



Programme d'entraînement



Conseils et programme d'entraînement pour le Tour

La Clinique Vélo Physio propulsée par Kinatex sports physio vous présente quelques astuces pour vous accompagner dans votre préparation au Tour CIBC Charles Bruneau. Le programme d'entraînement suivant est un outil pour les cyclistes de niveau débutant à intermédiaire ayant déjà à leur actif quelques sorties à vélo dans les années antérieures, mais qui désirent avoir une préparation plus structurée. Ce programme ne remplace pas les services personnalisés d'un kinésologue ou d'un entraîneur certifié, mais vous donnera des fondations solides en prévision du Tour. Également, si l'activité physique régulière est nouvelle pour vous, assurez-vous d'obtenir le feu vert de votre médecin quant à votre santé cardiovasculaire et métabolique. Bon entraînement!

Quelques principes d'entraînement à prendre en compte

- **Avoir une progression dans les entraînements au fil des semaines lors de votre préparation.** Au cours des premières semaines, des entraînements plus courts et moins intenses sont conseillés pour ensuite progresser vers des sorties avec davantage de kilométrage et d'intensité avec le Tour qui approche.
- **Est-ce que mon vélo est bien positionné ?** Profitez des premières sorties du début de votre préparation pour vous demander si votre position sur votre vélo est adéquate. Ressentez-vous des inconforts ou des douleurs sur le vélo ? Si c'est le cas, c'est alors le bon moment de faire un ajustement avant de se lancer dans la préparation plus intense ou de parcourir plus de kilométrage.
- **Faire des entraînements spécifiques à votre objectif.** Peu importe la durée de votre défi ou la distance à parcourir, il est essentiel de se préparer en conséquence et d'avoir parcouru des distances similaires durant votre préparation. Faire des sorties plus longues prépare notre corps à atteindre des objectifs de volume d'exercice plus élevés. Il peut être intéressant d'enchaîner des entraînements plus longs 2 jours de suite (par exemple l'avant-dernière fin de semaine précédent votre défi cyclosportif) afin de simuler des efforts qui se rapprochent de votre l'objectif.
- **S'entraîner sous la pluie ou par temps chaud.** On ne peut malheureusement pas prévoir la météo pendant la période du tour. Il peut pleuvoir ou faire plus de 30°C. Faire quelques sorties par temps pluvieux ou sous une température très chaude permet de préparer notre corps et notre équipement à ce genre de climat pour ne pas avoir une mauvaise surprise la journée du tour. La sécurité demeure de mise. Assurez-vous de veiller à ne pas outrepasser vos limites si vous effectuez un entraînement dans une météo moins clémente !





- **Volume ou intensité, mais pas les deux en même temps pour commencer.** Lorsque l'on fait des entraînements plus intenses, il faut les faire d'une durée moins longue pour ne pas générer de la fatigue. À l'inverse, lorsque l'on fait de plus longues sorties, il faut bien doser notre intensité, c'est-à-dire démarrer avec une intensité très confortable.
- **Ne pas oublier les périodes de récupération.** Il ne faut pas oublier d'entrecouper nos sorties plus longues ou plus intenses par des journées de repos ou de récupération afin d'avoir une progression optimale. Il s'agit d'incorporer 1 ou 2 journées de repos et 1 sortie plus courte et moins intense par semaine. Ces 3 jours de décharge d'entraînement vous permettront de recharger les batteries en prévision des entraînements plus exigeants.
- **L'intensité.** Dans le programme suivant, l'intensité des séances varie entre une cote de 0/10 à 10/10. L'intensité moindre (à zéro) correspondrait à un repos complet et une cote 1/10 à un entraînement extrêmement facile. Un entraînement de cote 5/10 signifierait que vous seriez en mesure de faire le double de temps ou de kilomètres avant d'atteindre votre effort maximal alors que la cote la plus élevée de 10/10 correspond à un entraînement extrêmement difficile. Afin de vous orienter, vous pouvez consulter l'échelle d'intensité à l'effort Borg CR100 à la fin du présent document.

Échauffement

Comme pour tout entraînement cardiovasculaire, il est important de bien s'échauffer pour préparer son corps à l'activité. À vélo, comme dans tous les sports d'endurance, cela signifie de débiter ses entraînements à un rythme lent, de façon moins intense et d'augmenter graduellement l'intensité après une vingtaine de minutes. Un échauffement de 10 à 20 minutes en début d'entraînement est souvent suffisant pour bien préparer la mécanique et la physiologie de son corps. Pour ce faire, il s'agit tout simplement de débiter le pédalage à très bas régime et à faible intensité.

