ENTRAÎNEMENTS

NOM : Défi kayak 2015 **OBJECTIF : Parcourir le trajet Québec-Montréal en kayak de mer**

Notes importantes

1-Les jours et contenus d'entraînements sont libres d'être modifiés ou interchangés à votre convenance.

2-Certaines cases du programme ont un fond gris ◻ tandis que d'autres ont un fond blanc ◻. Les cases blanches sont celles fortement recommandée et à faire en priorité. Les cases grises indiquent les entraînements facultatifs qu'il est possible de ne pas faire en cas de manque de temps ou en cas de fatigue.

3-L'activités aérobie d'une séance d'entraînement indique que la personne peut choisir parmi une grande variété d'activités sollicitant le système cardio-vasculaire lorsque le kayak est impossible à pratiquer ou difficile d'accès. Voici des exemples d'activités à pratiquer : marche rapide, course à pied, cyclisme, patin à roues alignées, corde à sauter, natation, rameur, elliptique, pédalo, tapis roulant, etc… Il est possible de jumeler plusieurs activités dans une même séance. L'important est de choisir des activités correspondant à vos capacités et de suivre une progression adéquate afin d'éviter les blessures. Toujours inclure une période d'échauffement dans la séance d'activité aérobie.

4-Voici à comment sont construites les cases du programme ci-dessous :

J-21 **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **5** fois **3** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-22** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série

Jour et date de la semaine.

Contenu de la séance (Intervalles, activité aérobie ou séance de musculation).

Précision de la durée, de l'intensité et du nombre de séries à effectuer pour chaque activité. Une série correspond à une chaîne d'exercices ou à un nombre déterminé de fractions d'effort.

5- Les séances d'intervalles sont séparées en trois sections : l'échauffement (E), le corps de séance (C) et le retour au calme (R).

6- Le signe @ signifie d'effectuer l'activité «au niveau d'intensité». Il y a 3 niveaux d'intensité à laquelle un exercice peut-être effectué :

- Intensité facile (F) : L'activité est pratiquée à une allure confortable. L'essoufflement est très léger et il est possible de tenir une conversation normale.

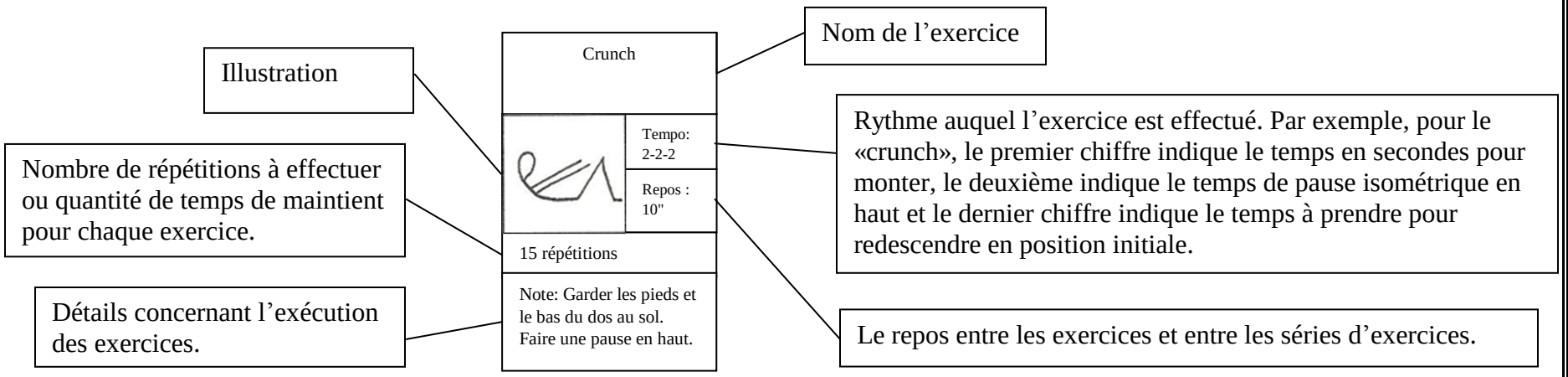
- Intensité modérée (M) : L'activité est effectuée à une allure soutenue provoquant un niveau d'essoufflement gênant la conversation. Il est difficile de prononcer plus de quelques phrases.

- Intensité difficile (D) : L'activité est effectuée à une allure rapide entraînant un haut niveau d'essoufflement. Il est difficile

de prononcer plus d'une phrase à cette intensité.

7-Les séances de musculation sont séparés en quatre sections : l'échauffement (E), le corps de séance (C), les abdominaux et lombaires (AL) puis les étirements (Flex). Chaque section est composée d'une série de six exercices. Selon le niveau de difficulté prévu de la séance, les séries sont parfois à répéter plus d'une fois tel qu'indiqué dans les cases du programme.

8-Pour terminer, le programme d'une durée de 21 semaines comprend quatre programmes de musculation. L'accès aux programmes et aux vidéos démontrant les exercices est possible sur le site du défi : http://www.defikayak.org/ .Voici comment les cases du programme de musculation sont organisées :



Par : Jade Cyr, finissante en kinésiologie et en préparation physique à l'Université Laval (jade.cyr08@gmail.com) .

