

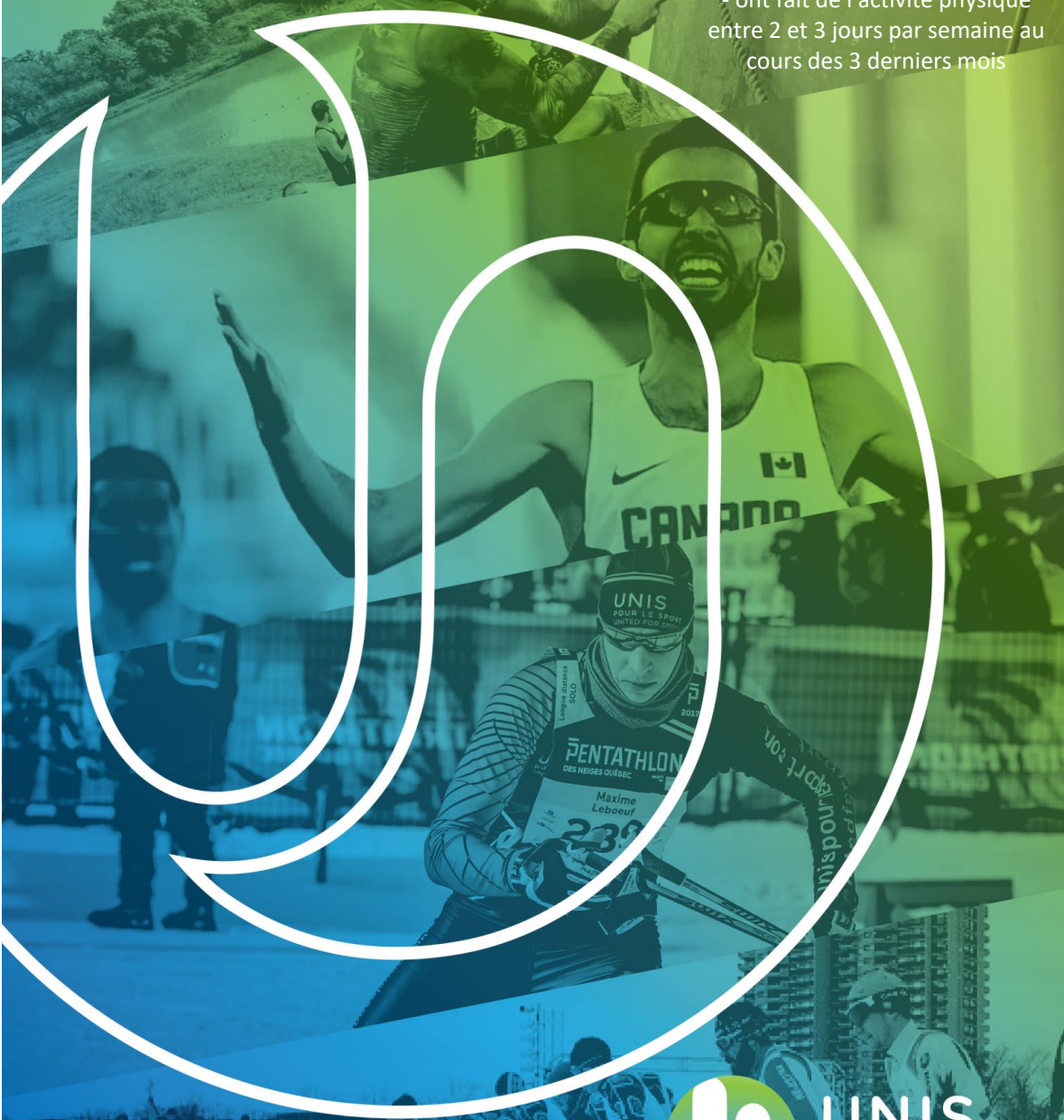
# Plan d'entraînement Pentathlon des neiges 2017

Préparé par Julien Lachance et Maxime Leboeuf  
Athlètes de haut niveau

## Défi courte distance solo

**S'adresse aux sportifs qui:**

- ont fait de l'activité physique entre 2 et 3 jours par semaine au cours des 3 derniers mois



En adoptant ce programme, vous êtes conscient que la pratique d'une activité physique représente un risque potentiel de blessures. Vous vous engagez à tenir Unis pour le sport et ses athlètes quittes et indemnes de toute réclamation, poursuite ou action.



