



CFIS

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE POUR LA
PRÉSÉLECTION

DEUXIÈME FORCE OPÉRATIONELLE INTERARMÉES COMBATTANT DE LA FORCE D'INTERVENTION SPÉCIALE

Programme de Conditionnement Physique pour la Présélection



4^e ÉDITION
2016





REMERCIEMENTS

Les Services de Bien-être et Moral des Forces Canadiennes, en collaboration avec le Commandement des Forces d'Opérations Spéciales du Canada, a mis au point le programme de conditionnement physique pour la présélection des Combattants de la Force d'Intervention Spéciale de la Deuxième Force Opérationnelle Interarmées.

Auteurs

Dr. Howie Wenger
Université de Victoria
Victoria, C.-B.

Sue Jaenen M.Sc., PEC
Mark Carlson M.Sc., PEC, CSCS
Services de Bien-être et Moral des Forces Canadiennes
Ottawa, ON

Les auteurs remercient les personnes suivantes de leur contribution :

Callum Winton, M.Sc. (c), CSCS
Vincent Meunier, BEP, CSCS
Services de Bien-être et Moral des Forces Canadiennes

Les auteurs adressent des remerciements spéciaux à tous les candidats de la phase d'évaluation des Combattants de la Force d'Intervention Spéciale qui ont gracieusement accepté de participer à la recherche pour ce programme. Sans leur contribution, il aurait été impossible de réaliser le programme de conditionnement physique pour la présélection pour les Combattants de la Force d'Intervention Spéciale.

© SA MAJESTÉ LA REINE DU CHEF DU CANADA
2016



AVANT-PROPOS

Les Services de Bien-être et Moral des Forces Canadiennes (SBMFC), en collaboration avec le Commandement des Forces d'Opérations Spéciales du Canada (COMFOSCAN), ont mis au point le programme de conditionnement physique pour la présélection des Combattants de la Force d'Intervention Spéciale (CFIS). Ce manuel vise à aider les candidats à se préparer du mieux possible aux exigences physiques de la phase III du processus de sélection des CFIS. La phase III consiste en une évaluation structurée conçue pour mesurer la performance tout en soumettant les candidats à un stress physique et mental intense. Des niveaux très élevés de condition physique et de motivation sont indispensables à la réussite de la phase III. Le programme de conditionnement physique inclut dans ce manuel est conçu pour vous aider à atteindre les hauts niveaux de condition physique nécessaires à la réussite de la phase III du processus de sélection des CFIS.

Ce programme de conditionnement physique est extrêmement exigeant. Avant d'entreprendre ce programme, vous devriez être en mesure d'atteindre le niveau 1 pour tous les exercices de l'évaluation du niveau de la condition physique (pages 24 à 31). Le programme de conditionnement physique pour la présélection des CFIS est fondé sur des données probantes qui correspondent aux exigences de la phase III du processus de sélection ainsi qu'aux spécialités des CFIS.

En démontrant que vous atteignez déjà le niveau 1 pour tous les exercices d'évaluation du niveau de la condition physique, vous vous assurez d'avoir les fondements requis pour suivre ce programme. Le candidat qui s'engagerait dans ce programme sans avoir le niveau de condition physique requis, s'exposerait à un risque de blessures graves. S'il vous est impossible d'atteindre ces normes, veuillez consulter le personnel du PSP de votre localité ainsi que le site Web.cphysd.ca pour obtenir un programme complémentaire.



TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	III
AVANT-PROPOS	V
INTRODUCTION	
INTRODUCTION	1
EXIGENCES	1
COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE	2
PRÉPARATION	3
PRÉVENTION DES BLESSURES ET SÉCURITÉ	4
STRATÉGIES POUR S'ENTRAÎNER À LA CHALEUR ET SE RÉHYDRATER	7
ALIMENTER VOTRE ENGIN D'ENTRAÎNEMENT	8
CONSEILS POUR LA MARCHÉ AVEC CHARGE	11
QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ	14
PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	
PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	17
PRÉPARATION	18
ENTRAÎNEMENT	19
CONSEILS POUR AUGMENTER VOS CHANCES DE SUCCÈS	20
TABLEAU DE PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT	21
SEMAINE D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE	24
ÉVALUATION DU SYSTÈME AÉROBIE	25
ÉVALUATION DU SYSTÈME ANAÉROBIE	25
ÉVALUATION DE LA FORCE	26
ÉVALUATION DE LA PUISSANCE ET DE LA VITESSE	29
TABLEAU D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE	31
TABLEAU DE CONSIGNATION DES PROGRÈS	32
CIRCUITS ET ROUTINES D'ENTRAÎNEMENT	
ÉCHAUFFEMENT	35
RÉCUPÉRATION	43
MOBILITÉ	50
CIRCUITS D'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE	59
CIRCUITS DES MUSCLES DU TRONC	73
CIRCUIT DE TECHNIQUE DE MOUVEMENTS	78
MUSCULATION PAR INTERVALLES	82
ENTRAÎNEMENT DE LA PUISSANCE ET DE LA VITESSE	85
CIRCUIT DE PLIOMÉTRIE	85
PROGRAMME DE SPRINT	89
CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL	
CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL	93



CFIS

1



INTRODUCTION

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES
CFIS



INTRODUCTION

Les CFIS sont du personnel de la Force régulière des Forces Armées Canadiennes (FAC) chargé des aspects tactiques des opérations spéciales et d'autres tâches très importantes. Les CFIS ont la responsabilité de mener une vaste gamme de tâches antiterroristes et particulières à la Force spéciale, comme des opérations de libération d'otages, de patrouilles de la Force spéciale, de surveillance, d'actions offensives et de protection individuelle rapprochée.

Les exigences physiques de la Force spéciale sont telles que les CFIS doivent posséder un niveau très élevé de condition physique et une détermination hors du commun pour faire face aux défis physiques et mentaux. La forme physique est un attribut primordial requis pour être un CFIS. En raison de la nature ardue des tâches imposées aux CFIS et de la sécurité des militaires et du public, il est essentiel que les CFIS possèdent la capacité physique pour répondre aux exigences de leur travail. Ainsi, les exigences physiques auxquelles sont soumis les candidats dans le cadre de la phase III correspondent aux exigences réelles auxquelles ils devront faire face au cours de l'exercice de leurs fonctions.

EXIGENCES

Le personnel des FAC qui ont soumis un avis d'intention, rempli les formulaires de recrutement et de sélection du COMFOSCAN et qui satisfont à la norme médicale minimale de service au sein de la Deuxième Force Opérationnelle Interarmées (FOI 2) doivent réussir toutes les composantes de l'évaluation de la condition physique de la FOI 2 pour la sélection des CFIS et répondre aux normes de condition physique préétablies. Ce programme d'entraînement vous aidera à la préparation en vue de l'évaluation pour la sélection, mais plus encore, il vous préparera aux rigueurs de la phase III du processus de sélection.

Vous pouvez obtenir les protocoles de l'évaluation de la condition physique de la FOI 2 pour la sélection des CFIS auprès du personnel du PSP de votre localité. Les candidats qui ne répondent pas aux normes établies de condition physique de la FOI 2 pour les CFIS ne pourront poursuivre le processus de sélection.

COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE

Dans l'ordre d'importance, voici les composantes de la condition physique essentielles à la réussite de la phase III du processus de sélection.

- **Puissance aérobie (VO_{2max})** : Il s'agit du taux maximal avec lequel votre corps consomme de l'oxygène pour alimenter les muscles sollicités et pour accomplir une tâche. Il s'agit également d'une composante importante qui permet à votre corps de récupérer pendant et après un effort intense et intermittent, d'endurer plusieurs jours consécutifs de travail intense, et de résister au stress causé par la chaleur.
- **Capacité aérobie** : C'est votre capacité à l'effort soutenu pour une période prolongée. La capacité aérobie représente votre niveau d'endurance pour des heures et des jours de travail, un élément important de la phase III.
- **Capacité anaérobie** : C'est votre habilité à résister et à tolérer la fatigue qui survient à l'effort très soutenu d'une minute jusqu'à plus de cinq minutes.
- **Force musculaire** : La capacité de vos muscles à exercer une force lors de mouvements précis, une caractéristique importante pour soulever et transporter des charges, grimper, pousser et combattre. Cette composante est également importante pour prévenir les blessures et sert de fondement pour développer la puissance.
- **Endurance musculaire** : C'est la capacité des muscles à effectuer des contractions répétées en étant soumis à une faible résistance. Bien que le développement de la force améliore l'endurance musculaire, le plus efficace est d'effectuer de nombreuses répétitions en soumettant les muscles à une faible résistance.
- **Puissance et vitesse (puissance anaérobie)** : La puissance est la capacité qu'ont les muscles de fournir l'accélération, tandis que la vitesse est la capacité de maintenir une haute vélocité. Ces composantes sont très importantes pour réussir au sprint et au saut.

