Programme d'entraînement de 8 semaines pour les débutants

Vous trouverez ci-dessous un programme d'entraînement standard conçu pour vous permettre d'atteindre le niveau de forme nécessaire afin de terminer la course.

Le programme a été établi en tenant compte de la durée plutôt que de la distance. Cela signifie que vous participez à votre propre rythme, en fonction de votre condition physique. Si vous trouvez que c'est trop difficile, ralentissez. De la même manière, si vous trouvez que c'est trop facile vous pouvez rajouter le nombre ou allonger la durée des sorties à vélo.

N'oubliez pas que cet entraînement est proposé à titre indicatif. Les sorties à vélo peuvent être remplacées par des cours de fitness comme on le voit dans le programme. Il faut toutefois se rappeler que tous les exercices n'ont pas la même intensité. 2 heures de vélo sont par exemple équivalentes à 45 minutes de course à pied.

Vélo en groupe. Le programme propose plusieurs sorties à vélo en groupe. Essayez de trouver un groupe d'amis ou de cyclistes de votre niveau avec qui vous pouvez vous entraîner. Vous trouverez sans doute auprès des clubs de cyclisme ou de triathlon local des informations sur les groupes que vous pouvez rejoindre. N'oubliez pas de vous renseigner sur le niveau du groupe et la distance qu'ils comptent parcourir avant de vous joindre à eux. Faire du vélo en groupe est un excellent entraînement avant la course et vous permet de vous retrouver en peloton avec d'autres cyclistes. Vous y découvrirez également les règles du cyclisme et apprendrez à prendre les virages et à freiner en douceur tout en restant à la même vitesse que les autres.

Comme vous le savez, pendant l'événement vous allez devoir pédaler pendant 3 jours de suite. Le programme d'entrainement a été mis au point en tenant compte de ce paramètre afin de vous y préparer. À chaque sortie, dites à quelqu'un où vous allez et emmenez un téléphone portable ainsi que l'équipement de secours de base (chambre à air de rechange, pompe). Pensez toujours à prendre de l'eau, et pour les sorties plus longues emportez des en-cas faciles à digérer qui redonnent rapidement de l'énergie (des glucides par exemple).

Il est conseillé de consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Demandez de l'aide à un professionnel si vous sentez que vous avez du mal à tenir le rythme.

Souvenez-nous que tout cela fait partie du challenge. Plus vous vous entraînez et moins cela sera difficile le jour de la course. Amusez-vous bien !

Semaine 1

Jour	Durée	Programme
Lundi		Assurez-vous que votre vélo et votre équipement sont prêts. Allez voir un vendeur pour tout faire vérifier en cas de doute.
Mardi	00:30	Vélo. Entraînez-vous sur la route du travail ou au retour. Si vous n'avez pas fait de vélo depuis longtemps, familiarisez-vous avec votre vélo et avec les vitesses.
Mercredi		Repos
Jeudi	00:30	Cours de gym / fitness pour tonifier les muscles de la sangle abdominale.*
Vendredi		Repos
Samedi	00:45	Premier test. Préparez un itinéraire (d'environ 8km et sans voiture si possible) sans feu rouge et avec seulement des virages à droite. Commencez par vous échauffer en pédalant pendant 10 à 15 minutes à un rythme facile, puis bouclez le parcours le plus vite possible. Notez le temps que vous avez fait, cela vous aidera à suivre vos progrès. Finissez par 5 à 10 minutes à petite vitesse pour récupérer.
Dimanche		Repos

** Les muscles de la sangle abdominale jouent un rôle essentiel : ils aident à adopter une bonne posture et à prévenir les blessures en vous donnant la puissance nécessaire pour rassembler l'ensemble du corps pendant l'effort.*

Semaine 2

Jour	Durée	Programme
Lundi		Repos
Mardi	00:30	Marche ou autre exercice facile
Mercredi		Repos
Jeudi	00:45	Cours de gym / fitness
Vendredi		Repos
Samedi	1:00	Vélo. Entraînez-vous à boire en pédalant. C'est une bonne idée d'avoir 2 porte-bouteille sur le vélo. Habituez-vous à utiliser les deux à tout moment.
Dimanche		Repos

Semaine 3

Jour	Durée	Programme
Lundi		Repos
Mardi	00:45	Vélo
Mercredi		Repos
Jeudi	01:00	Cours de gym / fitness
Vendredi		Repos
Samedi	01:00	Vélo
Dimanche	01:30	Vélo

Semaine 4

Jour	Durée	Programme
Lundi		Repos
Mardi	00:45	Vélo
Mercredi	00:30	Marche
Jeudi	01:00	Cours de gym / fitness
Vendredi		Repos
Samedi	01:30	Vélo. Essayez de trouver une route vallonnée. Il y aura des côtes à grimper pendant la course, mieux vaut donc vous y entraîner.
Dimanche	01:00	Vélo. Pour les sorties en groupe voir les notes en première page.

Semaine 5

Jour	Durée	Programme
Lundi		Repos
Mardi		Repos
Mercredi	00:45	Vélo.
Jeudi	01:00	Cours de gym / fitness
Vendredi		Repos
Samedi	00:45	Vélo.
Dimanche	02:30	Vélo. Sortie en groupe. C'est une longue sortie, n'oubliez donc pas de prendre à boire en quantité suffisante et d'emporter de la nourriture.

Semaine 6

Jour	Durée	Programme
Lundi		Repos
Mardi	01:00	Vélo.
Mercredi		Repos
Jeudi	01:00	Cours de gym / fitness
Vendredi		Repos
Samedi	01:30	Vélo. Essayez de nouveau de prendre une route vallonnée.
Dimanche	02:30	Vélo. Sortie en groupe. Essayez de prendre une route vallonnée.

Semaine 7

Jour	Durée	Programme
Lundi		Repos
Mardi	00:30	Vélo.
Mercredi	00:30	Vélo ou autre exercice d'endurance.
Jeudi	01:00	Cours de gym / fitness
Vendredi		Repos
Samedi	00:45	Test. Reprenez le même itinéraire qu'en semaine 1. Commencez par vous échauffer en pédalant pendant 10 à 15 minutes à un rythme facile, puis bouclez le parcours le plus vite possible. Notez le temps que vous avez fait et comparez-le à celui obtenu en première semaine pour évaluer vos progrès. Finissez par 5 à 10 minutes à petite vitesse pour récupérer.
Dimanche	01:00	Vélo.

Semaine 8

Jour	Durée	Programme
Lundi		Repos
Mardi	01:00	Vélo, sur une route vallonnée.
Mercredi	01:00	Vélo
Jeudi	01:00	Cours de gym / fitness
Vendredi		Repos
Samedi	03:30	Vélo, sur une route vallonnée. Sortie en groupe. Pensez à prendre des en-cas, de l'eau et un peu d'argent.
Dimanche		Repos

Semaine de l'événement

Jour	Durée	Programme
Lundi		Repos
Mardi	01:00	Vélo, parcours facile.
Mercredi		Repos / Préparez votre vélo pour le départ
Jeudi		**Départ**
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		