



PLANNING des ENTRAINEMENTS PHYSIQUES

Saison 2026-2027

Mardi 19h-20h30 ; lieux en alternance

Centre Sportif Alain Mimoun, 15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris (Métro Ligne 8 Porte Dorée ou Tram 3a Montempoivre) ou Centre Sportif Charles Moureu, 17 rue Edison, 75013 Paris (Métro Ligne 14 Olympiades ou Ligne 7 Tolbiac)

Cité Universitaire, au niveau de la passerelle du Cambodge (RER B Cité Universitaire)

Programmation générale (période)

• Septembre-Octobre

. Objectifs = remise en condition / amélioration de la foulée / puissance aérobie

- . assouplissements ; étirements ; renforcement léger
- . technique foulée (gammes) ; adaptation foulée (cours variées en tout terrain, avec changements de direction)
- . fractionné court
- . simulations sprint Elancourt ; forêt Le Pilat

• Novembre-Décembre

. Objectifs = tests physiques / capacité aérobie / renforcement cardio et musculaire

- . test VMA et 3000m ; vitesse ; agilité...
- . footing longs ; fractionné long sur piste ou en dehors

- . circuit training
- . simulations forêt Île de France

• Janvier-Février-Mars

. Objectifs = capacité puis puissance aérobie / renforcement cardio et musculaire

- . fractionné long et court ; course en montée et escaliers
- . circuit training dynamiques
- . simulations forêt Île de France puis sprint et forêt La Tremblade

• Avril-Mai-Juin

. Objectif = puissance aérobie / renforcement cardio et musculaire

- . fractionné court ; course en montée et descente ; escaliers
- . circuit training type cross fit
- . simulations sprint Île de France et forêt Alpes

Programmation détaillée (semaine)

Date	Echauffement	Contenu physique	Simulation – Lecture de carte	Compétitions Samedi / Dimanche	
01/09/26	Footing terrain varié 30' en alternant étirements, assouplissements et renforcement léger	Technique de la foulée : gammes = talons fesses, montées genoux, jambes tendues, pas croisés, pas chassés, skipping... Exercices de vitesse de réaction	Sprint Colline Elancourt (emplacement du poste/visualisation itinéraire)	sam dim	Raid de la Blanche - 0405 Raid de la Blanche - 0405

08/09/26	Footing terrain varié 30' en alternant étirements, assouplissements et renforcement léger	Technique de la foulée : gammes = talons fesses, montées genoux, jambes tendues, pas croisés, pas chassés, skipping... Exercices de changements de direction	Sprint Colline Elancourt (choix itinéraire)	sam dim	Chpt Rég. Sprint - GO 78
15/09/26	Footing terrain varié 20' en alternant allures de courses (fartlek), étirements, assouplissements et renforcement léger	Technique de la foulée : gammes pied/montée genoux Parcours avec vitesse de réaction, changements de direction et obstacles	Forêt Le Pilat (environnement du poste)	sam dim	Nationale LD VTT 6917 Nationale MD VTT 6917
22/09/26	Footing terrain varié 20' en alternant allures de courses (fartlek), étirements, assouplissements et renforcement léger	Technique de la foulée : gammes pied/montée genoux Fractionné court : 3 séries de 6 x 30''-30'', récupération 2'	Forêt Le Pilat (relief itinéraire et emplacement du poste)	sam dim	VO² 95 AC Beauchamp / Championnat régional de Relais Sprint RO PARIS
29/09/26	Footing 15' suivi de gammes	Fractionné court : 3 séries de 8 x 30''-30'', récupération 2'	Sprint Saint-Etienne (obstacles sur l'itinéraire) Etirements et assouplissements	sam dim	Nationale SE Sprint CD13 Nationale SE LD CD13 / Régionale Mer de Sable US Melun
06/10/26	Footing en lecture de carte 15' suivi de gammes	Fractionné moyen : 2 séries de 6 x 1'-1', récupération 2'	Forêt Le Pilat (visualisation de l'itinéraire, notamment relief) Etirements et assouplissements	sam dim	Régionale LD Vallée Chatons OPA Montigny
13/10/26	Footing 15' suivi de gammes	Fractionné moyen : 2 séries de 5 x 1'30-1', récupération 2'	Sprint Saint-Etienne (choix d'itinéraire) Etirements et assouplissements	sam dim	Octobre Rose AC Beauchamp
20/10/26	Footing en lecture de carte 15' suivi de gammes	Fractionné moyen : 2 séries de 3 x 1'-1' + 2 x 1'30-1' + 2'-1', récupération 3'	Sprint Saint-Etienne et Forêt Le Pilat (reprise des situations précédentes) Etirements et assouplissements	sam dim lun	Chpt France SPRINT Critérium National des Equipes Chpt France NUIT
27/10/26	Séance de récupération après le CNE : footing en terrain varié avec carte environ 30' puis 15' avec des variations d'allure puis 15' avec renforcement léger		Analyse des courses de la semaine du CNE	sam dim	
03/11/26	Footing d'échauffement suivi d'étirements, assouplissements et course en rythme	Tests VMA + agilité	Forêt Les Sablons (relief sur l'itinéraire et à l'approche du poste)	sam dim	
10/11/26	Footing d'échauffement suivi d'étirements, assouplissements et course en rythme	Test 3000m + agilité	Forêt Les Sablons (choix d'itinéraire et techniques)	sam dim	Régionale Les Sablons Balise 77

