

# Elise PONCET



- ▶ 17/11/1995
- ▶ Début Athlétisme: 2011 (800m - 400m)
- ▶ Début Course en montagne: 2014
- ▶ Première sélection internationale: 2014 (junior)
- ▶ Evolution de performances:
  - ▶ 2014: 1500m: 4'45" - 10km:39'49" - Ch F montagne: 1ere Junior - Ch E:15 -Ch M:11
  - ▶ 2015: 10km: 38'37" - Ch F montagne: 11 (2<sup>ème</sup> U23)
  - ▶ 2016: Ch F montagne: 7 (2 U23) - SZ: 3h27'
  - ▶ 2017: SZ: 3h30
  - ▶ 2018: Ch F cross: 30 - Ch F montagne: 2 - Ch E: 6 - Ch M: 24
  - ▶ 2019: Ch F cross: 17 - 10km: 34'35" - Ch F montagne 3 - Ch E: 11 - Ch M: 2

# Caractéristiques principales de l'athlète 2019

- ▶ Points forts :
  - ▶ Descente - technique + engagement
  - ▶ Cross - vitesse de base
  - ▶ Mental - détermination
  - ▶ Approche de la performance et du Haut-Niveau
- ▶ Points à améliorer:
  - ▶ Montée continue - Endurance de force
  - ▶ Temps sur 10km - progression cross
  - ▶ Prendre du plaisir dans les séances intenses en montée

