**Planification d’entrainement 4 semaines (Avril)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sem** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **1** | **Course**  4 minutes continues  EPE : 3  Intervalles :  6x : 30s-30s  EPE : 7-3  3x : 1m-1m  EPE : 6-3  4 minutes continues  EPE : 2 | **Vélo**  30-45 minutes continues  Aux 10 minutes, accélérer sur 1 minute (augmenter la résistance ou la cadence), puis maintenir la vitesse sur 1 minute | **Préparation physique**  Plan 1  +  Plan 2  +  1 séance de sport au choix (pas obligatoirement une discipline du triathlon) | **Course**  20 minutes : 5x  4 minutes course + 1 minute exercices :  20 sec. Genoux hauts  20 sec. Talons aux fesses  20 sec. Jumping Jacks | **Vélo**  10-15 minutes continues +  5 minutes,  habileté en « 8 » (2 cônes à 100m ou 200m) avec relances  **+**  10-15 minutes continues +  4 minutes /sens, habileté en carré (4 cônes en carré, 100m/côté)  avec relances. Alterner un tour lent, un tour rapide. | **Préparation physique**  Plan 1  +  Plan 2  +  Sem. 1 : 20 min vélo et 10 min course  Sem. 2: 2x  10 min vélo et 5 min course  Sem. 3 : 25 min vélo et 15 min course  Sem. 4 : 2x  15 min vélo et 8 min course  +  le défi de transition de la semaine | Repos ou rattrapage |
| **2** | **Course**  4 minutes continues  EPE : 3  Intervalles :  8x : 30s-30s  EPE : 7-3  4x : 1m-1m  EPE : 6-3  4 minutes continues  EPE : 2 | **Vélo**  30-45 minutes continues  Aux 8 minutes, accélérer sur 1 minute, puis maintenir la vitesse sur 1 minute | **Course**  20 minutes : 5x  4 minutes course + 1 minute exercices :  30 sec. squats  30 sec. Push-ups |
| **3** | **Course**  4 minutes continues  EPE : 3  Intervalles :  4x : 45s-45s  EPE : 7-3  3x : 2m-1m  EPE : 6-3  4 minutes continues  EPE : 2 | **Vélo**  30-45 minutes continues  Aux 10 minutes, accélérer sur 1 minute, puis maintenir la vitesse sur 1 min 30 | **Course**  25 minutes : 5x  4 minutes course + 1 minute exercices :  20 sec. Genoux hauts  20 sec. Talons aux fesses  20 sec. Jumping Jack | **Vélo**  10-15 minutes continues +  10-15 minutes enchainement d’habiletés  4-23-17-25  (voir Annexe 1)  Se chronométrer pour faire le meilleur temps possible.  1 faute = + 5sec. |
| **4** | **Course**  4 minutes continues  EPE : 3  Intervalles :  4x : 1m-1m  EPE : 7-3  2x : 3m-1m  EPE : 6-3  4 minutes continues  EPE : 2 | **Vélo**  30-45 minutes continues  Aux 8 minutes, accélérer sur 1 minute, puis maintenir la vitesse sur 1 min 30 | **Course**  25 minutes : 5x  4 minutes course + 1 minute exercices :  30 sec. squats  30 sec. Push-ups |

**Échelle de perception de l’effort / EPE (0 à 10)**

0 - aucun effort; 1 - très très facile; 2 - très facile; 3 - facile; 4 - effort modéré; 5 - moyen;

