

PROGRAMME DE VÉLO

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (ÉPE)

2 - 4	TRÈS FACILE (facile d'avoir une conversation)
5	FACILE (confortable de parler en marchant)
6 - 7	MOYENNEMENT DIFFICILE
8	DIFFICILE (respiration haletante, capable de dire 1 ou 2 mots courts)
9	TRÈS DIFFICILE (respiration saccadée)
10	EXTÉNUANT (à la limite de mes capacités)

ASSURE-TOI D'AJUSTER
TON EFFORT POUR
RESPECTER LE NIVEAU DE
DIFFICULTÉ INDICÉ À
CHAQUE ENTRAÎNEMENT.
FIE-TOI À CETTE
ÉCHELLE.

CONSEILS D'AMIE

- Chaque entraînement débute et termine par 10 minutes de vélo de faible intensité (ÉPE : 4-5).
- Idéalement, évite de pédaler plusieurs journées de suite. Les entraînements peuvent être reportés, mais il est préférable de respecter l'ordre.
- Les exercices musculaires et d'étirements pourront t'aider à devenir une meilleure cycliste. Ne les oublie pas!
- Si la météo est mauvaise, l'entraînement de vélo peut être remplacé par un entraînement de marche.
- N'oublie pas d'apporter de l'eau lors de tes sorties de vélo.
- Assure-toi que ton vélo est bien ajusté (guidon et selle) et en ordre (bonne pression des pneus, chaîne lubrifiée et freins en bon état).
- Si tu ressens de la douleur, remplace des sorties de vélo par de la marche ou de la natation. Si la douleur persiste plus de 3 jours, essaie d'aller voir un-e médecin.
- Si tu manques de temps ou de motivation, essaie de faire 5 à 10 minutes, à intensité basse. Un peu, c'est toujours mieux que rien!
- Ne te prive pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement!

Tu as des questions sur le programme de marche ou sur l'entraînement en général? Pose-les à notre experte kinésiologue!

kin@fillactive.ca

PROGRAMME DE VÉLO

PROGRAMME CONÇU PAR
ISABELLE GAGNON, KINÉSIOLOGUE

FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	TOTAL : 30 min 10 min : échauffement 10 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	REPOS	TOTAL : 30 min 10 min : échauffement 10 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 30 min 10 min : échauffement 10 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	REPOS
SEMAINE 2	TOTAL : 30 min 10 min : échauffement 10 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	REPOS	TOTAL : 30 min 10 min : échauffement 10 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 40 min 10 min : échauffement 20 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	REPOS

PROGRAMME DE VÉLO

FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 3	TOTAL : 35 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	REPOS	TOTAL : 35 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 45 min 10 min : échauffement 25 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	REPOS
SEMAINE 4	TOTAL : 35 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	REPOS	TOTAL : 35 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page MUSCU. et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 50 min 10 min : échauffement 30 min : vélo en continu avec 2-3 montée 10 min : retour au calme ÉPE 6 - 7	REPOS

PROGRAMME DE VÉLO

FILLACTIVE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5	TOTAL : 35 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page <u>MUSCU.</u> et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	REPOS	TOTAL : 35 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu avec 6 x (30 s vite/ 1 min lent) 10 min : retour au calme ÉPE 7 - 8	MUSCU Voir page <u>MUSCU.</u> et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 60 min 10 min : échauffement 40 min : vélo en continu avec 2-3 montée 10 min : retour au calme ÉPE 6	REPOS
SEMAINE 6	TOTAL : 35 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page <u>MUSCU.</u> et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	REPOS	TOTAL : 40 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu avec 10 x (30 s vite/ 1 min lent) 10 min : retour au calme ÉPE 7 - 8	MUSCU Voir page <u>MUSCU.</u> et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 70 min 10 min : échauffement 50 min : vélo en continu avec 2-3 montée 10 min : retour au calme ÉPE 6 - 7	REPOS

PROGRAMME DE VÉLO

FILLACTIVE

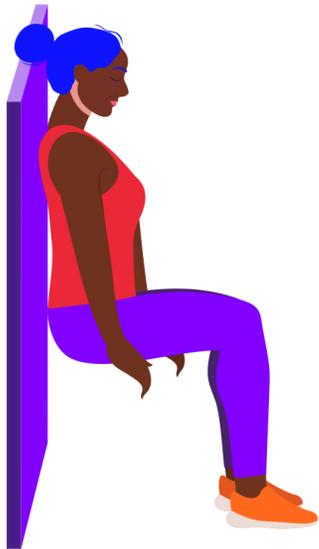
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 7	TOTAL : 35 min 10 min : échauffement 15 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page <u>MUSCU.</u> et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	REPOS	TOTAL : 40 min 10 min : échauffement 20 min : vélo en continu avec 8 x (45 s vite/ 1 min lent) 10 min : retour au calme ÉPE 7 - 8	MUSCU Voir page <u>MUSCU.</u> et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	TOTAL : 50 min 10 min : échauffement 30 min : vélo en continu avec 2-3 montée 10 min : retour au calme ÉPE 6 - 7	REPOS
SEMAINE 8	TOTAL : 30 min 10 min : échauffement 10 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page <u>MUSCU.</u> et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	REPOS	TOTAL : 30 min 10 min : échauffement 10 min : vélo en continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU Voir page <u>MUSCU.</u> et/ou ÉTIREMENTS Voir page ÉTIREMENTS.	ORGANIZE A BICYCLE OUTING WITH FRIENDS , IF YOU FEEL LIKE IT.	