17/11/26	Footing en lecture de carte 10' suivi de gammes	Parcours en terrain varié avec changements d'allure (fartlek) pendant 30' + renforcement musculaire 10'	Forêt 91 (sortie de poste, point d'attaque et ligne d'arrêt) + analyse course 77	sam dim	O'Castor GO 78
24/11/26	Footing 10' suivi de gammes	Parcours en terrain varié avec changements d'allure (fartlek) pendant 30' + renforcement musculaire 10'	Forêt 91 (relief et environnement du poste) + analyse course 77	sam dim	RDE - D. MD CO VTT Samois SAEPDOF RDE - D. MD CO VTT Recloses SAEPDOF
01/12/26	Footing en lecture de carte 10' suivi de gammes	Fractionné long : 6 x 2'-1', récupération 3' Circuit-Training : 2 séries de 8 x 30''-30'', récupération 2'	Forêt Montceaux (sortie de poste, point d'attaque et ligne d'arrêt)	sam dim	Régionale COLE
08/12/26	Footing 10' suivi de gammes	Fractionné long : 5 x 3'-1', récupération 3' Circuit-Training : 2 séries de 9 x 30''-30'', récupération 2'	Forêt Montceaux (choix d'itinéraire et techniques) + analyse course 91	sam dim	D. Jablines AS IGN Régionale LD Forêt Montceaux TO Meaux
15/12/26	Footing en lecture de carte 10' suivi de gammes	Fractionné long : 4 x 5'-2', récupération 3' Circuit-Training : 12 x 30''-30'', récupération 2'	Analyse courses 77 et 91	sam dim	
05/01/27	Footing 10' + étirements + assouplissements	Footing 45' en terrain varié (avec frontales) par groupes de niveau en alternant 10' lent et 5' un peu plus vite et en intercalant des gammes (talons fesses, montées de genoux...)	Circuits MD carte Larchant (point d'appui/sortie de postes)	sam dim	GALETTE RO Paris - La Nuit du ROC
12/01/27	Footing 10' + étirements + assouplissements	Footing 45' en terrain varié (avec frontales) par groupes de niveau en alternant 10' lent et 5' un peu plus vite et en intercalant des gammes (talons fesses, montées de genoux...)	Circuits MD carte Larchant (point d'attaque/ligne d'arrêt)	sam dim	Régionale LD ? Chpt 77 Rocher Demoiselles CDCO 77
19/01/27	Footing 10' + étirements + gammes	Fractionné long : 2 séries de 3 x 5'-2' avec 5' footing	Circuits MD carte Larchant (environnement du poste + relief)	sam dim	Départementale VTT CN et Départementale pédestre La Courneuve RO Paris
26/01/27	Footing en lecture de carte 10' + étirements + gammes	Fractionné long avec montées et escaliers : 6 x 4'-1'30 avec 5' footing	Circuits MD carte Larchant (choix d'itinéraire + relief)	sam dim	Dép. LD CN masse SAEPDOF
02/02/27	Footing 10' + étirements + gammes	Fractionné long en pyramide = 3'-1'-4'-1'30-5'-2'-4'-1'30-3'-1', récupération 3' Circuit-Training : 2 séries de 6 x 30''-30'', récupération 2'	Circuits LD carte L'Isle Adam (point d'appui/sortie de postes + point d'attaque/ligne d'arrêt)	sam dim	
09/02/27	Footing 10' en lecture de carte + étirements + gammes	Fractionné long avec montées et escaliers : 3'-1'-4'-1'30-4'-1'30-3'-1', récupération 3' Circuit-Training : 2 séries de 6 x 30''-30'', récupération 2'	Circuits LD carte L'Isle Adam (environnement poste + relief)	sam dim	
16/02/27	Footing 15' + étirements + gammes	Circuit-Training : 4 séries de 8 x 30''-30'', récupération 2'	Circuits LD carte L'Isle Adam (choix d'itinéraire + relief)	sam dim	
23/02/27	Footing 15' en lecture de carte + étirements + gammes	Circuit-Training : 4 séries de 8 x 30''-30'' avec complexification de l'exercice d'une répétition à l'autre, récupération 2'	Circuits MD carte Larchant (environnement du poste + relief) ou Circuits LD carte L'Isle Adam (choix d'itinéraire + relief)	sam dim	La Nuit du Castor GO 78 ? Chpt Rég. MD Larchant Balise 77

