

RioTinto

PRÉSENTE



PIERRE LAVOIE

1000 KM



Desjardins

Alimenté par *Saputo*

Entrainé par
**sports
experts®**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 2017

RÉALISÉ PAR DAVID VEILLEUX ET SON ENTRAÎNEUR PIERRE HUTSEBAUT

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

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 2017 du 1000 KM. David Veilleux a connu une carrière fulgurante dans le monde du cyclisme et il 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.

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.



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
27 FÉVRIER	28 FÉVRIER	1	2	3	4	5	Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires.
	Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne	Musculation au gym	Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.1	Course à pied (jog en i1)	Home trainer ou vélo stationnaire : séance 2.1	Repos	
	02:00	00:00	00:55	00:40	00:45	00:00	04:20
6	7	8	9	10	11	12	Le ski de fond ou les raquettes peuvent être remplacés par de la course à pied en divisant la durée par 2
Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne	Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne	Musculation au gym	Home trainer ou vélo stationnaire : séance 1.1	Course à pied (jog en i1)	Home trainer ou vélo stationnaire : séance 2.1	Repos	
02:00	02:00	00:00	00:55	00:40	00:45	00:00	06:20
13	14	15	16	17	18	19	
Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne	Plein air : ski de fond ou raquettes pendant 2 h à intensité basse et moyenne	Musculation au gym	Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2	Course à pied (i2 et i3)	Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1	Repos	
02:00	02:00	00:00	01:00	00:40	00:55	00:00	06:35
20	21	22	23	24	25	26	
Course à pied (i2 et i3)	Vélo dehors sur le plat (si conditions le permettent) : ELD	Musculation au gym	Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2	Course à pied (i2 et i3)	Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1	Repos	
00:40	02:00	00:00	01:00	00:40	00:55	00:00	05:15
27	28	29	30	31	1 AVRIL	2 AVRIL	
Course à pied (i2 et i3)	Vélo dehors sur le plat : ELD	Musculation au gym	Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.1 + 1.2	Course à pied (i2 et i3)	Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.1	Repos	
00:45	2:00	00:00	01:00	00:40	00:55	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
3 Course à pied (i2 et i3) ou vélo dehors 01:20	4 Vélo dehors sur le plat (si les conditions le permettent) : ELD 02:00	5 Repos 00:00	6 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2 + 1.2 00:55	7 Course à pied (i2 et i3) 00:45	8 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.2 01:03	9 Repos 00:00	Une ou deux séances de musculation au gym par semaine sont recommandées, mais pas obligatoires. 06:03
10 Vélo dehors : ELD 02:00	11 Vélo dehors 02:30	12 Repos 00:00	13 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2 + 1.2 00:55	14 Repos 00:00	15 Home trainer ou vélo stationnaire : séance 3.2 01:03	16 Repos 00:00	06:28
17 Vélo dehors : ELD 02:00	18 Vélo dehors : ELD 03:00	19 Repos 00:00	20 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.2 01:01	21 Repos 00:00	22 Home trainer : 2 x séance 1.3 00:55	23 Repos 00:00	06:56
24 Vélo dehors : ELD 02:30	25 Vélo dehors : ELD 03:00	26 Musculation au gym 00:00	27 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.2 01:01	28 Repos 00:00	29 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	30 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
1 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	2 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	3 Musculation au gym 00:00	4 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	5 Repos 00:00	6 Vélo dehors: recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	7 Repos 00:00	Si vous prévoyez faire l'étape de La Boucle rajouter 1 h le dimanche 🕒 07:11
8 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	9 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	10 musculation au gym 00:00	11 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	12 Repos 00:00	13 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	14 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
15 Vélo dehors : ELD; parcours varié pas très difficile 02:00	16 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	17 Repos 00:00	18 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	19 Repos 00:00	20 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	21 Repos 00:00	🕒 07:11
22 Vélo dehors : ELD 02:00	23 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	24 Repos 00:00	25 Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.3 00:51	26 Repos 00:00	27 Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	28 Repos 00:00	Si vous prévoyez faire l'étape de La Boucle rajouter 2 h le dimanche 🕒 07:11
29 Vélo dehors : ELD 02:00	30 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée 03:00	31 Repos 00:00	1 JUIN Home trainer ou vélo stationnaire : séances 4.2.1 + 1.2 01:01	2 JUIN Repos 00:00	3 JUIN Vélo dehors : recherche de vitesse (en groupe de préférence) 01:20	4 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 (JUN)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL DE LA SEMAINE
5 Vélo dehors : ELD	6 ELD + côtes : rechercher des côtes dans votre région pour inclure 20' de montée	7 30-45 min tranquille de vélo pour faire tourner les jambes ou repos si fatigue ressentie	8 Repos	9 30-45 min tranquille de vélo pour faire tourner les jambes ou repos si fatigue ressentie	10	11	
02:30	03:00	00:45	00:00	00:45			🕒 07:00
12	13	14	15 DÉFI DU 15 AU 18 JUIN	16 DÉFI DU 15 AU 18 JUIN	17 DÉFI DU 15 AU 18 JUIN	18 DÉFI DU 15 AU 18 JUIN	
			00:00	00:00	00:00	00:00	🕒 00:00
TOTAL DU MOIS 07:00							