STRENGTH TRAINING

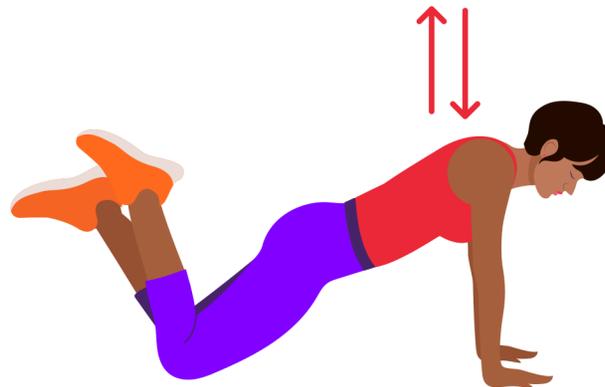
Do the three exercises below one after the other. Pause for a minute, then, repeat them a second time.

WEEKS 1 TO 4



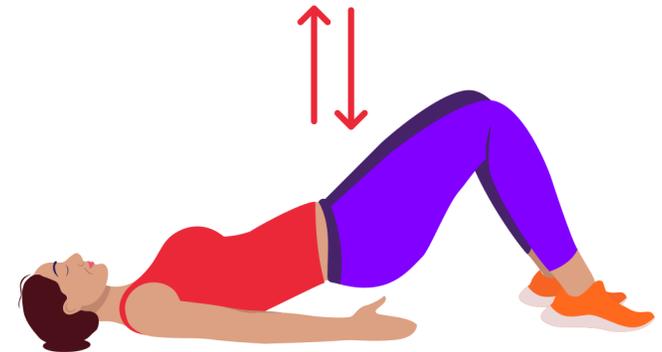
**CHAIR POSITION
AGAINST THE WALL**

30 SECONDS



**PUSH-UP ON KNEES
OR TOES**

15 REPETITIONS



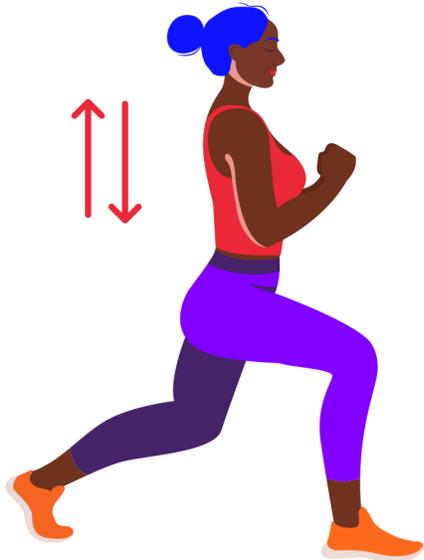
**BRIDGE, FEET ON THE
FLOOR**

15 REPETITIONS

STRENGTH TRAINING

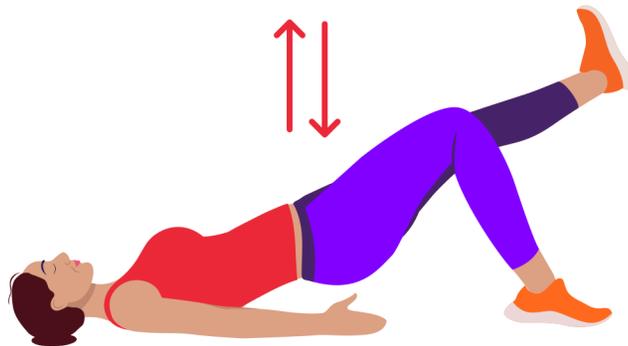
Do the three exercises below one after the other. Pause for a minute, then do them a second time.

WEEKS 5 TO 8



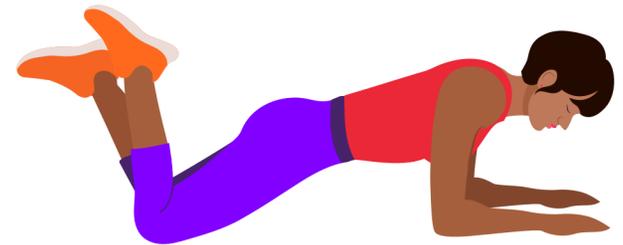
STATIONARY LUNGE

12 REPETITIONS
ON EACH SIDE



**LIFT, ONE FOOT ON
THE FLOOR**

12 REPETITIONS
ON EACH SIDE



**PLANK, ON THE
KNEES OR THE TOES**

30 SECONDS

STRETCHING

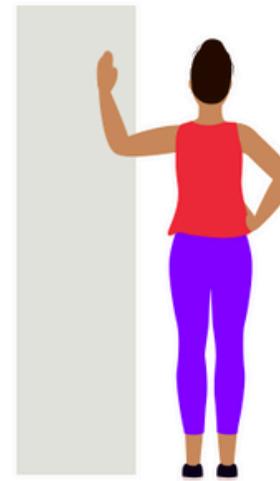
Hold each posture for 30 seconds to 1 minute on each side.



QUADRICEPS
(FRONT OF THE THIGH)



HAMSTRINGS
(BACK OF THE THIGH)



CHEST AND SHOULDERS



CALVES
(BACK OF THE LEG)