PROGRAMME

VOLUME	DATE							Objectif de la semaine
Avril	**L-20** **Activité aérobie continue** 30 minutes continues @ M.	**M-21** **Séance de musculation** **Musculation 1 :** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série	**M-22** **Activité aérobie continue** 30 minutes continues @ M.	**J-23** **Activité aérobie continue** 30 minutes continues @ M.	**V-24** **Séance de musculation** **Musculation 1 :** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série	**S-25** **Activité aérobie continue** 30 minutes continues @ M.	**D-26** **Repos**	Mise en forme, Semaine de niveau de difficulté F.
Avril	**L-27**	**M-28** **Séance de**	**M-29**	**J-30**	**V-1er** **Séance de**	**S-2**	**D-3**	Mise en forme, Semaine de

	Activité aérobie continue 40 minutes continues @ M.	**musculation** **Musculation 1 :** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 1 série -Flex: 1 série	**Activité aérobie continue** 40 minutes continues @ M.	**Activité aérobie continue** 40 minutes continues @ M.	**musculation** **Musculation 1 :** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 1 série -Flex: 1 série	**Activité aérobie continue** 40 minutes continues @ M.	**Repos**	niveau de difficulté M.
Mai	**L-4** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **6** fois 30 secondes @ D suivies de 30 secondes @ F. Faire **4** minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**M-5** **Séance de musculation** **Musculation 1 :** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-6** **Activité aérobie continue** 50 minutes continues @ M.	**J-7** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **4** fois 2 minutes @ D suivie de **2** minutes @ F. Faire **5** minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-8** **Séance de musculation** **Musculation 1 :** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-9** **Activité aérobie continue** 50 minutes continues @ M.	**D-10** **Repos**	Mise en forme, Semaine de niveau de difficulté M.
Mai	**L-11** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **3** séries de **6** fois 30 secondes @ D suivies de 30 secondes @ F. Faire **4** minutes @ F entre les **3** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**M-12** **Séance de musculation** **Musculation 1 :** -E : 1 série -C: 3 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-13** **Activité aérobie continue** 60 minutes continues @ M.	**J-14** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **6** fois **2.5** minutes @ D suivie de **2** minutes @ F. Faire **5** minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-15** **Séance de musculation** **Musculation 1 :** -E : 1 série -C: 3 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-16** **Activité aérobie continue** 60 minutes continues @ M.	**D-17** **Repos**	Mise en forme, Semaine de niveau de difficulté D.
Mai	**L-18** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **8** fois 30 secondes @ D suivies de 30 secondes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**M-19** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série	**M-20** **Activité aérobie continue** 70 minutes continues @ M.	**J-21** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **5** fois **3** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-22** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série	**S-23** **Activité aérobie continue** 70 minutes continues @ M.	**D-24** **Repos**	Accent mis sur le volume, Semaine de niveau de difficulté F.
Mai	**L-25** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **8** fois 30 secondes @ D suivies de 30 secondes @ F. Faire **4**	**M-26** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E : 1 série -C: 2 séries	**M-27** **Activité aérobie continue** 80 minutes continues @ M.	**J-28** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **3** fois **3.5** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. Faire **5**	**V-29** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E : 1 série	**S-30** **Activité aérobie continue** 80 minutes continues @ M.	**D-31** **Repos**	Accent mis sur le volume, Semaine de niveau de difficulté M.

	minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	-AL: 1 série -Flex: 1 série		minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	-C: 2 séries -AL: 1 série -Flex: 1 série			
Juin	**L-1er** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **10** fois 30 secondes @ D suivies de 30 secondes @ F. Faire **4** minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**M-2** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-3** **Activité aérobie continue** 90 minutes continues @ M.	**J-4** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **3** fois **4** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. Faire **5** minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-5** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-6** **Activité aérobie continue** 90 minutes continues @ M.	**D-7** **Repos**	Accent mis sur le volume, Semaine de niveau de difficulté M.
Juin	**L-8** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **3** séries de **10** fois 30 secondes @ D suivies de 30 secondes @ F. Faire **4** minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**M-9** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E : 1 série -C: 3 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-10** **Activité aérobie continue** 100 minutes continues @ M.	**J-11** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **4** fois **4.5** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. Faire **5** minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-12** **Séance de musculation** **Musculation 2:** -E : 1 série -C: 3 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-13** **Activité aérobie continue** 100 minutes continues @ M.	**D-14** **Repos**	Accent mis sur le volume, Semaine de niveau de difficulté D.
Juin	**L-15** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **4** fois 1 minute @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15	**M-16** **Séance de musculation** **Musculation 3:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série	**M-17** **Activité aérobie continue** 90 minutes continues @ M.	**J-18** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **4** fois **5** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-19** **Séance de musculation** **Musculation 3:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série	**S-20** **Activité aérobie continue** 90 minutes continues @ M. Inclure 2 fois 5 minutes @ D.	**D-21** **Repos**	Dosage de volume et d'intensité, Semaine de niveau de difficulté F.
Juin	**L-22** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **4** fois 1 minute @ D suivie de 2 minutes @ F. Faire **5** minutes @ F entre les **2** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**M-23** **Séance de musculation** **Musculation 3:** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-24** **Activité aérobie continue** 80 minutes continues @ M.	**J-25** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **5** fois **5** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-26** **Séance de musculation** **Musculation 3:** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-27** **Activité aérobie continue** 80 minutes continues @ M. Inclure 4 fois 5 minutes @ D.	**D-28** **Repos**	Dosage de volume et d'intensité, Semaine de niveau de difficulté M.

