

## 6 CHRONIQUES EN BREF

par

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer

[marilyn@kamikazzsport.com](mailto:marilyn@kamikazzsport.com)

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)



Voici, en six brèves chroniques, tout ce que vous devriez savoir pour améliorer votre plaisir à vélo cette saison.



### À propos de :

**Marilyn Charbonneau, Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer - Présidente Kamikazz Sport Inc.**

Ancienne joueuse de soccer, Marilyn est impliquée dans l'entraînement de groupe et individuel depuis maintenant sept ans et détient des certifications reconnues Ataraxia - Cycle Reebok : Spinning débutant et intermédiaire, et expert VO2 max, ainsi que science de l'intensité et une certification en entraînement privé.

Elle a complété un microprogramme en alimentation et nutrition en 2011 (Université Laval) ainsi que le Master Fitness Trainer de l'ISSA (International Sports Sciences Association) en 2014. Elle complète actuellement un Master en entraînement à l'Académie de Médecine Sportive de l'Arizona (NASM) avec spécialisation en exercice correctif.

Marilyn offre présentement son expertise d'entraîneur dans plusieurs municipalités, entreprises, ministères et centre de loisirs comme instructeur de groupe et agit aussi à titre d'entraîneur privé et participe avec l'équipe Kamikazz Sport à différents défis sportifs dont le Pentathlon des Neiges (3 ans) et la série Gran Fondo Éco.

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

*Tout sur le vélo récréatif au Québec*

# La planification

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Même si elle peut sembler complexe, la planification de l'entraînement est un outil important pour une bonne préparation. On peut la voir comme un jeu de lego™, les morceaux s'emboîtent pour construire une base solide et plus on monte plus la construction devient spécifique.

Votre jeu de lego™ sera divisé en cycles d'entraînement qui pourront être répétés une, deux et même trois fois dans l'année selon votre niveau. On retrouve trois périodes par cycle :

- 1- Préparation (formation); renforcement de la forme sportive;
- 2- Compétition (conservation); poursuivre le développement à travers les compétitions;
- 3- Transition (perte de formation); détente et récupération.

On divise la période de préparation en deux phases. La première se consacre au développement général de la condition physique (hiver pour les cyclistes du Québec), et la deuxième se consacre au développement des moyens spécifiques avec une réduction de volume et une augmentation de l'intensité.

Souvent, nous recommanderons l'aide d'un professionnel du monde de l'entraînement pour aider à monter la planification. Étant neutre, cette personne sera un meilleur juge pour construire la périodisation.

Il n'est pas nécessaire d'aller trop loin dans une planification parce que plusieurs facteurs sont imprévisibles et plusieurs modifications seront apportées en cours de route. On ne peut prévoir les changements d'horaire, les blessures, le manque de motivation et la température. En fait, on ne peut prévoir l'imprévisible.

Avant de commencer à bâtir votre périodisation, vous devez établir certains points importants :

1. Vos objectifs de la saison (cyclo, événements, etc.);
2. Les périodes de repos (obligatoire) où l'on pratique d'autre sport;
3. Combien de temps par jour et par semaine avez-vous;
4. Lieu et moyens pour vous entraîner (devez-vous prendre votre voiture chaque fois, etc.).

Avec une bonne planification vous mettez les chances de votre côté afin d'éviter les blessures et l'épuisement avant les événements qui vous tiennent à cœur.

Bonne planification !

Marilyn Charbonneau  
Entraîneur privé  
ISSA Master Fitness Trainer - C.E.P.  
[marilyn@kamikazzsport.com](mailto:marilyn@kamikazzsport.com)



Entraînement – Plaisir – Mise en forme  
Retrouver tout cela avec Kamikazz Sport !

