

Plan d'entraînement

Snownergie

Préparé par Julien Lachance
Champion Canadien de course en raquettes

Débutant raquettes

S'adresse aux sportifs qui:

- ont fait de l'activité physique de 2 à 3 jours par semaine au cours des 3 derniers mois
- sont débutants et ont pour objectif principal de compléter leur épreuve avec plaisir

En adoptant ce programme, vous êtes conscient que la pratique d'une activité physique représente un risque potentiel de blessures. Vous vous engagez à tenir Unis pour le sport et ses athlètes quittes et indemnes de toute réclamation, poursuite ou action.

© 2019 Unis pour le sport inc. Tous droits réservés.



UNIS
POUR LE SPORT
UNITED FOR SPORT

Votre plan d'entraînement

L'équipe d'Unis pour le sport est fière de vous accompagner dans votre nouveau défi!

Il n'y a rien de comparable à l'expérience de terminer une course; bienvenue dans cette nouvelle aventure! Un plan d'entraînement spécifique pour votre évènement est un élément important qui vous aidera à maximiser votre plaisir et à vous sentir en forme le jour de la course.

Ce programme d'entraînement vous est offert grâce à l'implication de Julien Lachance, athlète élite qui souhaite partager ses connaissances avec sa communauté. Nous espérons qu'il vous permettra de vous dépasser!

Veillez noter que ce plan d'entraînement s'adresse aux sportifs qui:

- ont fait de l'activité physique de 2 à 3 jours par semaine au cours des 3 derniers mois
- sont débutants et ont pour objectif principal de compléter leur épreuve avec plaisir

Si vous avez des questions par rapport à ce programme d'entraînement ou si vous n'êtes pas certain qu'il vous convienne, n'hésitez pas à contacter notre équipe par courriel (info@unispourlesport.com).

Vos entraîneurs d'Unis pour le sport



Julien Lachance

Nos conseils

- **NE PAS SUIVRE CE PROGRAMME À LA LETTRE!** Votre emploi du temps va inévitablement varier, tout comme vos sensations, votre motivation, et même votre environnement et la météo. Il n'y a aucun problème à modifier ou manquer une ou plusieurs séances! Utilisez le programme comme un guide.
- **CONSIDÉREZ LES SERVICES D'UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL :** Ce programme est structuré comme un guide général afin qu'il s'applique à un grand nombre de participants. Nous vous recommandons fortement de trouver un entraîneur de confiance. Unis pour le sport a plusieurs entraîneurs compétents qui pourraient vous bâtir un plan personnalisé et vous accompagner tout au long de votre saison d'entraînement et de compétition.
- **JE SUIS BLESSÉ, QUE FAIRE?** Pas d'inquiétude! Tous les sportifs, débutants ou professionnels, subissent des blessures. Commencez par consulter un professionnel de la santé qui saura vous guider. En attendant de reprendre le programme, continuez à être actif, en pratiquant une autre activité : vélo, piscine, renforcement musculaire, etc. À votre retour, ne faites pas de rattrapage et recommencez progressivement les entraînements prévus.

Votre plan d'entraînement

Nos conseils

- **NE PAS SE CONCENTRER SUR LA DISTANCE** : Notamment pour les longues distances, habituer le corps à rester longtemps debout et en mouvement, ainsi qu'apprendre à gérer l'effort sont des aspects extrêmement importants. Ce plan est donc basé sur la durée d'entraînement et la perception de l'effort (voir définitions à la page suivante).
- **ÉCHAUFFEMENTS** : minimum 10 minutes (maximum 15 minutes) avant chaque ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES. Commencez par vous échauffer très lentement pendant 5 minutes.
- **N'ATTENDEZ PAS LE JOUR DE LA COURSE POUR FAIRE DES ESSAIS!** Profitez des longues sorties de fin de semaine pour essayer votre matériel et votre ravitaillement personnel.
- **MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR RÉALISER VOS ENTRAÎNEMENTS** : Un simple chronomètre suffit! Testez votre matériel lors de certaines longues sorties du dimanche.
- **J'AI UNE COURSE PENDANT MON PROGRAMME** : Aucun problème! Réduisez un peu la charge d'entraînement quelques jours avant l'événement, et intégrez quelques jours de repos ou entraînements de faible intensité après.

