

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 INDiqué 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 <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.	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 <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.	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

SEMAINE

5

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	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 avec 6 x (30 s vite/ 1 min lent) 10 min : retour au calme ÉPE 7 - 8	MUSCU Voir page MUSCU. 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
	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 : 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 MUSCU. 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

SEMAINE

6

PROGRAMME DE VÉLO

FILLACTIVE

SEMAINE

7

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	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 : 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 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
	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.	ORGANISE UNE SORTIE DE VÉLO AVEC TES AMIES SI TU AS ENVIE!	

SEMAINE

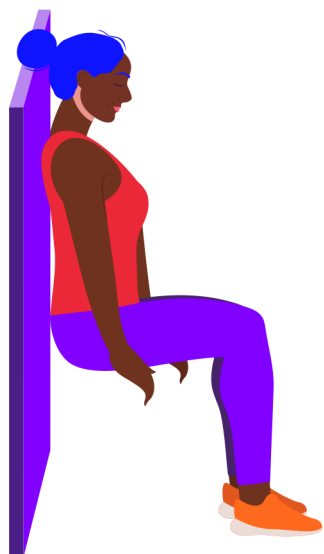
8



MUSCU

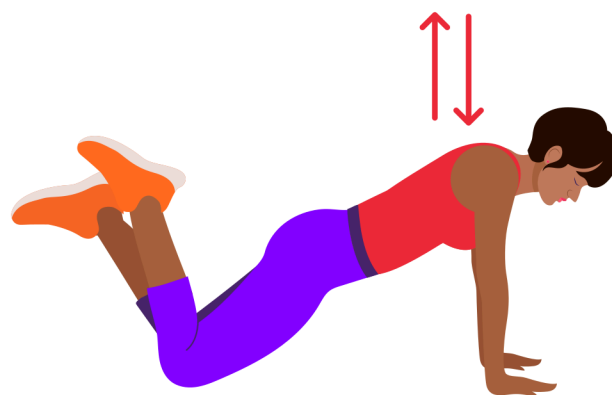
Enchaîne les trois exercices. Prends une minute de pause, puis fais-les une deuxième fois.

SEMAINES 1 À 4



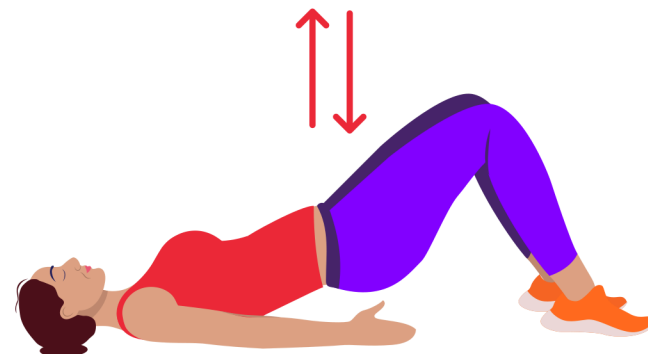
CHAISE AU MUR

30 SECONDES



**POMPES EN APPUI SUR
LES GENOUX OU SUR LES
ORTEILS**

15 RÉPÉTITIONS



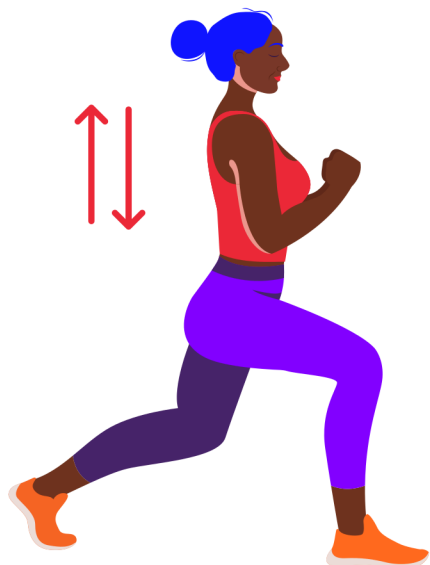
**PONT, DEUX PIEDS SUR
LE PLANCHER**

15 RÉPÉTITIONS

MUSCU

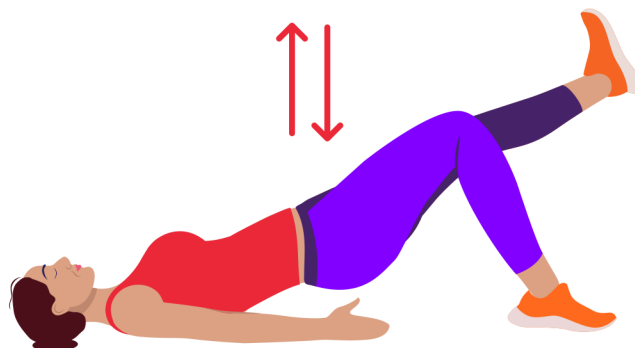
Enchaîne les trois exercices. Prends une minute de pause, puis fais-les une deuxième fois.

SEMAINES 5 À 8



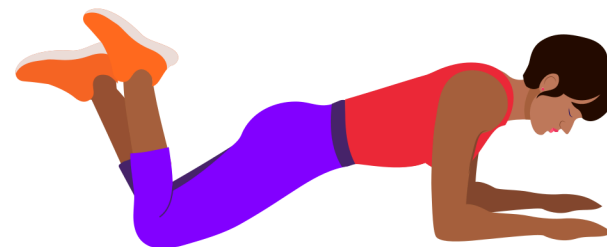
FENTES SUR PLACE

12 RÉPÉTITIONS DE
CHAQUE CÔTÉ



**PONT, UN PIED SUR LE
PLANCHER**

12 RÉPÉTITIONS DE
CHAQUE CÔTÉ



**PLANCHE, EN APPUI SUR
LES GENOUX OU SUR
LES ORTEILS**

30 SECONDES

ÉTIREMENTS

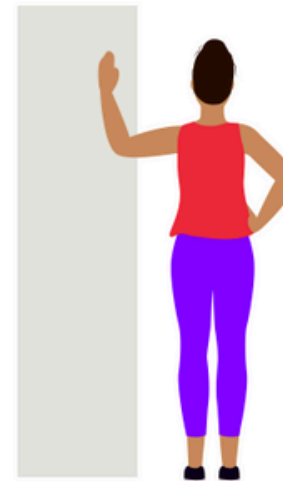
Maintiens chaque posture 30 secondes à 1 minute de chaque côté.



QUADRICEPS
(DEVANT DE LA CUISSE)



ISCHIO-JAMBIERS
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



**POITRINE
ET ÉPAULES**



MOLLETS
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)