

Préparation physique pour le 1 000 km du Grand défi Pierre Lavoie

Ce programme d'entraînement s'adresse aux cyclistes de niveau novice, intermédiaire, aguerri et encadreur.

Vous connaître

Avant de débiter ce programme d'entraînement, tout sportif doit être en bonne santé et connaître ses limites physiques. Pour ce faire, il est fortement recommandé d'avoir une montre cardio fréquencemètre pour optimiser l'entraînement et doser l'effort. Premièrement, trouver sa fréquence cardiaque au repos (FC repos) et sa fréquence cardiaque maximale (FCM) pour trouver les zones spécifiques d'entraînement.

Voici des façons pour évaluer ces valeurs :

- ✚ FC au repos doit être mesuré en se réveillant le matin avant de se lever du lit.
- ✚ FCM doit être idéalement mesuré lors d'une activité physique très intense ou par une formule qui se dit théorique. Tout le monde connaît la théorie $220 - \text{âge}$, c'est une moyenne et elle peut varier de + ou - 10 pulsations. En voici une autre plus précise, soit : $209 - 0,587 \times \text{âge}$ pour l'homme et $215 - 0,587 \times \text{âge}$ pour la femme. Ces formules ne sont pas sans faille car chaque personne est unique. Par exemple, une personne de 20 ans aurait une FCM de 200 avec la première formule, mais il se peut qu'elle soit plutôt à 180 de FCM et l'inverse pour une personne de 40 ans devrait être à 180 et que cette personne soit plutôt à 200. L'idéal est de faire un test physique, mais ce n'est peut être pas possible et accessible pour tous.

Évaluer votre condition physique

Pour un meilleur suivi de votre condition physique, nous vous suggérons fortement un test d'évaluation de votre capacité aérobique. Vous pouvez passer ce test dans certains centres d'entraînement ou dans des cliniques spécialisées sous la supervision d'un kinésiologue ou d'un autre professionnel de la santé. Ce test vous permet de voir votre progression tout au long de votre programme. Les résultats vous permettront une précision accrue dans la gestion de l'intensité de votre entraînement. On vous suggère deux à trois évaluations supervisées avant l'évènement. Plusieurs tests sont disponibles pour vous mesurer de façon spécifique et précise, tel que les tests de PAM, VO2max, Physitest canadien etc.

Afin d'obtenir des résultats fiables, vous devez toujours faire vos évaluations dans les mêmes conditions et au même moment dans la journée que le test initial.

Vous entraîner

La FC repos et la FCM vont permettre de calculer vos 4 zones d'entraînement (5 ou 6 pour les expérimentés). Durant la progression du programme d'entraînement, il est important de respecter les zones demandées pour éviter le sous entraînement ou le surentraînement. De plus, les journées de repos actif ou passif (zone 1) sont un facteur clé dans votre réussite.

Comment calculer vos zones d'entraînement correspondant à une intensité cible donnée en % selon la méthode de Karvonen?

Voici la formule pour calculer les zones cibles:

- $FC \text{ repos} + (\% \text{ d'intensité} \times (FCM - FC \text{ repos}))$

Exemple :

 *FC au repos : 60 battements/minute*

 *FCM : 180 battements/minute*

FC cible = 60 + (50/100) x (180-60) = 120 battements/minute est la zone cible à 50%

Prochaine étape, déterminer vos 4 zones d'entraînement auxquelles nous ferons référence lors de votre entraînement pour le Grand défi Pierre Lavoie.

Votre tableau devrait ressembler à celui-ci :

Zone	plage d'intensité (% de la fréquence cardiaque de réserve)	Endurance	Plage de fréquences cardiaques cibles	Durée 5 minutes
Zone 1	50% à 70%	Endurance fondamentale (base)	120 à 144 pbm	Très facile
Zone 2	70% à 85%	Endurance active (base forte)	144 à 162 pbm	Facile
Zone 3	85% à 95%	Capacité aérobie	162 à 174 pbm	Facile
Zone 4	95% à 100%	Vo2Max (Pam)	174 à 180 pbm	Impossible

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

Avant de débiter une évaluation de votre condition physique, vous devriez toujours remplir ce questionnaire sur votre santé.