PRÉPARATION

Ce programme très exigeant est conçu pour développer votre condition physique au niveau d'élite et vous permettre d'atteindre le plus haut niveau de performance. C'est pourquoi vous devez réussir à atteindre le niveau 1 pour tous les exercices compris dans l'évaluation du niveau de la condition physique (pages 24 à 31) avant de l'entreprendre. Le candidat qui s'engagerait dans ce programme sans avoir le niveau de condition physique requis s'exposerait à un risque de blessures graves.

Pour suivre un entraînement de cette intensité, fréquence et durée, vous devez vous reposer, vous hydrater, vous alimenter et dormir de façon adéquate. Des jours de repos, de récupération et de mobilité sont intégrés au programme à des moments précis pour vous aider à optimiser vos gains à l'entraînement et minimiser les risques de ressentir une fatigue chronique. Vous devez, de plus, vous assurer de vous hydrater du mieux possible pendant cette phase d'entraînement (voir page 7), de bien vous alimenter (voir pages 8 à 10), et de dormir au moins 8 heures par nuit.

S'entraîner à la chaleur peut être nuisible à la santé et réduire la qualité de votre entraînement. Acclimitez-vous à la chaleur, réhydratez-vous suffisamment et évitez de vous entraîner pendant les heures les plus chaudes de la journée. Vous trouverez des conseils à ce sujet à la page 7.

En suivant les pratiques exemplaires en matière de sûreté, vous réduirez les risques de blessures et profiterez au maximum de votre entraînement. Vous trouverez des conseils à cette fin aux pages 4 à 6.

Ce programme exige un grand volume d'entraînement, ce qui peut causer un risque de surentraînement. Les symptômes du surentraînement et les stratégies pour l'éviter se trouvent à la page 6.

PRÉVENTION DES BLESSURES ET SÉCURITÉ

Bon nombre de stratégies pour éviter les blessures et s'entraîner en toute sûreté font appel au bon sens, à la capacité à discerner son environnement et les réactions de votre corps. Voici quelques stratégies pour vous aider à ces fins.

Consultez un médecin : Il est toujours prudent de consulter un médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'entraînement. Tous les candidats devraient remplir le questionnaire d'évaluation de la santé du programme FORCE (voir page 14).

Échauffement : Entamez chaque séance d'entraînement par 8-12 min d'exercices de faible intensité (comme le jogging), qui sollicite les principaux groupes musculaires, puis faites des étirements dynamiques pour 8-12 min (voir page 35). Cet échauffement vous permettra d'élever votre température corporelle et celle de vos muscles et votre débit sanguin, ce qui se traduira par des contractions musculaires plus rapides, des taux accrus de développement de la force, une meilleure oxygénation des muscles sollicités et des réactions métaboliques plus rapides. Bref, en procédant à un échauffement, vous vous préparez mentalement et physiquement à votre séance d'entraînement et vous optimisez les bénéfices que vous retirez de chacune de vos séances d'entraînement.

Récupération : Terminez chaque séance d'exercices par 10-15 min d'exercices de faible intensité faisant appel aux principaux groupes musculaires et aux muscles sollicités durant l'entraînement. La récupération favorise la circulation sanguine dans les muscles exercés, élimine les déchets métaboliques, dissipe la chaleur et achemine les liquides et les hormones.

