

RioTinto

PRÉSENTE



1000M



Desjardins

Alimenté par *Saputo*

Entrainé par

**sports
experts®**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 2018

RÉALISÉ PAR DAVID VEILLEUX ET SON ENTRAÎNEUR PIERRE HUTSEBAUT



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉSENTATION

La participation à un événement cycliste de l'envergure du 1000 KM représente un défi qui nécessite une certaine préparation physique. Afin d'accompagner les cyclistes dans leur préparation, le Grand défi Pierre Lavoie est fier de vous proposer un programme d'entraînement, élaboré par nul autre que David Veilleux et son entraîneur, Pierre Hutsebaut.

Ces deux grandes figures du cyclisme québécois, qui cumulent un impressionnant bagage, ont su mettre à profit leurs connaissances pour vous offrir la meilleure préparation possible en vue du 1000 KM 2018. David Veilleux est le premier Québécois à avoir complété le prestigieux Tour de France. Quant à lui, Pierre Hutsebaut a été intronisé au Temple de la renommée de la Fédération québécoise des sports cyclistes en 2010 et il agit toujours à titre de conseiller auprès de l'Union Cycliste Internationale.



OBJECTIF

Ce programme d'entraînement a comme objectif de vous préparer à réaliser le 1000 km du Grand défi Pierre Lavoie. Vous parcourrez en moyenne 400 km en 70 heures en partant du Saguenay-Lac-Saint-Jean jusqu'à Montréal. Il y aura de grands arrêts à Québec et dans plusieurs autres villes de la province.

Au rythme de 3 à 4 séances par semaine, effectuant des séances d'endurance longue distance et d'entraînement par intervalles, vous augmenterez graduellement votre endurance et votre capacité cardio-respiratoire.

DÉFINITION DES CONCEPTS

LÉGENDE DES ABRÉVIATIONS UTILISÉES DANS LE PROGRAMME

- ▶ **i1**: intensité basse
- ▶ **i2**: intensité moyenne
- ▶ **i3**: intensité élevée
- ▶ **iMAX**: sprint ou effort court maximal
- ▶ **ELD**: endurance longue distance, continue en intensité basse ou moyenne
- ▶ **EPI**: entraînement par intervalles, sur le plat, en groupe de préférence
- ▶ **FC MAX**: fréquence cardiaque maximale en battements par minute (généralement, 220 moins votre âge)
- ▶ **HOME TRAINER**: base d'entraînement (support de type Tacx pour votre vélo)
- ▶ **JOG**: course à pied
- ▶ **'**: minute

LES ENTRAÎNEMENTS SONT RÉALISÉS EN UTILISANT DIFFÉRENTS NIVEAUX D'INTENSITÉ D'EFFORT

- ▶ **i1**: intensité basse = sensation de pouvoir maintenir cet effort longtemps sans ralentir - confortable et à l'aise pour parler - 60 à 65 % de sa FC MAX
- ▶ **i2**: intensité moyenne = rythme soutenu - 70 à 75 % de sa FC MAX
- ▶ **i3**: intensité élevée = effort soutenu et difficile - 80 % de sa FC MAX
- ▶ **iMAX**: sprint ou effort court maximal

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

CONSEILS ET RENSEIGNEMENTS

DURÉE DES SÉANCES: toujours ajouter 10 minutes d'échauffement et 5 minutes de retour au calme par séance.

La durée des séances est écrite en minutes en dessous de chaque jour du calendrier. Cette valeur comprend le temps d'échauffement, le coeur de la séance et le retour au calme. La durée totale en heures de chaque semaine est au bout de la rangée à droite.

HYDRATATION: pour une activité de moins d'une heure, l'hydratation devrait se faire en eau. Pour une activité de plus d'une heure, l'hydratation devrait se faire en boisson sportive.

OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION: Après une longue sortie, tous les muscles de votre corps réclament hydratation et nutriments ! Il est important de leur donner ce dont ils ont besoin. Il est fortement suggéré de prendre une collation dans les 30 minutes après votre entraînement suivi d'un repas équilibré, surtout si vous planifiez une autre longue sortie dans les 24 à 48 heures. Une collation adéquate devrait renfermer des glucides et des protéines dans un ratio idéal de 3:1. Le lait au chocolat (autour de 27 g de glucides pour 8 g de protéines), 175 g de yogourt grec aux fraises combinés à une banane ou encore 50 g de fromage cheddar avec 375 ml de jus de fruits sont de bons choix de collations. Un repas équilibré pour sportif devrait inclure de la viande ou des substituts ainsi que des produits céréaliers. Votre assiette devrait être répartie comme suit: 1/3 viande maigre ou poisson, 1/3 produits céréaliers et 1/3 légumes colorés. Une récupération efficace nécessite également un apport en liquide et en sodium (sel). Pensez à boire sans aucune restriction et à manger des aliments ou boissons qui contiennent du sel (fromage, noix salées, boissons pour sportifs, etc.). Il faut boire 1,5 litre de liquides pour chaque kilogramme de poids perdu dans les 4 à 6 heures suivant la fin de l'activité.

