|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cycle 3 – Séance allure libre (simulation de course)** | | | | | |
| **Entraînement U.C.P.R. du 16/02/2020** | | | | | |
| Objectif de la séance | Durée de la séance | Organisation/Matériel | Règles | Consignes | Critères d’évaluations |
| L’objectif de cette séance plus ludique, où il sera laissé plus de latitude aux participants sur une période donnée, est de reproduire les situations rencontrées en course, attaques, poursuites, contres, sprints etc…  Dans une séance condensée, retrouver et savoir gérer les intensités abordées pendant la préparation hivernale. | 3h15/3h30 environ,  (97kms)  https://www.openrunner.com/r/10998661 | Echauffement et endurance (allure contrôlée) en i1 à i2 (1h00 environ)  Sur une 1h30, allure libre, laissée à l’appréciation des participants.  (Cheix – St Mars de Coutais)  Retour au calme 30min avant le point de rdv. | Pendant la période « allure libre » mettre en pratique les situations de courses et retrouver les automatismes.  Jeux des chassés et des chasseurs (organiser les poursuites).  Reproduire et mettre en pratique les différentes intensités d’exercices travaillées à l’entraînement. | La seule contrainte de cette séance est de se faire plaisir dans le respect des règles de sécurités. (Les participants pourront donner libre cours à leur potentiel, mais sans commettre d’imprudences).  Travailler également l’aspect technico-tactique.  A l’issue de la période libre, les premiers feront demi-tour pour favoriser le rassemblement pour le retour. | Le coureur « se connaît » et sait également reconnaître l’intensité à laquelle il se trouve par les sensations ressenties.  Il sait aussi les gérer (ne se met pas dans le rouge, n’explose pas).  Il gère les situations avec intelligence (placements, anticipations, utilisation du profil géographique etc…) |