Vos entraînements hebdomadaires

Ce plan comprend quatre types d'entraînement. Ils sont tous complémentaires afin de réaliser une belle progression et atteindre votre objectif.

- **ENDURANCE** : pour préparer votre corps et votre mental à compléter la distance le jour J. Ceci comprend les sorties de moyenne et longue durées à basse intensité (zone 1).
- **ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES** : comprennent des augmentations de courte et moyenne durées du niveau d'intensité pour améliorer votre VO2 max, votre seuil anaérobie (vitesse de course) ou votre vitesse. Commencez toujours ces entraînements par un échauffement (warm-up) d'environ 15 minutes, et terminez-les par un retour au calme (cool-down).
- **RÉCUPÉRATION** : pour récupérer des entraînements par INTERVALLES et d'ENDURANCE. La récupération est maximisée grâce à une combinaison de sorties courtes de faible intensité (zone 1), d'entraînements dans un sport autre et de journées de repos.
- **MUSCULATION** : pour améliorer vos performances athlétiques et pour prévenir les blessures. Vous trouverez de nombreux exercices de renforcement et de souplesse gratuitement sur le site de La Clinique du Coureur (<https://lacliniqueducoureur.com/coureurs/apprendre/outils-educatifs/outils-educatifs/>)

Niveau de difficulté des séances d'entraînement

Un niveau de difficulté est attribué à chacune des séances d'entraînement. Cette échelle de difficulté est votre indicateur personnel. Vous pouvez estimer cet indicateur en évaluant votre NIVEAU DE FATIGUE EN FIN D'ENTRAÎNEMENT sur une échelle variant de 1 (aucune fatigue) à 10 (extrêmement fatigué, comme à la fin d'une compétition).

Ce niveau de difficulté est un élément clé de la planification des semaines d'entraînement, tout comme le nombre de kilomètres hebdomadaires, qui permettent d'introduire une augmentation progressive de la charge d'entraînement et des périodes de récupération.

Votre plan d'entraînement

Les zones et rythmes d'entraînement

Nous recommandons d'utiliser les rythmes d'entraînement ci-dessous comme un guide, puis d'apprendre à vous fier davantage à votre propre perception de l'effort. Les pulsations cardiaques associées à chaque zone d'entraînement varieront considérablement en fonction de la température, du vent, du dénivelé, de la surface et de votre niveau de fatigue.

Zone d'entraînement		Perception de l'effort	Équivalent en course sur route	% de sa fréquence cardiaque maximale
Z1	Zone 1 Récupération	Facile : Capable de raconter une belle histoire	Vitesse du réchauffement, jog de récupération et longue sortie	65% - 75%
Z2	Zone 2 Endurance aérobie	Modéré : Capable d'avoir une conversation avec des phrases courtes	Vitesse marathon	75% - 82%
Z3	Zone 3 Seuil anaérobie	Difficile : Capable de dire 2 ou 3 phrases	Vitesse entre 10 km et 21 km (Entraînement de type "tempo")	82% - 93%
Z4	Zone 4 VO2 max	Très difficile : Capable de dire quelques mots	Vitesse entre 5 km et 8 km (Entraînement de type "VO2")	93% - 98%
Z5	Zone 5 Anaérobie lactique	Extrêmement difficile : Capable de dire 1 mot, effort maximal	Vitesse 800m à 1500m (Entraînement de type "vitesse" ou "hills")	98%-100%

À titre d'information, une formule simple pour calculer sa fréquence cardiaque maximale est: $207 - (0.7 * \text{Âge})$.

