

Préparation physique pour le 1000 km du Grand défi Pierre Lavoie

Ce programme d'entraînement s'adresse principalement aux cyclistes de niveau régulier et intermédiaire.

VOUS CONNAÎTRE

Avant de débiter ce programme d'entraînement, tout sportif doit être en bonne santé et connaître ses limites physiques. Pour ce faire, il est fortement recommandé d'utiliser un cardiofréquencemètre pour doser votre effort. Trouver d'abord votre fréquence cardiaque au repos (FC repos) et votre fréquence cardiaque maximale (FCM), afin de déterminer vos zones de fréquences cardiaques cibles d'entraînement.

Voici des façons pour évaluer ces fréquences cardiaques :

- La FC au repos doit être mesurée en se réveillant le matin avant de se lever du lit.
- La FCM doit être idéalement mesurée pendant un test d'évaluation progressif et maximal en laboratoire. À défaut, vous pouvez l'estimer à l'aide de la formule $220 - \text{âge}$: c'est une moyenne et elle peut varier de + ou - 10 pulsations. Par exemple, une personne de 20 ans aurait une FCM de 200 bpm

ÉVALUER VOTRE CONDITION PHYSIQUE

Pour un meilleur suivi de votre condition physique, nous vous suggérons fortement un test d'évaluation de votre aptitude aérobie. Vous pouvez passer ce test dans certains centres d'entraînement ou dans des cliniques spécialisées sous la supervision d'un kinésologue ou d'un autre professionnel de la santé. Ce test vous permet de voir votre progression tout au long de votre programme. Les résultats vous permettront une précision accrue dans la gestion de l'intensité de votre entraînement. On vous suggère deux à trois évaluations supervisées avant l'événement.

Afin d'obtenir des résultats fiables, vous devez toujours faire vos évaluations dans les mêmes conditions et au même moment dans la journée que le test initial.

VOUS ENTRAÎNER

La FC repos et la FCM vont permettre de calculer vos 4 zones d'entraînement. Respecter les zones demandées permet d'éviter le sous entraînement et le surentraînement. De plus, les journées de repos actif ou passif (zone 1) sont un facteur clé dans votre réussite.

Voici la formule pour calculer les zones de fréquences cardiaques cibles:

- $FC \text{ repos} + (\% \text{ d'intensité} \times (FCM - FC \text{ repos}))$

Exemple :

- *FC au repos : 60 bpm*
- *FCM : 180 bpm*

$FC \text{ cible} = 60 + (50/100) \times (180 - 60) = 120 \text{ bpm}$ est la zone cible à 50 %

Prochaine étape, déterminer vos 4 zones d'entraînement auxquelles nous ferons référence lors de votre entraînement pour le Grand défi Pierre Lavoie.

Votre tableau devrait ressembler à celui-ci :

Zone plage d'intensité (% de la fréquence cardiaque de réserve)	Endurance	Plage de fréquences cardiaques cibles	Tenir une intensité dans cette zone est généralement :
Zone 1 50 % à 70 %	Endurance fondamentale (base)	120 à 144 bpm	très facile
Zone 2 70 % à 85 %	Endurance active (base forte)	144 à 162 bpm	facile
Zone 3 85 % à 95 %	Capacité aérobie	162 à 174 bpm	difficile
Zone 4 95 % à 100 %	VO ₂ max (Pam)	174 à 180 bpm	impossible

L'entraînement doit être adapté à chaque personne dépendamment de son expérience, sa capacité et son objectif.

Avant de débiter une évaluation de votre condition physique ou augmenter votre niveau d'activité physique, vous devriez toujours remplir ce questionnaire sur votre santé.

TEST Q-AAP

Avant de vous soumettre aux tests, remplissez le questionnaire Q-AAP afin de déterminer si votre état de santé (mis à part la lombalgie chronique) vous permet de passer ces tests.

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors des périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces questions, consultez votre médecin avant de vous soumettre aux tests ou à un programme d'entraînement.

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions, vous pouvez dès maintenant commencer à faire davantage d'activité physique sans danger pour votre santé. Mais n'oubliez pas de commencer lentement et d'augmenter peu à peu votre rythme; c'est la façon la plus agréable et la plus sécuritaire de procéder.

Ce document a été rédigé par M. Dominique Tardif, kinésologue, en collaboration avec Mme Myriam Boucher, étudiante en kinésiologie et M. Charles Thibault, étudiant en éducation physique et à la santé. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à écrire à M. Dominique Tardif à l'adresse courriel suivante: d.tardif@live.ca

La clé du succès est la persévérance