

Groupe 2020-2021	pour qui ?	Nombre d'entraînements hebdo en rapport ?	Fourchette de VMA	Quels objectifs ?	Particularités (régularité, lieux d'entraînement, durée des séances)
3 - Découverte	Pour la découverte ou reprise de la pratique sportive ou curieux de découvrir une approche innovante – sédentaires – travail de maintien de condition physique	2 (mercredi et vendredi) + selon niveau et en cours de saison, 1 sortie nature dimanche matin	pas de niveau imposé, ni mini ni maxi	<u>Débutants</u> : courir 30 mn sans effort - sur 3 mois <u>Pour les autres</u> : courir pour sa santé, augmenter sa VMA très progressivement (et pourquoi pas un semi-marathon ou trail de 20 à 30 km en fin de saison) + réunions théoriques pour synthétiser les connaissances sur le fonctionnement de l'organisme à l'effort. Pas de spécialisation route ou trail	2 entraînements réguliers requis mercredi et vendredi, départ des Cézeaux mais l'essentiel couru à la Mourette
1 – Route et compétition	Coueurs réguliers participant à des compétitions route (ou nature) plus ou moins nombreuses	3 à 5 entraînements par semaine et éventuellement PPG du lundi	Environ 14 km/h mini pour ne pas être en souffrance dès l'échauffement. Référence 50 mn sur un 10 km	Préparation 5 km, 10 km, semi-marathon, marathon, 100 km	3 entraînements réguliers mercredi, vendredi et dimanche (encadrés) + 2 footings conseillés avec choix libre de l'horaire et du jour. Souvent aux Cézeaux mais pouvant être délocalisés à Ceyrat, au Puy-de-Dôme, à la Cassière ... Durée des séances de 1 h 10 à 1 h 30, jusqu'à 2 h 30 le dimanche, les footings supplémentaires optionnels 45 mn à 1 h. Désignation optionnelle d'objectifs de course qui détermineront les plans d'entraînement du groupe. Etre assidu aux entraînements sauf
Trail course nature	Coueurs réguliers participant à des trails courts, des courses nature (sans oublier totalement les compétitions sur route) + ou nombreuses	2 entraînements (mercredi et vendredi avec le club) et une sortie longue recommandée le dimanche	13 à 16 km/h environ	Préparation à des trails ou courses nature sur distances inférieures à 40 km	échauffements doux - travail sur le plat et en côtes - un peu de piste (200 m, 400m ...), pyramides longues ...
2 - Route et trail	Coueurs réguliers souhaitant adhérer au projet du groupe. 2 courses route et 2 trails proposés sur l'année.	2 entraînements, et sortie longue recommandée le dimanche, dès septembre un sous-groupe route, et un sous-groupe trail. Un entraînement spécifique le mercredi et un commun le vendredi	Sans contrainte car adaptation du volume de travail selon les VMA (12 à 16 km/h environ)	Préparation de 5 km, 10 km et semi-marathon ; courses nature / trails jusqu'à 30 km environ	Nécessité d'une présence régulière. Organisation des plans d'entraînements sur l'année en appui sur 4 objectifs de courses. Esprit de groupe et temps de partage. Durée de séance autour de 1 h10 et jusqu'à 1 h 20 en fin de saison.
Trail compétition	Pour ceux qui viennent déjà régulièrement et qui souhaitent rester à 2 ou 3 entraînements par semaine ainsi que ceux qui rejoignent le groupe en cours de saison pour préparer leurs objectifs.	2 entraînements les mercredi et vendredi aux Cézeaux + suggestions pour les week-ends Trail, compétition : 4 entraînements et + par semaine	VMA > à 17 km/h conseillée	Créer une dynamique de groupe quel que soit le niveau, créer un groupe performant, développer les potentiels, progresser. Spécificité : Route (au sortir de la saison hivernale uniquement et sur une période courte pour valider le travail fait en amont) et peut-être un marathon route (à placer de telle sorte que cela n'entrave pas les préparations trail). ET trail - Distance spécifique route : 5 km à marathon / Trail : + de 25/30 km (si plus court, c'est en préparation et	Esprit de groupe. Durée des séances environ 1 h 30. Lieux pouvant varier. Saison programmée autour de quelques objectifs communs servant de base au plan. Plan par fréquence hebdomadaire ou par quinzaine. Motivation. Stage éventuel. Assiduité et régularité demandées dans la réalisation des séances. Investissement et engagement. Polyvalence route / cross / trail avec prédominance trail. Autonomie pour certaines séances. Feed-back pour suivi stage. - Fréquence des entraînements pour suivre dans le groupe : 4-5 minimum