

RioTinto

PRÉSENTE



# La boucle



En collaboration avec

*lait au  
chocolat*

Entraîné par

**sports  
experts®**

**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 2018**

RÉALISÉ PAR DAVID VEILLEUX ET SON ENTRAÎNEUR PIERRE HUTSEBAUT



## PRÉSENTATION

*La participation à un événement cycliste de l'envergure de La Boucle Vidéotron représente un défi qui nécessite une certaine préparation physique. Afin d'accompagner les Boucleurs 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 que votre édition 2018 de La Boucle Vidéotron soit la plus agréable possible. 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 La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie; 135 km à vélo en maintenant une vitesse moyenne entre 22 km/h et 30 km/h.

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

## 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'ENTRAINEMENT

## PRÉPARATION PHASE 1 (MARS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
<b>12</b> Repos 00:00	<b>13</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.1 00:55	<b>14</b> Repos 00:00	<b>15</b> Course a pied (jog en i1) 00:30	<b>16</b> Repos 00:00	<b>17</b> Repos 00:00	<b>18</b> Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 1,5 h à intensité basse et moyenne 01:30	Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires. 02:55
<b>19</b> Repos 00:00	<b>20</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.1 00:55	<b>21</b> Repos 00:00	<b>22</b> Course a pied (jog en i1) 00:30	<b>23</b> Repos 00:00	<b>24</b> Repos 00:00	<b>25</b> Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 1,5 h à intensité basse et moyenne 01:30	Le ski de fond ou les raquettes peuvent être remplacés par de la course à pied en divisant la durée par 2. 02:55
<b>26</b> Repos 00:00	<b>27</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.1 00:55	<b>28</b> Repos 00:00	<b>29</b> Course a pied (jog en i1) 00:30	<b>30</b> Repos 00:00	<b>31</b> Repos 00:00	<b>1 AVRIL</b> Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 1,5 h à intensité basse et moyenne 01:30	02:55
<b>TOTAL DU MOIS DE MARS 08:45</b>							

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## PRÉPARATION PHASE 2 (AVRIL)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
<b>2</b> Repos 00:00	<b>3</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.2 00:45	<b>4</b> Repos 00:00	<b>5</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 2.2 00:45	<b>6</b> Repos 00:00	<b>7</b> Repos 00:00	<b>8</b> Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	03:30
<b>9</b> Repos 00:00	<b>10</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.2 00:45	<b>11</b> Repos 00:00	<b>12</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 2.2 00:45	<b>13</b> Repos 00:00	<b>14</b> Repos 00:00	<b>15</b> Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	03:30 <i>Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires.</i>
<b>16</b> Repos 00:00	<b>17</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2 01:00	<b>18</b> Repos 00:00	<b>19</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1 00:55	<b>20</b> Repos 00:00	<b>21</b> Repos 00:00	<b>22</b> Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent) : ELD 02:00	03:55
<b>23</b> Repos 00:00	<b>24</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2 01:00	<b>25</b> Repos 00:00	<b>26</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1 00:55	<b>27</b> Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent) : ELD 01:45	<b>28</b> Repos 00:00	<b>29</b> Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent) : ELD 02:30	06:10
<b>TOTAL DU MOIS 17:05</b>							

# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## PRÉPARATION PHASE 3 (MAI)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
<b>30 AVRIL</b> Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent): ELD	<b>1</b> Repos	<b>2</b> Vélo intérieur ou extérieur: i1	<b>3</b> Repos	<b>4</b> Home trainer ou vélo stationnaire: séance 3.2	<b>5</b> Repos	<b>6</b> Vélo dehors: ELD	
02:00	00:00	00:40	00:00	01:03	00:00	02:30	🕒 06:13
<b>7</b> Repos	<b>8</b> Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.3 + 1.2	<b>9</b> Repos	<b>10</b> Home trainer: 2 x séance 1.3	<b>11</b> Repos	<b>12</b> Repos	<b>13</b> Repos	
00:00	01:01	00:00	00:55	00:00	00:00	00:00	🕒 01:56
<b>14</b> Repos	<b>15</b> Vélo dehors sur le plat: ELD	<b>16</b> Repos	<b>17</b> Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.3 + 1.2	<b>18</b> Repos	<b>19</b> Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence)	<b>20</b> Repos	Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires.
00:00	03:00	00:00	01:01	00:00	01:20	00:00	🕒 05:21
<b>21</b> Vélo dehors: ELD; parcours varié pas très difficile	<b>22</b> ELD + côtes: rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée	<b>23</b> Repos	<b>24</b> Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2	<b>25</b> Repos	<b>26</b> Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence)	<b>27</b> Repos	
01:30	02:30	00:00	01:01	00:00	01:20	00:00	🕒 06:21
<b>28</b> Vélo dehors: ELD; parcours varié pas très difficile	<b>29</b> ELD + côtes: rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée	<b>30</b> Repos	<b>31</b> Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2	<b>1 JUIN</b> Repos	<b>2 JUIN</b> Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence)	<b>3 JUIN</b> Repos	
01:00	04:00	00:00	01:01	00:00	01:20	00:00	🕒 07:21
<b>TOTAL DU MOIS 27:12</b>							

# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## PRÉPARATION PHASE 4 (JUN)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
<b>4</b> Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile  01:30	<b>5</b> ELD: parcours varié  04:00	<b>6</b> Sortie de vélo à basse vitesse  01:00	<b>7</b> Repos  00:00	<b>8</b> Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.2  01:01	<b>9</b> Repos  00:00	<b>10</b> 30-40 min de vélo très facile, simplement faire tourner les jambes.  00:30	08:01
<b>11</b> Repos  00:00	<b>12</b> Repos  00:00	<b>13</b> Repos  00:00	<b>14</b> Repos  00:00	<b>15</b> Repos  00:00	<b>16</b> LA BOUCLE  00:00	<b>17</b>  00:00	00:00
<b>TOTAL DU MOIS 08:01</b>							