# Planification saison 2019

| JANVIER |    |  | FEVRIER |                     |                  | MARS              |                   |                 | AVRIL |    |  | MAI                    |            |               | JUIN |   |                 |
|---------|----|--|---------|---------------------|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------|----|--|------------------------|------------|---------------|------|---|-----------------|
| Ma      | 1  | Puissance aérobie -<br>Capacité lactique | Ve      | 1                   | Spé cross / 10km | Ve                | 1                 | Pré-compétition | Lu    | 1  | Puissance aérobie montée -<br>Endurance aérobie montée -<br>Renforcement musculaire spécifique | Me                     | 1          | Spé Montée    | Sa   | 1 | Pré-compétition |
| Me      | 2  |  | Sa      | 2                   |                  | Sa                | 2                 |                 | Ma    | 2  |  | Je                     | 2          |               | Di   | 2 |                 |
| Je      | 3  |  | Di      | 3                   |                  | Di                | 3                 |                 | Me    | 3  |  | Ve                     | 3          |               | Lu   | 3 |                 |
| Ve      | 4  |  | Lu      | 4                   |                  | Lu                | 4                 |                 | Je    | 4  |  | Sa                     | 4          |               | Ma   | 4 |                 |
| Sa      | 5  |  | Ma      | 5                   |                  | Ma                | 5                 |                 | Ve    | 5  |  | Di                     | 5          |               | Me   | 5 |                 |
| Di      | 6  | Me                                       | 6       | Me                  | 6                | Sa                | 6                 | Lu              | 6     | Je | 6  |                        |            |               |      |   |                 |
| Lu      | 7  | Je                                       | 7       | Je                  | 7                | Je                | 7                 | Di              | 7     | Ma | 7  | Ve                     | 7          | Ch F Montagne |      |   |                 |
| Ma      | 8  | Ve                                       | 8       | Ve                  | 8                | Lu                | 8                 | Lu              | 8     | Me | 8  | Sa                     | 8          |               |      |   |                 |
| Me      | 9  | Sa                                       | 9       | Sa                  | 9                | Ma                | 9                 | Ma              | 9     | Je | 9  | Di                     | 9          |               |      |   |                 |
| Je      | 10 | Di                                       | 10      | Di                  | 10               | Ch France Cross   | Me                | 10              | Ve    | 10 | Lu   | 10                     | Spé Montée |               |      |   |                 |
| Ve      | 11 | Lu                                       | 11      | Lu                  | 11               | Inter-compétition | Je                | 11              | Sa    | 11 | Ma   | 11                     |            |               |      |   |                 |
| Sa      | 12 | Ma                                       | 12      | Ma                  | 12               |                   | Ve                | 12              | Di    | 12 | Me   | 12                     |            |               |      |   |                 |
| Di      | 13 | Me                                       | 13      | Me                  | 13               |                   | Sa                | 13              | Lu    | 13 | Je   | 13                     |            |               |      |   |                 |
| Lu      | 14 | Je                                       | 14      | Je                  | 14               |                   | Di                | 14              | Ma    | 14 | Ve   | 14                     |            |               |      |   |                 |
| Ma      | 15 | Ve                                       | 15      | Ve                  | 15               |                   | Lu                | 15              | Me    | 15 | Sa   | 15                     |            |               |      |   |                 |
| Me      | 16 | Sa                                       | 16      | Sa                  | 16               | Ma                | 16                | Ma              | 16    | Je | 16   | Spé Montée             |            |               |      |   |                 |
| Je      | 17 | Di                                       | 17      | Cross inter regions | Di               | 17                | 10km Villeurbanne | Me              | 17    | Ve | 17   |                        | Lu         | 17            |      |   |                 |
| Ve      | 18 | Lu                                       | 18      | Spé cross / 10km    | Lu               | 18                | Récupération      | Je              | 18    | Sa | 18   |                        | Ma         | 18            |      |   |                 |
| Sa      | 19 | Ma                                       | 19      |                     | Ma               | 19                |                   | Ve              | 19    | Di | 19   |                        | Me         | 19            |      |   |                 |
| Di      | 20 | Me                                       | 20      |                     | Me               | 20                |                   | Sa              | 20    | Lu | 20   |                        | Je         | 20            |      |   |                 |
| Lu      | 21 | Je                                       | 21      |                     | Je               | 21                |                   | Di              | 21    | Ma | 21   | Ve                     | 21         |               |      |   |                 |
| Ma      | 22 | Ve                                       | 22      |                     | Ve               | 22                |                   | Lu              | 22    | Me | 22   | Sa                     | 22         |               |      |   |                 |
| Me      | 23 | Sa                                       | 23      | Sa                  | 23               | Ma                | 23                | Ma              | 23    | Je | 23   | Stage Equipe de France |            |               |      |   |                 |
| Je      | 24 | Di                                       | 24      | Di                  | 24               | Me                | 24                | Ve              | 24    | Lu | 24   |                        |            |               |      |   |                 |
| Ve      | 25 | Lu                                       | 25      | Lu                  | 25               | Je                | 25                | Sa              | 25    | Ma | 25   |                        |            |               |      |   |                 |
| Sa      | 26 | Ma                                       | 26      | Ma                  | 26               | Ve                | 26                | Di              | 26    | Me | 26   |                        |            |               |      |   |                 |
| Di      | 27 | Me                                       | 27      | Me                  | 27               | Sa                | 27                | Saillon Dyonnax | Lu    | 27 | Je   |                        | 27         |               |      |   |                 |
| Lu      | 28 | Je                                       | 28      | Je                  | 28               | Je                | 28                | Di              | 28    | Ma | 28   | Spé Montée             |            |               |      |   |                 |
| Ma      | 29 |  |         |                     |                  | Lu                | 29                | Me              | 29    | Sa | 29   |                        |            |               |      |   |                 |
| Me      | 30 |  |         |                     |                  | Ma                | 30                | Je              | 30    | Di | 30   |                        |            |               |      |   |                 |
| Je      | 31 |  |         |                     |                  |                   |                   | Ve              | 31    |    |  |                        |            |               |      |   |                 |

# Semaine Type Préparation Hivernale

|                          |   |
|--------------------------|---|
| lundi 4 février 2019     | repos   |
| mardi 5 février 2019     | 30' ech dont les 10 dernières minutes actives + 12*30" en côte r= redescente trot + 10' rac |
| mercredi 6 février 2019  | Footing 40' + 10' gammes + Renfo léger + 5' rac   |
| jeudi 7 février 2019     | 25 à 30' ech + 2*6*(1'30"/45") r=4' + 10' rac   |
| vendredi 8 février 2019  | Footing +/-50' EF   |
| samedi 9 février 2019    | 25' ech + 2'30"-3'-3'30"-4'-4'-3'30"-3'-2'30" r=1/2 tps effort + 10' rac                    |
| dimanche 10 février 2019 | Footing +/-1h15' EF   |