Mobilité : Les tissus organiques s'ankylosent et rétrécissent en réponse aux séries de mouvements incorrects et aux positions corporelles adoptées tout au long de la journée, ce qui cause une perte d'amplitude de mouvements et une réduction de la capacité à générer de la force. Le corps humain compensera le manque de mobilité en permettant une certaine exécution motrice au prix d'une plus grande usure physiologique des tissus et des articulations. Les exercices de souplesse peuvent aider à restaurer le fonctionnement optimal, ce qui permet d'accéder pleinement aux capacités physiques, et ce,

sans préparation. En adoptant de bonnes positions corporelles et de bonnes postures : i) les déficiences mécaniques disparaissent, ce qui diminue le risque de blessure due au surmenage; ii) il est possible de tolérer plus longtemps les inefficacités mécaniques et de subir moins d'usure physiologique; et iii) on arrive à accroître la capacité de générer de la force. Effectuez une séance d'exercices de mobilité ou de souplesse de 15-20 min chaque jour après l'entraînement de l'après-midi ainsi que les jours de récupération active.

Entraînez-vous avec un partenaire : Cette mesure est particulièrement importante lorsqu'on effectue des exercices de musculation avec des haltères, car le partenaire peut alors servir de pareur, et pour l'entraînement en piscine. S'entraîner avec un partenaire est tout aussi important durant tous les autres types d'entraînement tant pour la motivation et le soutien que pour la sûreté. En effet, vous pourriez avoir besoin d'aide dans une situation dangereuse ou si vous vous blessez.

Protégez votre dos : Empêchez votre dos de subir un stress inutile lorsque vous soulevez ou portez une charge et pendant toutes vos activités dynamiques. Assurez-vous de maintenir une position neutre de la colonne vertébrale lors des soulevés, du transport de charge et des activités dynamiques. Évitez les positions extrêmes; faites face à la charge pour la soulever et sollicitez les jambes. Si vous devez changer de direction en transportant une charge, déplacez vos pieds; ne tournez pas votre torse.

Utilisez la technique appropriée : Durant l'entraînement de la force, assurez-vous de connaître la bonne technique pour chaque exercice. Il est recommandé d'utiliser des charges légères lorsque vous apprenez de nouveaux exercices et de vous concentrer sur la technique lorsque vous atteignez votre limite, car c'est souvent à ce moment-là qu'on abandonne la bonne forme. N'oubliez pas de respirer correctement lorsque vous effectuez des exercices de musculation. Pour en savoir plus sur la respiration lors de l'entraînement de la force, veuillez communiquer avec le personnel du PSP de votre localité.

Évitez le surentraînement : Les risques de surentraînement augmentent lorsqu'on entreprend un programme de haut volume comme celui-ci. Parmi les symptômes du surentraînement, notons : la fatigue chronique, l'indifférence à l'égard de l'entraînement, l'insomnie, le manque de concentration au travail, le manque d'appétit, une perte de poids involontaire, des douleurs musculaires prolongées, un plus grand nombre de blessures musculaires, des infections plus fréquentes, une fréquence cardiaque au repos plus élevée au réveil, et l'incapacité à maintenir la performance. Pour éviter le surentraînement :

- Respectez les périodes de repos et de récupération prévues dans le programme.
- Pendant les semaines d'évaluation du niveau de la condition physique, ne faites que les tests prescrits, rien de plus. Cela vous permettra de récupérer des semaines d'entraînement antérieures.
- Assurez-vous de bien vous alimenter et de boire suffisamment de liquides (voir pages 7 à 10).
- Adoptez une bonne routine de sommeil afin d'obtenir 8 heures de sommeil chaque nuit.
- Réduisez les autres sources de stress pour vous permettre de dévouer votre énergie à l'entraînement et profiter de ses effets cumulatifs. Faites appel au service de counselling si vous avez besoin d'aide pour régler des problèmes.
- Apportez immédiatement les soins nécessaires aux blessures mineures telles que les écorchures, les ecchymoses, les foulures, et les coupures.

