**Les différentes formes de travail en PPG**

**A - Exercices "éducatifs" foulées bondisantes, montées de genoux,...**

**Exemple 1**
Mettre en place des ateliers éducatifs (avec plots, lattes, cerceaux, haies basses....) que le coureur doit parcourir en foulées bondissantes, montées de genoux,....
Le coureurs effectue un certain nombre de répétions de chaque atelier selon son niveau. La récupération se fait&nbs soit en marchant, soit en trottinant

**Exemple 2**
Sur un stade (piste, terrain de football...) enchainer 50m de montées de genoux, 50m de footing cool, 50m de talon-fesses, 50m de footing, 50m de foulées bondissantes, 50m de footing.....Les combinaisons sont multiples.

Le coureur alterne les périodes de travail et de récupération. Par exemple 4x5' de PPS avec 3' de récup cool footing entre chaque série. La distance de travail peut varier aussi. Certains coureurs de niveau internationnal effectuent des séries de 200m en foulées bondissantes.....

**B - Montées de marches**

Utiliser les gradins d'un stade, les marches d'un long escalier en ville, d'un parc public.... Il s'agit alors d'enchainer des montées et descentes de marches en imposant différentes contraintes au coureur: à cloche-pied, pieds joints, jambes tendues, en montant les genoux, en réduisant au maximum le temps de contact du pied au sol,...La consigne donnée peut varier d'une répétition à l'autre. Le coureur enchaine ainsi un certain nombre de séries (de 3'-4') entrecoupées de périodes de récupération en footing lent (3'à 4'). Il est important de permettre au coureur de récupérer entre chaque série afin de garder une bonne coordination au niveau du geste.

**C - Travail en côtes**

**Exemple1**

Choisir une cote de 150-200m avec une pourcentage permettant de garder une foulée dynamique. La foulée doit rester proche de la normale.Il est essentiel de bien se ''placer''et de rechercher une poussée efficace sur la jambe arriére.
Aprés 20' à 30' de footing d'échauffement, le coureur peut effectuer 8 à 20 répétitions en seule fois ou en plusieurs series. La récupération s'effectue par un retour en footing cool vers le bas de la côte. Ce type de travail peut remplacer, de façon périodique, la séance de VMA courte.

**Exemple 2**

Choisir un parcours avec 10 à 12 côtes différentes. Prévoir une période de récupération de 2' à 3' en footing cool entre chacune d'elles. Comme pour l'exemple 1, le pourcentage de la plupart des côtes doit rester raisonnable afin de garder une certaine vélocité au niveau de la foulée.
Faire 20' de footing d'échauffement, puis le circuit des 10-12 côtes (30' environ) et finir par 15' de footing cool. Ce type de travail peut aussi s'apparenter à un travail de fartlek

**D - Circuits ''tout terrain''**

En faisant fonctionner son imagination, il est possible d'utiliser la configuration des lieux d'entrainement pour proposer au coureur des circuits proposant différents types:

-de sols (pelouse, stablisé, piste, sable (reception longueur).....
-d'obstacles à franchir (pas trop haut): mini haies, tapis de saut en hauteur....
-de marches ou petites buttes à franchir
-de virages plus ou moins serrés l'obligeant à relancer.......

La durée les circuits peut être comprise entre 3'-4' . Reste au coureur à enchainer 3,4,5 ...fois le circuit proposé en fonction du temps nécessaire pour le parcourir et de son niveau. Entre chaque répétition, le coureur prend 2' à 3' de récupération à allure de footing lent. Ce type de travail peut être trés profitable aux crossmen.