

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 indiqué 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 proposé.
- 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.e professionnel.le de la santé spécialisé.e 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 faible. 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.

PROGRAMME DE VÉLO

**DÉFI
MÈRE / FILLACTIVE**

présenté par  Sun Life

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	<p>TOTAL : 30 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>10 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	<p> MUSCU :</p> <p>Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p> <p>ÉTIREMENTS :</p> <p>Voir page Étirements.</p>	REPOS	<p>TOTAL : 30 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>10 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	<p> MUSCU :</p> <p>Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p> <p>ÉTIREMENTS :</p> <p>Voir page Étirements.</p>	<p>TOTAL : 30 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>10 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	REPOS
SEMAINE 2	<p>TOTAL : 30 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>10 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	<p> MUSCU :</p> <p>Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p> <p>ÉTIREMENTS :</p> <p>Voir page Étirements.</p>	REPOS	<p>TOTAL : 30 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>10 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	<p> MUSCU :</p> <p>Voir page Musculation ou choisissez un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p> <p>ÉTIREMENTS :</p> <p>Voir page Étirements.</p>	<p>TOTAL : 40 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>20 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	REPOS

PROGRAMME DE VÉLO

DÉFI MÈRE / FILLACTIVE

présenté par  Sun Life

	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
	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

PROGRAMME DE VÉLO

DÉFI MÈRE / FILLACTIVE

présenté par  Sun Life

	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 choisissez 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 choisissez 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 choisissez 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 choisissez 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

PROGRAMME DE VÉLO

DÉFI MÈRE / FILLACTIVE

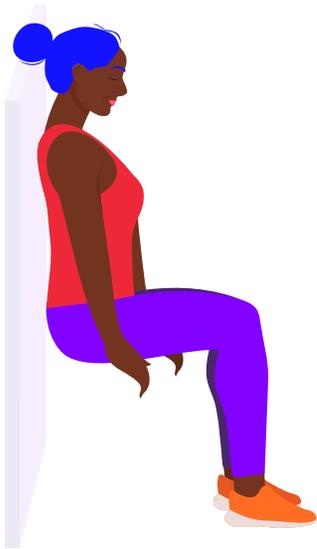
présenté par  Sun Life

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 7	<p>TOTAL : 35 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>15 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	<p> MUSCU : Voir page Musculation ou choisiez un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p> <p>ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.</p>	REPOS	<p>TOTAL : 40 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>20 min : vélo incluant 8x (45 s rapide / 1 min lent)</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 7 - 8</p>	<p> MUSCU : Voir page Musculation ou choisiez un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p> <p>ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.</p>	<p>TOTAL : 50 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>30 min : vélo continu Si possible, essayer d'inclure 2-3 montées</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6 - 7</p>	REPOS
SEMAINE 8	<p>TOTAL : 30 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>10 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	<p> MUSCU : Voir page Musculation ou choisiez un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p> <p>ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.</p>	REPOS	<p>TOTAL : 30 min</p> <p>10 min : échauffement vélo</p> <p>10 min : vélo continu</p> <p>10 min : retour au calme</p> <p>ÉPE 6</p>	<p> MUSCU : Voir page Musculation ou choisiez un entraînement dans l'onglet Filles du fillactive.ca</p> <p>ÉTIREMENTS : Voir page Étirements.</p>	FIN DE SEMAINE DU DÉFI MÈRE / FILLACTIVE <p>présenté par  Sun Life</p>	