Soignez vos blessures : Si vous vous blessez, agissez rapidement afin de minimiser les dommages et d'accélérer la guérison. La stratégie ci-dessous vous aidera à réduire l'inflammation et à favoriser la guérison. Il est toujours recommandé de consulter un médecin le plus tôt possible après s'être blessé ou lorsqu'une blessure mineure ne guérit pas.

- Repos de la partie blessée.
- Glace sur la partie blessée pendant 10-20 min, toutes les 2 ou 3 heures.
- Appliquer une compresse au membre blessé avec une bande élastique (ou une serviette) s'il y a enflure.
- Élévation de la partie blessée au-dessus du niveau du coeur.

STRATÉGIES POUR S'ENTRAÎNER À LA CHALEUR ET SE RÉHYDRATER

Le fait d'effectuer des exercices par temps chaud ou humide peut nuire à la performance et à la santé. À mesure que la température corporelle augmente et que vous commencez à transpirer, la perte de liquides diminue votre performance et votre capacité de vous exercer, ce qui peut causer un stress cardiaque sur le système circulatoire. De plus, si la température corporelle s'élève trop au-dessus de la norme, vous risquez de vous évanouir et dans des cas extrêmes, causer des dommages permanents aux organes internes.

Parmi les symptômes du début d'un stress thermique, notons les étourdissements, la confusion, les maux de tête et les frissons (même si vous avez très chaud!). Il est donc important de remplacer les liquides éliminés (réhydratation) afin de prévenir le stress thermique. Voici quelques stratégies utiles pour éviter de ressentir les problèmes liés à l'entraînement à la chaleur:

- Évitez de faire de l'exercice à l'extérieur au moment le plus chaud de la journée, c'est-à-dire habituellement entre 11 h 00 et 15 h 00.
- Appliquez généreusement une lotion solaire hydrofuge FPS 30+ sur toutes les parties exposées de la peau.
- Exposez-vous brièvement de façon répétée à la chaleur pendant environ une semaine afin de vous aider à vous acclimater.
- Utilisez n'importe quel moyen pour vous rafraîchir durant un exercice intense par temps chaud, tel qu'un arrosoir rotatif, un éventail, des serviettes humides, etc.
- Réhydratez-vous en buvant 0,4-0,8 litre chaque heure pendant l'exercice. Après l'exercice, prenez 1,5 litre de liquide pour chaque kilogramme (kg) de poids corporel perdu pendant l'exercice.
- Les meilleurs liquides sont des boissons à base d'électrolytes contenant 5-10 % de sucre, fraîches ou froides, consommées à raison d'environ 200 ml toutes les 15 min.
- La soif ne vient qu'après la déshydratation, il faut donc s'hydrater tôt en cours d'exercice (avant d'avoir soif) et tout de suite après avoir terminé l'entraînement.

Votre entraînement aérobie augmentera votre capacité cardiovasculaire, ce qui vous aidera à vous exercer dans des conditions chaudes et humides et à vous acclimater plus rapidement à celles-ci.

ALIMENTER VOTRE ENGIN D'ENTRAÎNEMENT

Ce programme d'entraînement à titre de 2 séances par jour ainsi que la phase III du processus de sélection sont très exigeants au niveau physique. Vous devez faire preuve de diligence pour vous alimenter correctement. Pour réussir et tirer le maximum de votre entraînement, vous devez avoir l'énergie nécessaire pour l'entraînement et les nutriments nécessaires pour profiter des effets de cet entraînement. Voici quelques conseils généraux :