Juin	**L-29** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **2** séries de **6 à 7** fois 1 minute @ D suivie de 2 minutes @ F. Faire **4** minutes @ F entre les **3** séries. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**M-30** **Séance de musculation** **Musculation 3:** -E : 1 série -C: 3 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-1er** **Activité aérobie continue** 70 minutes continues @ M.	**J-2** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **6** fois **6** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-3** **Séance de musculation** **Musculation 3:** -E : 1 série -C: 3 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-4** **Activité aérobie continue** 70 minutes continues @ M. Inclure 6 fois 5 minutes @ D.	**D-5** **Repos**	Dosage de volume et d'intensité, Semaine de niveau de difficulté D.
Juillet	**L-6** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **6** fois 1 minute @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15	**M-7** **Séance de musculation** **Musculation 3:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-8** **Activité aérobie continue** 60 minutes continues @ M.	**J-9** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **2** fois **6** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-10** **Séance de musculation** **Musculation 3:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-11** **Activité aérobie continue** 60 minutes continues @ M. Inclure 2 fois 5 minutes @ D.	**D-12** **Repos**	Dosage de volume et d'intensité, Semaine de niveau de difficulté F.
Juillet	**L-13** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **6** fois 2 minute @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15	**M-14** **Séance de musculation** **Musculation 4:** -E : 1 série -C: 2 à 3 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-15** **Activité aérobie continue** 50 minutes continues @ M.	**J-16** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **3** fois **7** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-17** **Séance de musculation** **Musculation 4:** -E : 1 série -C: 2 à 3 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-18** **Activité aérobie continue** 50 minutes continues @ M. Inclure 3 fois 10 minutes @ D.	**D-19** **Repos**	Accent mis sur l'intensité, Semaine de niveau de difficulté D.
Juillet	**L-20** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **5** fois 2 minute @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15	**M-21** **Séance de musculation** **Musculation 4:** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**M-22** **Activité aérobie continue** 40 minutes continues @ M.	**J-23** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **2** fois **7** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**V-24** **Séance de musculation** **Musculation 4:** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 2 séries -Flex: 1 série	**S-25** **Activité aérobie continue** 40 minutes continues @ M. Inclure 2 fois 10 minutes @ D.	**D-26** **Repos**	Accent mis sur l'intensité, Semaine de niveau de difficulté M.
Juillet	**L-27** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **4** fois 2	**M-28** **Séance de musculation** **Musculation 4:**	**M-29** **Activité aérobie continue**	**J-30** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **2** fois **8**	**V-31** **Séance de musculation** **Musculation**	**S-1er** **Activité aérobie continue**	**D-2** **Repos**	Accent mis sur l'intensité, Semaine de niveau de

	minute @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15	-E : 1 série -C: 2 séries -AL: 1 série -Flex: 1 série	30 minutes continues @ M.	minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**4:** -E : 1 série -C: 2 séries -AL: 1 série -Flex: 1 série	40 minutes continues @ M. Inclure une fois 20 minutes @ D.		difficulté M.
Août	**L-3** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **3** fois 2 minute @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15	**M-4** **Séance de musculation** **Musculation 4:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série	**M-5** **Activité aérobie continue** 30 minutes continues @ M.	**J-6** **Intervalles longs** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** série de **1** fois **8** minutes @ D suivie de 2 minutes @ F. -Retour au calme: 15	**V-7** **Séance de musculation** **Musculation 4:** -E: 1 série -C: 1 série -AL: 1 série -Flex: 1 série	**S-8** **Activité aérobie continue** 30 minutes continues @ M. Inclure une fois 10 minutes @ D.	**D-9** **Repos**	Accent mis sur l'intensité, Semaine de niveau de difficulté F.
Août	**L-10** **Intervalles courts** -Échauff.: 20 minutes @ F. -Corps: **1** séries de **4 à 5** fois 30 secondes @ D suivies de 30 secondes @ F. -Retour au calme: 15 minutes @ F.	**M-11** **Repos** Éviter la musculation la semaine précédant le défi.	**M-12** **Activité aérobie continue** Entre 30 et 60 minutes continues @ F.	**J-13** **Défi kayak jour 1**	**V-14** **Défi kayak jour 2**	**S-15** **Défi kayak jour 3**	**D-16** **Défi kayak jour 4**	Semaine de maintient et de repos relatif avant le grand événement.