

# DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

**SHAWINIGAN**



LE GROUPE  
MAURICE<sup>MD</sup>

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

**MARCHE**



**4 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
- Certifiée en analyse biomécanique depuis 2025 avec Spinal Mouvement

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!**

# FONCTIONNEMENT

**DURÉE :** 8 semaines

**OBJECTIF :** Marcher 4 km en sentier avec aisance et confort

**STRUCTURE :** 3 séances de marche + 1 séance de renforcement musculaire par semaine (optionnelle)

**PROFIL DU PARCOURS DES DÉFIS DU PARC - 4 KM :** [VOIR LE PARCOURS](#)

## CE PROGRAMME EST CONÇU POUR LES MARCHEURS QUI :

- Marchent déjà occasionnellement ou souhaite reprendre l'activité physique progressivement.
- Ont peu ou pas d'expérience en sentier.
- Désirent compléter un 4 km en nature, sans objectif de performance.

## FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME

- La priorité est de marcher à une allure confortable, ou il est possible de parler sans être essoufflé.
- Vous pouvez ralentir ou prendre des pauses au besoin.
- Si une semaine vous semble plus exigeante, prenez le temps de la refaire avant de passer à la suivante.
- Certaines séances suggèrent un terrain légèrement vallonné afin de se familiariser avec le type de parcours du défi.
- Le renforcement musculaire est recommandé mais demeure optionnel.
- Les séances peuvent être déplacées dans la semaine selon votre réalité.

# PERCEPTION DE L'EFFORT (PE)

## ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (PE)

La perception de l'effort correspond à la façon dont ton corps ressent l'intensité de l'activité physique, peu importe la vitesse ou la distance. Elle se base sur tes sensations globales comme la respiration, la facilité à parler, la tension musculaire et ton niveau d'énergie.

Apprendre à s'y fier permet d'ajuster l'intensité en temps réel, selon la fatigue, le stress ou les conditions extérieurs. C'est un outil simple et efficace pour rester à l'écoute de son corps, bouger de façon plus confortable et maintenir une pratique régulière et adaptée à son propre rythme.

PE (1-10)	NIVEAU D'EFFORT	DESCRIPTION	REPÈRE SIMPLE
1-2	Très facile	Effort minimal	Je marche très confortablement, je peux parler sans aucune difficulté
3-4	Facile	Effort léger et agréable	Je parle en phrases complètes
5-6	Modéré	Effort plus soutenu	Je parle, mais avec un léger essoufflement
7-8	Soutenu	Effort exigeant	Je parle par courtes phrases
9-10	Très soutenu	Effort très difficile	J'ai de la difficulté à parler

## LÉGENDE

ML : Marche lente

MR : Marche accélérée ou rapide

## POURQUOI INTÉGRER DU DÉNIVELÉ (D+) DANS TON ENTRAÎNEMENT DE MARCHÉ CHAQUE SEMAINE

Lorsqu'on se prépare à une marche en sentier, le dénivelé est tout aussi important que la distance parcourue. Intégrer progressivement des montées et des descentes à ton parcours permet à ton corps de mieux s'adapter et d'être prêt le jour de l'événement.

### 1. Habituer le corps aux montées et aux descentes

- Développer l'endurance musculaire pour monter sans s'épuiser trop rapidement.
- Apprendre à bien gérer les descentes afin de limiter la fatigue musculaire et réduire les risques de blessures.

### 2. Éviter les mauvaises surprises le jour de l'événement

- Un entraînement uniquement sur terrain plat rend les montées plus difficiles à gérer.
- En ajoutant du dénivelé de façon graduelle, tu améliores ta capacité à doser ton effort et à garder un bon rythme.

### 3. Renforcer la force et l'efficacité de la marche

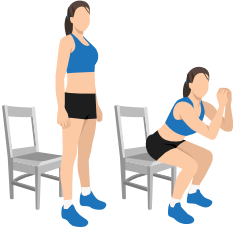
- Les montées sollicitent davantage les cuisses, les fessiers et le tronc, ce qui améliore la stabilité et la propulsion.
- Une meilleure technique en montée et en descente permet de marcher plus efficacement, avec moins de fatigue sur l'ensemble du parcours.

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CIRCUIT : STABILITÉ ET FORCE (2 à 3 tours selon le niveau)

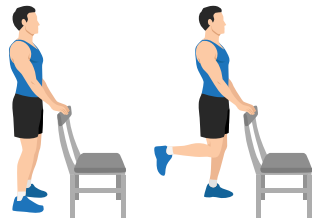
OBJECTIF : Améliorer la force des jambes, la stabilité et la tolérance aux petites montées et descentes, tout en restant accessible.