- **Adoptez un régime équilibré** : Bien qu'évident, il s'agit là d'une règle fondamentale au fondement de votre performance et de votre santé. Prenez le temps de lire « Le guide alimentaire canadien pour manger sainement » et la brochure « Pour mieux se servir du guide alimentaire ». Vous pouvez vous les procurer auprès du personnel du PSP. Puis, adoptez les principes énumérés dans ces guides!
- **Misez sur les glucides pour l'énergie** : Ce sont les glucides qui vous fourniront l'énergie nécessaire pour effectuer vos séances d'entraînement aérobique, anaérobique, de vitesse et de force. Les glucides sont emmagasinés dans les muscles en quantité limitée (sous forme de macromolécule appelée glycogène) et lorsque les réserves sont épuisées, vous n'êtes plus en mesure de maintenir votre niveau de performance ni de vous entraîner. Il est donc important de remplacer cette réserve primordiale d'énergie avant, pendant, et après l'entraînement. On retrouve les glucides dans plusieurs aliments, dont :
 - **Céréales** : Les céréales, les pâtes, le pain et le riz. Ces derniers sont particulièrement avantageux dans les heures précédant l'exercice, mais ils contribuent également à reprendre vos forces après l'exercice.
 - **Fruits et jus de fruits** : Les oranges, les pommes, les pêches, les poires, les pamplemousses, les fruits des champs et les bananes. À consommer avant, pendant, et après l'entraînement.
 - **Légumes racines** : Les pommes de terre, les patates douces et les ignames. Lorsqu'ils sont préparés en purée, bouillis ou cuits au four, ces légumes sont particulièrement recommandés dans les 2 heures suivant l'exercice.

- **Boissons sucrées contenant des électrolytes** : Comme le Gatorade ou le Powerade. Une bonne façon de se réhydrater pendant et après l'entraînement, ces boissons vous aideront à remplacer les glucides. On n'y retrouve aucun autre nutriment par contre, donc assurez-vous de consommer d'autres aliments pour un régime équilibré!
- **Protéines** : Voilà un élément important d'une alimentation équilibrée. Les meilleures sources de protéines sont le poisson, la volaille, le boeuf maigre, les crustacés, les oeufs et le fromage. Les protéines fournissent les éléments nutritifs pour générer de nouvelles fibres musculaires et des enzymes qui donnent de l'énergie.
- **Consommez beaucoup de légumes frais** : Les légumes frais fournissent des vitamines, des minéraux, de l'énergie et d'autres nutriments essentiels à la santé et à une performance accrue.
- **Buvez le moins d'alcool possible** : L'alcool a une haute teneur en calories, une faible valeur nutritionnelle et entraîne des effets néfastes sur le rendement mental. De plus, l'alcool cause la déshydratation et ces effets néfastes peuvent persister jusqu'à 48 heures.

La FOI 2 ne recommande pas la consommation de supplément alimentaire pendant l'entraînement, et l'interdit au cours de la phase III du processus de sélection. On recommande aux candidats d'adopter un régime équilibré et de consommer davantage de nutriments et de liquide pour être en mesure d'effectuer le programme d'entraînement.

Visitez le site Web d'Énergie les Forces pour en savoir davantage au sujet de la nutrition en général et de la nutrition en vue d'une meilleure performance mentale et physique :

<http://www.forces.gc.ca/fr/caf-community-health-serviceswellness/index.page>.

La brochure Bouffe-santé pour un rendement assuré est également recommandée et se trouve au bureau de la promotion de la santé du PSP de votre localité.

