUPÉRATION :

Chaque séance doit se terminer par un footing lent dit « de récupération » d'une dizaine de minutes pour éliminer une partie de l'acide lactique générée par les accélérations.

### Conseils techniques dans les descentes :

- Engagez les épaules vers l'avant (évitée d'être trop en arrière)
- Portez votre regard quelques mètres vers l'avant afin d'anticiper où vous allez poser votre pied et choisir des appuis stables
- Faire des petites foulées fréquentes
- Appuis sur l'avant du pied
- Gardez vos pieds orientés vers la descente

### Conseils techniques dans les montées :

- Quand la pente est raide, on ne cherche pas à courir, on marche !
- Gardez une foulée assez courte et fréquente.
- Choisissez des endroits stables pour poser les pieds et avoir un bon appui.

## LÉGENDE

**D** Départ

**P** Parking (attention stationnement limité, possibilité de se garer au départ des parcours n°10 et 11 dans le bourg de Talensac. Compter 6km pour rejoindre l'atelier, utile pour l'échauffement et la récupération par exemple)

## SUIVEZ LE BALISAGE



Tournez à gauche



Tout droit



Tournez à droite

