

DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DÉCOUVERTE



21 km

C'EST PARTI!



Marie-Pier Tremblay Turcotte
Coach-athlète, marathonnienne
et collaboratrice des Défis du Parc

POUR UN SUIVI PERSONNALISÉ :



Coach certifiée en course à pied et passionnée d'entraînement depuis 2014, j'ai à cœur de t'aider à courir souvent, longtemps, et en réduisant le risque de blessures. Avec mes certifications, dont celle de La Clinique Du Coureur, j'ai développé une approche unique : la méthode protectrice.

MES QUALIFICATIONS

- Entraîneuse privée certifiée depuis 2014 – Ataraxia
- Coach certifiée en course à pied depuis 2023 – La Clinique Du Coureur
- Formée en analyse biomécanique pour la prévention des blessures
- Spécialisée dans l'accompagnement personnalisé

J'accompagne des athlètes de tous niveaux. Ce que j'aime, c'est rendre la course accessible et motivante, peu importe ton expérience. Mon objectif est simple : réduire l'anxiété de performance, t'aider à progresser à ton rythme, et prôner le bonheur dans la course à pied.

Je travaille avec les zones de fréquence cardiaque, une mesure utilisée pour connecter les perceptions et les sensations réelles à l'effort. Cette approche te permet de mieux comprendre ton corps, d'ajuster ton intensité, et d'atteindre tes objectifs tout en réduisant les risques de blessures. Coureur débutant ou expérimenté, récréatif ou compétitif, mon rôle est de vous offrir un accompagnement personnalisé, adapté à votre réalité et à vos aspirations.

Je suis fière d'être collaboratrice des Défis du Parc, un événement qui reflète mes valeurs : ***l'accomplissement de soi dans le plaisir.***

On se voit dans les sentiers!

DP

FONCTIONNEMENT

DURÉE : 12 semaines

OBJECTIF : Construire l'endurance nécessaire pour terminer un 21 km en sentier

STRUCTURE : 3 séances de course + 1 séance de renforcement musculaire par semaine

PROFIL DU PARCOURS DES DÉFIS DU PARC - 21 KM : [HTTPS://RIDEWITHGPS.COM/ROUTES/48931212](https://ridewithgps.com/routes/48931212)

CE PROGRAMME EST CONÇU POUR LES COUREURS QUI :

- Courent 3 fois par semaine depuis 6 mois.
- Peuvent courir 60 minutes en continu.
- Ont une première expérience en sentier et veulent découvrir la distance du demi-marathon.
- Veulent compléter un 21 km en sentier sans objectif de performance.

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME

- Tu peux intégrer de la marche à tout moment pour rester dans ta zone de fréquence cardiaque.
- Si une semaine te semble plus difficile, prends le temps de la refaire avant de passer à la suivante.
- Avant chaque séance, débute par 5 minutes de marche ou des exercices éducatifs.
- L'entraînement est basé sur les zones de fréquence cardiaque et la perception de l'effort.
Réfère-toi au tableau pour bien les comprendre.
- Pour les séances de renforcement musculaire, consulte le circuit HIIT.

LE DÉNIVELÉ (D+)

L'IMPORTANCE D'INTÉGRER DU DÉNIVELÉ (D+) DANS TON ENTRAÎNEMENT CHAQUE SEMAINE

Lorsqu'on prépare une course en sentier, le dénivelé est tout aussi important que la distance. En s'entraînant avec un volume de montées et de descentes progressives, on permet au corps de :

1. S'adapter aux efforts en montée et en descente

- Développer l'endurance musculaire pour affronter les montées sans exploser.
- Améliorer la technique en descente pour éviter la fatigue et limiter les risques de blessures.

2. Éviter la surprise le jour J

- Si ton entraînement est trop plat, les montées en course risquent d'être brutales.
- S'exposer progressivement au dénivelé permet de mieux gérer l'effort en montée et en descente.

3. Renforcer la puissance et l'économie de course

- Les montées sollicitent les quadriceps, fessiers et tronc, renforçant l'efficacité de la foulée.
- Une meilleure technique en montée et en descente permet plus d'efficacité et moins de fatigue.

ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ET PERCEPTION À L'EFFORT (PE)

ZONE	% FCMax	PE	SENSATION	CAPACITÉ À PARLER	TYPE D'EFFORT
1	50-60%	1	N/A	Tu peux raconter une anecdote détaillée sans essoufflement	Allure détendue, marche, repos
2	60-70%	2	Très très facile	Tu peux tenir une conversation mais tes phrases sont courtes	Échauffement ou retour au calme, jog relaxe de récupération active ou d'endurance fondamentale
		3	Très facile		
		4	Facile		
3	70-80%	5	Un peu difficile	Tu peux dire quelques mots	Tempos longs; longue sortie avec portions d'effort à allure 42,2 km
		6	Assez difficile		
4	80-90%	7	Plutôt difficile	Tu peux dire un mot à la fois	Intervalle court et rapide
		8	Très difficile		
5	90-100%	9	Très très difficile	Tu ne peux et veux pas parler	Répétitions très courtes et très très rapides
		10	Effort maximal		

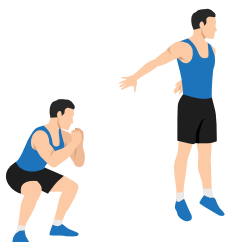
RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT

CIRCUIT 1 : STABILITÉ ET FORCE

Temps total
7 MIN.

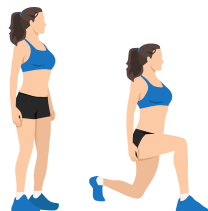
1

Squats sautés
12 répétitions



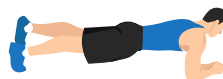
2

Fentes dynamiques
10 répétitions par jambe



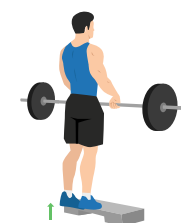
3

Planche dynamique avec levée de jambe
10 répétitions par jambe



4

Mollets sur une marche
15 répétitions



PAUSE
30 SECONDES

CIRCUIT 2 : EXPLOSIVITÉ ET ENDURANCE MUSCULAIRE

Temps total
7 MIN.

1

Burpees
8 répétitions



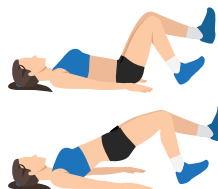
2

Sauts latéraux
12 répétitions
(6 de chaque côté)



3

Pont fessier sur une jambe
10 répétitions par jambe



4

Squat
12 répétitions



PAUSE
90 SECONDES

PHASE D'ADAPTATION

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1  Temps total 2 H 15	ENDURANCE 30 min (Z2) PE : 2/10 FC : 60-70% Durée : 30 minutes	INTERVALLES 15 min (Z2) 10 x 1 min (Z4) - 1 min (Z2) 10 min (Z2) ^/	REPOS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	ENDURANCE LONGUE SORTIE 60 min (Z2-Z3) ^/ 100m D+/D- PE : 6/10 FC : 60-80% Durée : 60 minutes	REPOS ou activité complémentaire comme de la randonnée	REPOS ou activité complémentaire comme de la randonnée
2  Temps total 2 H 42	INTERVALLES 10 min (Z2) 6 x 2 min (Z4) - 2 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 6/10 FC : 60-90% Durée : 42 minutes	ENDURANCE 50 min (Z2) PE : 6/10 FC : 60-70% Durée : 50 minutes ^/	REPOS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	ENDURANCE LONGUE SORTIE 20 min (Z2) - 30 min (Z3 -) 20 min (Z2) ^/ 120m D+/D- PE : 6/10 FC : 60-80% Durée : 70 minutes		
3  Temps total 2 H 55	INTERVALLES 10 min (Z2) 10 x 30 sec (Z4) - 1 min (Z2) 15 min (Z2) PE : 6/10 FC : 60-90% Durée : 40 minutes ^/	REPOS	INTERVALLES 10 min (Z2) 3 x 3 min (Z3) - 1 min (Z2) 5 min (Z2) 10 x 1 min (Z4) - 1 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 5/10 FC : 60-90% Durée : 55 minutes	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	ENDURANCE LONGUE SORTIE 20 min (Z2) - 35 min (Z3) - 5 min (Z4) - 10 min (Z3) - 10 min (Z2) ^/ 150m D+/D- PE : 5/10 FC : 60-90% Durée : 80 minutes		
4  Temps total 2 H 10	ENDURANCE 40 min (Z2) PE : 2/10 FC : 60-70% Durée : 40 minutes	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	ENDURANCE 30 min (Z2) PE : 2/10 FC : 60-70% Durée 30 minutes	REPOS	ENDURANCE LONGUE SORTIE 60 min (Z2) ^/ 100m D+/D- PE : 2/10 FC : 60-70% Durée : 60 minutes		

