DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN

MP coach

PLAN D'ENTRAINEMENT

PROGRESSION

21 km

C'EST PARTI !

MP Coach

Marie-Pier Tremblay Turcotte
Coach-athlète, marathonienne
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

CE PROGRAMME EST CONÇU POUR LES COUREURS QUI :

- Courent 3 à 4 fois par semaine depuis plusieurs mois.
- Ont déjà complété un 21 km en sentier et veulent améliorer leur gestion de course.
- Souhaitent mieux gérer le dénivelé et l'effort pour être plus efficaces.

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)

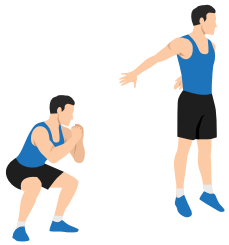
ZONE	% FCMax	PE	SENSATION	CAPACITÉ À PARLER	TYPE D'EFFORT
1	50-60%	1	N/A	Tu peux raconter une anecdote détaillée sans essoufflement	Allure détendue, marche, repos
2	60-70%	2 3 4	Très très facile Très facile Facile	Tu peux tenir une conversation mais tes phrases sont courtes	Échauffement ou retour au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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT

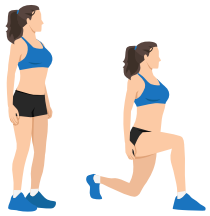
CIRCUIT 1 : STABILITÉ ET FORCE

Temps total 7 MIN.

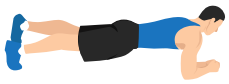
1
Squats sautés
12 répétitions



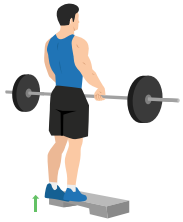
2
Fentes dynamiques
10 répétitions par jambe



3
Planche dynamique avec levée de jambe
10 répétitions par jambe



4
Mollets sur une marche
15 répétitions

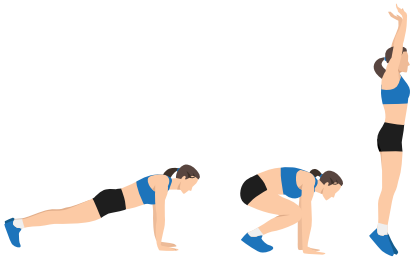


PAUSE
30 SECONDES

CIRCUIT 2 : EXPLOSIVITÉ ET ENDURANCE MUSCULAIRE

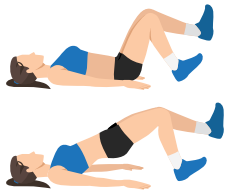
Temps total 7 MIN.

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 31	**ENDURANCE** 35 min (Z2) PE : 2/10 | FC : 60-70% Durée : 35 minutes	**INTERVALLES** 20 min (Z2) 8 x 1 min (Z4) – 1 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 6/10 | FC : 60-90% Durée : 46 minutes	**REPOS**	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT**	**ENDURANCE** **LONGUE SORTIE** 20 min (Z2) - 10 min (Z3) - 20 min (Z2) - 20 min (Z3) 100m D+/D- PE : 6/10 | FC : 60-80% Durée : 70 minutes	**REPOS** ou activité complémentaire comme de la randonnée	**REPOS** ou activité complémentaire comme de la randonnée
2 Temps total 3 H 06	**ENDURANCE** 15 min (Z2) 25 min (Z3) 10 min (Z2) PE : 6/10 | FC : 60-80% Durée : 50 minutes	**INTERVALLES** 25 min (Z2) 3 x 2 min (Z4) – 1 min (Z2) 25 min (Z2) PE : 6/10 | FC : 60-80% Durée : 56 minutes	**REPOS**	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT**	**ENDURANCE** **LONGUE SORTIE** 25 min (Z2) 2 x 10 min (Z3) – 5 min (Z2) 25 min (Z2) 120m D+/D- PE : 6/10 | FC : 60-80% Durée : 80 minutes		
3 Temps total 3 H 11	**INTERVALLES** 20 min (Z2) 10 x 30 sec (Z4) – 30 sec (Z2) 25 min (Z2) PE : 6/10 | FC : 60-90% Durée : 50 minutes	**REPOS**	**INTERVALLES** 15 min (Z2) 3 x 5 min (Z3) – 2 min (Z2) 15 min (Z2) PE : 5/10 | FC : 60-90% Durée : 51 minutes	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT**	**ENDURANCE** **LONGUE SORTIE** 20 min (Z2) - 10 min (Z3) - 20 min (Z2) - 10 min (Z3) - 20 min (Z2) - 10 min (Z3) 150m D+/D- PE : 5/10 | FC : 60-90% Durée :90 minutes		
4 Temps total 2 H 20	**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** 70 min (Z2) 100m D+/D- PE : 2/10 | FC : 60-80% Durée : 70 minutes		

