

# Plan d'entraînement

## Exemple de plan personnalisé

Préparé par Guillaume Ouellet, Coureur élite, Para-athlétisme

Personnalisé pour:  
Yvon Courir



En adoptant l'un de ces programmes d'entraînement, vous êtes conscient que la pratique d'une activité physique représente un risque potentiel de blessure. Vous vous engagez à tenir Unis pour le sport et ses athlètes quittes et indemnes de toute réclamation, poursuite ou action, notamment celles relatives aux frais et déboursés judiciaires et extrajudiciaires.



**UNIS**  
POUR LE SPORT  
UNITED FOR SPORT

# Les conseils d'Unis pour le sport et de votre entraîneur

## L'équipe d'Unis pour le sport est fière de vous accompagner dans votre nouveau défi!

Ce programme d'entraînement vous est offert grâce à l'implication de coureurs élités qui souhaitent partager leurs connaissances et leur expérience avec leur communauté. Nous espérons qu'il vous aidera à progresser dans ce merveilleux sport et à atteindre vos objectifs. Votre forfait d'entraînement inclus trois suivis par courriel ou par téléphone avec votre entraîneur. Le premier servira simplement à vous expliquer votre programme d'entraînement et répondre à vos questions. Les dates du deuxième et du troisième seront déterminées en fonction de votre horaire de compétitions. Votre entraîneur initiera les suivis, mais n'hésitez pas à le contacter par courriel si jamais vous avez des questions ou si vous avez besoin de conseils en cours de route.

Bon entraînement!

## Nos conseils

**Entraînements :** Nous recommandons de respecter la distance hebdomadaire, le rythme et le niveau d'effort prescrits afin de limiter les risques de blessure et que vous progressiez au fil des semaines. Restez motivé en invitant vos amis, en courant dans les sentiers et en explorant de nouveaux parcours. Pour les entraînements par intervalles, assurez-vous de faire un bon échauffement (warm-up) ainsi qu'un bon retour au calme (cool-down). Gérez votre effort; partez à un rythme conservateur et assurez-vous qu'il vous reste de l'énergie à la fin de l'entraînement. Durant les périodes de repos entre les intervalles, nous vous suggérons de rester actif en courant lentement ou en marchant.

**Flexibilité du programme :** Il est important d'adapter les semaines et les séances d'entraînement en fonction de votre horaire et de votre condition physique. N'hésitez pas à raccourcir un entraînement (surtout pour les intervalles) ou à le reporter d'une journée selon votre niveau d'énergie et votre horaire. Si vous devez reporter au-delà d'une journée, nous recommandons simplement d'annuler la séance et de continuer avec l'horaire suggéré. Le mot d'ordre : la qualité avant la quantité.

**Blessures :** En cas de blessure ou de douleur, il est fortement recommandé d'arrêter la séance d'entraînement, de prendre quelques jours de repos, et de consulter un professionnel de la santé rapidement. Votre santé devrait toujours être la priorité.

## Votre entraîneur d'Unis pour le sport

**Guillaume Ouellet, Para-athlétisme**

**Ses accomplissements:** 4e au Jeux paralympiques de Rio

**Sa philosophie:** C'est en 2010 que Guillaume a pris une décision qui allait changer sa vie: courir un 10km sous les 40 minutes. Il a vite découvert qu'avec un bon encadrement et des objectifs clairs, tout est possible! 6 ans plus tard, il réalise son rêve de courir aux Jeux paralympiques. Depuis maintenant plusieurs années, il accompagne des sportifs amateurs qui souhaitent découvrir ou progresser en course à pied.

**Pour le contacter:**

[info@unispourlesport.com](mailto:info@unispourlesport.com)



# Les éléments clés de votre plan d'entraînement

## Les zones et rythmes d'entraînement

Nous recommandons d'utiliser les rythmes d'entraînement ci-dessous comme un guide, puis d'apprendre à vous fier davantage à votre propre perception de l'effort. Les rythmes et pulsations cardiaques associés à chaque zone d'entraînement varieront considérablement en fonction de la température, du vent, du dénivelé, de la surface et de votre niveau de fatigue.

