

PROGRAMME DE VÉLO

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (ÉPE)

2 - 4	TRÈS FACILE
5	FACILE
6 - 7	MOYENNEMENT DIFFICILE
8	DIFFICILE
9	TRÈS DIFFICILE
10	EXTÉNUANT

ASSURE-TOI
D'AJUSTER TON EFFORT
POUR RESPECTER LE NIVEAU
DE DIFFICULTÉ INDICÉ À
CHAQUE ENTRAÎNEMENT.
FIE-TOI À CETTE
ÉCHELLE.

CONSEILS D'AMIE!

- Chaque entraînement débute par 10 minutes de vélo de faible intensité (échelle de perception de l'effort : 4-5). Fais aussi un retour au calme de 10 minutes à la même intensité à la fin de chaque entraînement.
- Idéalement, surtout si tu es débutante, 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.
- 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 es blessée et que tu ressens de la douleur, remplace des sorties de vélo par d'autres sortes d'entraînement comme la marche, la natation ou la randonnée. Si la douleur persiste plus de trois jours, essaie d'aller voir un professionnel de la santé spécialisé dans le domaine du sport.
- Si tu manques de temps ou de motivation, essaie de faire un peu de vélo quand même, juste 5 à 10 minutes, à intensité basse. Un peu, c'est toujours mieux que pas du tout!
- Ne te prive pas de faire d'autres activités physiques que celles proposées dans le plan d'entraînement!
- N'oublie pas d'apporter de l'eau lors de chacune de tes sorties de vélo.

Tu as des questions sur le programme de vélo ou sur l'entraînement en général? Pose-les à notre experte kinésiologue!

kin@fillactive.ca

PROGRAMME DE VÉLO

FILLACTIVE

PROGRAMME CONÇU PAR ISABELLE
GAGNON, KINÉSIOLOGUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	TOTAL : 30 min 10 min : échauffement vélo 10 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	REPOS	TOTAL : 30 MIN 10 min : échauffement vélo 10 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 30 MIN 10 min : échauffement vélo 10 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	REPOS
SEMAINE 2	TOTAL : 30 MIN 10 min : échauffement vélo 10 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	REPOS	TOTAL : 30 MIN 10 min : échauffement vélo 10 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 40 min 10 min : échauffement vélo 20 min : vélo 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 vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	REPOS	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 45 MIN 10 min : échauffement vélo 25 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	REPOS
	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.		TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 50 MIN 10 min : échauffement vélo 30 min : vélo continu Si possible, essayer d'inclure 2-3 montées 10 min : retour au calme ÉPE 6 - 7	
SEMAINE 4	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	REPOS	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 50 MIN 10 min : échauffement vélo 30 min : vélo continu Si possible, essayer d'inclure 2-3 montées 10 min : retour au calme ÉPE 6 - 7	REPOS
TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6		MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 50 MIN 10 min : échauffement vélo 30 min : vélo continu Si possible, essayer d'inclure 2-3 montées 10 min : retour au calme ÉPE 6 - 7		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	REPOS	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo incluant 6x(30 s rapide / 1 min lent) 10 min : retour au calme ÉPE 7-8	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 60 MIN 10 min : échauffement vélo 40 min : vélo continu Si possible, essayer d'inclure 2-3 montées 10 min : retour au calme ÉPE 6	REPOS
	SEMAINE 6	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	REPOS	TOTAL : 40 MIN 10 min : échauffement vélo 20 min : vélo incluant 10x(30 s rapide / 1 min lent) 10 min : retour au calme ÉPE 7-8	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 70 MIN 10 min : échauffement vélo 50 min : vélo continu Si possible, essayer d'inclure 2-3 montées 10 min : retour au calme ÉPE 6-7

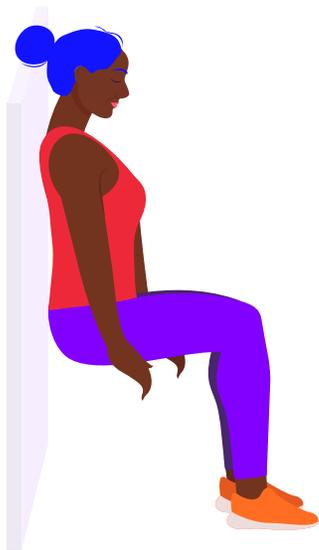
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 7	TOTAL : 35 MIN 10 min : échauffement vélo 15 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	REPOS	TOTAL : 40 MIN 10 min : échauffement vélo 20 min : vélo incluant 8x(45 s rapide / 1 min lent) 10 min : retour au calme ÉPE 7-8	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	TOTAL : 50 MIN 10 min : échauffement vélo 30 min : vélo continu Si possible, essayer d'inclure 2-3 montées 10 min : retour au calme ÉPE 6-7	REPOS
	TOTAL : 30 MIN 10 min : échauffement vélo 10 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.		TOTAL : 30 MIN 10 min : échauffement vélo 10 min : vélo continu 10 min : retour au calme ÉPE 6	MUSCU : Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.	ORGANISE UNE SORTIE DE VÉLO AVEC TES AMI.E.S SI TU EN AS ENVIE!	