02/03/27	Footing 15' + étirements + gammes	Fractionné court : 3 séries de 12' = 12 x 30"-30" + 8 x 45"-45" + 6 x 1'-1' avec 3' récupération	Circuits LD carte L'Isle Adam (choix d'itinéraire et relief)	sam dim	Chpt Rég. LD L'Isle Adam ACBeauchamp
09/03/27	Footing 15' en lecture de carte + étirements + gammes	Circuit-Training : 3 séries de 12 x 30"-30", récupération 3'	Circuits carte Vervins	sam dim	Nationale Nord-Ouest MD 0207 Nationale Nord-Ouest LD 0207
16/03/27	Footing 15' + étirements + gammes	Fractionné court : 3 séries de 12' = 8 x 45"-45" + 6 x 1'-1' + 4 x 1'30-1'30 avec 3' récupération	Analyse des circuits MD et LD Championnats Régionaux et Nationales NO	sam dim	CF FFSU Relais-Sprint Rouen ? CF FFSU LD Rouen ? / CRC Les Etroitures OPA Montigny
23/03/27	Footing 15' en lecture de carte + étirements + gammes	Circuit-Training : 2 séries de 2 x 8 x 30"-30", récupération 3'	Analyse des circuits MD et LD Championnats Régionaux et Nationales NO	sam dim	CHASSE aux OEUFs ROP - CF LD VTT Nationale NO MD VTT 7715 Nationale NO Mass Start VTT 7715
30/03/27	Footing 15' + étirements + gammes	Fractionné court-moyen : 6 x 1'30-1'30 + 5 x 2'-2' avec 3' récupération	Circuits carte 57	sam dim	Chpt Rég. Sprint et MD VTT Bois Cergy RO Cergy
06/04/27	Footing 10' en lecture de carte + étirements + gammes	Fractionné Montée/Descente et Escaliers en alternance : 4 séries de 5' avec accélération dans la montée, escalier 1 par 1 avec 2' récupération	Circuits Sprint (choix d'itinéraire et obstacles)	sam dim	Nationale Nord-Est MD 5703 Nationale Nord-Est LD 5703
13/04/27	Footing 10' + étirements + gammes	Circuit-Training : 2 séries de 8 x 30" cardio 30" repos 30" renforcement 30" repos, récupération 2'	Analyse des circuits Nationales NE	sam dim	
20/04/27	Footing 10' en lecture de carte + étirements + gammes	Fractionné Montée/Descente et Escaliers en alternance : 3 séries de 7' avec accélération dans la montée, escalier 2 par 2 avec 3' récupération	Circuits Sprint (choix d'itinéraire + obstacles)	sam dim	Multi-sports Etampes COLE Sprints CN La Villette ROP
27/04/27	Footing 10' + étirements + gammes	Circuit-Training : 2 séries de 8 x 30" cardio 30" repos 30" renforcement 30" repos, récupération 2'	Circuits carte La Tremblade	sam dim	Champ. Rég. Sprint Taverny AC Beauchamp
04/05/27	Footing 10' en lecture de carte + étirements + gammes	Alternance Fractionné court et Circuit-Training : 3 séries de 8 ou 9 minutes, récupération 2' 1 - course 30" à 100-105% VMA repos 30" x 8 2 - circuit-training 30" cardio 30" repos 30" renforcement 30" repos x 4 3 - course 1' à 95-100% VMA repos 1' x 4	Circuits MD carte La Tremblade	ve sam dim	Champ. France Relais Sprint 1705 Champ. France MD 1705 Champ. France des Clubs 1705
11/05/27	Etirements + assouplissements	Footing de récupération 45-50' environ + gammes	Analyse des courses du week-end du CFC	sam dim	Nle MD VTT 8104 / Raid O'Bivwak AURA CF LD VTT 8104 ? / Raid O'Bivwak AURA CF Relais Caté VTT 8104
18/05/27	Footing 10' en lecture de carte + étirements + gammes	Alternance Fractionné court et Circuit-Training : 4 séries de 8 ou 9 minutes, récupération 2' 1 - course 30" à 100-105% VMA repos 30" x 8 2 - circuit-training 30" cardio 30" repos 30" renforcement 30" repos x 4 3 - course 1' à 95-100% VMA repos 1' x 4	Analyse des courses du week-end du CFC	sam dim	

