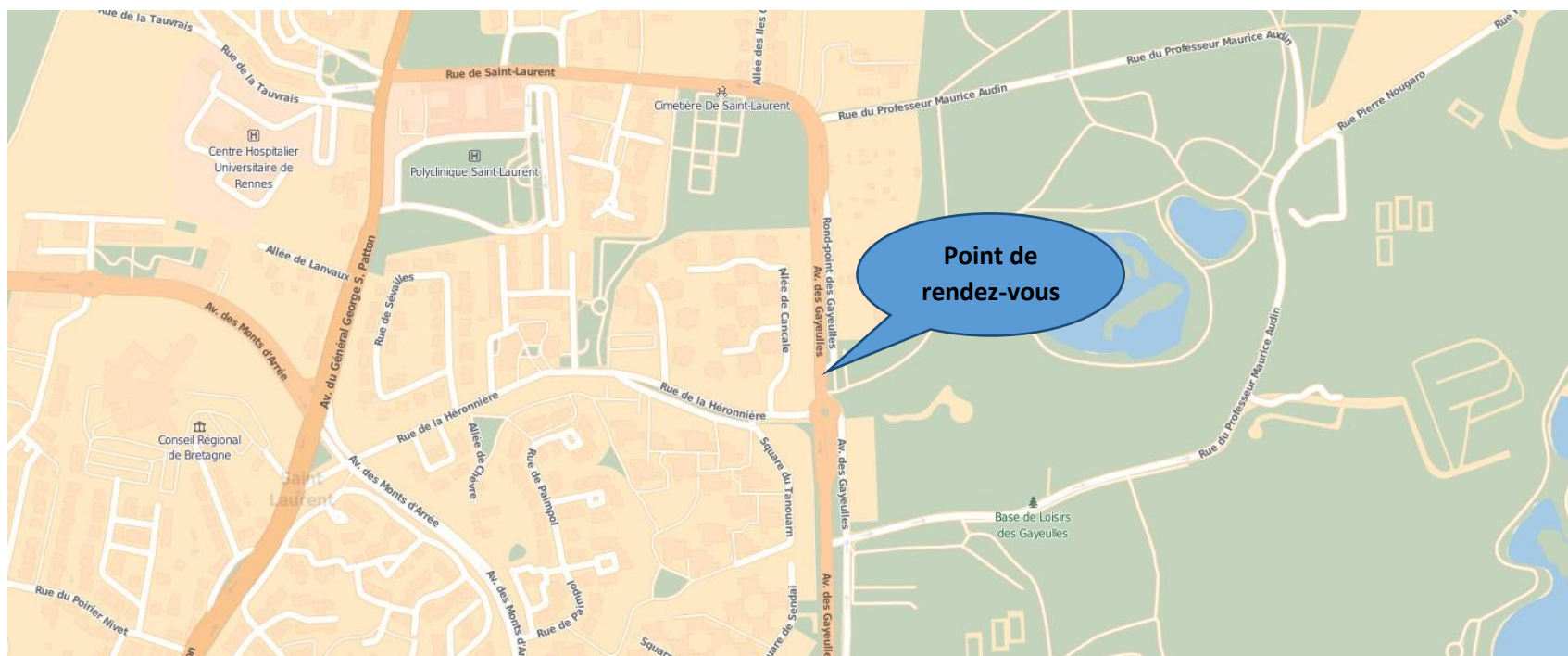


Préparation Tout Rennes Court 2019

Lieux

Les entrainements se dérouleront au Parc des Gayeulles à Rennes.

Le point de rendez-vous se situera au départ des circuits de course à pieds. Il se situe après la piscine, en remontant, sur la droite.



Horaires

Les rendez-vous sont fixés à 18h15, pour une fin de séance prévue vers 19h30.

