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 : 480 min/semaine, long de 155 min, 0 m D+ habituel, 12 semaines régulières, course déjà terminée de 65.0 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 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

**32 min** **Effort 4/10**

Force, stabilité et contrôle

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## ÉTAPE 01

# 4 min

### Effort 2/10

Mobilisation et gestes sans charge

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 01

# Squat à la chaise



## 2 séries

## 6 répétitions × 4 s

### 24 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Chaise stable. Bassin en arrière, pieds au sol.

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 02

# Fente arrière avec appui



# 2 séries

## 6 répétitions × 4 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 03

# Step-up bas



# 2 séries

## 6 répétitions × 4 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 04

# Descente contrôlée d’une petite marche



## 2 séries

### 6 répétitions × 4 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 05

# Mollets genou tendu



## 2 séries

### 8 répétitions × 3 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 06

# Mollets genou fléchi — soléaire



## 2 séries

### 8 répétitions × 3 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 07

# Pont fessier



## 2 séries

## 8 répétitions × 3 s

### 24 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 08

# Équilibre sur un pied près d’un appui



## 2 séries

### 1 maintien × 30 s de chaque côté

### 1 min par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

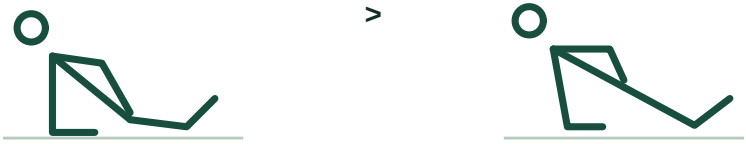
Près d’un appui. Levez un pied, bassin de niveau. Alternez.

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## MOUVEMENT 09

# Gainage latéral adapté



## 2 séries

### 1 maintien × 30 s de chaque côté

### 1 min par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

**S01 / LUNDI**

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## ÉTAPE 01

# 3 min

### Effort 1/10

Mobilité douce et retour au calme

S01 / LUNDI

# Renforcement course à pied · 2 série(s)

## ÉTAPE 02

# 09 s

**Effort 1/10**

Récupération finale

**S01 / MARDI**

# Appuis et terrain irrégulier

**60 min** **Effort 3/10**

## Acquisition technique

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

**S01 / MARDI**

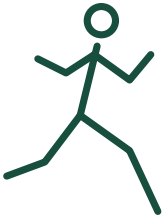
# Appuis et terrain irrégulier

## 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

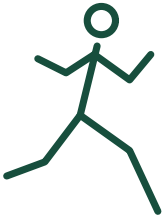
# 3 × 30 s

### 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

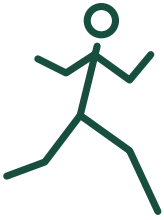
# Appuis et terrain irrégulier

## ÉTAPE 03

# 41 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**

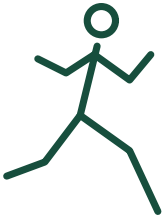
# Appuis et terrain irrégulier

## 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 / MERCREDI**

# Endurance fondamentale

**60 min** **Effort 3/10**

Aérobie facile

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

**S01 / MERCREDI**

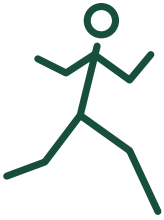
# Endurance fondamentale

## 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 / MERCREDI

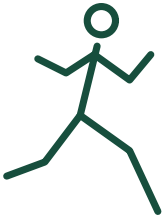
# Endurance fondamentale

## ÉTAPE 02

# 45 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 / MERCREDI

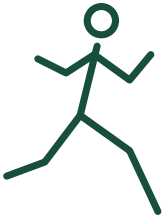
# Endurance fondamentale

## 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.

**S01 / VENDREDI**

# Endurance fondamentale

**60 min** **Effort 3/10**

Aérobie facile

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

S01 / VENDREDI

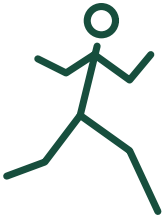
# Endurance fondamentale

## 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 / VENDREDI

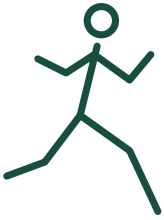
# Endurance fondamentale

## ÉTAPE 02

# 45 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 / VENDREDI

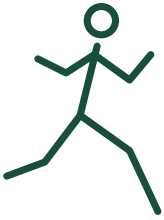
# Endurance fondamentale

## 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.

**S01 / SAMEDI**

# Sortie longue spécifique

**155 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**

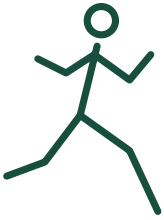
# Sortie longue spécifique

## 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**

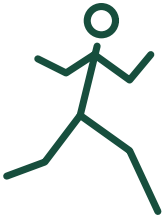
# Sortie longue spécifique

## ÉTAPE 02

# 140 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**

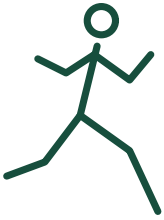
# Sortie longue spécifique

## 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

**69 min** **Effort 3/10**

Aérobie facile

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

**S01 / DIMANCHE**

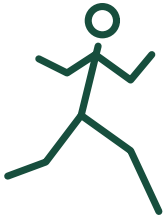
# Endurance fondamentale

## 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

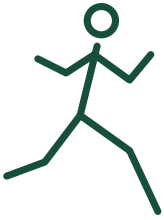
# Endurance fondamentale

## ÉTAPE 02

# 54 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

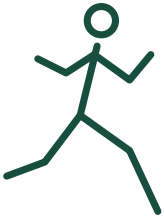
# Endurance fondamentale

## 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.