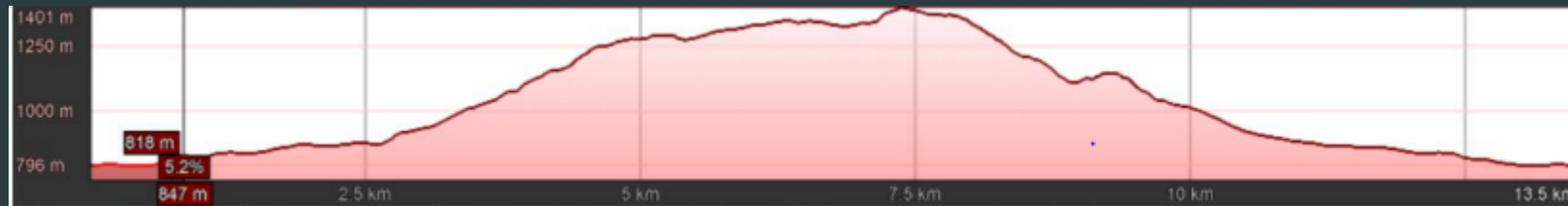
# Semaine Type Préparation Montée

|                      |   |
|----------------------|---|
| lundi 6 mai 2019     | 25 à 30' ech + 2*8*(1'/45") en montée r=4' + 10 à 15' rac   |
| mardi 7 mai 2019     | Vélo 1h30' à 1h45' EF   |
| mercredi 8 mai 2019  | 25 à 30' ech + 8*2'30" r=1'15" + 10' rac  |
| jeudi 9 mai 2019     | Footing 50' à 1h EF   |
| vendredi 10 mai 2019 | 30' ech dont 10' légèrement actives + 2*6*(30" foulées bondissantes + 30" trot + 30" marche amplitude + 30" trot)<br>r=5' ou redescente + 10' rac |
| samedi 11 mai 2019   | 25' ech + 7*4' en montée r=2' + 15' rac   |
| dimanche 12 mai 2019 | Footing dénivelé 800 à 1000m+   |