**UNIS**  
POUR LE SPORT  
UNITED FOR SPORT

# Nos programmes d'entraînement gratuits sont au cœur de notre mission

## Bâtir une relation d'entraide entre les athlètes de haut niveau et leur communauté

Les athlètes de haut niveau	Les sportifs amateurs	Unis pour le sport et ses mentors
mettent leur expérience au service des sportifs amateurs en élaborant des programmes d'entraînement gratuits rigoureux et motivant.	qui ont aimé leur programme d'entraînement sont encouragés à soutenir ces athlètes en faisant un don.	Unis pour le sport et ses mentors offrent soutien et encadrement aux athlètes dans leur rôle d'entraîneur.

Pour faire un don à nos athlètes-entraîneurs visitez: [unispourlesport.com/don](http://unispourlesport.com/don)

## Des forfaits d'entraînement personnalisés conçus pour vous permettre d'atteindre VOS objectifs

### Programmes 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 personnalisés selon vos objectifs, votre niveau d'expérience et votre horaire. Tous les plans d'entraînement comprennent deux suivis par mois avec votre entraîneur et un plan de musculation axé sur la prévention des blessures.

50\$ par mois

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

L'aspect technique lié à votre sport, l'échauffement 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 côtoyant un athlète passionné.

**Première séance** 75 \$

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

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 soutenez financièrement dans l'atteinte de ses objectifs sportifs. D'une certaine façon, vous faites partie de son équipe!

Pour plus d'informations: [unispourlesport.com](http://unispourlesport.com) - [info@unispourlesport.com](mailto:info@unispourlesport.com)

# 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 et à atteindre vos objectifs lors de cet évènement unique. N'hésitez pas à contacter notre équipe 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.

## Vos entraîneurs d'Unis pour le sport



**Julien Lachance**  
Champion Canadien de raquettes



**Maxime Leboeuf**  
Gagnant du Pentathlon des neiges 2017

# 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.

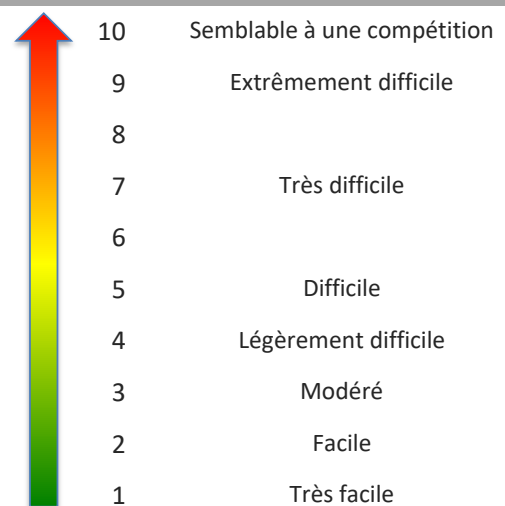
Zone d'entraînement		Perception de l'effort (1 à 10)		% des pulsations maximales
@ Z1	Zone 1 Récupération	Facile à modéré (1 à 2)	Effort minimal	65% - 75%
@ Z2	Zone 2 Endurance aérobie	Modéré à difficile (3 à 4)	Essoufflé mais capable de discuter	75% - 81%
@ Z3	Zone 3 Seuil anaérobie	Difficile (5 à 6)	Rythme de compétition, course sur route entre 10 et 21 km	81% - 90%
@ Z4	Zone 4 VO2 max	Très difficile (7 à 8)	Rythme de compétition, course sur route entre 8 et 3 km	90% - 95%
@ Z5	Zone 5 Anaérobie lactique	Extrêmement difficile (9 à 10)	Rythme de compétition, course sur route entre 800-1500m	95%-100%

