DÉFI MÈRE / FILLACTIVE

présenté par Sun Life

PROGRAMME DE VÉLO

PROGRAMME CONÇU PAR ISABELLE GAGNON, KINÉSIOLOGUE

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.
- 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

PROGRAMME DE VÉLO

DÉFI MÈRE / FILLACTIVE

présenté par Sun Life

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	**TOTAL : 30 min** **10 min :** échauffement vélo **10 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Chaise au mur **30 s** Pompes au mur **15 répétitions** Élévation du bassin, couchée sur le dos, 2 pieds sur le plancher **15 répétitions** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**REPOS**	**TOTAL : 30 min** **10 min :** échauffement vélo **10 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Chaise au mur **30 s** Pompes au mur **15 répétitions** Élévation du bassin, couchée sur le dos, 2 pieds sur le plancher **15 répétitions** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**TOTAL : 30 min** **10 min :** échauffement vélo **10 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**REPOS**
SEMAINE 2	**TOTAL : 30 min** **10 min :** échauffement vélo **10 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Chaise au mur **30 s** Pompes au mur **15 répétitions** Élévation du bassin, couchée sur le dos, 2 pieds sur le plancher **15 répétitions** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**REPOS**	**TOTAL : 30 min** **10 min :** échauffement vélo **10 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Chaise au mur **30 s** Pompes au mur **15 répétitions** Élévation du bassin, couchée sur le dos, 2 pieds sur le plancher **15 répétitions** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**TOTAL : 40 min** **10 min :** échauffement vélo **20 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**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 :** Chaise au mur **30 s** Pompes au mur **15 répétitions** Élévation du bassin, couchée sur le dos, 2 pieds sur le plancher **15 répétitions** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**REPOS**	**TOTAL : 35 min** **10 min :** échauffement vélo **15 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Chaise au mur **30 s** Pompes au mur **15 répétitions** Élévation du bassin, couchée sur le dos, 2 pieds sur le plancher **15 répétitions** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**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 :** Chaise au mur **30 s** Pompes au mur **15 répétitions** Élévation du bassin, couchée sur le dos, 2 pieds sur le plancher **15 répétitions** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**REPOS**	**TOTAL : 35 min** **10 min :** échauffement vélo **15 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Chaise au mur **30 s** Pompes au mur **15 répétitions** Élévation du bassin, couchée sur le dos, 2 pieds sur le plancher **15 répétitions** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**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	**REPOS**

PROGRAMME DE VÉLO

	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 :** Fentes* sur place, mains sur les hanches, **12 répétitions** de chaque côté Élévation du bassin, couchée sur le dos, 1 pied sur le plancher **12 répétitions** de chaque côté Planche abdominale sur le ventre, en appui sur les genoux ou sur les orteils, **30 s** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**REPOS**	**TOTAL : 35 min** **10 min :** échauffement vélo **15 min :** vélo incluant 6×(30 s rapide / 1 min lent) **10 min :** retour au calme ÉPE 7 - 8	**MUSCU :** Fentes* sur place, mains sur les hanches, **12 répétitions** de chaque côté Élévation du bassin, couchée sur le dos, 1 pied sur le plancher **12 répétitions** de chaque côté Planche abdominale sur le ventre, en appui sur les genoux ou sur les orteils, **30 s** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**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 :** Fentes* sur place, mains sur les hanches, **12 répétitions** de chaque côté Élévation du bassin, couchée sur le dos, 1 pied sur le plancher **12 répétitions** de chaque côté Planche abdominale sur le ventre, en appui sur les genoux ou sur les orteils, **30 s** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**REPOS**	**TOTAL : 40 min** **10 min :** échauffement vélo **20 min :** vélo incluant 10×(30 s rapide / 1 min lent) **10 min :** retour au calme ÉPE 7 - 8	**MUSCU :** Fentes* sur place, mains sur les hanches, **12 répétitions** de chaque côté Élévation du bassin, couchée sur le dos, 1 pied sur le plancher **12 répétitions** de chaque côté Planche abdominale sur le ventre, en appui sur les genoux ou sur les orteils, **30 s** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**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	**REPOS**

** Si douleur aux genoux, remplacer les fentes par des squats.*

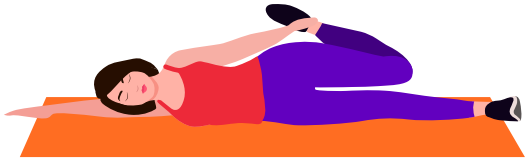
PROGRAMME DE VÉLO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 7	**TOTAL : 35 min** **10 min :** échauffement vélo **15 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Fentes* sur place, mains sur les hanches, **12 répétitions** de chaque côté Élévation du bassin, couchée sur le dos, 1 pied sur le plancher **12 répétitions** de chaque côté Planche abdominale sur le ventre, en appui sur les genoux ou sur les orteils, **30 s** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**REPOS**	**TOTAL : 40 min** **10 min :** échauffement vélo **20 min :** vélo incluant 8×(45 s rapide / 1 min lent) **10 min :** retour au calme ÉPE 7 - 8	**MUSCU :** Fentes* sur place, mains sur les hanches, **12 répétitions** de chaque côté Élévation du bassin, couchée sur le dos, 1 pied sur le plancher **12 répétitions** de chaque côté Planche abdominale sur le ventre, en appui sur les genoux ou sur les orteils, **30 s** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**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	**REPOS**
SEMAINE 8	**TOTAL : 30 min** **10 min :** échauffement vélo **10 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Fentes* sur place, mains sur les hanches, **12 répétitions** de chaque côté Élévation du bassin, couchée sur le dos, 1 pied sur le plancher **12 répétitions** de chaque côté Planche abdominale sur le ventre, en appui sur les genoux ou sur les orteils, **30 s** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	**REPOS**	**TOTAL : 30 min** **10 min :** échauffement vélo **10 min :** vélo continu **10 min :** retour au calme ÉPE 6	**MUSCU :** Fentes* sur place, mains sur les hanches, **12 répétitions** de chaque côté Élévation du bassin, couchée sur le dos, 1 pied sur le plancher **12 répétitions** de chaque côté Planche abdominale sur le ventre, en appui sur les genoux ou sur les orteils, **30 s** Prendre **1 minute de pause** et refaire ces 3 exercices une 2e fois. **ÉTIREMENTS :** Voir page Étirements. Faire chaque exercice **30 s à 1 min.**	FIN DE SEMAINE DU **DÉFI MÈRE / FILLACTIVE** présenté par Sun Life	

