

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 +	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 +	Préparation physique Plan 1 + Plan 2 +	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	1 séance de sport au choix (pas obligatoirement une discipline du triathlon)	Course 20 minutes : 5x 4 minutes course + 1 minute exercices : 30 sec. squats 30 sec. Push-ups	10-15 minutes continues + 4 minutes /sens, habileté en carré (4 cônes en carré, 100m/côté) avec relances. Alternier un tour lent, un tour rapide.	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	
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 enchaînement d'habiletés 4-23-17-25 (voir Annexe 1) Se chronométrer pour faire le meilleur temps possible. 1 faute = + 5sec.	Sem. 4 : 2x 15 min vélo et 8 min course + le défi de transition de la semaine	
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;
 6 - un peu dur;

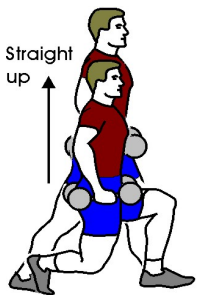
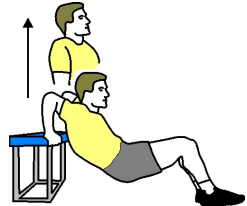
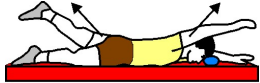
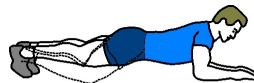
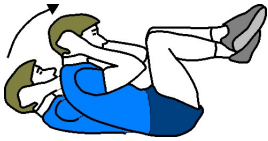
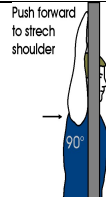

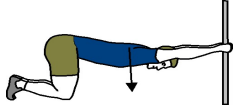
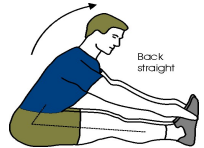

 1 - très très facile;
 7 - dur;

 2 - très facile;
 8 - très dur;

 3 - facile;
 9 - très très dur;

 4 - effort modéré;
 10 - maximal

5 - moyen;

Plans d'entraînement					
1					
	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	
2					
Tenir 3x20 sec / position					

S	Ateliers		
	Nutrition	Mécanique	Transition
1	Réaliser une recette maison de boisson réhydratante (style gatorade, pro-circuit, etc.). <u>Exemple</u>	Ajuster la selle du vélo : Hauteur, Profondeur, Inclinaison. <u>Exemple</u>	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. <u>Exemple</u>	Enlever sa roue arrière et sa roue avant et les remettre (BONUS, sans avoir à toucher la chaîne). <u>Exemple</u>	Idem semaine 1, 15 push-ups.
3	Réaliser une recette maison de barres énergétiques ou de boules d'énergie. <u>Exemple</u>	Dégonfler son pneu, enlever la chambre à air et la remettre. <u>Exemple 1</u> , <u>Exemple 2</u>	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-entraînement équilibré (protéines et glucides) <u>Exemple</u>	Effectuer le grand nettoyage de son vélo. <u>Exemple</u>	Idem semaine 3, 10-15x. Les 5 dernières fois, effectuer avec des élastiques aux pédales pour garder les souliers en position. Se chronométrer et essayer de faire mieux qu'à la semaine 3.

Défis			
S	Course	Préparation physique	Vélo
1	<p>*5 min de marche ou de course au préalable.</p> <p>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.</p> <p><u>Exemple</u></p>	<p>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</p>	<p>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</p> <p><u>Exemple</u></p>
2	<p>*5 min de marche ou de course au préalable.</p> <p>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.</p>	<p>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!</p>	<p>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.</p>
3	<p>*5 min de marche ou de course au préalable. *Idéalement, ne pas faire ce défi le lundi ou le jeudi.</p> <p>Sur une distance de 200m : Se chronométrer à basse intensité, répéter en soustrayant max. 2 secondes par répétition en regardant maximum deux fois le chronomètre 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.</p>	<p>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!</p>	<p>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.</p> <p><u>Exemple</u></p>
4	<p>*5 min de marche ou de course au préalable. *Idéalement, ne pas faire ce défi le lundi ou le jeudi.</p> <p>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.</p>	<p>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)</p>	<p>Option A : Rouler vers l'avant sur 10m le plus lentement possible, avec les 2 mains au guidon. Batre 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). Batre son record 3 à 5 fois. Option C : Réussir la trackstand. Batre son record 3 à 5 fois.</p> <p><u>Exemple</u></p>

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 chaîne, 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 :

Enchaîner 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.

