

RioTinto

PRÉSENTE



PIERRE LAVOIE

1000
KM



Desjardins

Alimenté par *Saputo*

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 2016

RÉALISÉ PAR DAVID VEILLEUX ET SON ENTRAÎNEUR PIERRE HUTSEBAUT

PRÉSENTATION

Le Grand défi Pierre Lavoie est fier d'annoncer le retour de David Veilleux et de son entraîneur, Pierre Hutsebaut, pour l'élaboration du programme d'entraînement pour l'édition 2016 du 1000 km. David Veilleux a connu une carrière fulgurante dans le monde du cyclisme et il est, à ce jour, le seul Québécois à avoir pris le départ du 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.

Le présent programme a été créé conjointement par ces deux piliers de l'univers du vélo québécois.

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.



Encore cette année, vous aurez la chance de rouler tous ensemble l'étape de La Boucle. Vous pourrez donc ajouter 135 km à votre compteur lors de la 8e étape. Le plan d'entraînement prend en considération cet ajout.

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.

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, 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'
2.1	5 X (3' EN i3 / 3' EN i1) = 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	5 X (30 SEC iMAX / 1' 30 EN i1) = 10'
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
29 FÉVRIER	1 Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	2 Musculation au gym 00:00	3 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.1 00:55	4 Course à pied (jog en i1) 00:40	5 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 2.1 00:45	6 Repos 00:00	Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires. 04:20
7 Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	8 Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	9 Musculation au gym 00:00	10 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.1 00:55	11 Course à pied (jog en i1) 00:40	12 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 2.1 00:45	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 06:20
14 Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	15 Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	16 Musculation au gym 00:00	17 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2 01:00	18 Course à pied (i2 et i3) 00:40	19 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1 00:55	20 Repos 00:00	06:35
21 Course à pied (i2 et i3) 00:40	22 Vélo dehors sur le plat (si conditions le permettent) : ELD 02:00	23 Musculation au gym 00:00	24 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2 01:00	25 Course à pied (i2 et i3) 00:40	26 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1 00:55	27 Repos 00:00	05:15
28 Course à pied (i2 et i3) 00:45	29 Vélo dehors sur le plat : ELD 2:00 / --	30 Musculation au gym 00:00	31 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2 01:00	1 AVRIL Course à pied (i2 et i3) 00:40	2 AVRIL Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1 00:55	3 AVRIL Repos 00:00	05:20
TOTAL DU MOIS DE MARS							27:50

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION PHASE 2 (AVRIL)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
4 Course à pied (i2 et i3) ou vélo dehors 01:20	5 Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent) : ELD 02:00	6 Repos 00:00	7 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2 + 1.2 00:55	8 Course à pied (i2 et i3) 00:45	9 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.2 01:03	10 Repos 00:00	Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires. 06:03
11 Vélo dehors : ELD 02:00	12 Vélo dehors 02:30	13 Repos 00:00	14 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2 + 1.2 00:55	15 Repos 00:00	16 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.2 01:03	17 Repos 00:00	06:28
18 Vélo dehors : ELD 02:00	19 Vélo dehors : ELD 03:00	20 Repos 00:00	21 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.2 01:01	22 Repos 00:00	23 Home trainer : 2 x séance 1.3 00:55	24 Repos 00:00	06:56
25 Vélo dehors : ELD 02:30	26 Vélo dehors : ELD 03:00	27 Musculation au gym 00:00	28 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.2 01:01	29 Repos 00:00	30 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	1 MAI 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
2 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	3 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	4 Musculation au gym 00:00	5 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	6 Repos 00:00	7 Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	8 Repos 00:00	Si vous prévoyez faire l'étape de La Boucle rajouter 1 h le dimanche 07:11
9 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	10 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	11 musculation au gym 00:00	12 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	13 Repos 00:00	14 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	15 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
16 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	17 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	18 Repos 00:00	19 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	20 Repos 00:00	21 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	22 Repos 00:00	07:11
23 Vélo dehors : ELD 02:00	24 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	25 Repos 00:00	26 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	27 Repos 00:00	28 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	29 Repos 00:00	Si vous prévoyez faire l'étape de La Boucle rajouter 2 h le dimanche 07:11
30 Vélo dehors : ELD 02:00	31 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	1 JUIN Repos 00:00	2 JUIN Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.2 01:01	3 JUIN Repos 00:00	4 JUIN Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	5 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
6 Vélo dehors : ELD	7 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée	8 30-45 min tranquille de vélo pour faire tourner les jambes ou repos si fatigue ressentie	9 Repos	10 30-45 min tranquille de vélo pour faire tourner les jambes ou repos si fatigue ressentie	11	12	
02:30	03:00	00:45	00:00	00:45			07:00
13	14	15	16 DÉFI DU 16 AU 18 JUIN	17 DÉFI DU 16 AU 18 JUIN	18 DÉFI DU 16 AU 18 JUIN	19 DÉFI DU 16 AU 18 JUIN	
			00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
TOTAL DU MOIS 07:00							