** Si douleur aux genoux, remplacer les fentes par des squats.*

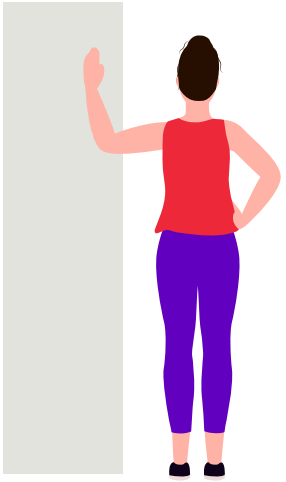
ÉTIREMENTS

FAIRE CHAQUE EXERCICE 30 S À 1 MIN DE CHAQUE CÔTÉ.

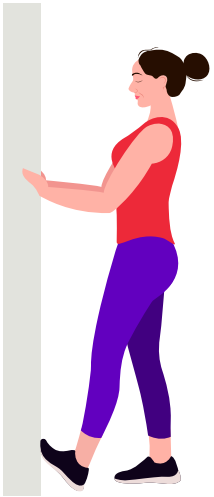


QUADRICEPS
(DEVANT DE LA CUISSE)

ISCHIO-JAMBIERS
(DERRIÈRE DE LA CUISSE)



POITRINE ET ÉPAULES



MOLLETS
(DERRIÈRE DE LA JAMBE)

PARTENAIRES

MERCI À TOUS NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES.

PRÉSENTATEUR OFFICIEL

Sun Life

PARTENAIRES ARGENT

BANQUE NATIONALE MARCHÉS FINANCIERS

KSL

PROMUTUEL ASSURANCE

QUÉBECOR

RBC

Sanimax

SOLUTIONS MÉDIA

STINGRAY

TD

PARTENAIRES BRONZE

Bell

Saputo

LEADERS

Marie-Lise Andrade, présidente, directrice générale, Fondation Lise Watier
Nancy Avoine, associée directrice - bureau de Québec, EY
Julie Bédard, présidente et chef de l'exploitation, Medicart
Anne-Marie Boissonnault, vice-présidente, ventes et marketing, Solisco
Anne Bouchard, directrice, fiscalité corporative, Innergex, athlète The North Face
Karinne Bouchard, chef de service, relations investisseurs et trésorière, Alimentation Couche-Tard Inc.
Magalie Boutin, cheffe, relations médias, Office national du film du Canada
Evangelia Chalkiadakis, directrice développement, petites entreprises, Banque Scotia
Patricia Châteauneuf, directrice générale, ventes média multiplateformes Montréal et Est du Canada, Radio-Canada & CBC
Marie-Huguette Cormier, première vice-présidente, ressources humaines et communications, Mouvement Desjardins
Viviane Croux, vice-présidente, comptes nationaux, services bancaires commerciaux, TD
Véronique Dorval, vice-présidente principale, Bureau de l'expérience Client, Sun Life
Mylène Duguay, présidente-directrice générale, Cabana Séguin inc.
Isabelle Foisy, présidente, Point Cardinal Inc.
Geneviève Fortier, chef de la direction, Promutuel Assurance
Brigitte Hébert, première vice-présidente à la direction, expérience employé, Banque Nationale du Canada
Claudine Labelle, présidente fondatrice, Fillactive
Sévrine Labelle, présidente-directrice générale, Femmessor
Nathalie Langevin, directrice générale et ventes TVA Québec - directrice générale des ventes Journal de Québec, Québecor
Cynthia Lemme, directrice générale, gestion des risques, services bancaires aux grandes entreprises et de marchés des capitaux, BMO
Mélanie Lussier, directrice, communications externes, Lowe's Canada
Sherine Morsi, vice-présidente, services financiers à l'entreprise, région Est de Montréal, RBC Banque Royale
Katherine Poirier, avocate, associée, BLG
Julie Pomerleau, vice-présidente, marketing, Nespresso
Marie-France Poulin, vice-présidente, Groupe Camada
Geneviève Provost, associée directrice, province de Québec et région de la Capitale-Nationale, Deloitte
Valérie Sapin, directrice marketing, expérience client et efficacité énergétique, Énergir
Mylène Savoie, vice-présidente principale, directrice générale *Borderless*, TANK Worldwide
Laurence St-Germain, athlète olympique, TELUS
Sandy Vassiadis, vice-présidente, communications d'entreprise, événements et responsabilité sociale d'entreprise, BRP
Isabelle Verreault, vice-présidente principale et directrice générale du Québec, H+K Stratégies