

V - 1 - 2 / SEANCE SOUS BOIS / TRAIL

V - 1 - 2 - 1 / ECHAUFFEMENT 10 à 15 MIN

V - 1 - 2 - 2 / SORTIE LONGUE COURSE A PIED / TRAIL 60 MIN AVEC THEMES

- RYTHME ENDURANCE FONDAMENTALE (capable de parler)
- RYTHME SOUTENU AU SEUIL (limite essoufflement)
- RYTHME RAPIDE (très essoufflé)
- FARTLEK CODIFIE SUR DUREE 30 à 45 sec, 1 à 5 MIN

V - 1 - 2 - 3 / RETOUR AU CALME 5 à 10 MIN

V - 2 / SORTIE TRAIL WEEK-END OU JOURNEE AVEC THEME

V - 2 - 1 / TYPE ET LIEU DE PARCOURS :

- PLAINE, MOYENNE ET HAUTE MONTAGNE
 - ALLER RETOUR ASCENSION SOMMETS FACILES
 - CIRCUITS OU BOUCLE (sous bois lacs, cols, hourquette)
 - ITINERANCE DE REFUGE A REFUGE (PLUSIEURS JOURS)

V - 2 - 2 / THEMES ABORDES

- EXERCICE INCORPORE DE TRAVAIL DE PROGRESSION EN DESCENTE (ALLURE VARIABLE, TRAVAIL EN DESEQUILIBRE, FORTE PENTE)
- EXERCICE INCORPORE DE TRAVAIL DE PROGRESSION AVEC OU SANS BATON SUR MONTEE A DENIVELE VARIABLE
- EXERCICE DE PASSAGE DELICATS (POSER LES MAINS)
- EXERCICES DE PROPRIOCEPTION
- **EXERCICES ECOLE DE TRAIL (Circuit training inversé 4 à 8 ateliers, linéaire ou en boucle sur reliefs accidentés prédéfinis (montée, descente, plat...))**
 - **ATELIER 1 : SAUT UNIPODALE RYTHMIQUE SUR MURET, TROTTOIR...**
 - **ATELIER 2 : MARCHE RAPIDE / ACCELERATION**
 - **ATELIER 3 : PETITS PAS FREQUENCE / FENTE OVER HEAD**
 - **ATELIER 4 : FENTE OVER HEAD / PAS FREQUENCE**
 - **ATELIER 5 : ACCELERATION EN MONTEE / MARCHE RAPIDE**
 - **ATELIER 6 : PLIOMETRIE (MOUTAINS, BURPEES, ...**
 - **ATELIER 7 : DESCENTE LENTE AMPLITUDE / RAPIDE FREQUENCE**
- EXERCICES D'ORIENTATION SUR SENTIER BALISES
- EXERCICES D'ORIENTATION SUR SENTIERS CAIRNES
- EXERCICES SUR SENTES
 - COMMENT SE REPERER AVEC OU SANS GPS
 - RUDIMENTS CARTOGRAPHIQUES
- SECOURISME ADAPTE
 - MISE EN SITUATION (simulation blessure ou accident)
 - ASSISTANCE (premiers secours)
 - DECLenchement DES SECOURS EN 5 POINTS