

RioTinto

PRÉSENTE



La boucle



VIDÉOTRON

En collaboration avec

lait au
chocolat

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 de La Boucle. 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 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.

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
29 FÉVRIER Repos 00:00	1 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 1.1 00:55	2 Repos 00:00	3 Course a pied (jog en i1) 00:30	4 Repos 00:00	5 Repos 00:00	6 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
7 Repos 00:00	8 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 1.1 00:55	9 Repos 00:00	10 Course a pied (jog en i1) 00:30	11 Repos 00:00	12 Repos 00:00	13 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
14 Repos 00:00	15 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 1.1 00:55	16 Repos 00:00	17 Course a pied (jog en i1) 00:30	18 Repos 00:00	19 Repos 00:00	20 Plein air: ski de fond ou raquettes pendant 1,5 h à intensité basse et moyenne 01:30	02:55
21 Repos 00:00	22 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 1.2 00:45	23 Repos 00:00	24 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 2.2 00:45	25 Repos 00:00	26 Repos 00:00	27 Plein air: ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	03:30
TOTAL DU MOIS DE MARS 12:15							

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION PHASE 2 (AVRIL)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
28 MARS Repos 00:00	29 MARS Home trainer ou vélo stationnaire: séance 1.2 00:45	30 MARS Repos 00:00	31 MARS Home trainer ou vélo stationnaire: séance 2.2 00:45	1 Repos 00:00	2 Repos 00:00	3 Plein air: ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne 02:00	Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires. 03:30
4 Repos 00:00	5 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.1 + 1.2 01:00	6 Repos 00:00	7 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 3.1 00:55	8 Repos 00:00	9 Repos 00:00	10 Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent): ELD 02:00	Le ski de fond ou les raquettes peuvent être remplacés par de la course à pied en divisant la durée par 2 03:55
11 Repos 00:00	12 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.1 + 1.2 01:00	13 Repos 00:00	14 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 3.1 00:55	15 Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent): ELD 01:45	16 Repos 00:00	17 Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent): ELD 02:30	06:10
18 Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent): ELD 02:00	19 Repos 00:00	20 Vélo intérieur ou extérieur: i1 00:40	21 Repos 00:00	22 Home trainer ou vélo stationnaire: séance 3.2 01:03	23 Repos 00:00	24 Vélo dehors : ELD 02:30	06:13
25 Repos 00:00	26 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.3 + 1.2 01:01	27 Repos 00:00	28 Home trainer : 2 x séance 1.3 00:55	29 Repos 00:00	30 Repos 00:00	1 MAI Repos 00:00	01:56
TOTAL DU MOIS 21:44							



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION PHASE 3 (MAI)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
2 Repos	3 Vélo dehors sur le plat: ELD	4 Repos	5 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.3 + 1.2	6 Repos	7 Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence)	8 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
9 Vélo dehors: ELD; parcours varié pas très difficile	10 ELD + côtes: rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée	11 Repos	12 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2	13 Repos	14 Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence)	15 Repos	Le ski de fond ou les raquettes peuvent être remplacés par de la course à pied en divisant la durée par 2
01:30	02:30	00:00	01:01	00:00	01:20	00:00	06:21
16 Vélo dehors: ELD; parcours varié pas très difficile	17 ELD + côtes: rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée	18 Repos	19 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2	20 Repos	21 Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence)	22 Repos	
01:00	03:00	00:00	01:01	00:00	01:20	00:00	06:21
23 Vélo dehors: ELD; parcours varié pas très difficile	24 ELD: parcours varié	25 Repos	26 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2	27 Repos	28 Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence)	29 Repos	
01:00	03:30	00:00	01:01	00:00	01:20	00:00	06:51
30 Vélo dehors: ELD; parcours varié pas très difficile	31 ELD: parcours varié	1 JUIN Repos	2 JUIN Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2	3 JUIN Repos	4 JUIN Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence)	5 JUIN Repos	
01:00	04:00	00:00	01:01	00:00	01:20	00:00	07:21
TOTAL DU MOIS 32:15							

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION PHASE 3 (JUIN)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
6 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile	7 ELD: parcours varié	8 Sortie de vélo à basse vitesse	9 Repos	10 Home trainer ou vélo stationnaire: séances 4.2.1 + 1.2	11 Repos	12 30-40 min de vélo très facile, simplement faire tourner les jambes.	Le ski de fond ou les raquettes peuvent être remplacés par de la course à pied en divisant la durée par 2
01:30	04:00	01:00	00:00	01:01	00:00	00:30	 08:01
13	14	15	16	17	18 LA BOUCLE	19 Repos	
							 00:00
TOTAL DU MOIS 08:01							