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

# Votre plan d'entraînement

## Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Course sur route 30-1 h 00 min@ Z1 Difficulté: 2	Repos	Ski de fond 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 2	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Type: Z1, Difficulté: 2 Warm-up: 5:00 min @ Z1 Intv1: 3x8 min@ Z1, R:2:00 min Cool-down: 5:00 min @ Z1 Note: Se laisser glisser durant la récupération						Course sur route: 60 min, 10 km Ski de fond: 45 min Patin de vitesse: 35 min

## Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Vélo 40-50 min@ Z1 Difficulté: 2 Note: Spinning, fatbike ou vélo de montagne	Repos	Ski de fond 40-1 h 00 min@ Z1 Difficulté: 1	Repos	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 5	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Type: VO2, Difficulté: 5 Warm-up: 10:00 min @ Z1 Accélération: 6x60m Intv1: 5x1 min@ Z4, R:1:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Commencer @Z4, Finir @Z5						Course sur route: 25 min, 5 km Vélo: 50 min Ski de fond: 60 min

R indique une période de repos active.

# Votre plan d'entraînement

## Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 2	Repos	Raquette 35-55 min@ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Repos	Entraînement multisport Intervalle 2 Difficulté: 7	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	<p>Type: Z1, Difficulté: 2 Warm-up: 5:00 min @ Marche Intv1: 4x8 min@ Z1, R:4:00 min Cool-down: 5:00 min @ Marche Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace. Hors-glace : 5 min course, échauffement dynamique (genoux hauts, talons aux fesses, pas chassés, chassés-croisés, fentes explosives, etc.), suivi de petites accélérations. Sur glace: 2x4 tours lents, quelques exercices d'équilibre et de transfert de poids.</p>		<p>Type: Z1, Difficulté: 7 Warm-up: 5:00 min @ Z1 Intv1: 6-10 min@ Z2 R:3:30 min Intv2: 6-10 min@ Z2 R:3:30 min Intv3: 6-10 min@ Z2 R:3:30 min Intv4: 6-10 min@ Z2 Cool-down: 5:00 min @ Z1 Note: Intv1=course à pied, intv2=ski de fond, intv3=patin, intv4=raquette. Des transitions rapides en contrôle. Faire les intervalles en @Z2 et finir en @Z3</p>				<p>Entraînement multisport: 50 min Raquette: 55 min Patin de vitesse: 40 min</p>

## Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Course sur route 30-1 h 00 min@ Z1 Difficulté: 2	Repos	Ski de fond 30-45 min@ Z1 Difficulté: 1	Repos	Vélo Intervalle 1 Difficulté: 7	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	<p>Type: Speed, Difficulté: 7 Warm-up: 10:00 min @ Z1 Intv1: 5 min@ Z4 R:2:00 min Intv2: 5x0:30 min@ Z5, R:0:30 min Intv3: 3x1 min@ Z5, R:4:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1</p>						<p>Course sur route: 60 min, 10 km Vélo: 40 min Ski de fond: 45 min</p>

R indique une période de repos active.