		4 - alternance course et circuit training en 30" (50 mètres + x répétitions) ; repos 30" x 8			
25/05/27	Footing 10' + étirements + gammes	Alternance Fractionné court et Circuit-Training : 3 séries de 8 ou 9 minutes, récupération 2' 1 - course 45" à 100-105% VMA repos 45" x 6 2 - circuit-training 45" cardio 45" repos 45" renforcement 45" repos x 3 3 - course 1'30 à 95% VMA repos 1' x 3 4 - alternance course et circuit training en 45" (75 mètres + x répétitions) ; repos 45" x 6	Analyse des courses du week-end du CFC	sam dim	
01/06/27	Footing 10' en lecture de carte + étirements + gammes	Fractionné en relais par 2 : . 10' sur 50 mètres en AR . 10' sur 100 mètres en AR . 10' sur 150 mètres en AR . 10' sur 200 mètres en AR	Circuits LD carte Savoie (environnement du poste + relief)	me sam dim	Trophée St Quentin DSA
08/06/27	Footing 10' + étirements + gammes	Fractionné en relais par 2 : . 10' sur 50 mètres en AR . 10' sur 100 mètres en AR . 10' sur 150 mètres en AR . 10' sur 200 mètres en AR	Circuits LD carte Savoie (point d'attaque/ligne d'arrêt + sortie de poste)	me sam dim	Trophée St Quentin COLE
15/06/27	Footing 10' en lecture de carte + étirements + gammes	Fractionné en relais 8' sur 50 mètres AR ; 8' sur 100 mètres AR ; 8' sur 150 mètres AR alterné avec Circuit-Training sur 6' en 30"-30" ; 6' en 45"-45" ; 6' en 1'-1'	Circuits LD carte Vosges (point d'appui + sortie de postes)	me sam dim	Trophée St Quentin Colline Elancourt GO 78
22/06/27	Footing 10' + étirements + gammes	Fractionné en relais 8' sur 50 mètres AR ; 8' sur 100 mètres AR ; 8' sur 150 mètres AR alterné avec Circuit-Training sur 6' en 30"-30" ; 6' en 45"-45" ; 6' en 1'-1'	Circuits LD carte Vosges (point d'appui + choix d'itinéraire)	me sam dim	Trophée St Quentin Île Seguin RO Paris
29/06/27	Footing 10' en lecture de carte + étirements + gammes	Footing en terrain varié 20' en intercalant exercices de renforcement cardio-musculaire Course en groupe à allure soutenue (un à l'arrêt à chaque tour maximum) Jeux de réaction (Speedy Gonzalez, béret, épervier, chat...)	Circuits LD carte Vosges (choix d'itinéraire + techniques)	me sam dim	Trophée St Quentin Champ Garnier GO78
06/07/27	Footing 10' + étirements + gammes	Footing en terrain varié 20' en intercalant exercices de renforcement cardio-musculaire Course en groupe à allure soutenue (un à l'arrêt à chaque tour maximum) Jeux de réaction (Speedy Gonzalez, béret, épervier, chat...)	Circuits LD cartes Vosges (choix d'itinéraire + techniques)	sam dim	PIQUE-NIQUE fin d'année

Légende du tableau : **Ecritures bleu** = Entrainement dans le 12^{ème} ou 13^{ème}

Ecritures noires = entrainement à Cité Universitaire

Colonnes compétitions

Rouge = **championnat régional pédestre et national pédestre**

Bleu = **régionales du challenge LD pédestre**

Violet = **courses VTT régionales et nationales**

Orange = **raid**

Noir = courses pédestres promotionnelles ; **organisées par le RO Paris**

Vert = **manifestations pour les jeunes (regroupements, RDE...)**

Marron = **manifestations auxquelles participe la Ligue**

Les thèmes des séances ainsi que les lieux de pratique sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année.

Pour tout renseignement complémentaire, appeler **Dominique** (0603176058) ou écrire à l'adresse mail bureau@raid-o-paris.org.