IMPORTANT : les horaires doivent être respectés

Planning

SEANCES	DATES
SEANCE 1	Vendredi 06 septembre 2019
SEANCE 2	Lundi 09 septembre 2019
SEANCE 3	Vendredi 13 septembre 2019
SEANCE 4	Vendredi 20 septembre 2019
SEANCE 5	Lundi 23 septembre 2019
SEANCE 6	Lundi 30 septembre 2019
SEANCE 7	Vendredi 04 octobre 2019
SEANCE 8	Lundi 07 octobre 2019
TOUT RENNES COURT	Dimanche 13 octobre 2019

CETTE ANNEE IL N'Y AURA QUE

LA COURSE 5 KMS

Objectifs

Séances	Déroulement	Objectifs
Séances 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tout le groupe part pour une boucle de 4 kms ✓ Prise de temps de chaque coureur à l'arrivée 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Courir 4 kms sans s'arrêter ✓ Courir 4 kms le plus vite possible ✓ Pouvoir avoir des temps de référence ✓ Pouvoir constituer des groupes de niveaux
Séance 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ceux qui n'ont pas participé aux 2 premières séances font le test de 4 kms ✓ Constitution de 3 groupes de niveaux <ul style="list-style-type: none"> - <u>Groupe 1</u> : bon niveau - <u>Groupe 2</u> : niveau intermédiaire - <u>Groupe 3</u> : niveau moyen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prise de temps pour le groupe test 4 kms ✓ <u>Groupe 1</u> : courir 8 kms sans s'arrêter (2 x 4 kms) ✓ <u>Groupe 2</u> : courir 6 kms sans s'arrêter (4 kms + 2 kms) ✓ <u>Groupe 3</u> : courir 4 kms sans s'arrêter
Séance 4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Constitution des binômes et travail en binôme <ul style="list-style-type: none"> - <u>Binômes Groupe 1</u> : bon niveau - <u>Binômes Groupe 2</u> : niveau intermédiaire - <u>Binômes Groupe 3</u> : niveau moyen ✓ Réajustement des binômes si besoin 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travail en binôme sur des distances différentes <ul style="list-style-type: none"> - <u>Binômes Groupe 1</u> : 8 kms (2 x 4 kms) - <u>Binômes Groupe 2</u> : 6 kms (4 kms + 2 kms) - <u>Binômes Groupe 3</u> : 4 kms ✓ Prise des temps pour chaque binôme
Séance 5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travail en binôme <ul style="list-style-type: none"> - <u>Binômes Groupe 1</u> : bon niveau - <u>Binômes Groupe 2</u> : niveau intermédiaire - <u>Binômes Groupe 3</u> : niveau moyen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travail en binôme sur des distances différentes <ul style="list-style-type: none"> - <u>Binômes Groupe 1</u> : 8 kms (2 x 4 kms) - <u>Binômes Groupe 2</u> : 6 kms (4 kms + 2 kms) - <u>Binômes Groupe 3</u> : 4 kms ✓ Prise des temps pour chaque binôme
Séance 6 et 7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Constitution de 4 groupes ✓ Travail en binôme <ul style="list-style-type: none"> - <u>Binômes Groupe 1</u> : bon niveau - <u>Binômes Groupe 2</u> : niveau intermédiaire - <u>Binômes Groupe 3</u> : niveau moyen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travail en binôme sur des distances différentes <ul style="list-style-type: none"> - <u>Binômes Groupe 1</u> : 8 kms (2 x 4 kms) - <u>Binômes Groupe 2</u> : 6 kms (4 kms + 2 kms) - <u>Binômes Groupe 3</u> : 4 kms
Séance 8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travail autonome en binôme ✓ Chaque binôme constitue sa propre séance 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en condition de compétition, travail autonome ✓ Derniers réglages

Parcours

Boucle de 4 kms

Balisage



Boucle de 4 kms + 2 kms

Balisage



- Une fois la boucle de 4 kms effectuée. Repartir sur le même parcours pour la 2^{ème} boucle de 2 kms.
- Faire la jonction en - - - - - pour finir la 2^{ème} boucle de 2 kms.



Important

- ✚ Chaque binôme devra avoir **sa montre** pour la prise des temps sur les séances 2 à 8
- ✚ Prévoir de l'eau
- ✚ Il semble intéressant de repérer les différents parcours avant la date du 1^{er} entraînement pour bien les connaître lors de la préparation et de l'accompagnement des sportifs adaptés.