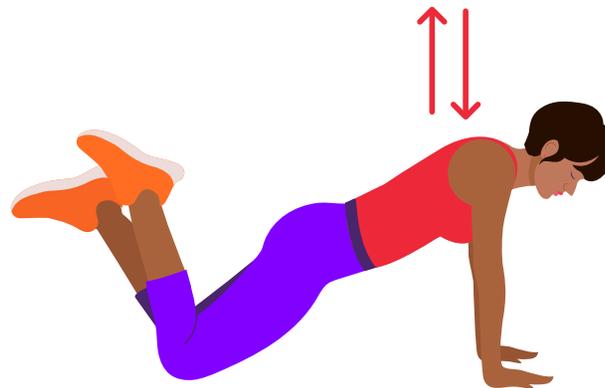
MUSCU

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

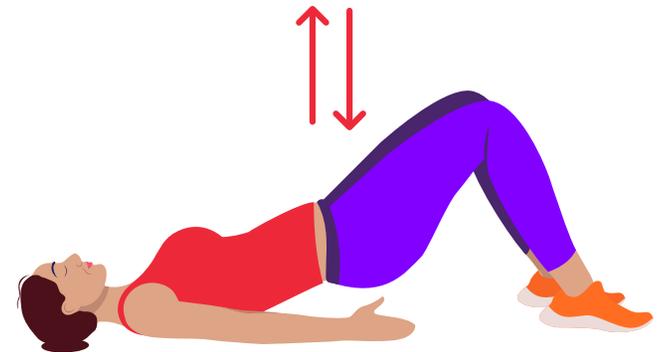
SEMAINES 1 À 4



CHAISE AU MUR
30 S



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

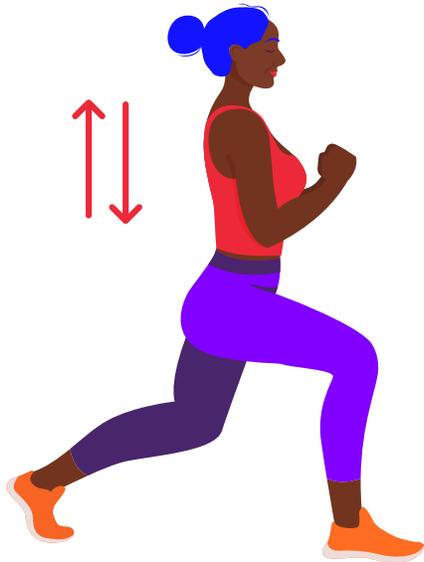


**PONT, DEUX PIEDS
SUR LE PLANCHER**
15 RÉPÉTITIONS

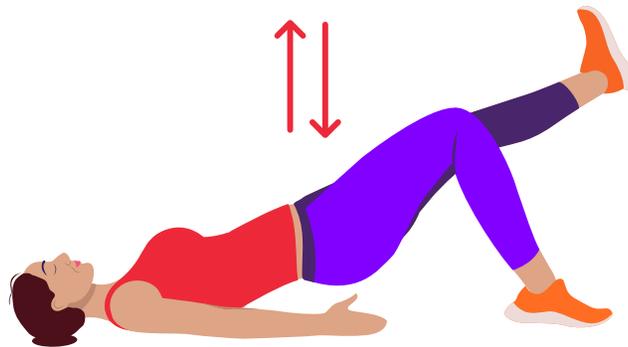
MUSCU

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

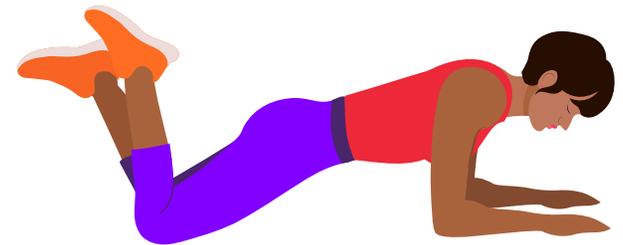
SEMAINES 5 À 8



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 S

ÉTIREMENTS

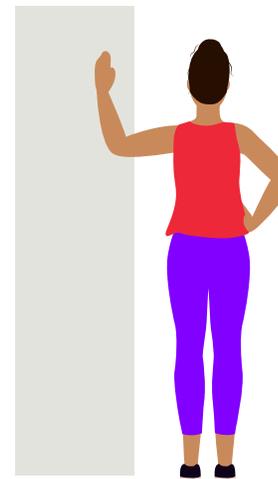
Maintiens chaque posture 30 s à 1min de chaque côté.



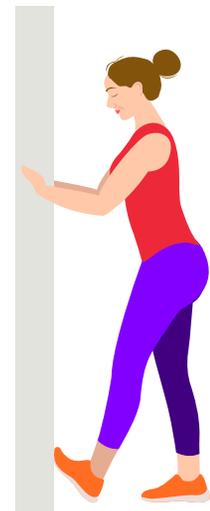
QUADRICEPS
(DEVANT DE LA CUISSE)



ISCHIO-JAMBIERS
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



**POITRINE
ET ÉPAULES**



MOLLETS
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)