Zone 1 Récupération		Perception de l'effort (1 à 10)		Pulsations cardiaques	% des pulsations maximales	Course sur route	
						Rythme (min/km)	Vitesse (km/h)
@ Z1	Zone 1 Récupération	Facile à modéré (1 à 2)	Effort minimal	124 - 143	65% - 75%	5:05 - 5:55	10.2 - 11.8
@ Z2	Zone 2 Endurance aérobie	Modéré à difficile (3 à 4)	Essoufflé mais capable de discuter	143 - 154	75% - 81%	4:45 - 5:05	11.8 - 12.7
@ Z3	Zone 3 Seuil anaérobie	Difficile (5 à 6)	Rythme de compétition, entre 10 et 21 km	154 - 174	81% - 91%	4:15 - 4:45	12.7 - 14.2
@ Z4	Zone 4 VO2 max	Très difficile (7 à 8)	Rythme de compétition, entre 8 et 3 km	174 - 182	91% - 96%	4:00 - 4:15	14.2 - 15.0
@ Z5	Zone 5 Anaérobic lactique	Extrêmement difficile (9 à 10)	Rythme de compétition de 800-1500m			3:40 - 3:50	15.5 - 16.4

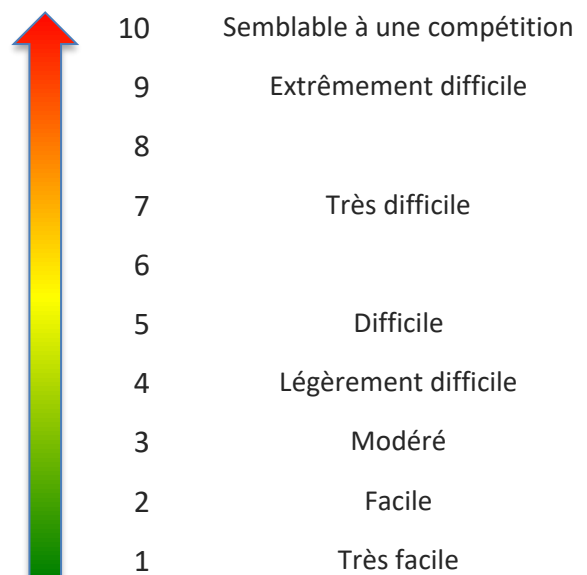
Les rythmes sont calculés pour une personne qui parcourt 5 km en environ 20:00 et qui a une fréquence cardiaque maximale d'environ 190 battements par minute. À titre d'information, une formule simple pour calculer sa fréquence maximale est:  $207 - (0.7 * \text{Âge})$ .

## Niveau de difficulté des séances d'entraînement

Un niveau de difficulté (1 à 10) est attribué à chacune des séances d'entraînement. Ce chiffre représente la perception du niveau d'effort (pendant) et du niveau de fatigue (à la fin de l'entraînement) que vous devriez ressentir. Ce niveau de difficulté est un ingrédient clé de la planification des semaines d'entraînement, tout comme le nombre de kilomètres hebdomadaires, qui permettent d'introduire une augmentation progressive de la charge d'entraînement et des périodes de récupération. Tout cela pour vous permettre de progresser et d'être au sommet de votre forme le jour de la compétition.

Lors des entraînements de groupe, il est facile de se laisser emporter et de pas respecter ses zones d'entraînement.

L'une de vos priorités devrait être de respecter le niveau de difficulté de la séance.



Élaboré à partir de l'échelle de Borg et du livre *Course à pied : Le guide d'entraînement et de nutrition*

# Plan d'entraînement

## Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM	Musculation 15 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Plan #1	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 4	Repos	Course sur route Intervalle 2 Difficulté: 4	Course sur route 30 min@ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course sur route 50 min@ Z1 Difficulté: 2
PM	Repos	Repos	Repos	Repos	Musculation 15 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Plan #1	Repos	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Sprint 45s en montée Type: Hills, Difficulté: 4 Warm-up: 15:00 min @ Z1 Intv1: 3x0:45 min@ Z5, R:1:30 min Intv2: 3x0:45 min@ Z5, R:2:30 min Intv3: 3x0:45 min@ Z5, R:3:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Pour le repos, descendre lentement (marche ou course)		Tempo 10 Type: Tempo, Difficulté: 4 Warm-up: 20:00 min @ Z1 Intv1: 10 min@ Z3 Cool-down: 20:00 min @ Z1				Course sur route: 160 min, 30 km Musculation: 30 min

## Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM	Musculation 15 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Plan #1	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 6	Repos	Course sur route Intervalle 2 Difficulté: 5	Course sur route 30 min@ Z1 Difficulté: 2	Repos	Course en sentier 1 h 05 min@ Z1 Difficulté: 2
PM	Repos	Repos	Repos	Repos	Musculation 15 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Plan #1	Repos	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Intervalle 3x5 Type: VO2, Difficulté: 6 Warm-up: 15:00 min @ Z1 Intv1: 3x5 min@ Z4, R:3:00 min R:6:00 min Accélération: 6x60m Cool-down: 10:00 min @ Z1		Tempo20 Type: Tempo, Difficulté: 5 Warm-up: 20:00 min @ Z1 Intv1: 20 min@ Z3 Accélération: 10x60m Cool-down: 30:00 min @ Z1				Course sur route: 140 min, 30 km Course en sentier: 65 min, 10 km Musculation: 30 min

Les rythmes sont calculés pour une personne qui parcourt 5 km en environ 20:00. R indique une période de repos active où l'on doit marcher ou courir très lentement.

Des questions?

[info@unispourlesport.com](mailto:info@unispourlesport.com)

[unispourlesport.com](http://unispourlesport.com)



# Nos athlètes vous accompagnent et vous inspirent

Vous recherchez un plan d'entraînement qui vous permettra de développer votre plein potentiel tout en minimisant les risques de blessure? Vous voulez connaître la bonne façon de vous échauffer ou aimeriez qu'un expert réponde à vos questions? Le tout, en encourageant des athlètes passionnés dans leur carrière sportive!

## Plans d'entraînement personnalisés

Pas besoin d'être un Olympien pour bénéficier des conseils d'un expert: les athlètes-entraîneurs d'Unis pour le sport vous offrent des plans d'entraînement de 12 semaines personnalisés selon vos objectifs, votre niveau d'expérience et votre horaire. Tous les plans d'entraînement comprennent trois suivis avec votre entraîneur et un plan de musculation axé sur la prévention des blessures. Vous préférez vous entraîner en groupe? Nos offrons des forfaits de groupe où chaque individu bénéficie d'un plan personnalisé et ajusté à ses besoins.

**Individuel** 100\$

**Groupe** 75\$/ pers.

## Séances d'entraînement supervisées par un athlète de haut niveau

L'échauffement, les éducatifs, la technique de course et la gestion de l'effort sont tout aussi importants que la qualité du plan d'entraînement. Les athlètes-entraîneurs d'Unis pour le sport sont disponibles pour vous accompagner durant une séance d'entraînement. Ils feront l'entraînement avec vous du début à la fin et ils répondront à vos questions. Vous aurez inévitablement un regain de motivation en cotoyant un athlète passionné.

**Première séance** 75 \$

**Séances additionnelles** 60 \$

Pour un groupe, le coût total est le même. Le tarif est donc divisé entre les participants.

## Supporter financièrement les athlètes de haut niveau

L'accompagnement de sportifs amateurs est un moyen pour les athlètes d'Unis pour le sport de financer leur saison de compétitions. En achetant forfait d'entraînement avec un athlète d'Unis pour le sport, vous le supportez financièrement dans l'atteinte de ses objectifs sportifs. D'une certaine façon, vous faites partie de son équipe!

## Promouvoir l'activité physique chez les jeunes

La vente de forfaits d'entraînement finance en partie le programme Unis pour les jeunes, qui consiste à offrir gratuitement aux écoles des activités d'initiation et des conférences animées par nos athlètes. Unis pour le sport administre le programme bénévolement et 100 % des fonds amassés servent à rémunérer les athlètes.

## Unis pour le sport : le lien entre les athlètes de haut niveau, les sportifs et les jeunes

Unis pour le sport fait la promotion de l'activité physique en favorisant une relation d'entraide entre les athlètes de haut niveau et leur communauté. Unis pour le sport contribue à encadrer les athlètes qui souhaitent transmettre leur passion et promouvoir leur services.

**Visitez [unispourlesport.com](http://unispourlesport.com) ou écrivez-nous à [info@unispourlesport.com](mailto:info@unispourlesport.com)**