



GROUPE 1.

Moyenne des sorties : 27 à 30 km/h

I – LES PARCOURS :

Apporter de la diversité.

- Quatre à cinq circuits référents (nord/sud).
- Un circuit de côtes au Cap-Ferret, intégré environ 1 fois par mois.
- Une séance délocalisée par période (le samedi précédant le premier week-end des vacances scolaires) dans un rayon de 30 à 45 minutes en voiture.

II – PRINCIPES COMMUN AUX SÉANCES.

- Chaque sortie débutera pour un temps d'échauffement et se terminera par un retour au calme.
- Le travail collectif implique que chacun participe aux prises de relais, dans la mesure de ses capacités.
- Le travail spécifique sera réalisé sur des segments définis et communiqué en amont.

III – LA STRUCTURATION DES SÉANCES :

Tendre vers une logique de progression en s'appuyant sur des contenus spécifiques.

- Endurance fondamentale : 60-75 % FTP => travail en groupe.
- Force : 50 à 65 tr/min (3 à 8 minutes/séance) => travail en groupe.
- Vitesse : 100-110 tr/min (1 à 5 minutes/séance) => travail en groupe.
- Allure de course : env 75-85 % FTP (10 à 30 minutes par séance) => travail individuel.
- Seuil : 90-105 % FTP (5 à 15 minutes par séance) => Travail individuel.
- PMA : 110-125 % FTP (30s effort /30s récup) => Travail individuel, caractère exceptionnel
(circuit de côtes).

IV – LA PLANIFICATION ANNUELLE DE LA SAISON :

Construire une progression / sera approfondie au fil de la saison / distances indicatives de 60 à 90 km, avec une progression du volume au fil de la saison.

Septembre à Février : Construire le socle & la cohésion (100 % collectif) *

- **Endurance fondamentale** : travail de volume.
- **Force** : blocs courts, en côte ou sur du gros braquet.
- **Vélocité** : travail de cadence.
- **Travail collectif** : changement de rythme en groupe, relais à 2 (31-34 km/h contrôlé), relais en petits groupes (34 km/h et + selon les niveaux).

* Possibilité de réaliser un travail individuel ponctuel en fonction d'un besoin spécifique ou d'une échéance.

Mars à Avril : Développer le moteur & la performance (50 % collectif / 50 % individuel).

- **ALLURE DE COURSE** : Apprendre à tenir son intensité cible sur des blocs relativement longs.
- **SEUIL** : Augmenter la capacité à maintenir une intensité élevée.
- **PMA** : Travailler la puissance aérobie et la capacité à produire des efforts courts et intenses.

Mai à Juin : Individualiser & préparer les objectifs.