

## 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](mailto:kin@fillactive.ca)

# PROGRAMME DE VÉLO

# FILLACTIVE

PROGRAMME CONÇU PAR ISABELLE  
GAGNON, KINÉSIOLOGUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>	<b>TOTAL : 30 min</b> <b>10 min :</b> échauffement vélo <b>10 min :</b> vélo continu <b>10 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>	<b>MUSCU :</b> Voir page musculation ou choisis un <b>entraînement</b> dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>  <b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 30 MIN</b> <b>10 min :</b> échauffement vélo <b>10 min :</b> vélo continu <b>10 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>	<b>MUSCU :</b> Voir page musculation ou choisis un <b>entraînement</b> dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>  <b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>TOTAL : 30 MIN</b> <b>10 min :</b> échauffement vélo <b>10 min :</b> vélo continu <b>10 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>	<b>REPOS</b>
	<b>SEMAINE 2</b>	<b>TOTAL : 30 MIN</b> <b>10 min :</b> échauffement vélo <b>10 min :</b> vélo continu <b>10 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>	<b>MUSCU :</b> Voir page musculation ou choisis un <b>entraînement</b> dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>  <b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>REPOS</b>	<b>TOTAL : 30 MIN</b> <b>10 min :</b> échauffement vélo <b>10 min :</b> vélo continu <b>10 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>	<b>MUSCU :</b> Voir page musculation ou choisis un <b>entraînement</b> dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca</a>  <b>ÉTIREMENTS :</b> Voir page Étirements.	<b>TOTAL : 40 min</b> <b>10 min :</b> échauffement vélo <b>20 min :</b> vélo continu <b>10 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>

# PROGRAMME DE VÉLO

# FILLACTIVE

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

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

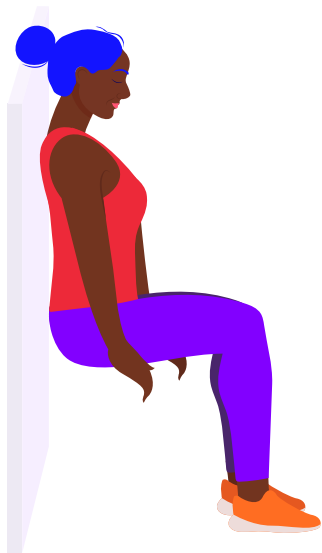
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE</b> <b>7</b>	<b>TOTAL : 35 MIN</b> <b>10 min :</b> échauffement vélo <b>15 min :</b> vélo continu <b>10 min :</b> retour au calme  ÉPE <b>6</b>	<b>MUSCU :</b> Voir page musculation ou choisis un entraînement dans l'onglet Filles du <a href="http://fillactive.ca">fillactive.ca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



