LA SÉANCE DU MOIS

Séance trail : endurance musculaire en descente

Durée totale	Terrain	Bloc principal	Exigence
≈ 1h20 – 1h30	Côte trail + plat	6 répétitions	Musculaire élevée

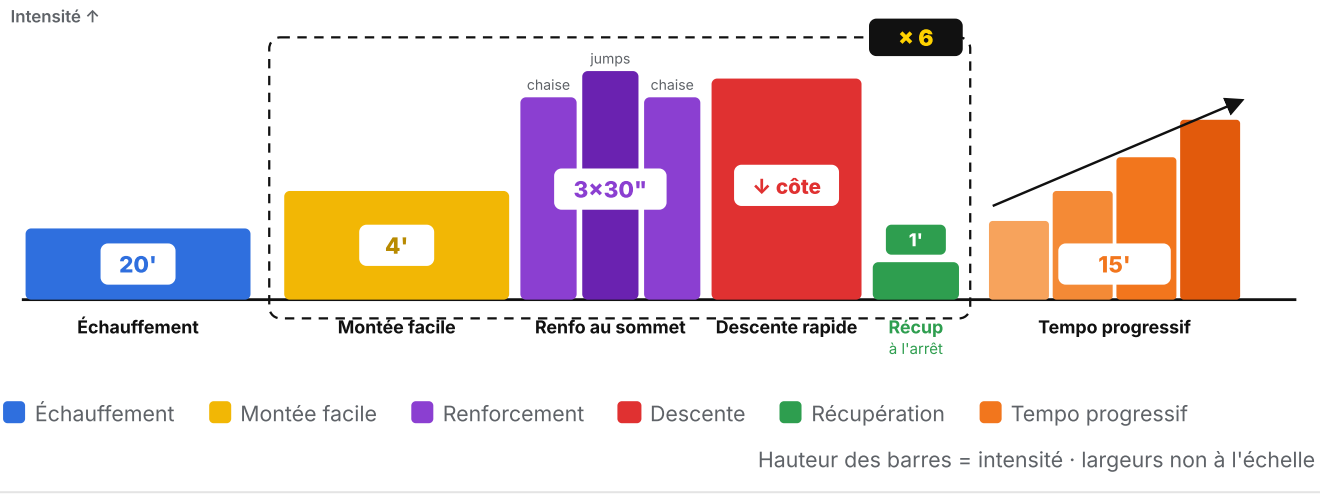
🎯 **OBJECTIF** Renforcer les **quadriceps**, améliorer la **résistance musculaire en descente** et apprendre à **relancer malgré la fatigue**.

ÉCHAUFFEMENT

20' **Footing facile sur terrain vallonné**

Allure conversationnelle, sans jamais forcer dans les bosses.

STRUCTURATION DE LA SÉANCE



BLOC PRINCIPAL · SUR UNE CÔTE TYPE TRAIL

Enchaîne les 4 étapes, puis recommence au pied de la côte. **× 6**

4' **Montée facile**

Course ou marche active selon la pente. Respiration maîtrisée : tu dois arriver au sommet avec de la réserve.

1'30 **Renforcement au sommet**

30" chaise · 30" squat jumps · 30" chaise

Enchaînement sans repos : on préfatigue volontairement les quadriceps.

↓ **Descente rapide mais maîtrisée**

Redescends la même côte. Fréquence de pas élevée, appuis courts et dynamiques, regard porté loin devant.

1' **Récupération à l'arrêt**

Debout, en marchant sur place si besoin. Puis tu repars directement sur la montée suivante.

Endurance musculaire en descente

BLOC FINAL

15'

Tempo progressif sur terrain plat ou légèrement vallonné

Accélère progressivement pour **terminer sur une allure soutenue**, malgré la fatigue musculaire accumulée. Le but n'est pas d'exploser le chrono, mais de relancer proprement sur des jambes déjà entamées.

0 → 5'
Endurance active : on retrouve la foulée

5 → 10'
On monte d'un cran, respiration plus marquée

10 → 15'
Allure soutenue, on finit fort mais propre

POURQUOI CETTE SÉANCE ?

01

Préfatiguer avant de descendre. Le renforcement au sommet sollicite les quadriceps juste avant la descente. Tu apprends à conserver une foulée efficace et des appuis dynamiques avec des jambes déjà chargées, comme en fin de course.

02

Relancer sur jambes fatiguées. Le tempo final travaille la relance et le maintien de l'allure quand les cuisses commencent à brûler : exactement ce qu'on vit sur le plat après une longue descente.

LES CONSIGNES DU COACH

La chaise

- Dos contre un arbre ou un rocher, cuisses parallèles au sol.
- Genoux au-dessus des chevilles, pieds à plat.
- Pas d'appui ? Tiens un squat isométrique à la même hauteur.

Les squat jumps

- Descends en squat, puis pousse fort vers le haut.
- Réception souple sur l'avant du pied, genoux dans l'axe.
- La qualité prime : ralentis si la réception devient lourde.

La descente

- Petits pas rapides plutôt que grandes foulées freinées.
- Buste légèrement en avant, bras écartés pour l'équilibre.
- Rapide mais maîtrisé : jamais au-delà de ton contrôle.

La récupération

- **1' à l'arrêt** en bas de la côte.
- Relâche les cuisses, secoue les jambes, respire.
- Repars en montée **facile** : c'est aussi de la récup active.

ATTENTION

!

Séance exigeante musculairement !

Si tu n'es pas habitué au travail de descente, commence par **3 à 4 répétitions** au lieu de 6. Les courbatures peuvent arriver 24 à 48 h après : prévois une journée calme le lendemain.