Comprendre la structure du tableau

Description	Interprétation
Course en sentier 20 à 30 min @ Z1 Difficulté: 1	→ Faire entre 20 et 30 minutes de course en sentier à basse vitesse (zone 1). → À la fin de l'entraînement, vous ne devriez pas ressentir de fatigue (difficulté 1).
Type: Hills, Warm-up: 25 min @ Z1 Intv1: 3 à 6 x 30 sec @ Z5, R:2 min R: 5 min Intv2: 3 à 6 x 15 sec @ Z5, R:2 min Cool-down: 20 min @ Z1 Note: Sprint en montée, descendre en marchant (repos)	→ Entraînement par intervalles en montée (hills). → Faire un réchauffement (warm-up) d'environ 25 minutes. → Pour le premier bloc d'intervalles, faire entre 3 et 6 fois 30 secondes à vitesse maximale (zone 5) dans une montée, en prenant 2 minutes de repos (R) entre chaque répétition. → Redescendre la côte en marchant durant le repos (R). Courir ou marcher lentement 5 minutes avant de commencer le deuxième bloc d'intervalles. → Par la suite, faire entre 3 et 6 fois 15 secondes toujours à vitesse maximale (zone 5), en prenant 2 minutes de repos entre chaque répétition. → Terminer la séance en courant ou en marchant lentement (zone 1) durant 20 minutes.
	R indique une période de repos active (marcher ou courir lentement).

Votre plan d'entraînement

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 3	Repos	Repos	Course sur route Intervalle 2 Difficulté: 3	Repos	Raquette 25 à 45 min @ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Marche ou yoga 30 min à 1h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		
Détails des intervalles	Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 10 min @ Marche Intv1: 10 x 1 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos (R)		Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 10 min @ Marche Intv1: 8 x 1 min @ Z2, R:1 min R:3:00 min Intv2: 8 x 1 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos (R)				

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 3	Repos	Repos	Course sur route Intervalle 2 Difficulté: 3	Repos	Raquette 35 à 55 min @ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Marche ou yoga 30 min à 1h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		
Détails des intervalles	Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 10 min @ Marche Intv1: 8 x 2 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos (R)		Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 10 min @ Marche Intv1: 6 x 2 min @ Z2, R:1 min R:3:00 min Intv2: 6 x 2 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos (R). Autre option d'entraînement, raquette avec Natural Fitness Lab.				

Votre plan d'entraînement

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 3	Repos	Repos	Course sur route Intervalle 2 Difficulté: 3	Repos	Raquette 45 min à 1h05 @ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Marche ou yoga 30 min à 1h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		
Détails des intervalles	Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 10 min @ Marche Intv1: 5 x 4 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos (R)		Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 10 min @ Marche Intv1: 6 x 4 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos.				

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 3	Repos	Repos	Course sur route Intervalle 2 Difficulté: 3	Repos	Raquette 25 à 45 min @ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Marche ou yoga 30 min à 1h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		
Détails des intervalles	Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 5 min @ Marche Intv1: 3 x 8 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos (R)		Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 5 min @ Marche Intv1: 4 x 8 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos. Autre option d'entraînement, raquette avec Natural Fitness Lab				

Votre plan d'entraînement

Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 3	Repos	Repos	Course sur route 20 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Raquette 55 min à 1h15 @ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Marche ou yoga 30 min à 1h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		
Détails des intervalles	Type: Marche/Course - Walk/Run, Warm-up: 5 min @ Marche Intv1: 3 x 10 min @ Z2, R:1 min Cool-down: 5 min @ Marche Note: Marcher durant les périodes de repos (R)						

Semaine 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route 30 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Repos	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 6	Repos	Raquette 1h10 à 1h30 @ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Marche ou yoga 30 min à 1h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		
Détails des intervalles	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 4 à 6 x 1 min @ Z4, R:1 min Cool-down: 10 min @ Z1 Note: Commencer @Z4, Finir @Z5						

Votre plan d'entraînement

Semaine 7

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route 30 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Repos	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 6	Repos	Raquette 35 à 55 min @ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Marche ou yoga 30 min à 1h @ Z1 Difficulté: 1
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		
Détails des intervalles	Type: VO2, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 3 à 5 x 1 min @ Z4, R:1:30 min R:3:00 min Intv2: 3 à 5 x 1 min @ Z4, R:1:30 min Cool-down: 10 min @ Z1 Note: Commencer @Z4, Finir @Z5						

Semaine 8

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 4	Repos	Repos	Course sur route 10 à 20 min @ Z1 Difficulté: 1	Repos	Compétition 45 min à 2h @ Z3 Difficulté: 10 Note: Bonne course!	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		
Détails des intervalles	Type: Tempo, Warm-up: 10 min @ Z1 Intv1: 3 à 5 x 2 min @ Z3, R:1 min Cool-down: 10 min @ Z1 Note: récupération marche ou jog léger						