PHASE SPÉCIFIQUE

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5  Temps total 2 H 44	ENDURANCE 35 min (Z2) PE : 3/10 FC : 60-70% Durée : 35 minutes	 INTERVALLES 25 min (Z2) 8 x 45 sec (Z4) - 20 sec (Z2) 10 min (Z2) PE : 7/10 FC : 60-90% Durée : 39 minutes	REPOS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	ENDURANCE LONGUE SORTIE 20 min (Z2) - 40 min (Z3) - 10 min (Z4) - 20 min (Z2)  180m D+/D- PE : 7/10 FC : 60-80% Durée : 1h30	REPOS ou activité complémentaire comme de la randonnée	REPOS ou activité complémentaire comme de la randonnée
6  Temps total 3 H 16	 ENDURANCE 50 min (Z2) PE : 3/10 FC : 60-70% Durée : 50 minutes	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	INTERVALLES 10 min (Z2) 3 x 5 min (Z4) - 2 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 5/10 FC : 60-90% Durée : 41 minutes	REPOS	ENDURANCE LONGUE SORTIE 30 min (Z2) - 45 min (Z3) - 30 min (Z2)  200m D+/D- PE : 5/10 FC : 60-80% Durée : 1h45		
7  Temps total 3 H 37	 INTERVALLES 20 min (Z2) 4 x 3 min (Z4) - 2 min (Z2) 15 min (Z2) PE : 7/10 FC : 60-90% Durée : 47 minutes	ENDURANCE 50 min (Z2) PE : 3/10 FC : 60-70% Durée : 50 minutes	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	REPOS	ENDURANCE LONGUE SORTIE 20 min (Z2) - 40 min (Z3) - 30 min (Z2) - 30 min (Z2)  220m D+/D- PE : 3/10 FC : 60-80% Durée : 2h		
8  Temps total 2 H 45	ENDURANCE 45 min (Z2) PE : 2/10 FC : 60-70% Durée : 45 minutes	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	ENDURANCE 60 min (Z2) PE : 3/10 FC : 60-70% Durée : 60 minutes	REPOS	ENDURANCE LONGUE SORTIE 15 min (Z2) - 30 min (Z3) - 5 min (Z4) - 10 min (Z2)  150m D+/D- PE : 5/10 FC : 60-90% Durée : 60 minutes		
9  Temps total 3 H 41	ENDURANCE 30 min (Z2) PE : 2/10 FC : 60-70% Durée : 30 minutes	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	 INTERVALLES 20 min (Z2) 3 x 5 min (Z3) - 2 min (Z2) 15 min (Z2) PE : 7/10 FC : 60-80% Durée : 51 minutes	REPOS	ENDURANCE LONGUE SORTIE 25 min (Z2) - 40 min (Z3) - 15 min (Z4) - 40 min (Z3) - 20 min (Z2)  250m D+/D- PE : 7/10 FC : 60-90% Durée : 2h20		
10  Temps total 3 H 36	ENDURANCE 50 min (Z2) PE : 2/10 FC : 60-80% Durée : 50 minutes	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	INTERVALLES 20 min (Z2) 3 x 4 min (Z3) - 2 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 7/10 FC : 60-80% Durée : 46 minutes	REPOS	ENDURANCE LONGUE SORTIE 35 min (Z2) - 50 min (Z3) - 35 min (Z2)  200m D+/D- PE : 7/10 FC : 60-90% Durée : 2h		

PHASE D'AFFÛTAGE

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11  Temps total 3 H 06	ENDURANCE 45 min (Z2) PE : 2/10 FC : 60-70% Durée : 45 minutes	RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT	INTERVALLES 15 min (Z2) 3 x 4 min (Z4) - 2 min (Z2) 15 min (Z2) PE : 6/10 FC : 60-90% Durée : 51 minutes	REPOS	ENDURANCE LONGUE SORTIE 30 min (Z2) - 20 min (Z3) - 20 min (Z2) - 20 min (Z3)  120m D+/D- PE : 6/10 FC : 60-70% Durée : 90 minutes	REPOS ou activité complémentaire comme de la randonnée	REPOS ou activité complémentaire comme de la randonnée
12  Temps total 1 H 10	ENDURANCE 40 min (Z2) PE : 3/10 FC : 60-70% Durée : 40 minutes	REPOS	ENDURANCE 5 min (Z2) - 20 min (Z3) - 5 min (Z2) PE : 4/10 FC : 60-80% Durée : 30 minutes		JOUR J BONNE COURSE !! 21 KM PE : 10/10 FC : 60-100%		

LÉGENDE

PE : Perception à l'effort

FC : Fréquence cardiaque

MR : Marche rapide

Z1, Z2, Z3, Z4, Z5 : Zone d'intensité à la course (se référer au tableau de la page 4)

 : Viser un parcours avec des dénivelés