



Bonjour à tous et à toutes,

Voilà une nouvelle année qui commence. Je vous la souhaite très bonne et remplie de réussites sportives ! Christine et moi avons profité des vacances pour repérer des cotes dans le Mont Ganelon. Elles ne manquent pas mais elles doivent faire entre 200 et 300m et avoir un dénivelé de 5 à 8%. En effet nous avons dit que nous allions faire du fractionné au mois de janvier (peut-être février aussi si on y prend goût !!). Nous avons le choix : faire des accélérations de 30 secondes avec une récupération de 30 s sur terrain plat et non accidenté ou alors courir en montée. Le Mont Ganelon permet la seconde solution en toute sécurité.

D'après les articles que j'aie lus, je vous propose une première séance mercredi. En voici le programme.

### **1. Echauffement sur terrain stable et plat (20 mn)**

Nous commencerons le parcours des foulées, après la mini montée des chevaux nous prendrons la rue du Tour de ville. En fonction du temps qu'il restera nous adapterons le parcours pour arriver au bout d'une vingtaine de minutes de nouveau en haut de la mini montée des chevaux. Il y a un panneau. Ce sera notre point de départ. Pour être plus précise c'est en bas de la première vraie cote du parcours de foulées.

### **2. Course en montée et descente (environ 40 mn)**

De là, c'est parti pour monter de 200 à 300m. Il serait souhaitable de faire au moins 200 mètres mais chacun est libre de faire ce qu'il veut. Le dénivelé est constant les 200 premiers mètres puis cela se corse un peu pendant une cinquantaine de mètres puis petit relâchement pour terminer très fort les 20 derniers mètres. Je vois que j'ai piqué votre curiosité et que vous avez hâte d'être à mercredi !!!! La descente se fait en trotinant ou en marchant, ce moment est indispensable pour éliminer l'acide lactique que nos muscles auront secrétée. Si cette élimination n'est pas faite, de grosses courbatures nous attendent le lendemain et le jour suivant.

Pour info sans speeder, nous sommes montées en 3 minutes. Notre record est de 2mn32 mais nous n'avons pas enchaîné les 6 montées. Car j'ai oublié de vous dire, enfin non je n'ai pas oublié mais je voulais ménager la surprise, nous ferons (pour ceux qui le veulent) 6 montées et 6 descentes. Pour les marcheurs ces montées sont faisables. Le parcours sera balisé tous les 50 m.

### **3. Retour au calme (15 mn)**

Nous reviendrons tranquillement au gymnase en courant une quinzaine de minutes afin d'évacuer l'acide lactique secrétée.

### **4. Gainage et étirements**

Le gainage est nécessaire et tout comme les étirements « doux ».

### **5. Bilan, programmation**

A la fin de la séance nous ferons un bilan afin de voir les améliorations et le programme de la semaine suivante.

Je vous souhaite une bonne semaine. J'espère que chacun et chacune sera en forme pour mercredi.

**N'oubliez pas votre lampe frontale et votre gilet jaune.**

Il serait souhaitable de commencer à 18h45 afin d'avoir le temps faire tous les exercices de la séance. Pour ceux qui arriveraient plus tard, vous pouvez nous retrouver sur le parcours d'échauffement.

A mercredi.

Nathalie