PHASE SPÉCIFIQUE

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5 Temps total 3 H 34	**ENDURANCE** 20 min (Z2) 4 x 3 min (Z3) – 2 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 6/10 | FC : 60-70% Durée : 50 minutes	**INTERVALLES** 20 min (Z2) 6 x 2 min (Z4) – 90 sec (Z2) 15 min (Z2) PE : 7/10 | FC : 60-90% Durée : 59 minutes	REPOS	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT**	**ENDURANCE** **LONGUE SORTIE** 30 min (Z2) - 40 min (Z3) 15 min (Z4) - 20 min (Z2) 180m D+/D- PE : 7/10 | FC : 60-80% Durée : 1h45	**REPOS** ou activité complémentaire comme de la randonnée	**REPOS** ou activité complémentaire comme de la randonnée
6 Temps total 3 H 40	**ENDURANCE** 60 min (Z2) PE : 3/10 | FC : 60-70% Durée : 60 minutes	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT**	**INTERVALLES** 10 min (Z2) 4 x 3 min (Z4) – 2 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 5/10 | FC : 60-90% Durée : 40 minutes	REPOS	**ENDURANCE** **LONGUE SORTIE** 30 min (Z2) - 30 min (Z3) - 20 min (Z4) - 20 min (Z3) - 20 min (Z2) 200m D+/D- PE : 5/10 | FC : 60-80% Durée : 2h		
7 Temps total 3 H 49	**INTERVALLES** 15 min (Z2) 6 x 2 min (Z4) – 90 sec (Z2) 15 min (Z2) PE : 7/10 | FC : 60-90% Durée : 59 minutes	**ENDURANCE** 10 min (Z2) - 30 min (Z3) - 10 min (Z4) PE : 3/10 | FC : 60-90% 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**	**INTERVALLES** 10 min (Z2) 10 x 30 sec (Z4) – 30 sec (Z2) 10 min (Z2) PE : 3/10 | FC : 60-90% Durée : 30 minutes	REPOS	**ENDURANCE** **LONGUE SORTIE** 25 min (Z2) - 30 min (Z3) - 10 min (Z4) - 15 min (Z3) - 10 min (Z2) PE : 5/10 | FC : 60-90% Durée : 90 minutes		
9 Temps total 4 H 01	**ENDURANCE** 50 min (Z2) PE : 2/10 | FC : 60-70% Durée : 50 minutes	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT**	**INTERVALLES** 15 min (Z2) 3 x 5 min (Z3) – 2 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 7/10 | FC : 60-90% 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 10	**ENDURANCE** 50 min (Z2) PE : 2/10 | FC : 60-80% Durée : 50 minutes	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT**	**INTERVALLES** 10 min (Z2) 3 x 4 min (Z3) – 2 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 7/10 | FC : 60-80% Durée : 40 minutes	REPOS	**ENDURANCE** **LONGUE SORTIE** 40 min (Z2) - 20 min (Z3) - 10 min (Z2) - 10 min (Z3) - 20 min (Z2) 200m D+/D- PE : 7/10 | FC : 60-80% Durée : 1h40		

PHASE D'AFFÛTAGE

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11 Temps total **2 H 35**	**ENDURANCE** 45 min (Z2) PE : 2/10 | FC : 60-70% Durée : 45 minutes	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE HIIT**	**INTERVALLES** 10 min (Z2) 5 x 3 min (Z4) – 2 min (Z2) 10 min (Z2) PE : 6/10 | FC : 60-90% Durée : 50 minutes	REPOS	**ENDURANCE** **LONGUE SORTIE** 50 min (Z2) - 10 min (Z3) ⩘ 120m 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
12 Temps total **0 H 55**	**ENDURANCE** 30 min (Z2) PE : 3/10 | FC : 60-70% Durée : 30 minutes	**REPOS**	**ENDURANCE** 10 min (Z2) - 10 min (Z3) - 5 min (Z2) PE : 4/10 | FC : 60-80% Durée : 25 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