

## Course en descente



### Organisation



X balises



1/coureur



1/coureur



1/coureur



Niveau 3



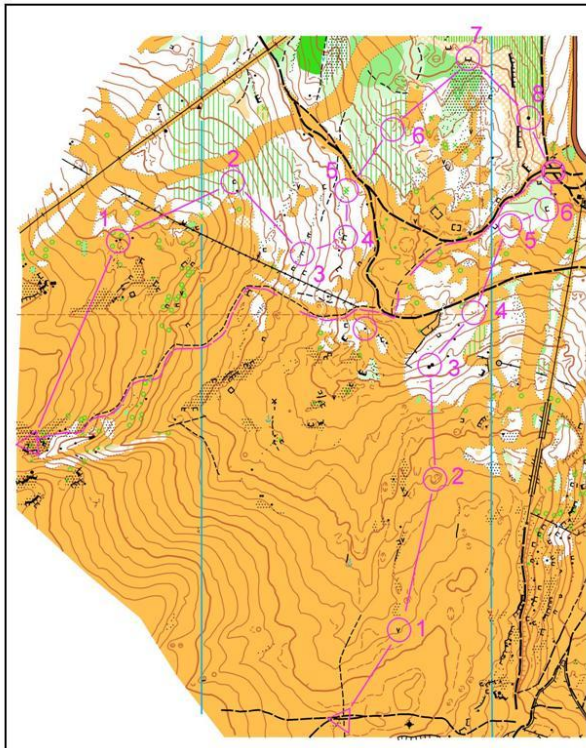
Seul



X environ



Non

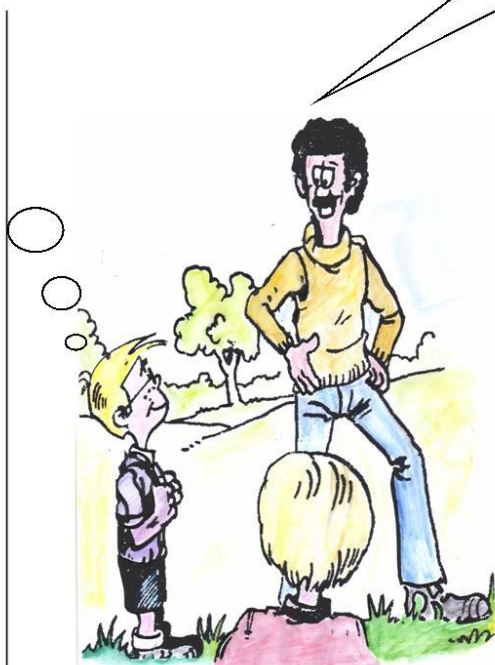


**Le Jeu** : réaliser des parcours en descente

**Objectifs** :- Travail technique à vitesse optimale sous une charge physiologique moindre  
- Privilégier le travail musculaire excentrique  
- Préparation à des compétitions à fort dénivelée

- **Mise en place** : tracer des parcours à profil descendant. (possibilité de zigzaguer sur les flancs)
- Fixer un temps de récupération en adéquation avec le temps de travail

## Course en descente



### **Ce qu'il faut faire :**

*Vous devez effectuer en parcours descente*

### **Consignes**

*Procéder avec beaucoup d'anticipation car vous en êtes en survitesse*

### **Variables :**

- en période hivernal faire les remontées en courant ( gain de volume)
- en période de compétition les remontées se feront en véhicule ( prévoir ces données au traçage) ou éventuellement en marchant

### **Matériels :**

Balises—pincettes et cartons de contrôle spécifiques à l'exercice ou pointage électronique



**Évaluation :** Temps réalisé dans les descentes  
Analyse des erreurs techniques