

ATELIER : LA REBONDIE

Talensac

1200 M

POINT DE DÉPART :
VAL BEUZET À TALENSAC

COORDONNÉES GPS 48°05'15.4"N 1°56'53.6"W



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

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.



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



DESTINATION
 BROCELIANDE
 MONTFORT
 COMMUNAUTÉ

Téléchargez la trace GPX
 et découvrez d'autres
 balades et randonnées :

destination-broceliande.com



OFFICE DE TOURISME
 MONTFORT COMMUNAUTÉ
 02 99 09 06 50
tourisme@montfortcommunaute.bzh

Espaces
 TRAIL