

**Direction L'Hautil S12 du du 27 avril au 3 mai 2026 (vacances scolaires)**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3		Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3	
Objectifs	Footings/RM			Hybride Trail -Rte vers Quai-Carières			Footings			Chgt d'allures progressives			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40' + RM			Echauffement 20'-25' <u>Circuit trail</u> : 2-4 x 1km (vers al.10km) r=1'30" trot R= 2' marche/trot + Boucle côte/desc. : 5 à 8 x : Côte 120-140m R= D retour ou D technique + aggueris) + <u>Bonus final</u> (R=2') : circuit trail 1km vers (al.5km-10km) + ra			Footings EF			Footings 25' + acc. 6x 4'/2' 1-2 = al. semi 3-4 = al.10 km 5-6 = al.5km + Ra 6'			Footings Long EF 1h15' à 1h30'		
Volume séance	00:40:00			01:10:00			00:50:00			01:05:00			01:20:00		
Volume semaine	05:05:00														

**S13 du 4 mai au 10 mai 2026**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3		Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3	
Objectifs	Footings/RM			Vma Extensive			Footings			Circuit Spé Trail			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40' + RM			Ech 25' (footings+gammes) <b>2 x (4-6x400m)</b> 95% vma r=1' trot (100m) R=2'30" marche+trot  + Ra 7'			Footings EF			Footings 20' + 2 à 3 x (2 x <u>circuit Trail 1</u> = 2,6km) R=2' footings ( côte allure spé trail, plat et descente +engagées) + Ra			Footings Long EF 1h10' à 1h20'		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			01:10:00			01:15:00		
Volume semaine	04:55:00														

5 séances
4 séances
3 séances

**Les Groupes - Vma**

- Gpe 1 - Vma 11-13km/h
- Gpe 2 - Vma 14-15km/h
- Gpe 3 - Vma 16-17km/h
- Gpe 4 - Vma 18-20km/h

## LES DIFFÉRENTES ALLURES POUR LES SÉANCES AA

Guide pratique basé sur la VMA, le RPE et la FC cible

ALLURE	% VMA	EN PRATIQUE POUR LES PLANS AA	SENSATIONS	RPE (1 à 10)	FC CIBLE (% FCR)
<b>A1 TRANQUILLE</b>	50-60%	Récupération Echauffement	😊 A l'aise Tu recouvres ta vie	1-2	40-55%
<b>A2 CONFORTABLE</b>	60-70%	Endurance fondamentale Footings lent à moyen	😊 Facile Conversation fluide	2-3	55-65%
<b>A3 MODÉRÉE</b>	70-75%	Seuil Aérobie (SV1) Footings Rapide - Spé Marathon	😐 Légèrement exigeant phrase courte	3-4	65-70%
<b>A4 SOUTENUE</b>	75-85%	Entre 2 seuils - Tempo léger à soutenu Spé Marathon à Semi	😐 Ça devient engagé quelques mots entrecoupés	5-6	70-80%
<b>A5 INTENSE</b>	85-90%	Seuil Lactique-Aérobie (SV2) Spé 10km-5km	😐 Difficile Tu lâches 2-3 mots	6-7	80-85%
<b>A6 RAPIDE</b>	90-105%	VMA Extensive-Intensive Spé 5km-2km	😐 Très dur Tu ne parles plus	8-9 (10)	85-100%

  

EN 1 COUP D'ŒIL	ALLURES	A1 Récup	A2 EF	A3 SV1	A4 Tempo	A5 SV2	A6 VMA extensive-Intensive
% VMA		50-60%	60-70%	70-75%	75-85%	85-90%	90-105%
RESSENTI		1-2	2-3	3-4	5-6	6-7	8-9 (10)

  

**Info**

- Utiliser la Vma pour contrôler vos allures surtout à haute intensité.
- Le RPE et la FC Cible sont complémentaires.
- Les % Vma sont indicatifs et varient selon le niveau de pratique.
- Adaptez l'intensité à votre forme, à la fatigue et aux conditions du climat et du terrain.
- En trail, il est difficile de suivre un % de vma, on est plus sur une intention d'intensité, le RPE et la FC Cible deviennent intéressants.
- N'hésitez pas à « lâcher » votre montre pour courir de temps en temps à la sensation.
- La régularité et la progressivité restent la base pour ne pas se «griller» en continuant de progresser avec le «plaisir» de courir.

**FORMULE DE KARVONEN**

FC Cible = FCR x % Intensité + FC repos

- FC Cible = FC R + % Intensité + FC repos
- FC repos = Fréquence cardiaque au repos
- FC R (fréquence cardiaque de réserve) = FC max - FC repos
- FC max = Fréquence cardiaque maximale
- Intensité = % de l'effort souhaité
- Exemple : FCR = 60, FC max 180 - FC repos 60 = 120
- FC R % effort = 120 x 20%
- FC Cible = 60 + 40 (80% effort) = 100 puls.

**RPE**

RPE	Plan de l'effort
0	rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyenne
4	Faible
5	Faible
6	Fort
7	Très fort
8	Très fort
9	Très fort
10	Très fort

• Pas de barre, entre deux sensations  
• 4 = entre modéré (3) et fort (5)  
• 6 = entre fort (5) et très fort (7)  
• 8 = entre très fort (7) et maximal (10)

**VMA** : Vitesse Maximale Aérobie  
**FC** : Fréquence Cardiaque  
**RPE** : Ressenti Perçu à l'Effort  
**EF** : Endurance Fondamentale  
**SV1 / SV2** : Seuils Ventilatoires

Avril 2026