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

*Tout sur le vélo récréatif au Québec*

# La préparation physique

Marilyn Charbonneau

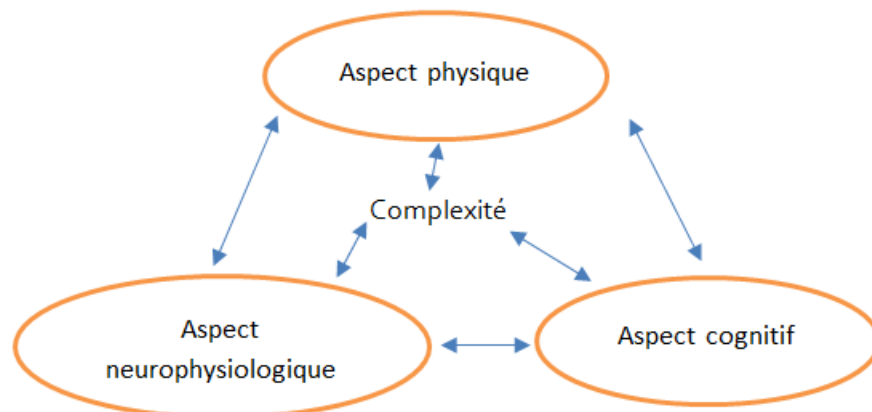
Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

On associe souvent la préparation physique aux athlètes de haut niveau parce que ceux-ci travaillent avec des préparateurs physiques. Toutefois, en tant que sportif amateur nous pouvons être prêt physiquement pour notre saison, nos cyclos et nos objectifs.

Dans la préparation physique il y a trois piliers reliés à la performance, soit l'aspect physique, l'aspect neurophysiologique et l'aspect cognitif. Les trois sont reliés et dans ce triangle on retrouve au cœur la complexité. Parce que toute préparation a ses défis tant au niveau de l'horaire, des maladies, des blessures, etc., la complexité nous oblige à trouver des solutions dans notre approche, solutions qui peuvent être bénéfiques.

- **Aspect physique** : Il s'agit de tous les points ayant un lien avec les capacités physiques liées à la performance;
- **Aspect neurophysiologique** : Tous les éléments touchant la nutrition, la récupération, le sommeil, etc.
- **Aspect cognitif** : S'intéresse au côté cérébral de l'accompagnement/la préparation du sportif dans sa gestion du stress, sa capacité à prendre du recul, l'anticipation et la projection.



On peut négliger un des trois aspects, mais à partir d'un certain manque, on ne peut plus maintenir le rythme et c'est la descente (surentraînement, fatigue, etc.).

Bonne préparation !

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé

ISSA Master Fitness Trainer - C.E.P.

[marilyn@kamikazzsport.com](mailto:marilyn@kamikazzsport.com)



Entraînement - Plaisir - Mise en forme  
Retrouver tout cela avec Kamikazz Sport !

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

Tout sur le vélo récréatif au Québec

# L'échauffement

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

On définit l'échauffement comme étant toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychologique et motrice avant un entraînement, et qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des blessures. (Source : Weineck, Jurgen. Manuel d'entraînement 4<sup>e</sup> édition. Editions Vigot, 1997; 577 pages)

Un échauffement bien adapté à la discipline sportive crée des conditions de départ favorables à la capacité de performance neuro-musculaire, organique et psychique et à la disposition intérieure du sportif. Tous ces éléments interviennent de façon décisive dans la prévention des accidents.

Il y a deux types d'échauffement :

- **Général** : des mouvements qui sollicitent tous les groupes musculaires sur une perception de l'effort représentant 65-75% de sa fréquence cardiaque;
- **Spécifique** : plus précis qui touche les cyclistes. C'est la répétition des mouvements propres au vélo. Les cyclistes n'ont pas besoin de faire des « push up » afin d'être prêt à rouler.

Pourquoi est-ce si important de s'échauffer?

- Parce que l'on veut augmenter la température corporelle, la circulation sanguine et l'excitabilité du système nerveux central;
- Augmentation du volume cardiaque et respiratoire;
- Augmenter la tolérance de charge des articulations;
- Augmentation de la vigilance;
- Prévention des lésions;
- Vitesse de réaction et de contraction;
- Amélioration de la coordination motrice;
- Facilite l'apprentissage et la coordination, un avantage pour la performance;
- Les tendons, muscles et ligaments sont plus élastiques;
- Diminution du délai d'ajustement, le fameux deuxième souffle. Celui-ci survient lors d'un manque d'échauffement de là l'importance de bien se préparer avant une cyclo sportive !

La saison est courte ! En prenant le temps de faire un échauffement, vous mettez toutes les chances de votre côté afin d'éviter les blessures et profiter pleinement de votre sport favori !