Faites le plein d'énergie pour l'entraînement et la récupération

QUAND	PENDANT L'ENTRAÎNEMENT			APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
	Entraînement < 1 h	Entraînement > 2 h	Entraînement > 3 h	
AVANT L'ENTRAÎNEMENT	2-4 h avant	1-2 h avant		
BUT	Procurer de l'énergie, prévenir la déshydratation et la faim durant l'entraînement	Rester hydraté	Rester hydraté, procurer de l'énergie, remplacer le sodium	Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer
LIQUIDES	Environ 300 ml à 600 ml (de 1 t à 2 ½ t) Conseil : La quantité et la couleur des urines sont des bons indicateurs de l'état d'hydratation. Visez le jaune pâle!	Environ 150 ml à 350 ml (de ½ t à 1 ½ t) Boire de l'eau de façon à étancher la soif	Environ 150 ml à 350 ml (de ½ t à 1 ½ t) chaque 15 ou 20 min (de 0.5 L à 1.5 L par heure d'activité physique) Ajouter une source de glucides et de minéraux	Boire des liquides aussitôt que possible Conseil : Boire 1.5 L de liquides pour chaque kilogramme perdu durant l'entraînement
ALIMENTS	Repas équilibré riche en glucides avec des protéines et à faible teneur en gras Suggestions de repas <ul style="list-style-type: none"> Riz, légumes, viande maigre, lait Pâtes alimentaires, sauce aux tomates/à la viande maigre, compote de pommes, lait Sandwich à la viande maigre, jus Crêpes avec des fruits, yogourt, noix 	Collation à haute teneur en glucides ou un repas liquide Suggestions de collation <ul style="list-style-type: none"> Boisson rouletée avec des fruits, du lait, du soja ou du yogourt Lait au chocolat Pita avec houmous, jus de légumes Une tranche de pain avec beurre d'arachide, lait Muffin à faible teneur en gras, yogourt aux fruits 	Au besoin, des aliments faciles à digérer à haute teneur en glucides Sodium inclus dans les aliments ou les liquides Boissons énergétiques (commerciales ou maison) : <ul style="list-style-type: none"> Concentration de glucides de 4 % à 8 % (de 40 g à 80 g de glucides par litre de liquide) Apport en sodium (de 0.5 g à 0.7 g de sodium par litre de liquide ou ¼ c. à thé de sel par litre) 	Collation aussitôt que possible <ul style="list-style-type: none"> Repas contenant des glucides et des protéines
SUGGESTIONS	Conseil : La tolérance varie d'une personne à l'autre et dépend du type et de l'intensité de l'exercice (marcher comparativement à courir). Éviter d'essayer de nouveaux aliments ou des nouvelles boissons avant ou durant une compétition, ou la marche avec sac à dos.		Eau avec des aliments riches en glucides : <ul style="list-style-type: none"> Fruits (bananes, oranges, dattes) Barres céréalières, biscuits, bonbons, bagels Barres, friandises, gels énergétiques pour sportifs 	Suggestions de collation <ul style="list-style-type: none"> Bagel et lait au chocolat ou yogourt Sandwich, jus Barre céréalière, jus ou boisson au yogourt Suggestions de repas <ul style="list-style-type: none"> Pâtes alimentaires à la sauce tomate, fromage, salade Riz au poulet et légumes, salade de fruits, lait Sandwich au thon, légumes crus, lait Chili, pain, lait

CONSEILS POUR LA MARCHÉ DE LONGUE DISTANCE AVEC CHARGE

PRÉPARATION AVANT LA MARCHÉ

- Couper les ongles d'orteils au moins toutes les 2 ou 3 semaines.
- Tailler les ongles courts et carrés, en ligne droite.
- Garder les pieds propres et secs et utiliser de la poudre pour les pieds.
- Porter des chaussettes propres, sèches et bien ajustées, les coutures et les noeuds vers l'extérieur.
- Une doublure de chaussette en nylon peut réduire le frottement et protéger davantage.
- Apporter une paire de chaussettes de rechange pour les longues marches.
- Porter les nouvelles paires de bottes pour les assouplir et alternez avec une paire déjà assouplie pour ne pas blesser les pieds.

ÉCHAUFFEMENT

- Suivre les directives aux pages 35 à 42 pour effectuer un échauffement complet et adéquat avant d'entreprendre la marche. Un bon échauffement rendra la marche plus confortable et réduira les risques de blessures.

APRÈS LA MARCHÉ

- Laver et sécher les chaussettes et sécher les bottes.
- Apporter les soins nécessaires aux ampoules, aux éraflures, aux cors et aux durillons.
- Inspecter les pieds endoloris pour toute entorse, chaussette ou botte mal ajustée.
- En raison des longues marches, la peau le long de la plante du pied peut devenir rouge, enflée ou douloureuse et causer des ampoules. Dans un tel cas, aérer, élever et reposer les pieds. Vous aurez peut-être besoin de chaussures plus grandes.
- Éviter de graves problèmes aux pieds en les gardant propres. La saleté et la transpiration autour des ampoules et des éraflures peuvent causer des infections et des blessures sérieuses.
- Dans la mesure du possible, prener un bain de pied quotidien et assécher bien les pieds.