Programme d'entraînement sur 12 semaines pour cyclistes de niveau débutant à intermédiaire

Semaine	Entraînement continu			Entraînement par intervalles			Récupération
	Nombre de séances	Distance/temps	Intensité	Nombre de séances	Type	Temps	Nombre de journées de repos
1	4 à 5	Séance 1 : 80 min Séance 2 : 30 min Séance 3 : 80 min Séance 4 et 5 : 30 min	Séance 1 et 3 : 5/10 Séance : 2, 4 et 5 : 4/10	0	-	-	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
2	4 à 5	Séance 1 : 80 min Séance 2 : 30 min Séance 3 : 80 min Séance 4 et 5 : 30 min	Séance 1 et 3 : 5/10 Séance : 2, 4 et 5 : 4/10	0	-	-	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
3	3 à 4	Séance 1 : 60 min Séance 3 : 110 min Séance 4 : 60 à 80 min Séance 5 et 5 : 60 min	Séance 3 : 6/10 Séance 4 : 5/10 Séance 2 et 5 : 3/10	1	Séance 2 : Entraînement 40/20 *	80 min	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
4	3 à 4	Séance 1 : 60 min Séance 3 : 110 min Séance 4 : 60 à 80 min Séance 5 et 5 : 60 min	Séance 3 : 6/10 Séance 4 : 5/10 Séance 1 et 5 : 3/10	1	Séance 2 : Entraînement 40/20 *	80 min	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité

*voir annexe 1 sous ce tableau pour les détails

	Entraînement continu			Entraînement par intervalles			Récupération
Semaine	Nombre de séances	Distance/temps	Intensité	Nombre de séances	Type	Temps	Nombre de journées de repos
5	3 à 4	Séance 1 : 60 min Séance 3 : 110 min Séance 4 : 60 à 80 min Séance 5 : 60 min	Séance 3 : 6/10 Séance 4 : 5/10 Séance 1 et 5 : 3/10	1	Séance 2 : Entraînement 40/20 *	80 min	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
6	3 à 4	Séance 1 : 60 min Séance 3 : 135 min Séance 4 : 80 à 110 min Séance 5 : 60 min	Séance 3 : 79/10 Séance 4 : 6/10 Séance 1 et 5 : 3/10	1	Séance 2 : Entraînement 15/15 *	110 min	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
7	3 à 4	Séance 1 : 60 min Séance 3 : 135 min Séance 4 : 80 à 110 min Séance 5 : 60 min	Séance 3 : 79/10 Séance 4 : 6/10 Séance 1 et 5 : 3/10	1	Séance 2 : Entraînement 20/20 *	110 min	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
8	3 à 4	Séance 1 : 60 min Séance 3 : 135 min Séance 4 : 80 à 110 min Séance 5 : 60 min	Séance 3 : 79/10 Séance 4 : 6/10 Séance 1 et 5 : 3/10	1	Séance 2 : Entraînement 15/15 *	110 min	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
9	3 à 4	Séance 1 : 60 min Séance 3 : 135 min Séance 4 : 80 à 110 min Séance 5 : 60 min	Séance 3 : 79/10 Séance 4 : 6/10 Séance 1 et 5 : 3/10	1	Séance 2 : Entraînement 20/20 *	110 min	2 à 3 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité

*voir annexe 1 sous ce tableau pour les détails

	Entraînement continu			Entraînement par intervalles			Récupération
Semaine	Nombre de séances	Distance/temps	Intensité	Nombre de séances	Type	Temps	Nombre de journées de repos
10	2 à 3	Séance 2 : 125 à 190 min Séance 4 : 80 à 110 min Séance 5 et 6 : 60 min	Séance 2 : 9/10 Séance 4 : 5/10 Séance 5 et 6 : 3/10	2	Séance 1 : Entraînement 15/30 * Séance 3 : Entraînement 2:30 *	Séance 1 80 min Séance 2 110 min	1 à 2 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
11	2 à 3	Séance 2 : 125 à 190 min Séance 4 : 80 à 110 min Séance 5 et 6 : 60 min	Séance 2 : 9/10 Séance 4 : 5/10 Séance 5 et 6 : 3/10	2	Séance 2 : Entraînement 15/15 *	Séance 1 80 min Séance 2 110 min	1 à 2 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité
Tour	2 à 3	Séances 1 à 3: 45 à 75 min	3-5/10	0	Tour CIBC Charles-Bruneau		1 à 2 journées de repos ou entraînement cardio autre de basse intensité

*voir annexe 1 sous ce tableau pour les détails

Exemples d'une semaine type

4 séances par semaine:

Lundi	> Repos
Mardi	> Séance 1, entraînement continu
Mercredi	> Repos
Jeudi	> Séance 2, entraînement par intervalle
Vendredi	> Repos
Samedi	> Séance 3, entraînement continu
Dimanche	> Séance 4, entraînement continu

5 séances par semaine avec 1 entraînement par intervalle:

Lundi	> Repos
Mardi	> Séance 2, entraînement continu
Mercredi	> Séance 1, entraînement par intervalle
Jeudi	> Séance 3, entraînement continu
Vendredi	> Repos
Samedi	> Séance 4, entraînement continu
Dimanche	> Séance 5, entraînement continu