**1**  
Assis debout sur une chaise



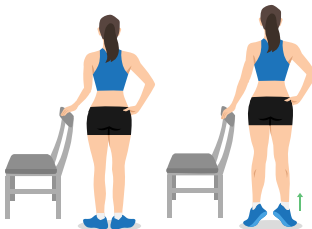
→

**2**  
Équilibre sur une jambe avec appui sur dossier de chaise




→

**3**  
Élévation des mollets avec appui sur chaise



→

**4**  
Planche au mur (ou sur un plan incliné)



→

**PAUSE**  
1 à 2 minutes

Travail 1 MIN. Repos 1 MIN.

Travail 1 MIN. Repos 1 MIN.

Travail 1 MIN. Repos 1 MIN.

Travail 1 MIN. Repos 1 MIN.

Selon votre aisance, vous pouvez à tout moment diminuer l'appui sur la chaise ou l'enlever afin d'augmenter la difficulté des exercices.

# CALENDRIER

## PHASE D'ADAPTATION

### LÉGENDE

ML : Marche lente

MR : Marche accélérée ou rapide

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>1</b> Temps total <b>1 H 05</b>	<b>MARCHE</b> PE : 2/10 Durée : 20 min	REPOS	<b>MARCHE</b> PE : 2/10 Durée : 20 min	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> (optionnel)	<b>MARCHE</b> PE : 2/10 Durée : 25 min	REPOS ou activité complémentaire de faible intensité	REPOS ou activité complémentaire de faible intensité
<b>2</b> Temps total <b>1 H 23</b>	<b>MARCHE</b> PE : 2/10 Durée : 25 min	REPOS	<b>MARCHE</b> PE : 2/10 Durée : 25 min	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> (optionnel)	<b>MARCHE</b> 24 min ML 3 x 1 min MR 2 min ML PE : 5/10	REPOS ou activité complémentaire de faible intensité	REPOS ou activité complémentaire de faible intensité

## PHASE GÉNÉRALE

**OBJECTIF :** Améliorer l'endurance de base

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>3</b> Temps total <b>1 H 42</b>	<b>MARCHE</b> PE : 3/10 Durée : 30 min	REPOS	<b>MARCHE</b> PE : 3/10 Durée : 35 min	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> (optionnel)	<b>MARCHE</b> 25 min ML 4 x 1 min MR 2 min ML PE : 5/10	REPOS ou activité complémentaire de faible intensité	REPOS ou activité complémentaire de faible intensité
<b>4</b> Temps total <b>1 H 58</b>	<b>MARCHE</b> PE : 3/10 Durée : 35 min	REPOS	<b>MARCHE</b> PE : 3/10 Durée : 35 min	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> (optionnel)	<b>MARCHE</b> 30 min ML 6 x 1 min MR 2 min ML PE : 5/10	REPOS ou activité complémentaire de faible intensité	REPOS ou activité complémentaire de faible intensité




## LÉGENDE

ML : Marche lente

MR : Marche accélérée ou rapide

## PHASE SPÉCIFIQUE

**OBJECTIF :** Se rapprocher des exigences du parcours

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>5</b>  Temps total <b>1 H 43</b>	<b>MARCHE</b> PE: 3/10 Durée : 35 min Terrain vallonné ou sentier recommandé	REPOS	<b>MARCHE</b> PE: 4/10 Durée : 40 min Inclure quelques légères montées et descente si possible	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> (optionnel)	<b>MARCHE</b> 20 min ML 3 x 2 min MR 1 min ML PE: 5/10		
<b>6</b>  Temps total <b>2 H 10</b>	<b>MARCHE</b> PE: 3/10 Durée : 40 min Terrain vallonné ou sentier recommandé	REPOS	<b>MARCHE</b> PE: 4/10 Durée : 45 min Inclure quelques légères montées et descente si possible	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> (optionnel)	<b>MARCHE</b> 30 min ML 3 x 4 min MR 1 min ML PE: 6/10	<b>REPOS</b> ou activité complémentaire de faible intensité	<b>REPOS</b> ou activité complémentaire de faible intensité
<b>7</b>  Temps total <b>2 H 00</b>	<b>MARCHE</b> PE: 4/10 Durée : 45 min Sentier similaire au défi	REPOS	<b>MARCHE</b> PE: 4/10 Durée : 45 min	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> (optionnel)	<b>MARCHE</b> PE: 2/10 Durée : 30 min		

## PHASE D'AFFÛTAGE

**OBJECTIF :** Arriver frais et confiant sur la ligne départ

SEMAINE #	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>8</b>  Temps total <b>1 H 00</b>	<b>MARCHE</b> PE: 2/10 Durée : 35 min	REPOS	<b>MARCHE</b> PE: 2/10 Durée : 25 min	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> (optionnel)	<b>DÉFI 4 KM !!!</b> PE: 8/10	<b>REPOS</b> ou activité complémentaire de faible intensité	<b>REPOS</b> ou activité complémentaire de faible intensité