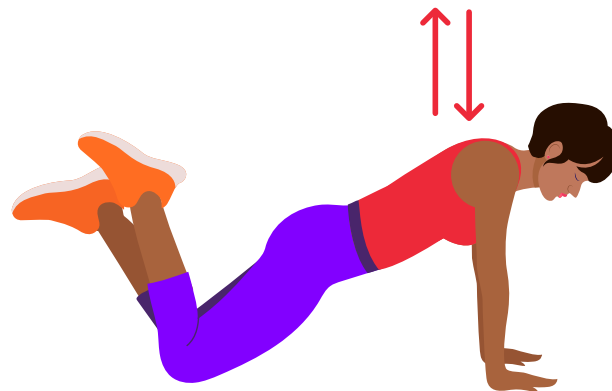
# MUSCU

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

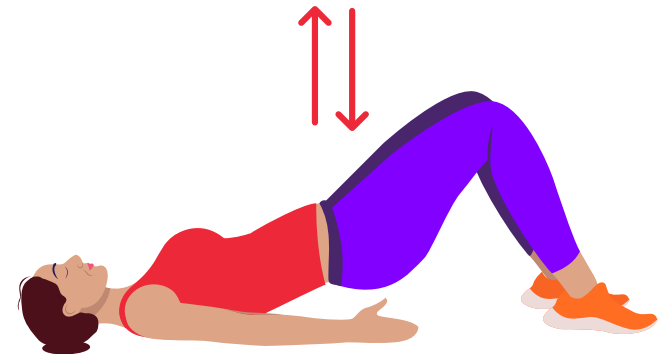
SEMAINES 1 À 4



**CHAISE AU MUR**  
30 S



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

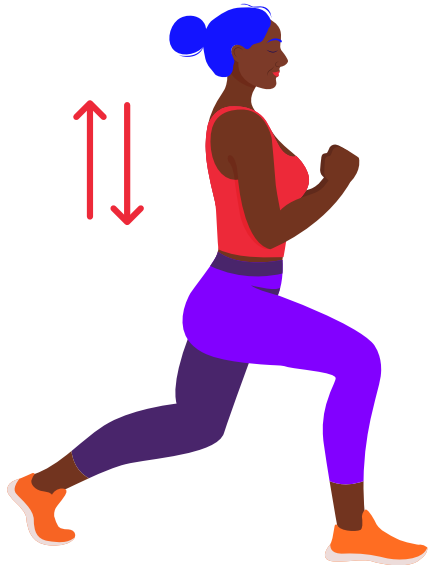


**PONT, DEUX PIEDS  
SUR LE PLANCHER**  
15 RÉPÉTITIONS

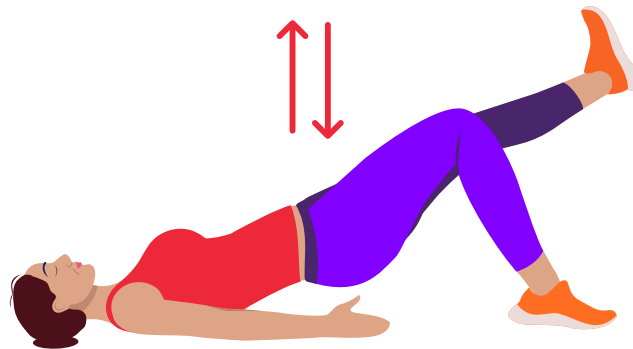
# MUSCU

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

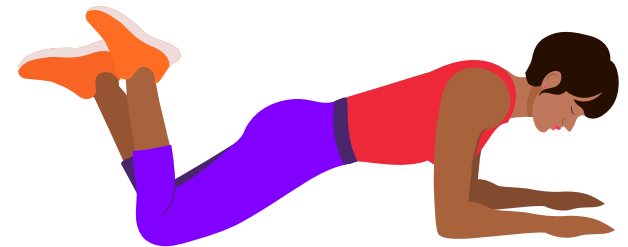
SEMAINES 5 À 8



**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

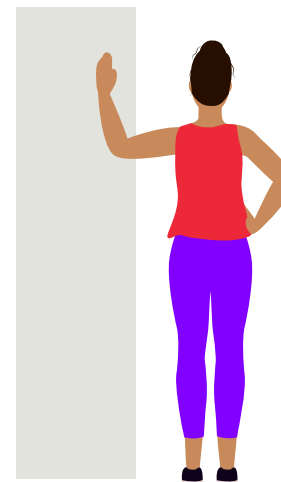
Maintiens chaque posture 30 s à 1min de chaque côté.



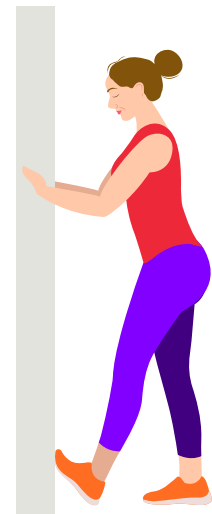
**QUADRICEPS**  
(DEVANT DE LA CUISSE)



**ISCHIO-JAMBIERS**  
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



**POITRINE  
ET ÉPAULES**



**MOLLETS**  
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)