U-TRAIL / OPTION ILLUSTRÉE

Fiches de séance A5

Cross du Figaro

Cross du Figaro 20 km

RPE = effort perçu sur 10.

2–3 : facile ; 4–5 : modéré ; 6–7 : soutenu ; 8–9 : très intense.

Profil de référence : 200 min/semaine, long de 70 min, 0 m D+ habituel, 12 semaines régulières, course déjà terminée de 10.0 km.

Objectif : édition 2027 envisagée, date et tenue à confirmer auprès de l’organisateur. Calendrier en semaines relatives ; données du parcours issues de la dernière édition disponible et à vérifier. VERSION EN VÉRIFICATION — validation sportive et adéquation au parcours en attente. Calendrier relatif ; ne constitue pas un programme approuvé pour la pratique. Ce programme est un plan type, non un coaching individualisé. Vérifiez que vous disposez des prérequis sportifs indiqués. Demandez l’avis d’un professionnel de santé en cas de doute, de douleur, de blessure ou de problème médical. Respectez la progression et les temps de repos, ne cumulez pas les séances manquées et interrompez l’effort en cas de douleur inhabituelle ou de malaise.

S01 / MARDI

Appuis et terrain irrégulier

55 min **Effort 3/10**

Acquisition technique

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

S01 / MARDI

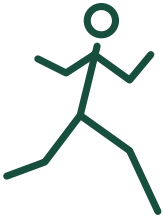
Appuis et terrain irrégulier

ÉTAPE 01

10 min

Effort 2/10

Échauffement facile et mobilisation progressive



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / MARDI

Appuis et terrain irrégulier

ÉTAPE 02

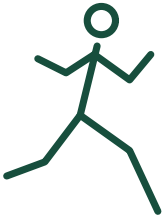
3 × 30 s

Effort 3/10

appuis sur sentier facile connu ; pas de vitesse

Entre les répétitions : 1 min de récupération, effort 2/10 (2 récupérations).

Récupération entre répétitions : marche ou trot très facile, retour au départ sans vitesse



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / MARDI

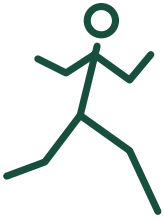
Appuis et terrain irrégulier

ÉTAPE 03

36 min 30 s

Effort 3/10

Endurance facile ; marche permise dans les pentes



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / MARDI

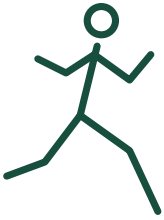
Appuis et terrain irrégulier

ÉTAPE 04

5 min

Effort 2/10

Retour au calme facile



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

19 min **Effort 4/10**

Force, stabilité et contrôle

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

ÉTAPE 01

4 min

Effort 2/10

Mobilisation et gestes sans charge

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 01

Squat à la chaise



1 série

6 répétitions × 4 s

24 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Chaise stable. Bassin en arrière, pieds au sol.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 02

Fente arrière avec appui



1 série

6 répétitions × 4 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Appui stable. Reculez un pied, fléchissez, revenez. Alternez.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 03

Step-up bas



1 série

6 répétitions × 4 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Marche basse stable. Pied entier posé, montez sans élan. Alternez.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 04

Descente contrôlée d’une petite marche



1 série

6 répétitions × 4 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Marche basse. Abaissez un pied lentement, puis revenez. Alternez.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 05

Mollets genou tendu



1 série

8 répétitions × 3 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Appui stable. Montez les talons, genoux tendus. Redescendez lentement.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 06

Mollets genou fléchi — soléaire



1 série

8 répétitions × 3 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Appui stable. Montez les talons en gardant les genoux fléchis.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 07

Pont fessier



1 série

8 répétitions × 3 s

24 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Pieds et épaules au sol. Levez le bassin, tronc et cuisses alignés.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 08

Équilibre sur un pied près d’un appui



1 série

1 maintien × 30 s de chaque côté

1 min par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

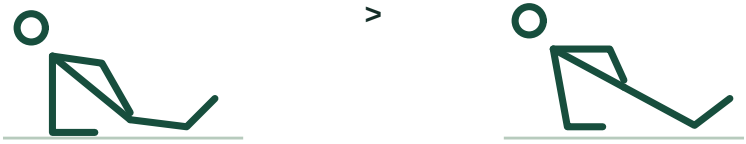
Près d’un appui. Levez un pied, bassin de niveau. Alternez.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

MOUVEMENT 09

Gainage latéral adapté



1 série

1 maintien × 30 s de chaque côté

1 min par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Avant-bras sous l’épaule. Appui sur les genoux, levez le bassin. Alternez.

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

ÉTAPE 01

3 min

Effort 1/10

Mobilité douce et retour au calme

S01 / JEUDI

Renforcement course à pied · 1 série(s)

ÉTAPE 02

42 s

Effort 1/10

Récupération finale

S01 / SAMEDI

Sortie longue spécifique

70 min **Effort 3/10**

Endurance, marche et stratégie

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

Ravitaillement : Observer les habitudes et noter boissons, aliments et tolérance. Quantités et éventuels électrolytes à individualiser selon durée, conditions et tolérance ; aucun quota universel.

S01 / SAMEDI

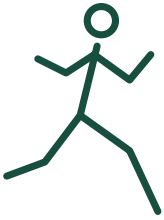
Sortie longue spécifique

ÉTAPE 01

10 min

Effort 2/10

Échauffement facile et mobilisation progressive



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / SAMEDI

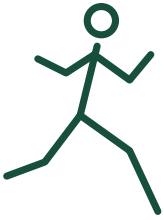
Sortie longue spécifique

ÉTAPE 02

55 min

Effort 3/10

Endurance facile ; marche permise dans les pentes



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / SAMEDI

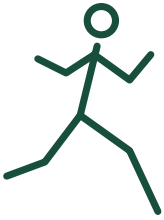
Sortie longue spécifique

ÉTAPE 03

5 min

Effort 2/10

Retour au calme facile



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / DIMANCHE

Endurance fondamentale

55 min **Effort 3/10**

Aérobie facile

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

S01 / DIMANCHE

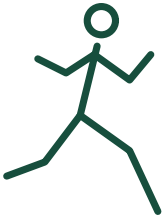
Endurance fondamentale

ÉTAPE 01

10 min

Effort 2/10

Échauffement facile et mobilisation progressive



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / DIMANCHE

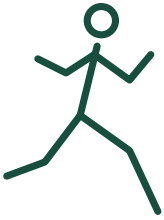
Endurance fondamentale

ÉTAPE 02

40 min

Effort 3/10

Endurance facile ; marche permise dans les pentes



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / DIMANCHE

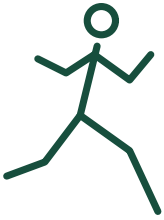
Endurance fondamentale

ÉTAPE 03

5 min

Effort 2/10

Retour au calme facile



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.