# Votre plan d'entraînement

## Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Raquette Intervalle 1 Difficulté: 7	Repos	Patin de vitesse Intervalle 2 Difficulté: 2	Repos	Entraînement multisport Intervalle 3 Difficulté: 7	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Type: VO2, Difficulté: 7 Warm-up: 10:00 min @ Z1 Accélération: 6x60m Intv1: 4-6x3 min@ Z4, R:2:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Peut aussi être fait en course sur route		Type: Z1, Difficulté: 2 Warm-up: 5:00 min @ Marche Intv1: 4x8 min@ Z1, R:4:00 min Cool-down: 5:00 min @ Marche Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace. Hors-glace : 5 min course, échauffement dynamique (genoux hauts, talons aux fesses, pas chassés, chassés-croisés, fentes explosives, etc.), suivi de petites accélérations. Sur glace: 2x4 tours lents, quelques exercices d'équilibre et de transfert de poids.		Type: Z1, Difficulté: 7 Warm-up: min @ Z1 Intv1: 15-20 min@ Z1 R:3:30 min Intv2: 15-20 min@ Z1 R:3:30 min Intv3: 15-20 min@ Z1 R:3:30 min Intv4: 15-20 min@ Z1 Cool-down: min @ Z1 Note: Intv1=course à pied, intv2=ski de fond, intv3=patin, intv4=raquette. Des transitions rapides en contrôle. Faire les intervalles en @Z2 et finir en @Z3		Entraînement multisport: 80 min Raquette: 40 min Patin de vitesse: 40 min

## Semaine 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Vélo Intervalle 1 Difficulté: 7	Repos	Ski de fond 50-1 h 00 min@ Z1 Difficulté: 2 Note: Inclure 4x2 min sans bâton ou double poussée	Repos	Entraînement multisport Intervalle 2 Difficulté: 7	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	Type: Speed, Difficulté: 7 Warm-up: 10:00 min @ Z1 Intv1: 5 min@ Z4 R:2:00 min Intv2: 5x0:30 min@ Z5, R:0:30 min Intv3: 3x1 min@ Z5, R:4:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1		Type: Z1, Difficulté: 7 Warm-up: 10:00 min @ Z1 Intv1: 7-12 min@ Z2 R:3:30 min Intv2: 7-12 min@ Z2 R:3:30 min Intv3: 7-12 min@ Z2 R:3:30 min Intv4: 7-12 min@ Z2 Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Intv1=course à pied, intv2=ski de fond, intv3=patin, intv4=raquette. Des transitions rapides en contrôle. Faire les intervalles en @Z2 et finir en @Z3				Vélo: 40 min Entraînement multisport: 70 min Ski de fond: 60 min

R indique une période de repos active.

# Votre plan d'entraînement

## Semaine 7

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Patin de vitesse Intervalle 1 Difficulté: 5	Repos	Course sur route 30-1 h 00 min@ Z1 Difficulté: 2	Repos	Raquette 25-45 min@ Z1 Difficulté: 3 Note: Marcher au besoin	Repos
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	<p>Type: Speed, Difficulté: 5 Warm-up: 15:00 min @ Z1 Intv1: 5x0:30 min@ Z4, R:1:00 min R:5:00 min Intv2: 5x0:30 min@ Z4, R:1:00 min Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: Faire réchauffement hors-glace et sur glace. Hors-glace : 5 min course, échauffement dynamique (genoux hauts, talons aux fesses, pas chassés, chassés-croisés, fentes explosives, etc.), suivi de petites accélérations. Sur glace: 2x4 tours lents, quelques exercices d'équilibre et de transfert de poids.</p>						<p>Course sur route: 60 min, 10 km Raquette: 45 min Patin de vitesse: 30 min</p>

## Semaine 8

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Repos	Course sur route Intervalle 1 Difficulté: 4	Repos	Ski de fond 25-35 min@ Z1 Difficulté: 1 Note: Faire 5 accélérations de 10 secondes	Repos	Repos	Entraînement multisport 1 h 15-2 h 30 min@ Z2 Difficulté: 10 Note: Pentathlon des neiges! Bonne course!
	Intervalle 1		Intervalle 2		Intervalle 3		Résumé
Détails des intervalles	<p>Type: VO2, Difficulté: 4 Warm-up: 10:00 min @ Z1 Accélération: 6x60m Intv1: 3 min@ Z4, R:2:30 min Intv2: 2 min@ Z4, R:2:00 min Intv3: 1 min@ Z5 Cool-down: 10:00 min @ Z1 Note: récupération marche ou jog léger</p>						<p>Course sur route: 25 min, 5 km Entraînement multisport: 150 min Ski de fond: 35 min</p>

R indique une période de repos active.