LECTURE DU PROGRAMME ET DU TABLEAU DES SÉANCES

Voici un exemple d'entraînement et la façon de le lire:

**1.1: 10 X
(1' EN i3 / 3' EN i1)
= 40'**

Votre entraînement dure **55 minutes**.
Après **10 minutes** de vélo à faible intensité (échauffement), faites **10 intervalles de 1 minute** en intensité 3 (élevée), en récupérant **3 minutes à intensité 1 (faible)** entre chaque intervalle. Terminez à faible intensité pendant 5 minutes (retour au calme).

TABLEAU DES SÉANCES

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES SUR HOME TRAINER OU VÉLO STATIONNAIRE	
1.1	10 X (1' EN i3 / 3' EN i1) = 40'
1.2	10 X (1' EN i3 / 2' EN i1) = 30'
1.3	10 X (1' EN i3 / 1' EN i1) = 20'
2.2	5 X (3' EN i3 / 3' EN i2) = 30'
3.1	5 X (5' EN i3 / 3' EN i2) = 40'
3.2	6 X (5' EN i3 / 3' EN i2) = 48'
4.1	5 X (30 SEC iMAX / 2' 30 EN i1) = 15'
4.2.1	8 X (30 SEC iMAX / 1' 30 EN i1) = 16'

Rappelez-vous de toujours ajouter 10 minutes d'échauffement et 5 minutes de retour au calme à chaque séance.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION PHASE 1 (MARS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
12 Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne	13 Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne	14 Musculation au gym	15 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2	16 Course à pied (i2 et i3)	17 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1	18 Repos	
02:00	02:00	00:00	01:00	00:40	00:55	00:00	06:35
19 Course à pied (i2 et i3)	20 Vélo dehors sur le plat (si conditions le permettent) : ELD	21 Musculation au gym	22 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2	23 Course à pied (i2 et i3)	24 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1	25 Repos	
00:40	02:00	00:00	01:00	00:40	00:55	00:00	05:15
26 Course à pied (i2 et i3)	27 Vélo dehors sur le plat : ELD	28 Musculation au gym	29 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2	30 Course à pied (i2 et i3)	31 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1	1 AVRIL Repos	
00:45	2:00	00:00	01:00	00:40	00:55	00:00	05:20
TOTAL DU MOIS 17:10							

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION PHASE 2 (AVRIL)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
2 Course à pied (i2 et i3) ou vélo dehors 01:20	3 Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent): ELD 02:00	4 Repos 00:00	5 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2 + 1.2 00:55	6 Course à pied (i2 et i3) 00:45	7 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 3.2 01:03	8 Repos 00:00	Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires. 06:03
9 Vélo dehors: ELD 02:00	10 Vélo dehors 02:30	11 Repos 00:00	12 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2 + 1.2 00:55	13 Repos 00:00	14 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 3.2 01:03	15 Repos 00:00	06:28
16 Vélo dehors: ELD 02:00	17 Vélo dehors: ELD 03:00	18 Repos 00:00	19 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2 01:01	20 Repos 00:00	21 Home trainer: 2 x séance 1.3 00:55	22 Repos 00:00	06:56
23 Vélo dehors: ELD 02:30	24 Vélo dehors: ELD 03:00	25 Musculation au gym 00:00	26 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2 01:01	27 Repos 00:00	28 Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	29 Repos 00:00	07:51
TOTAL DU MOIS 27:18							

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION PHASE 3 (MAI)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
30 AVRIL Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	1 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	2 Musculation au gym 00:00	3 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	4 Repos 00:00	5 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	6 Repos 00:00	Si vous prévoyez faire l'étape de La Boucle rajouter 1 h le dimanche 07:11
7 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	8 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	9 musculation au gym 00:00	10 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	11 Repos 00:00	12 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	13 Repos 00:00	Le ski de fond ou les raquettes peuvent être remplacés par de la course à pied en divisant la durée par 2 07:11
14 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	15 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	16 Repos 00:00	17 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	18 Repos 00:00	19 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	20 Repos 00:00	07:11
21 Vélo dehors : ELD 02:00	22 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	23 Repos 00:00	24 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	25 Repos 00:00	26 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	27 Repos 00:00	Si vous prévoyez faire l'étape de La Boucle rajouter 2 h le dimanche 07:11
28 Vélo dehors : ELD 02:00	29 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	30 Repos 00:00	31 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.2 01:01	1 JUIN Repos 00:00	2 JUIN Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	3 JUIN Repos 00:00	Si vous prévoyez faire l'étape de La Boucle rajouter 2 h le dimanche 07:21
TOTAL DU MOIS 36:05							

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION PHASE 3 (JUIN)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
4 Vélo dehors : ELD 02:30	5 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	6 30-45 min tranquille de vélo pour faire tourner les jambes ou repos si fatigue ressentie 00:45	7 Repos 00:00	8 30-45 min tranquille de vélo pour faire tourner les jambes ou repos si fatigue ressentie 00:45	9	10	07:00
11	12	13	14 DÉFI DU 14 AU 17 JUIN 00:00	15 DÉFI DU 14 AU 17 JUIN 00:00	16 DÉFI DU 14 AU 17 JUIN 00:00	17 DÉFI DU 14 AU 17 JUIN 00:00	00:00
						TOTAL DU MOIS 07:00	