6 - un peu dur; 7 - dur; 8 - très dur; 9 - très très dur; 10 - maximal

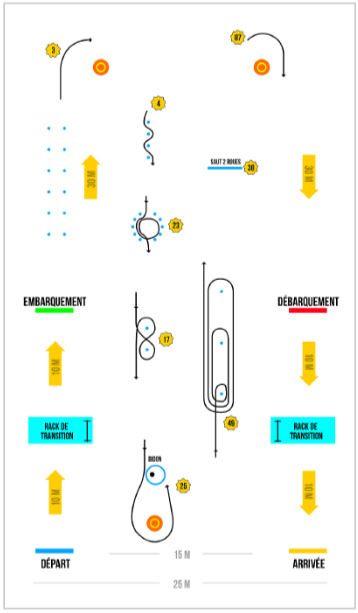
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plans d’entrainement** | | | | | |
| **1** |  | Macintosh HD:Users:annickgendron:Desktop:Physigraphe - images:Triceps:tric_free-07.JPG |  |  | Macintosh HD:Users:annickgendron:Desktop:Physigraphe - images:Abdo:abdo_free-23.JPG |
| 3 x 12 / côté | 3 x 12 | 3 x 12 / côté | 3 x 1 min | 3 x 30 |
| avec ou sans poids | Pieds au sol ou surélevés | avec ou sans poids | avec ou sans retrait d’appui(s) |  |
| Récup. 1 min | Récup. 1 min | Récup. 1 min | Récup. 1 min | Récup. 1 min |
| **2** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Tenir 3x20 sec / position | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ateliers** | | | |
| **S** | **Nutrition** | **Mécanique** | **Transition** |
| **1** | Réaliser une recette maison de boisson réhydratante (style gatorade, pro-circuit, etc.). [Exemple](https://www.fraichementpresse.ca/recettes/gatorade-maison-1.1601645) | Ajuster la selle du vélo : Hauteur, Profondeur, Inclinaison. [Exemple](https://www.youtube.com/watch?v=wtnKa7pxww4) | Home Trainer ou dehors  10 push-ups (orteils ou genoux) avec bonnet de natation et lunette;  Enlever bonnet de natation et lunette, Mettre casque de vélo;  Embarquer sur vélo, Mettre les souliers sans décélérer;  Enlever  les souliers sans décélérer, Débarquer du vélo;  Enlever casque de vélo, Mettre rapidement les souliers de course. |
| **2** | Réaliser une recette maison de smoothie pour la famille en visant un ratio glucides/protéines de 3/1. [Exemple](https://www.sportsexperts.ca/fr-CA/blogue/conseils-sante/comment-preparer-un-smoothie-avant-et-apres-son-entrainement) | Enlever sa roue arrière et sa roue avant et les remettre (BONUS, sans avoir à toucher la chaîne). [Exemple](https://www.youtube.com/watch?v=pjmpyandJOM) | Idem semaine 1, 15 push-ups. |
| **3** | Réaliser une recette maison de barres énergétiques ou de boules d’énergie. [Exemple](https://www.geopleinair.com/chroniques/sante-chroniques/de-or-en-barres-8-recettes-de-barres-energetiques-testees-pour-vous/) | Dégonfler son pneu, enlever la chambre à air et la remettre. [Exemple 1](https://www.youtube.com/watch?v=gtGxtD4XkW4). [Exemple 2](https://www.youtube.com/watch?v=95RLSzB4GH0) | Annexe 1  Faire la première colonne et la dernière colonne (Embarquement, Débarquement) sur un circuit rectangle des dimensions proposées.  10-15x. Se chronométrer. \* souliers enfilés et retirés sur vélo |
| **4** | Préparer un repas post-entrainement équilibré (protéines et glucides)  [Exemple](https://www.recettes.qc.ca/chroniques/chroniques-culinaires/article/guide-quoi-manger-apres-l-entrainement-223) | Effectuer le grand nettoyage de son vélo. [Exemple](https://www.youtube.com/watch?v=w0SCqItA02U) | Idem semaine 3, 10-15x. Les 5 dernières fois, effectuer avec des élastiques aux pédales pur garder les souliers en position. Se chronométrer et essayer de faire mieux qu’à la semaine 3. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Défis** | | | |
| **S** | **Course** | **Préparation physique** | **Vélo** |
| **1** | \*5 min de marche ou de course au préalable.   |  |  | | --- | --- | | Option A : Réaliser séquence d’éducatifs A-B-C en marchant. |  | | Option B : Réaliser séquence d’éducatifs A-B-C en skip. |  | | Option C : Réaliser séquence d’éducatifs A-B-C à une jambe. |  |   [Exemple](https://www.youtube.com/watch?v=ty0oUuL5ij4) | |  |  | | --- | --- | | Option A : Défi des escaliers – monter les marches 2 par 2 |  | | Option B : Défi des escaliers – monter les marches 3 par 3 |  | | Option C : Défi des escaliers – 1 par 1 à une jambe |  | | Option D : Défi des escaliers – monter les marches de côté |  | | Option E : Défi des escaliers – monter les marches pas chassés |  | | Option F : Défi des escaliers – monter les marches en sautant à pieds joints |  | | |  |  | | --- | --- | | Option A : Lever la roue avant. |  | | Option B : Lever la roue arrière. |  | | Option C : Lever deux roues une après l’autre. |  | | Option D : Lever deux roues simultanément |  |   [Exemple](https://www.youtube.com/watch?v=-nOu5TYGvoU) |