5 séances par semaine avec 2 entraînements par intervalle:

Lundi	> Repos
Mardi	> Séance 1, entraînement par intervalle
Mercredi	> Séance 2, entraînement continu
Jeudi	> Séance 3, entraînement par intervalle
Vendredi	> Repos
Samedi	> Séance 4, entraînement continu
Dimanche	> Séance 5, entraînement continu

Le programme ci-dessous est un programme général qui pourra vous aider dans l'atteinte de l'objectif d'aptitude à réaliser le Tour CIBC Charles-Bruneau, il ne tient cependant pas en compte les particularités de chacun. Puisque ce programme comporte une bonne charge d'entraînement, il est primordial d'être à l'écoute de son corps, si vous ressentez de nouvelles douleurs qui vous semblent anormales, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Ce tour est un super défi pour nourrir votre passion pour le cyclisme ou d'en créer une nouvelle si vous êtes nouveaux dans ce sport.

Les cliniques Kinatex vous souhaitent une bonne préparation et un bon Tour CIBC Charles-Bruneau!

Annexe 1

Voici les séances par intervalle détaillées :

Les cotes d'intensité sont entre parenthèses dans les descriptions suivantes.

Entraînement 40/20 :

- 10 à 15 minutes d'échauffement (3-4/10)
- 3 répétitions de la série suivante :
[40 secondes (7/10) - 20 secondes (2/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 3 répétitions de la série suivante :
[40 secondes (7/10) - 20 secondes (2/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 3 répétitions de la série suivante :
[40 secondes (7/10) - 20 secondes (2/10)]
- 10 à 15 minutes de retour au calme (3/10)

Entraînement 15/15 :

- 10 à 15 minutes d'échauffement (3-4/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[15 secondes (7-9/10) - 15 secondes (3/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[15 secondes (7-9/10) - 15 secondes (3/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[15 secondes (7-9/10) - 15 secondes (3/10)]
- 10 à 15 minutes de retour au calme (3/10)

Entraînement 20/20 :

- 10 à 15 minutes d'échauffement (3-4/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[20 secondes (7-9/10) - 20 secondes (3/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[20 secondes (7-9/10) - 20 secondes (3/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[20 secondes (7-9/10) - 20 secondes (3/10)]
- 10 à 15 minutes de retour au calme (3/10)

Entraînement 15/30 :

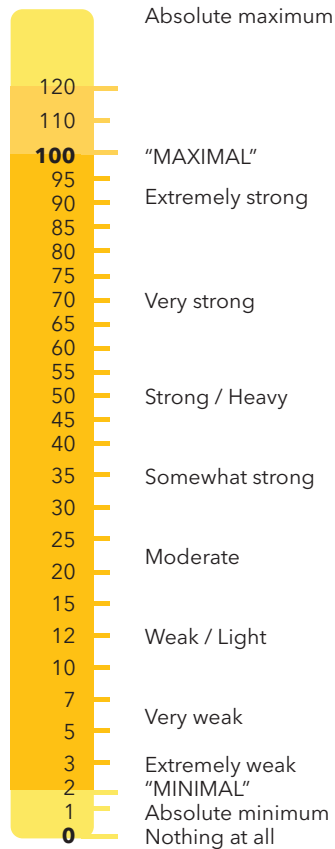
- 10 à 15 minutes d'échauffement (3-4/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[15 secondes (9/10) - 30 secondes (3/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[15 secondes (9/10) - 30 secondes (3/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 10 répétitions de la série suivante :
[15 secondes (9/10) - 30 secondes (3/10)]
- 10 à 15 minutes de retour au calme (3/10)

Entraînement 2:30:

- 10 à 15 minutes d'échauffement (3-4/10)
- 5 répétitions [2:30 minutes (9/10) -
2 minutes (3/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 5 répétitions [2:30 minutes (9/10) -
2 minutes (3/10)]
- 5 minutes de récupération (3/10)
- 5 répétitions [2:30 minutes (9/10) -
2 minutes (3/10)]
- 10 à 15 minutes de retour au calme (3/10)

Annexe 2

Échelle d'intensité de l'effort Borg CR100



Borg centiMax Scale® (Borg CR Scale®, CR100)
© Gunnar Borg & Elisabet Borg, 2001, 2007, 2017
English

Référence

Thibault, G. (2009). *Entraînement cardio sports d'endurance et performance*. Collection géopleinair

Shariat, A., Cleland, J. A., Danaee, M., Alizadeh, R., Sangelaji, B., Kargarfard, M., Ansari, N. N., Sepehr, F. H., & Tamrin, S. (2018). Borg CR10 scale as a new approach to monitoring office exercise training. *Work* (Reading, Mass.), 60(4), 549-554. <https://doi.org/10.3233/WOR-182762>

Borg, E. (2007). *On Perceived Exertion and its Measurement*. (Doctor degree thesis), Stockholm University, Stockholm, Suède.