Programmation saison 2026-27

Running / Trail mercredi soir + WE

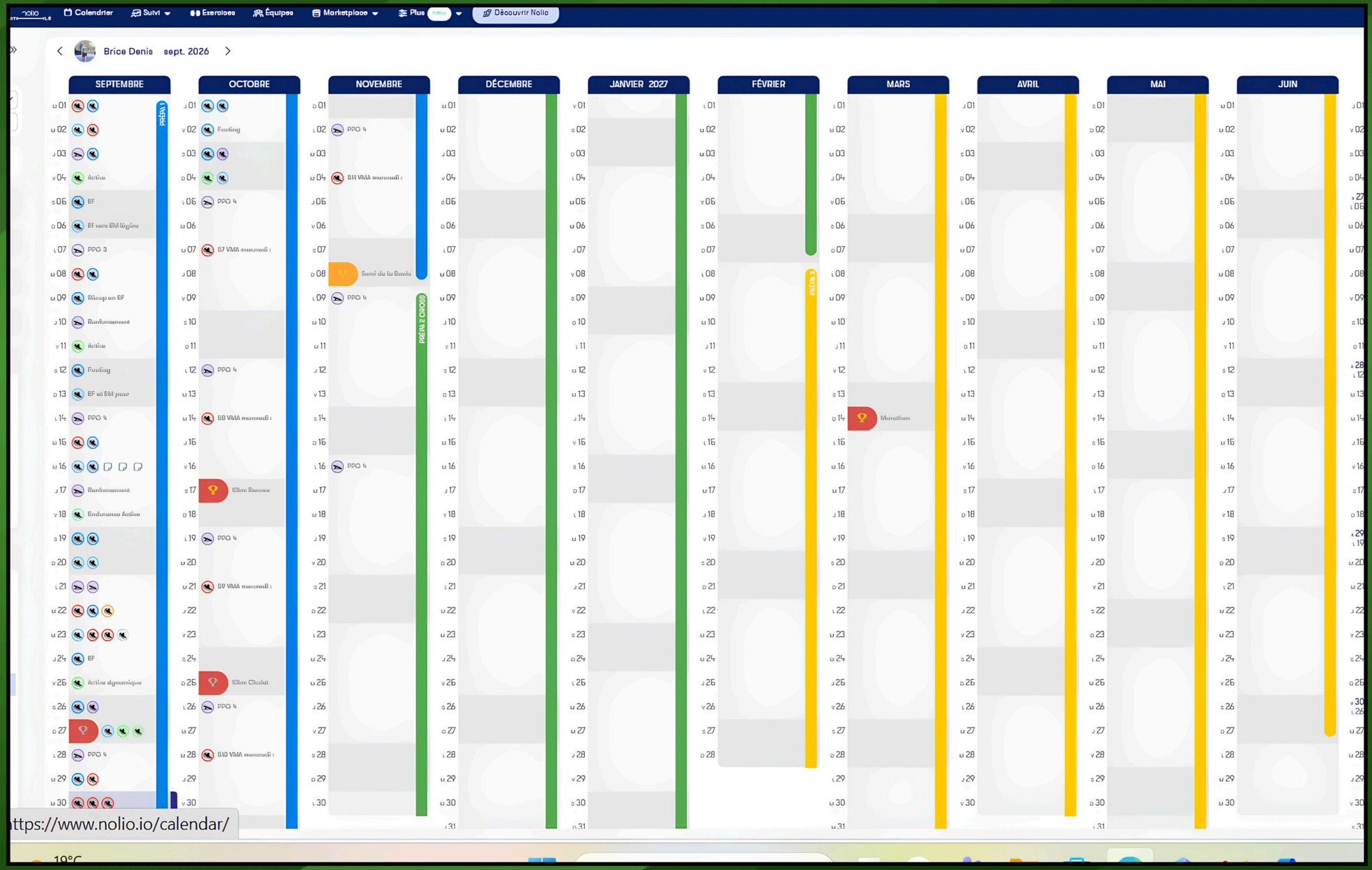
Constat

- Blessures ou entrainements à intensité trop elevée (ou pas assez)
- Augmentation de licenciés
- Augementation du nombre d’épreuves
- Groupe du mercredi soir dynamique et conséquent
- Montre cardio et GPS très répendus désormais

Solutions

- Garder un intérêt club par des séances communes
- Donc proposer des objectifs communs
- Périodes ciblées
- En gardant un entrainement adapté au potentiel de chacun
- Relance sortie commune dimanche matin