| **2** | \*5 min de marche ou de course au préalable.   |  |  | | --- | --- | | Option A : À genoux sur un ballon suisse (6 x 30 secondes) devant le miroir en imitant les mouvements de course. |  | | Option B : À genoux sur un ballon suisse (6 x 30 secondes) devant le miroir en imitant les mouvements de course, avec des petits poids. |  | | Option C : À genoux sur un ballon suisse (6 x 30 secondes) devant le miroir en imitant les mouvements de course, les yeux fermés. |  | | |  |  | | --- | --- | | Option A : Planche abdominale 1 minute avec 3 appuis (variation aux 15 secondes). Gainage, position stable et sans torsion! |  | | Option B : Planche abdominale 2 minutes avec 3 appuis (variation aux 15 secondes). Gainage, position stable et sans torsion! |  | | Option C : Planche abdominale 3 minutes avec 3 appuis (variation aux 15 secondes). Gainage, position stable et sans torsion! |  | | |  |  | | --- | --- | | Option A : Toucher une bouteille sur le sol. Il faut réussir avec les deux mains. |  | | Option B : Ramasser une bouteille sur le sol. Il faut réussir avec les deux mains. |  | | Option C : Ramasser une bouteille sur le sol dans un cercle et la mettre dans un autre. Il faut réussir avec les deux mains. |  | |
| **3** | \*5 min de marche ou de course au préalable.  \*Idéalement, ne pas faire ce défi le lundi ou le jeudi.  Sur une distance de 200m :  Se chronométrer à basse intensité, répéter en soustrayant max. 2 secondes par répétition en regardant maximum deux fois le chronomètres pendant la distance. L’exercice peut débuter autour de 1min/200m à 1min10/200m.  10-15x, avec 30 secondes à 1 min de repos entre les répétitions. | |  |  | | --- | --- | | Option A : Planche abdominale 1 minute avec 2 appuis (variation aux 15 secondes). Gainage, position stable et sans torsion! |  | | Option B : Planche abdominale 2 minutes avec 2 appuis (variation aux 15 secondes). Gainage, position stable et sans torsion! |  | | Option C : Planche abdominale 3 minutes avec 2 appuis (variation aux 15 secondes). Gainage, position stable et sans torsion! |  | | Pratiquer le limbo (comme le limbo traditionnel, mais en vélo)  Utiliser un bâton ou une corde et le/la descendre légèrement à chaque passage réussi.    [Exemple](https://www.youtube.com/watch?v=MDuPKPxGdss) |
| **4** | \*5 min de marche ou de course au préalable.  \*Idéalement, ne pas faire ce défi le lundi ou le jeudi.  Sur une distance de 400m :  Estimer le temps requis pour exécuter la distance et essayer d’effectuer la distance dans ce temps (sans regarder le chronomètre pendant l’exercice, seulement à la fin).  Recommencer en estimant des temps différents (lents, modérés, rapides).  5-8x, avec 1 à 2 min de repos entre les répétitions. Au dernier tour, faire à la plus haute vitesse possible. | |  |  | | --- | --- | | Option A : Chaise au mur 1 minute avec 2 appuis. |  | | Option B : Chaise au mur 1 minute avec 1 appuis (1 minute /côté) |  | | Option C : Chaise au mur 2 minutes avec 2 appuis. |  | | Option D : Chaise au mur 2 minutes avec 1 appuis (2 minutes /côté) |  | | |  |  | | --- | --- | | Option A : Rouler vers l’avant sur 10m le plus lentement possible, avec les 2 mains au guidon. Battre son record 3 à 5 fois. |  | | Option B : Rouler vers l’avant sur 10m le plus lentement possible, avec une main au guidon (D et G). Battre son record 3 à 5 fois. | D | | G | | Option C : Réussir la trackstand. Battre son record 3 à 5 fois.  [Exemple](https://www.youtube.com/watch?v=-0VnQJF_WKQ) |  | |

**Consignes de sécurité :**

* Les sorties extérieures devraient être supervisées par un adulte.
* Demeurer vigilant sur la route, notamment en ce qui concerne l’action autour et l’état des routes.
* Vérifier l’état du vélo et du casque avant toute sortie extérieure (état des pneus, pression des pneus, état des freins, état de la chaine, casque en bon état).
* Un bon échauffement devrait être pratiqué avant les séances et un bon retour au calme devrait être pratiqué après les séances.

**Annexe 1**

Source : Triathlon Québec et RSEQ, « Guide adapté triathlon », 2020

**OBJECTIF :**

Enchainer des déplacements et des manœuvres complexes.

Préparer un parcours d’habiletés complexes avec des obstacles (p. ex. : huit, slalom serré et saut).

À tour de rôle, compléter le parcours le plus rapidement possible.

**VARIANTE :**

Agrandir l’**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

4. **Slalom simple** : 1,1 m entre les cônes.

17. **Le huit** : 2 m entre les deux cônes.

23. **Le rond** : 3 m de diamètre.

49. **Le sprint navette** : 5 m entre chaque cône (accélération possible).

30. **Le saut** : hauteur de planche de 10 à 15 cm.