# Planification saison 2019

| JUILLET |    |  | AOUT      |  |  | SEPTEMBRE       |    |                             | OCTOBRE             |    |                           | NOVEMBRE               |    |                  | DECEMBRE        |           |                  |    |                   |
|---------|----|--|-----------|--|--|-----------------|----|-----------------------------|---------------------|----|---------------------------|------------------------|----|------------------|-----------------|-----------|------------------|----|-------------------|
| Lu      | 1  | Pré-compétition                              | Je        | 1  | Renfo Spécifique / début travail montée/descente | Di              | 1  |                             | Ma                  | 1  | Rappels Puissance aérobie | Ve                     | 1  |                  | Di              | 1         |                  |    |                   |
| Ma      | 2  |  | Ve        | 2  |  | Lu              | 2  | Spécifique Montée/ Descente | Me                  | 2  |                           | Sa                     | 2  |                  | Lu              | 2         | coupure annuelle |    |                   |
| Me      | 3  |  | Sa        | 3  | Ma   | 3               | Je |                             | 3                   | Di |                           | 3                      |    | Ma               | 3               |           |                  |    |                   |
| Je      | 4  |  | Di        | 4  | Me   | 4               | Ve |                             | 4                   | Lu | 4                         |                        | Me | 4                |                 |           |                  |    |                   |
| Ve      | 5  |  | Lu        | 5  | Je   | 5               | Sa |                             | 5                   | Ma | 5                         |                        | Je | 5                |                 |           |                  |    |                   |
| Sa      | 6  |  | Ma        | 6  | Ve   | 6               | Di | 6                           | Morat Fribourg      | Me | 6                         |                        | Ve | 6                |                 |           |                  |    |                   |
| Di      | 7  |  | Ch Europe | Me   | 7  | Blessure Ischio | Sa | 7                           |                     | Lu | 7                         | Récupération           | Je | 7                |                 | Sa        |                  | 7  |                   |
| Lu      | 8  | Récupération                                 | Je        | 8  |  | Di              | 8  |                             | Ma                  | 8  |                           |                        | Ve | 8                | Pré-compétition | Di        |                  | 8  |                   |
| Ma      | 9  |  | Ve        | 9  |  | Lu              | 9  | Pré-compétition             | Me                  | 9  |                           |                        | Sa | 9                |                 |           | Lu               | 9  | Reprise Endurance |
| Me      | 10 |  | Sa        | 10   |  | Ma              | 10 |                             |                     | Je | 10                        |                        | Di | 10               |                 |           | Ma               | 10 |                   |
| Je      | 11 |  | Di        | 11   |  | Me              | 11 |                             |                     | Ve | 11                        |                        | Lu | 11               |                 |           | Je               | 11 |                   |
| Ve      | 12 | Lu   | 12        | Renfo spécifique / Puissance aérobie en montée | Je   | 12              |    |                             | Sa                  | 12 |                           | Ma                     | 12 |                  |                 | Ve        | 12               |    |                   |
| Sa      | 13 | Ma   | 13        |  |  | Ve              | 13 |                             | Di                  | 13 |                           | Me                     | 13 |                  |                 | Sa        | 13               |    |                   |
| Di      | 14 |  | Me        |  | 14   |                 | Sa | 14                          |                     | Lu | 14                        | Spé Montée / Descente  | Je | 14               |                 | CHh Monde | Di               | 14 |                   |
| Lu      | 15 | Semaine allégée / Rappels force/renforcement | Je        |  | 15   |                 | Di | 15                          | course sélection Ch | Ma | 15                        |                        |    | Ve               | 15              |           |                  | Lu |                   |
| Ma      | 16 |  | Ve        | 16   |  | Lu              | 16 | Récupération                | Me                  | 16 |                           |                        | Sa | 16               |                 | Ma        | 16               |    |                   |
| Me      | 17 |  | Sa        | 17   |  | Ma              | 17 |                             |                     | Je | 17                        |                        | Di | 17               |                 | Je        | 17               |    |                   |
| Je      | 18 |  | Di        | 18   |  | Me              | 18 |                             |                     | Ve | 18                        |                        | Lu | 18               |                 | Me        | 18               |    |                   |
| Ve      | 19 | Lu   | 19        | Spécifique Montée/ Descente                    | Je   | 19              |    |                             | Sa                  | 19 |                           | Ma                     | 19 | Coupure annuelle | Je              | 19        |                  |    |                   |
| Sa      | 20 | Ma   | 20        |  |  | Ve              | 20 |                             | Di                  | 20 |                           | Me                     | 20 |                  |                 | Ve        | 20               |    |                   |
| Di      | 21 | Dolomites Sky Race                           | Me        |  | 21   |                 | Sa | 21                          |                     | Lu | 21                        | Spé Montée / Descente  | Je |                  | 21              |           | Sa               | 21 |                   |
| Lu      | 22 | Récupération                                 | Je        |  | 22   |                 | Di | 22                          |                     | Ma | 22                        |                        |    |                  | Ve              | 22        |                  | Di | 22                |
| Ma      | 23 |  | Ve        | 23   |  | Lu              | 23 | Spécifique Montée/ Descente | Me                  | 23 |                           |                        | Sa |                  | 23              |           | Lu               | 23 |                   |
| Me      | 24 |  | Sa        | 24   |  | Ma              | 24 |                             |                     | Je | 24                        |                        |    |                  | Di              | 24        |                  | Ma | 24                |
| Je      | 25 |  | Di        | 25   |  | Me              | 25 |                             |                     | Ve | 25                        |                        | Lu |                  | 25              |           | Je               | 25 |                   |
| Ve      | 26 | Lu   | 26        | Spécifique Montée/ Descente                    | Je   | 26              |    |                             | Sa                  | 26 |                           | Ma                     | 26 | Coupure annuelle | Ve              | 26        |                  |    |                   |
| Sa      | 27 | Ma   | 27        |  |  | Ve              | 27 |                             | Di                  | 27 | VANONI                    | Me                     | 27 |                  |                 | Je        | 27               |    |                   |
| Di      | 28 |  | Me        |  | 28   |                 | Sa | 28                          |                     | Lu | 28                        | Stage Equipe de France | Je |                  | 28              |           | Sa               | 28 |                   |
| Lu      | 29 |  | Je        |  | 29   |                 | Di | 29                          |                     | Ma | 29                        |                        |    |                  | Ve              | 29        |                  | Di | 29                |
| Ma      | 30 |  | Ve        | 30   |  | Lu              | 30 |                             | Me                  | 30 |                           |                        | Sa |                  | 30              |           | Lu               | 30 |                   |
| Me      | 31 |  | Sa        | 31   |  |                 |    |                             | Je                  | 31 |                           |                        |    |                  |                 | Ma        | 31               |    |                   |