Découpage saison



Calendrier
période 1 et 2

Calendrier automne hiver cross et route

Date	Compétition	Catégorie	Lieu	Qualification	Type	Inscriptions
17/10/2026	10KM rennes	ca et +	Rennes	N	Route	Complet
18/10/2026	Foulées Nazairiennes	mi et +	St Nazaire	N	Route	Foulées Nazairiennes 2026 - Athlétic Retz Sud Lac
01/11/2026	Virée des Puces	ca et +	St Christophe du Ligneron	N	Route	Complet
15/11/2026	Cross de l'Erduriere	Toutes cat	Coueron l'Erduriere	N	cross	Inscription à votre charge sur site de l'organisateur
29/11/2026	Cross de la Chantrerie	Toutes cat	Nantes la Chantrerie	N	cross	Pas encore dispo
12/12/2026	Phil Run de Noel (Oganisation AR SUD LAC)	Toutes cat	St Philbert	N	route	inscriptions bénévole
13/12/2026	Phil Run de Noel (Oganisation AR SUD LAC)	Toutes cat	St Philbert	N	route	inscriptions Courses
13/12/2026	Cross de la Chapelle sur Erdre	ca et +	stade du buisson de la Grolle	N	cross	horaires et infos
10/01/2027	Ch 44 cross jeunes	ca et +	Campbon	N	cross	Infos à venir
23 et 24/01/2027	Regx cross	be et +	La Ferté Bernard	O	cross	infos
07/02/2027	Pré France Cross	mi et +	Tours	O	cross	infos
???	10km de Carquefou	ca et +	Carquefou	N	route	
27/02/2027	France cross	ca et +	Sarrebourg	O	cross	

Légende
Epreuves sur route
Cross
Orga du club
O = sur qualification
N = Ouvert à tous les licenciés

Utilisation Nolio

Les intérets pour l’athlète:

–Avoir son contenu de séance directement dans la montre avec les allures demandées

–Suivre son entrainement sur l’app, bénéficier de séance très variées, car plus besoin de retenir toutes les durées et répétitions, ...

Les intérêts pour les coachs:

–Centraliser les différentes programmations et données des athlètes

–Automatiser les zones d’allures

Utilisation Nolio

J’intègre une prépa d’automne:

10 / 21km route

Séances Marathon

Trail Court (20 à 50km)

Trail Long (60km et +)

Utilisation Nolio

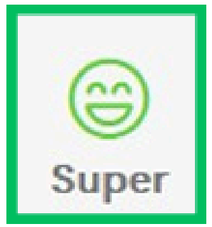
Ordre	
1	EF
2	EM
3	EA
4	AS 21
5	AS 10
6	VMA

Les zones d'allures...

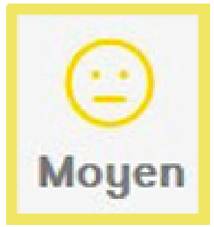
Endurance Fondamentale	Allure facile, d'échauffement, de récupération, de footings
Endurance Moyenne	Footing un peu plus rapide, agréable, base de l'endurance
Endurance Active	Allure fixant la limite de l'endurance, début d'essoufflement
Allure Spécifique Semi	Allure où on est à sa limite de l'endurance.
Allure Spécifique 10 kms	Prendre des repères sur l'allure 10 kms
Vitesse Maximale Aérobie	Objectif : Travailler le cardio

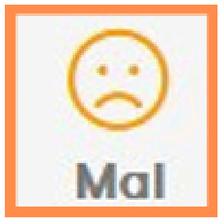
Utilisation Nolio

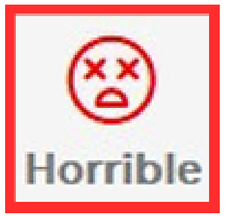
Associées à un RESSENTI pendant l'effort....











Mon cardio ?

Mes Jambes ?

Inconfort et raideurs ?

Des douleurs musculaires ?

Mon implication ?

Contexte Météo ?

Nature du terrain?

Allure subie?

Solitude ?



Utilisation Nolio

Associées à une PERCEPTION de l'effort....

Très facile — Effort maximal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Facile

Je ne me sens pas essoufflé par la séance. Je pouvais continuer longtemps à ce rythme

Très facile — Effort maximal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Modéré

Je sens que cela travaille. Je peux tout de même en rajouter (temps de soutien ou intensité)

Très facile — Effort maximal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Difficile

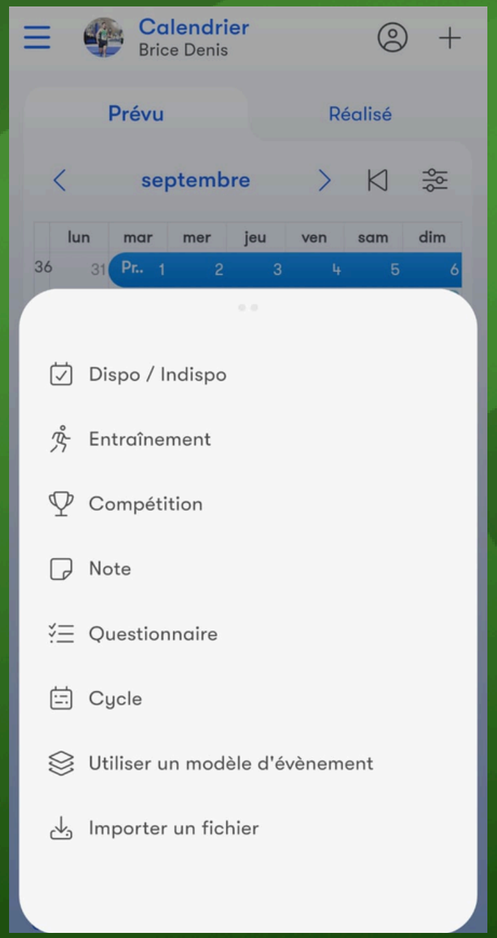
Zone d'allure où je perçois mes limites sans être en difficulté non plus. Je peux en rajouter, mais pas longtemps sans récups ou pas beaucoup.

