



Programme d'entraînement cycliste complémentaire

saison hiver 2020

Club les cuisses OR

Préparez-vous à avoir du plaisir !



Objectif :

- Le plan d'entraînement a pour but de vous aider à maintenir, acquérir le niveau de forme physique nécessaire pour le début de saison officiel avril 2020.
- Ce plan est accessible à tous pour le niveau **minime - cadet** et peut être bonifié par des exercices complémentaires.

Équipement requis :

- Vélo avec base d'entraînement ou vélo stationnaire.
- Bouteille d'eau, serviettes et vêtements de cyclisme.

Facultatif : (\$ - peu couteux)

- Cardiofréquencemètre.
- Capteur de vitesse et de cadence de pédalage.
- Cyclo-ordinateur de base (compteur).

Ce qu'il faut savoir...

- L'entraînement de vélo nécessite du temps et des efforts continus, 2 séances par semaine.
- Beaucoup de travail sera accompli en peu de temps grâce aux intervalles.

La nutrition est importante :

- Fruits et légumes en bonne quantité (8 à 10 portions par jour).
- Protéines en quantité raisonnable (pas besoin de suppléments).
- Beaucoup d'eau.
- 3 repas par jour, minimums! (Oui, un 4e peut devenir nécessaire ou collation...!)

Les zones d'effort – 2 approches :

- ✓ Zones de fréquences cardiaques (échelle de Karvonen).
 - On utilise les zones de Karvonen avec un cardiofréquencemètre (HRM)
- ✓ Sensation d'effort (échelle de Borg)
 - Sans HRM, on se sert de la sensation d'effort (échelle de 1 à 10)



Calcul des zones d'effort :

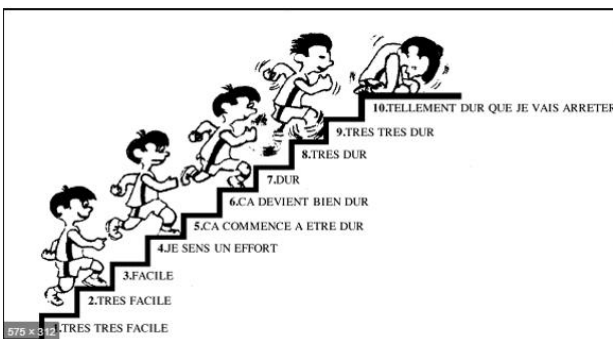
- Vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale à l'effort ainsi que votre fréquence minimum, vous pouvez déterminer vos zones en utilisant le tableau directement.
- Sinon...
 - FC_{min} = fréquence cardiaque au repos *prendre au réveil, après une bonne nuit de sommeil.
 - $FC_{max} = 209 - (0,587 \times \text{âge})$
- $FC_{réserve} = FC_{max} - FC_{min}$

Zone	Entre	Et
Z1	$FC_{min} + (0.5 \times FC_{réserve})$	$FC_{min} + (0.6 \times FC_{réserve})$
Z2	$FC_{min} + (0.6 \times FC_{réserve})$	$FC_{min} + (0.7 \times FC_{réserve})$
Z3	$FC_{min} + (0.7 \times FC_{réserve})$	$FC_{min} + (0.8 \times FC_{réserve})$
Z4	$FC_{min} + (0.8 \times FC_{réserve})$	$FC_{min} + (0.9 \times FC_{réserve})$
Z5	$FC_{min} + (0.9 \times FC_{réserve})$	FC_{max}

Sensation d'effort (Borg) :

- Sans cardiofréquencemètre, on se sert de l'échelle de Borg:

Zone	Sensation d'effort équivalente
Z1	[1-2] Comme lors d'une marche à bon rythme, facile, mais active, nécessitant de se concentrer sur ce qu'on fait.
Z2	[3-4] On peut maintenir une conversation mais on sent que c'est à la limite.
Z3	[5-6] On peut répondre aux questions par « oui » ou « non » ou « tantôt, OK! »
Z4	[7-8] On a chaud, on respire fort, on répond aux questions par « pfff... »
Z5	[9-10] Tout brûle, on se demande comment on va survivre, on n'entend plus les questions...





Comment interpréter le programme – chaque séance :

- Période d'échauffement -10 minutes
 - ✓ Pédaler 4 minutes à intensité basse (Z1)
 - ✓ Pédaler 3 minutes à intensité moyenne (Z2)
 - ✓ Pédaler 2 minutes à intensité haute (Z3-4)
 - ✓ Pédaler 1 minute à faible intensité (Z1)
- Retour au calme à la fin de chaque séance
 - ✓ Pédaler 5 minutes à faible intensité (Z1)
- Exemple de bloc d'intervalles:

$$10 \times (3'@Z1 / 1'@Z4) = 40'$$

Durée de l'entraînement = 55 minutes

- Échauffement de 10 minutes
- Répéter 10 fois
 - 3 minutes à faible intensité
 - 1 minute à très haute intensité
- Retour au calme de 5 minutes

Tableau des blocs d'intervalles

BLOC	INTERVALLES
(É) échauffement	4'@Z1 + 3'@Z2 + 2'@Z3-4 + 1'@Z1
B1	10 x (3'@Z1 / 1'@Z4) = 40'
B2	10 x (2'@Z1 / 1'@Z4) = 30'
B3	10 x (1'@Z1 / 1'@Z4) = 20'
B4	5 x (3'@Z1 / 3'@Z3) = 30'
B5	5 x (3'@Z2 / 5'@Z3) = 40'
B6	6 x (3'@Z2 / 5'@Z3) = 48'
B7	5 x (2'30"@Z1 / 30"@Z5) = 15'
B8	5 x (1'30"@Z1 / 30"@Z5) = 10'
B9	8 x (1'30"@Z1 / 30"@Z5) = 16'
© retour au calme	5'@Z1



6 SÉANCES (vélo avec base d'entraînement ou vélo stationnaire)

- **S1 : 55 minutes**
 - (E) + B1 + ©

- **S2 : 45 minutes**
 - (E) + B4 + ©

- **S3 : 60 minutes**
 - (E) + B7 + B2 + ©

- **S4 : 55 minutes**
 - (E) + B5 + ©

- **S5 : 55 minutes**
 - (E) + B8 + B2 + ©

- **S6 : 63 minutes**
 - (E) + B6 + ©

- **S7 : 61 minutes**
 - (E) + I + B + ©

- **S8 : 55 minutes**
 - (E) + C + C + ©



PRÉPARER LA BASE – PHASE 1 (programme)

SEM.	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1 (16 fev)		Musculation 1h	S1	Musculation 1h	S2		
2 (23 fev)		Musculation 1h	S1	Musculation 1h	S2		
3 (1 mar)		Musculation 1h	S3	Musculation 1h	S4		
4 (8 mar)		Musculation 1h	S4	Musculation 1h	S4		

CONSTRUCTION FORCE-ENDURANCE – PHASE 2 (programme)

SEM.	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
5 (15 mar)		Musculation 1h	S3	Musculation 1h	S4		
6 (22 mar)		Musculation 1h	S5	Musculation 1h	S6		
7 (29 mar)		Musculation 1h	S5	Musculation 1h	S6		
8 (5 avr)		Musculation 1h	S7	Musculation 1h	S8		
9 (12 avr)		Musculation 1h	S7	Musculation 1h	S8		



PROGRAMME DE MUSCULATION (à faire à la maison ou au gym de votre choix)

- Il est important de faire un programme complémentaire en musculation.
- La musculation permet d'éviter les blessures et donne du tonus aux parties du corps moins sollicitées durant les randonnées cyclistes.