TEST Q-AAP

Avant de vous soumettre aux tests, remplissez le questionnaire Q-AAP afin de déterminer si votre état de santé (mis à part la lombalgie chronique) vous permet de passer ces tests.

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors des périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous avez répondu OUI à une de ces questions, consultez votre médecin avant de vous soumettre aux tests.

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions, vous pouvez dès maintenant commencer à faire davantage d'activités physiques sans danger pour votre santé. Mais n'oubliez pas de commencer lentement et d'augmenter peu à peu votre rythme; c'est la façon la plus agréable et la plus sécuritaire de procéder.

Maintenant que vous connaissez vos limites aérobiques et votre capacité physique, on va essayer d'augmenter votre niveau de performance avec les entraînements qui suivront dans les six prochains mois jusqu'à l'objectif visé : le Grand défi Pierre Lavoie.

Pour ceux et celles qui n'ont pas encore fait leur **phase de repos** (repos actif, activités ludiques), il est obligatoire de prendre au moins 2 semaines de repos, avant d'entreprendre ce programme intensif jusqu'à la mi-juin, pour éviter un surentraînement et des blessures.

Voici le plan détaillé des périodes d'entraînement auxquelles vous devrez combiner persévérance et discipline.

RÉPARTITION DES PHASES D'ENTRAÎNEMENT ANNUELLES		
Préparation Grand défi Pierre Lavoie		
<u>PHASE</u>	<u>MOIS</u>	<u>DURÉE/SEMAINES</u>
Phase de préparation physique générale	13 décembre au 27 février	11
Phase de préparation spécifique	28 février au 1er mai	9
Phase Pré-défi (objectif)	2 mai au 16 juin	7
Phase de repos	20 juin...	2 à ...

Tel que décrit ci-dessus, voici les phases d'entraînement plus détaillées.

1- La phase de préparation physique générale
a) Volume d'entraînement élevé b) Niveau de travail élevé en endurance c) Travail de flexibilité d) Travail technique e) Travail intense de musculation f) Différentes activités sportives
2- La phase de préparation physique spécifique (transition)
a) Volume d'entraînement moyen b) Travail en endurance c) Travail en résistance d) Travail technique e) Musculation moins poussée f) Travail de flexibilité g) Événements préparatoires
3- La phase pré-défi ou d'objectif personnel
a) Participation à des compétitions ou des randonnées b) Volume d'entraînement spécifique à l'objectif c) Niveau de travail élevé en résistance d) Niveau de travail élevé en vitesse e) Travail de conservation de l'endurance f) Travail de flexibilité g) Travail de préservation musculaire
4- La phase de repos
a) Repos b) Très bas volume d'entraînement c) Faible travail d'endurance d) Pratique libre de sports variés e) Activités de détente

Une fois vos zones établies et vos phases d'entraînements expliqués, voici une idée du pourcentage (%) d'intensité que vous aurez travaillé durant chaque phase.

	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4
Préparation physique générale	40%	40%	15%	5%
Préparation physique spécifique (transition)	30%	40%	20%	10%
Objectif pré-défi	20%	30%	30%	20%
Repos	50%	40%	10%	0%

Le document a été rédigé par M. Dominique Tardif, kinésologue, en collaboration avec Mme Myriam Boucher, étudiante en kinésiologie et M. Charles Thibault, étudiant en éducation physique et à la santé. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à écrire à M. Dominique Tardif à l'adresse courriel suivante: d.tardif@live.ca

En résumé, voici le programme des deux prochaines semaines :

- Évaluation de votre condition physique par un professionnel
- Remise en forme graduelle par de la marche, de la natation, de la course à pied, du vélo stationnaire, etc.
- Alimentation saine (-quantité,- sel, +fruits, +légumes) comme vous le savez sans doute déjà
- Abonnez-vous à la page Facebook du Grand défi Pierre Lavoie pour avoir ou donner des nouvelles en plus de témoigner de vos bons coups

Le 13 décembre prochain, 2 programmes d'entraînement seront disponibles sur le site www.legdpl.com pour les cyclistes novices et intermédiaires, le deuxième pour les cyclistes aguerris et encadreur.

La clé du succès est la persévérance

le grand DÉFI