Bon réchauffement !

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé

ISSA Master Fitness Trainer - C.E.P.

[marilyn@kamikazzsport.com](mailto:marilyn@kamikazzsport.com)



Entraînement – Plaisir – Mise en forme  
Retrouver tout cela avec Kamikazz Sport !

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

*Tout sur le vélo récréatif au Québec*

# La récupération

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer

Kamikazz Sport Inc.

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

À la suite d'un entraînement sportif un effet de fatigue se manifeste. Cet effet sera marqué en fonction de l'intensité de l'entraînement. À force de cumuler des états de fatigue élevé, la fatigue peut se transformer en épuisement qui est un sorte de mécanisme de protection pour empêcher l'épuisement total des réserves énergétiques de l'organisme.

Lors de l'entraînement, les limites de la fatigue sont constamment repoussées, mais il n'en demeure pas moins que la récupération qui s'en suivra est d'une importance croissante. Rest as hard as you train (Se reposez aussi fort que l'on s'entraîne) explique tout. Si la récupération et la régénération sont délaissées au détriment d'une plus grande charge d'entraînement, vous courez le risque d'épuiser vos réserves d'énergies, de voir vos performances réduites et de tomber en surentraînement.

Le surentraînement survient lorsqu'il y a une accumulation de fatigue aigüe et chronique dont le sportif est incapable de récupérer. Lorsque l'on fait de l'intensité dans les entraînements nous ne permettons pas au corps de récupérer. Il est important d'être progressif dans nos entraînements tant au niveau de la distance que de l'intensité.

Souvenez-vous que la marge est mince entre une charge d'entraînement qui entraîne une adaptation et une autre qui mène à une défaillance. Les athlètes/sportifs amateurs doivent s'entraîner sérieusement lors des journées à haute intensité et récupérer sérieusement lors des journées à basse intensité (Réf. : Association canadienne des entraîneurs).

Visez plutôt les effets bénéfiques d'une bonne récupération avec un bon sommeil, une bonne alimentation et des repos entre chaque entraînement. Le sommeil est le facteur numéro un d'une bonne récupération. Sommeil et relaxation sont essentiels à la récupération de l'organisme et contribuent à améliorer la capacité à performer physiquement et intellectuellement.

Comment prévenir le surentraînement et s'assurer d'une bonne récupération ?

- Planification progressive et flexible;
- Planification de récupération suffisante et régulière;
- Tâches d'entraînement variées et motivantes;
- Bonne alimentation et hydratation;
- Moyens complémentaires (spa, massages, etc.) Pensez à vous !
- Si arrêt prolongé, faire un retour progressif à la pratique;
- S'occuper plus de l'individu que des résultats.

Soyez à l'écoute de votre corps et surtout, donnez-lui la chance de se reposer !

Marilyn Charbonneau  
Entraîneur privé  
ISSA Master Fitness Trainer - C.E.P.  
[marilyn@kamikazzsport.com](mailto:marilyn@kamikazzsport.com)



Entraînement – Plaisir – Mise en forme  
Retrouver tout cela avec Kamikazz Sport !

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

*Tout sur le vélo récréatif au Québec*

# L'alimentation

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Les performances sportives sont influencées par plusieurs éléments. Une préparation physique est essentielle, mais plusieurs autres facteurs entrent en ligne de compte tels que le stress, le sommeil, le repos, le mental ainsi que l'alimentation. En effet, l'alimentation représente un gros pourcentage de votre performance.

Il est important de manger la bonne variété d'aliment au bon moment.

- Suffisamment de protéines pour la croissance et la récupération.
- Beaucoup de glucides pour avoir l'énergie nécessaire.
- Juste assez de gras car ils sont essentiels pour le bon fonctionnement du corps.

## Pourquoi les glucides sont si importants avant et pendant l'entraînement?

- Substrat énergétique favori de l'organisme au cours de l'activité physique (intensité modérée à élevée).
- Important pour la concentration.
- Fournissent de l'énergie rapidement disponible.
- Au cours de la digestion, les glucides des aliments et boissons sont transformés en glucose, un sucre simple.
- Le glucose est entreposé sous forme de glycogène dans le muscle et dans le foie et constitue donc une réserve d'énergie (glycogène).
- Le foie et les muscles ont une capacité limitée de stockage de glucides sous forme de glycogène.
- La quantité de glycogène stockée dépend de la diète, de l'activité physique et de la condition physique.