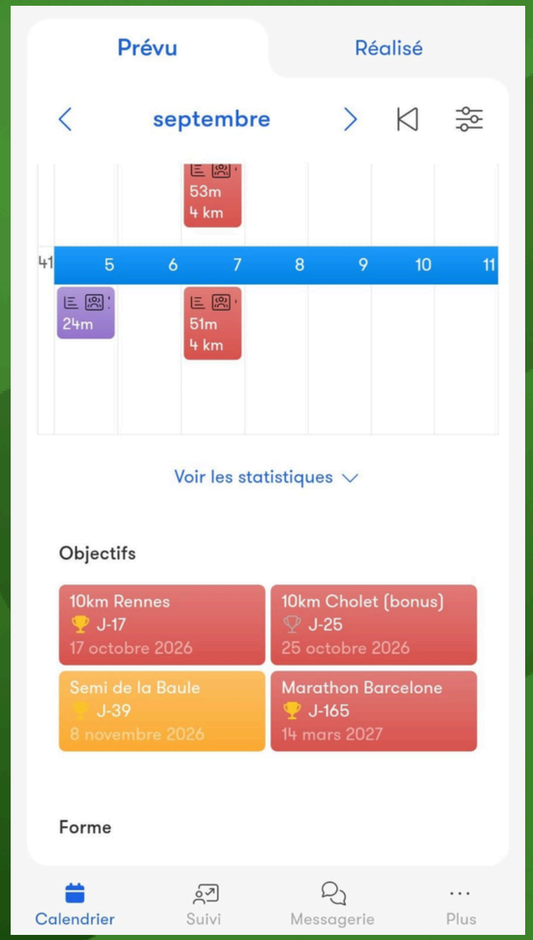




Communiquer ses objectifs

Au coach:





Aux pratiquants:

ARSL qui fait quelle course.xlsx – Google Sheets

Date de la course (en rouge = course passée - gardée pour archivage)	Nom de la course	Lieu	Route	Trail	Autre	Distances proposées pour la course (indiquer uniquement les km)										Nombre d'inscrits		
09/08/2026	Les Mattes Rouges - Canigou	Vernet-les-Bains		X		20										1	Philippe MASCARO-JUAN	
13/08/2026	Challenge Montcalm	Auzat		X		KV	8	15	25	40	70	109				1	Franck B - 109	
20/08/2026	l'Echapée Belle	Aiguebelle		X		42	63	96	152							2	Céline Brochard -42	Régis Brochard -152
11/09/2026	Trail Wildstrubel	Kandersteg (Suisse)		X		10	26	42	55	72	113					1	Aurélien MABILLEAU - 72	
13/09/2026				X		6	11	17	25							1	Allégria Bazelis - 11	
10/10/2026	Grand trail d'Auvegne	Aubusson d'Auvergne		X		16	27	50	80	130	175					2	Léa Léauté - 50	Thomas Praud -50
15/10/2026	Festival des templiers	Millau		X				80								1	Nicolas BABIN - 80	
17/10/2026	Marathon Vert Rennes	Rennes	X			5	10	21	42							1	Brice DENIS - 10	
18/10/2026	Foulées Nazairiennes	St Nazaire	X			5	10									0		
24/10/2026	Festival des hospitaliers	Millau		X		13	29	75								1	Guillaume REGAUDIE - 75	
25/10/2026	Foulées Choletaises	Cholet	X			5	10									0		
30/10/2026	Trail Mallorca	Majorque (Espagne)		X		26	56	104	138							2	Aurélien MABILLEAU- 138	Antony GARREAU - 138
01/11/2026	Virée des Puces	St Christophe du Ligneron	X			5	10	21								0		
08/11/2026	Côte d'amour Amarris	La Baule	X			42	21									1	Philippe MASCARO-JUAN - 42	Brice DENIS - 21
15/11/2026	Cross de l'Erdurière	Coueron			X											0		
29/11/2026	Cross de la Chantrerie	Nantes			X											0		
29/11/2026	Marathon de la Rochelle	La Rochelle	X			42										0		
13/12/2026	Cross de l'Erdre	La Chapelle sur Erdre			X											0		