

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Un petit guide pour se mettre en forme
pour notre Défi-vélo!



Défi-vélo
de la Maison des greffés

Lina Cyr



Maison des greffés
Lina Cyr

1989, rue Sherbrooke Est
Montréal (QC) H2K 1B8
(514) 527-8661
www.maisondesgreffes.com

ÉCHELLE D'INTENSITÉ*

ZONES	DESCRIPTIONS	PERCEPTIONS DE L'ESOUFFLEMENT	% DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE
1	Légère	État habituel sans essoufflement.	0-50%
2	Moyenne	État encore confortable sans trop d'essoufflement où il est possible de maintenir une conversation.	50-65%
3	Soutenue	État d'essoufflement où l'on peut dire une phrase à la fois.	65-75%
4	Critique	État d'essoufflement marqué et conversation difficile (2-3 mots à la fois).	75-85%
5	Sur-critique	Beaucoup d'essoufflement et conversation très difficile.	85-100%

*Basée sur l'échelle d'estimation subjective de l'effort (ESIE) de Frederic Grappe.

La **fréquence cardiaque (FC)** au repos et la **fréquence cardiaque maximale (FCM)** vont permettre de calculer vos 5 zones d'entraînements.

Voici une formule très simple pour calculer vos zones de fréquences cardiaques cibles avec l'utilisation d'un moniteur de fréquence cardiaque (ceinture, montre, etc.):

220 (-) votre âge = Fréquence cardiaque maximale (en BPM ou battements par minutes)

Exemple: 220 - 50 ans = 170 BPM

Pour connaître la zone, il suffit de faire le FCM x [% de la zone] = Fréquence cardiaque cible

Exemple: 170 x 70% (pour la zone 3) = 119 BPM, affiché sur votre moniteur de fréquence cardiaque.

PLAN PAR MOIS

Les séances proposées sont basées sur une fréquence de **3 à 4 séances par semaine**. Vous pouvez moduler les jours de la semaine en fonction de votre horaire. Assurez-vous d'avoir assez de repos entre vos journées d'entraînement.

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

La durée totale d'entraînements par semaine est à titre indicatif et varie selon le nombre d'intervalles, la durée des activités complémentaires et des sorties à l'extérieur.

Suggestion: 1 journée de repos par 2 jours d'entraînements ou de sorties à vélo. Séances de 45-60 min pour un total de 2h30 à 5h30 par semaine.

La cadence est le nombre de tours que font les pédales d'un cycliste pendant une minute, soit le nombre **rotations par minute (RPM)**. Pour un pédalage efficace, l'objectif est de se rapprocher de **95-100 RPM** afin de diminuer la pression sur les muscles et de favoriser la récupération entre vos efforts. La cadence se mesure à l'aide d'un capteur de cadence installé sur votre vélo.

AVRIL ET MAI

- 3 sorties de vélo en pédalant dans la **zone 2** et en conservant une cadence de **90-95 RPM**. (3 x 45min et plus pour un maximum ne dépassant pas 3 heures pour cette activité.)
- 1 activité complémentaire de 30 à 45 minutes (yoga, gym, fitness, course à pied, etc.)
- 3 journées de repos.

2 PREMIÈRES SEMAINES DE JUIN

- 3 sorties de vélo en pédalant dans la **zone 3** et en conservant une cadence de **95-100 RPM**. (3x 60 min et plus pour un maximum ne dépassant pas 4 heures pour cette activité.)
- 1 activité complémentaire de 45 à 60 minutes (yoga, gym, fitness, course à pied, etc.).
- 3 journées de repos.

2 DERNIÈRES SEMAINES DE JUIN

- 2 sorties de vélo en pédalant dans la **zone 3** et en conservant une cadence de **100-110 RPM**. (2x 60 à 75 min pour un maximum ne dépassant pas 2h30 pour cette activité.)
- 1 sortie de vélo en pédalant entre la **zone 3 et 4** et en conservant une cadence de **90 RPM**. (3x 60 min et plus pour un maximum ne dépassant pas 4 heures pour cette activité. Recherchez des côtes et des faux plats dans votre région. Autre petit truc, montez un viaduc aussi vite que possible en maintenant l'effort jusqu'en haut et le redescendre au repos. Répétez l'exercice 4 à 6 fois.)
- 1 activité complémentaire de 45 à 60 minutes (yoga, gym, fitness, course à pied, etc.).
- 3 journées de repos.

2 PREMIÈRES SEMAINES DE JUILLET

- 2 sorties de vélo en pédalant dans la **zone 3 et 4** et en conservant une cadence de **95 RPM et plus** pour un parcours de 75 à 90 km. (Recherche de vitesse, à faire en groupe ou peloton de préférence.)
- 1 sortie de vélo en pédalant entre la **zone 3 et 4** et en conservant une cadence de **90 RPM et plus** pour un parcours de 100 km et plus. (Recherche de vitesse, à faire en groupe ou peloton de préférence.)
- 1 sortie de vélo en pédalant entre la **zone 3 et 4** et en conservant une cadence de **90 RPM et plus**. (Recherchez des côtes, des faux plats dans votre région. Autre petit truc, montez un viaduc aussi vite que possible en maintenant l'effort jusqu'en haut et le redescendre au repos. Répétez l'exercice 4 à 6 fois.)
- 1 activité complémentaire de 45 à 60 minutes (yoga, gym, fitness, course à pied, etc.).
- 2 journées de repos dont une précédant la journée de l'événement.

**VOUS ÊTES PRÊTS
À FAIRE LE DÉFI!**

La sécurité avant tout

Tout défi que vous pourriez faire n'est pas à prendre à la légère. Cela exige une préparation physique et mentale. Vous sortirez de votre zone de confort inévitablement. La clé du succès réside dans une bonne préparation et cela veut aussi dire de bien vous entourer de professionnels de la santé, de préparateurs physiques et bien sûr de partenaires d'entraînements. Ces consultations s'avèrent importantes à des fins de prévention, de préparation et de progression dans votre entraînement.

Autres points importants de sécurité et effets à apporter au défi

- Pour le bon déroulement de ce défi, il est fortement suggéré de faire une mise au point de votre vélo, d'avoir des pneus en bon état. Pour diminuer le risque de blessures et l'apparition des courbatures, il est recommandé de faire un positionnement sur votre vélo afin d'être confortable.
- Dans les jours précédant l'événement, s'assurer d'avoir de bonnes périodes de sommeil, de bien s'alimenter et surtout de bien s'hydrater.
- Prévoyez un pneu de rechange, deux chambres à air en cas de crevaison.
- Les barres de triathlon fixées au vélo sont à proscrire dans un peloton.
- Les béquilles devront être retirées du vélo.
- Assurez-vous que vos bouteilles d'eau sont bien fixées à vos porte-bouteilles. Elles ne doivent pas être louses.
- Pour éviter les problèmes gastriques, ayez à portée de main vos propres barres énergétiques et concentrés d'électrolytes.
- En aucun temps, les textos, les appels téléphoniques et la prise de photos ne seront tolérés durant le trajet par mesure de sécurité. Nous prendrons les photos pour vous et vous aurez différentes pauses pour répondre à vos appels et textos durant le parcours. **En gros, les deux mains sur le guidon!**
- Le port des écouteurs est à proscrire durant l'événement sauf pour l'équipe d'encadreurs dédiée à votre sécurité.
- Finalement, les directives provenant des différents corps policiers, des encadreurs et du comité vélo devront être respectées.
- **Votre sécurité nous tient à coeur!**

BONNE PRÉPARATION!!!