En consommer peu de temps après l'entraînement, idéalement dans un délai de 30 minutes, favorisera la mise en réserve du glycogène.

## Quels sont les rôles des protéines?

Le moment de l'apport en protéine joue un rôle important dans la croissance, la réparation musculaire et le maintien d'un bon système immunitaire. L'organisme ne peut pas stocker les protéines. Consommées en trop grande quantité, celles-ci sont transformées en lipides et stockées dans le tissu adipeux. Les gens très actifs ont avantage à sélectionner des protéines de haute valeur biologique qui contiennent les acides aminés essentiels (croissance et la réparation musculaire). Avant l'exercice, diminuer l'apport en protéines est important parce que celles-ci se digèrent plus lentement que les glucides. En consommer pendant l'entraînement peut causer de l'inconfort, bousculer l'estomac et les intestins et causer maux de ventres et crampes.

**APRÈS l'exercice**, prendre un repas contenant des protéines et des glucides, la combinaison permet de :

- Refaire les réserves de glycogène.
- Minimise la dégradation des protéines causée par l'exercice.
- Synthèse des protéines (réparation des tissus, croissance, construction).

Bon appétit et bon entraînement !

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé

ISSA Master Fitness Trainer - C.E.P.

[marilyn@kamikazzsport.com](mailto:marilyn@kamikazzsport.com)



Entraînement – Plaisir – Mise en forme  
Retrouver tout cela avec Kamikazz Sport !

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

*Tout sur le vélo récréatif au Québec*

# L'hydratation

**Marilyn Charbonneau**

**Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer**

**Kamikazz Sport Inc.**

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Tous savent que bien s'hydrater est important, surtout lorsque l'on pratique un sport. Toutefois, il n'est pas rare de voir des cyclistes négliger cet aspect lors de leur sortie. Pour certains cet oubli vient du fait qu'ils ont une crainte au moment de prendre leur gourde et pour d'autres il s'agit d'un oubli. Même si vous n'avez pas soif, vous devez boire pour éviter la déshydratation.

Pourquoi est-ce si important de s'hydrater? Lorsque l'on fait de l'exercice nos muscles génèrent de la chaleur qui augmente la température du corps. Pour refroidir le système vous commencez à suer ce qui vous fait perdre des fluides (eau) et des électrolytes (sels et minéraux). Si les fluides et les électrolytes ne sont pas remplacés vous vous sentirez plus fatigué. De plus votre corps peut surchauffer et les conséquences qui s'en suivent peuvent être graves. N'oubliez pas que lorsque vous avez un sentiment de soif, le processus de déshydratation est déjà enclenché.

Boire avant, pendant et après votre exercice vous aide à rester hydraté, énergique et en santé !

Voici une façon de calculer vos besoins en hydratation. Faites des tests lors de vos sorties hors événement pour voir comment vous vous sentez et faites les ajustements par la suite.

## **Avant**

2 à 3 heures avant : 5-7ml/kg de poids corporel

15-30 minutes avant : 3-5 ml/kg de poids corporel

## **Pendant**

10-15 ml/kg/heure à raison de 3-5 ml/kg aux

15-20 minutes SANS dépasser 1 litre

Pour les exercices d'une heure ou moins, l'eau suffit.

Plus d'une heure: Boisson contenant entre 4 et 8 g/glucides et

50 à 70 mg de sodium par 100 ml (gatorade, eload)

## **Après**

1.5 Litre de liquide par kg de masse corporelle perdu

Se réhydrater lentement

Remplacer les électrolytes perdus

Bon entraînement!

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé

ISSA Master Fitness Trainer - C.E.P.

[marilyn@kamikazzsport.com](mailto:marilyn@kamikazzsport.com)



**Entraînement – Plaisir – Mise en forme  
Retrouver tout cela avec Kamikazz Sport !**

[www.kamikazzsport.com](http://www.kamikazzsport.com)

Publié sur

[www.ADNduVelo.com](http://www.ADNduVelo.com)

*Tout sur le vélo récréatif au Québec*