# Caractéristiques Parcours Championnat du Monde - Villa La Angostura (Arg)



14,5km - 754m+/- → +/-1h15' de course

3km très rapide (100m+) + 2km (380m+) + 2,5km (150m+) + 1,5km (320m-) + 350m (80m+) +  
2km (250m-) + 3km(100m-)



- Vitesse départ rapide pour suivre et encaisser
- Force
- Relance
- Force excentrique - technique + se préserver
- Recourir vite sur de la fatigue (lésions) musculaires

# Semaine Type Préparation Championnat du Monde

|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| lundi 14 octobre 2019    | repos  |   |
| mardi 15 octobre 2019    | 30' ech + 5*(40"/40") r=2' + 7*(1'10"/20") r=3' + 5*(40"/40") + 10' rac  | plat: 100% sur les 40", 90% sur les 1'10" - soir: footing 45'   |
| mercredi 16 octobre 2019 | 25' footing + 10' gammes + Renfo + 5 à 10' rac   | Renfo: 3*[4*ex1 + 1* ex2 sur +/-50m en montée r= descente trot]] + 2 à 3*[ex3(50) + ex4+5(40 de chaque) + ex6(10) + ex9(10) + ex10(10) + ex13(30"+40)] r=20 à 30", soir: footing 45' ou rando |
| jeudi 17 octobre 2019    | Vélo 1h30' EF  | souple, ou footing  |
| vendredi 18 octobre 2019 | 25 à 30' ech + (8' montée + 3' descente) r=2'30" + (6' montée + 2' descente) r=2' + (4' montée + 2' descente) r=2' + 3 à 4' au train sur roulant + 10' rac | pente 10-15%  |
| samedi 19 octobre 2019   | 20' souple + 25 à 30' en montée continue légèrement active + 20' rac   | si possible avec des alternances de pente   |
| dimanche 20 octobre 2019 | Footing 1h30' EF   | souple  |



# Echauffement

Footing  
ou Home  
Trainer  
15 à 20'

Gammes  
de  
courses  
10'

Foulées  
bondissantes  
(ex1) en  
montée  
40 à 50m  
R=retour trot  
3 répétitions

Montées de  
genoux (ex2)  
en montée  
40 à 50m  
R=retour trot  
1 répétition

3 séries

# Renforcement Musculaire

## Circuit-Training N°5

Circuit  
à faire  
3 fois

**Atelier 1**  
Rebonds jambes  
tendues pieds  
jointés (ex3)  
40 répétitions



**Atelier 2**  
Cloches pieds  
(ex4)  
30 répétitions /  
jambes

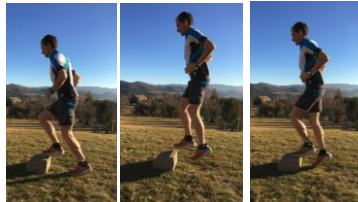


**Atelier 3**  
Quarts de  
squats sautés  
(ex6)  
10 répétitions



**Atelier 4**  
Sauts latéraux  
sur 1 jambe  
(ex7)  
20 répétitions

**Atelier 8**  
Stepping sur  
marche (ex11)  
30''



**Atelier 7**  
Chaise (ex12)  
40''



**Atelier 6**  
Sauts de  
grenouilles  
(ex8)  
10 répétitions



**Atelier 5**  
Sauts genoux  
hauts (ex9)  
10 répétitions

# Retour au calme

Footing  
ou Home  
trainer 5 à  
10'