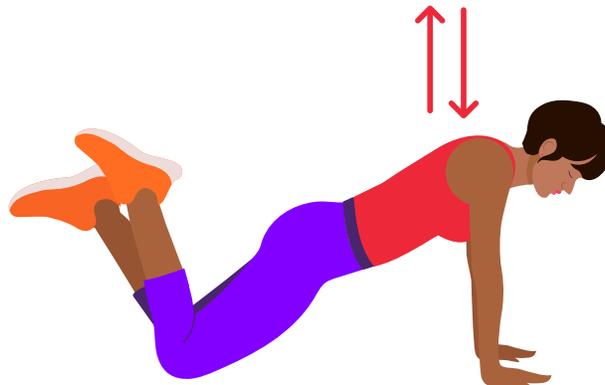
MUSCU

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

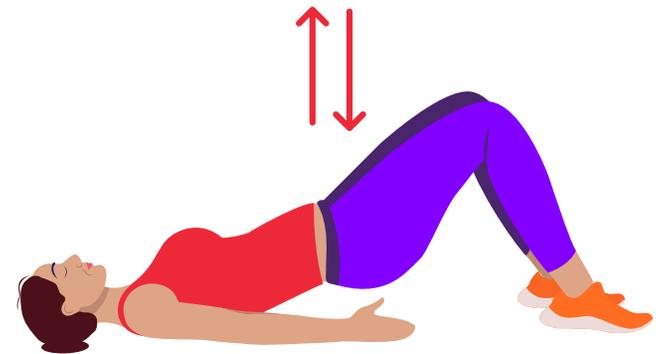
SEMAINES 1 À 4



CHAISE AU MUR
30 S



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

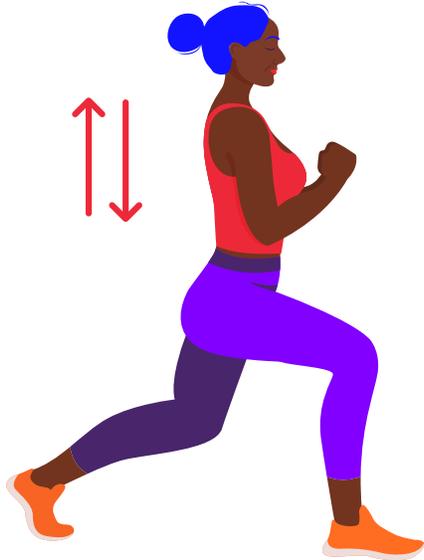


**PONT, DEUX PIEDS
SUR LE PLANCHER**
15 RÉPÉTITIONS

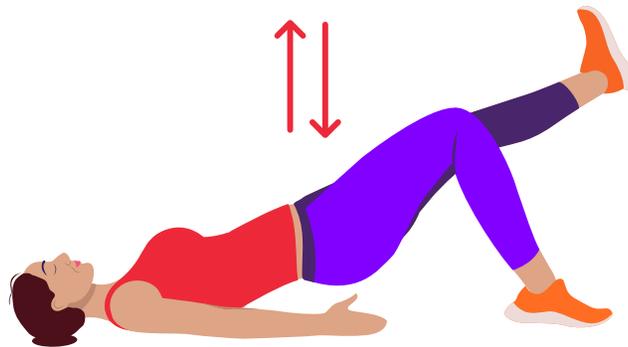
MUSCU

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

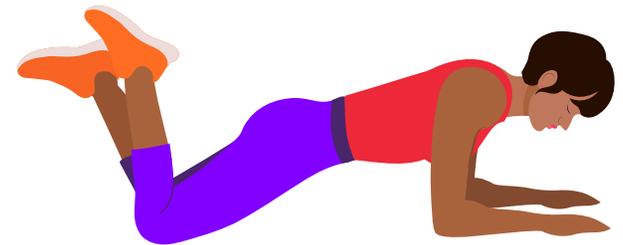
SEMAINES 5 À 8



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

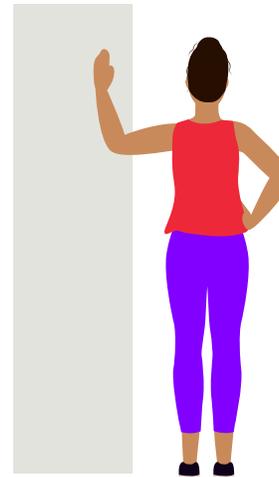
Maintiens chaque posture 30 s à 1 min de chaque côté.



QUADRICEPS
(DEVANT DE LA CUISSE)



ISCHIO-JAMBIERS
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



**POITRINE
ET ÉPAULES**



MOLLETS
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)

PARTENAIRES

MERCI À TOUS NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES.

PRÉSENTATEUR OFFICIEL



PARTENAIRES ARGENT



PARTENAIRES BRONZE



LEADERS

Christine Babkine, Directrice, responsabilité sociale d'entreprise, BRP
Julie Bédard, Présidente, Medicart
Naomi Bilodeau, Directrice générale, Financement des sociétés, Banque Nationale Marchés Financiers
Karinne Bouchard, Administratrice d'entreprise, Alimentation Couche-Tard
Magalie Boutin, Cheffe, relations médias, Office national du film du Canada
Patricia Châteauneuf, Directrice générale, ventes médias multiplateformes, Montréal et Est du Canada, CBC/Radio-Canada Solutions Média
Marie-Huguette Cormier, Première vice-présidente Ressources humaines et Communications, Mouvement Desjardins
Marline Côté, Directrice générale, Événements Harricana
Viviane Croux, Vice-présidente, Comptes nationaux Québec, Services bancaires commerciaux TD
Flavia D'Orazio, Vice-présidente exécutive, services à la clientèle, chef du Québec, Média Experts
Danielle Danault, Fondatrice, Cardio Plein Air
Sigrid Ellefsen, Directrice générale des ventes, Marché Affaires, TELUS
Isabelle Foisy, Présidente et fondatrice, Point Cardinal Inc.
Geneviève Fournier, Vice-présidente Marketing et Expérience client, Hydro-Québec
Marie-Josée Fournier, Directrice générale, Opérations commerciales, Québecor Expertise Média
Marie-Josée Gagnon, Présidente fondatrice, Casacom
Mélissa Gilbert, Vice-présidente exécutive et leader – Affaires financières, Beneva
Danièle Henkel, Présidente, Henkel Média
Isabelle Laprise, Vice-présidente, stratégie d'investissement durable, et gestionnaire de portefeuille institutionnel, Jarislowsky, Fraser Limitée
Christine Lavoie, Associée, Audit, Deloitte
Lucie Lazar, Vice-présidente principale, Comptabilité corporative, Saputo
Marie-Christine Lemerise, Vice-présidente, affaires juridiques, SuccessFinder
Valérie Lemieux, Cheffe du secteur public, fonds de pension publics, clients institutionnels, HSBC Canada
Cynthia Lemme, Chef, Crédit aux grandes entreprises, Centre et responsable, Projets spéciaux et agriculture, BMO
Mélanie Lussier, Directrice, communications externes et développement durable, Lowe's Canada
Isabelle Marquis, Co créatrice, L'effet A
Annie Marsolais, Cheffe de la direction marketing, BDC
Michèle Meier, Directrice des communications et du marketing, Musée des beaux-arts de Montréal
Sherine Morsi, Vice-présidente, Marchés principaux, Services financiers commerciaux, RBC Banque Royale
Mélanie Nadeau, Vice-présidente, affaires publiques et relations avec les communautés, Port de Montréal
Julie Pomerleau, Vice-présidente marketing, Nespresso Canada
Christine Potvin, Vice-présidente, Centre Solutions Client, Sun Life
Élise Proulx, Cheffe, développement économique, Québec, Ivanhoé Cambridge
Valérie Sapin, Cheffe de la direction marketing, Énergir
Myliène Savoie
Stephanie Stipac, Chef de marque, Amérique du Nord, Oakley
Kimrang Te, Associée, EY
Isabelle Verreault, Vice-présidente principale et directrice générale, Québec, Hill+Knowlton Stratégies
Mariama Zhouri, Associée-directrice, HammerSmith Services-Conseils