AMPOULES

- Les ampoules et les éraflures surviennent le plus souvent lorsque les pieds ne sont pas bien conditionnés, les chaussettes et les bottes sont mal ajustées, les chaussures ne sont pas bien entretenues, ou en présence de chaleur et d'humidité. Elles sont généralement causées par le frottement ou la pression et non à la suite d'un coup.
- Pour nettoyer une ampoule : nettoyer délicatement le tour de l'ampoule à l'eau et au savon en évitant de déchirer la peau. Si l'ampoule n'est pas crevée, percer le pourtour à la base à l'aide d'une aiguille stérilisée ou la pointe d'un couteau pour vider le fluide (stériliser l'aiguille ou le couteau à l'aide d'un brûlot). Ne pas enlever la peau. Recouvrir l'ampoule d'un bandage absorbant qui recouvre un peu plus que l'ampoule. Saupoudrer ensuite un peu de la poudre pour les pieds sur le bandage puis sur tout le pied. Ne pas saupoudrer trop de poudre car elle peut durcir et irriter la peau. La poudre pour les pieds réduit le frottement et empêche le bandage de coller à la chaussette. Le bandage doit être lisse pour agir comme deuxième couche de peau. Vérifier régulièrement que l'ampoule sèche bien. Lorsqu'elle est bien desséchée, enlever le bandage. Inspecter le reste du pied avec soin pour détecter les rougeurs et les douleurs qui pourraient devoir être protégées d'un bandage. Pour favoriser une guérison rapide, appliquer un bandage absorbant sur les éraflures ou les coupures.

ENTRETIEN DES BOTTES ET DES CHAUSSETTES

Un bon ajustement des bottes tient compte des 2 importants facteurs suivants :

- Un espace de la largeur de votre pouce doit se trouver entre le bout du gros orteil et le bout de la botte.
- Lorsque la botte est délacée, vous devez être en mesure d'insérer l'index entre le bas de la langue de la botte et votre pied.

Des bottes mal ajustées peuvent causer des ampoules, des éraflures, des durillons et des cors :

- Les bottes trop petites exercent trop de pression.
- Les bottes trop grandes favorisent le frottement.

- Si les blessures surviennent sur le dessus des orteils, le bout de la botte est trop bas ou trop rigide. Si les bouts des orteils sont blessés, la botte est trop petite ou le laçage n'est pas assez serré. Si les côtés des gros et petits orteils deviennent irrités, la botte est trop étroite. Les bottes trop longues, mal lacées ou dont l'espace du talon est trop large peuvent causer l'irritation du talon.
- Le laçage adéquat des bottes ne prévient non seulement les ampoules, mais favorise également une bonne circulation sanguine dans les pieds. Les lacets peuvent se déplacer sur le dessus du pied comme une scie et causer une longue ampoule sur le cou-de-pied. Éviter de lacer sur le cou-de-pied pour ne pas causer d'ampoule. Dans la mesure du possible, utiliser des lacets plats et garder une paire de rechange en tout temps.
- Pour vérifier l'ajustement des chaussettes, tenez-vous debout en répartissant bien votre poids sur les deux pieds. Si les chaussettes sont bien ajustées, elles ne seront ni serrées ni lâches. Les chaussettes munies de coussinets de laine sous la plante du pied sont les meilleures car elles offrent une bonne protection.
- Les chaussettes rétréciront d'environ $\frac{3}{4}$ de pouce. Les chaussettes trop grandes forment des plis dans les chaussures, frottent sur les pieds et causent des ampoules et des éraflures. Les chaussettes trop petites s'usent rapidement et nuisent à la circulation sanguine des pieds. Si vous portez 2 paires de chaussettes, la deuxième paire doit être d'au moins une demi-pointure plus grande que votre pointure habituelle. Vous devez changer de chaussettes tous les jours; les chaussettes sales permettent pas à la chaleur de se dissiper. Lavez-les à l'eau tiède pour préserver les fibres puisque l'eau chaude peut causer un rétrécissement. Les chaussettes doivent être parfaitement sèches avant de les porter.

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ

Le présent questionnaire est un outil visant à identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et l'exercice sont actuellement contre-indiqués.		Oui	Non
1. Au meilleur de votre connaissance souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous des restrictions médicales d'emploi qui vous empêchent de participer à une évaluation maximale de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Est-ce que votre examen médical périodique (EMP) est valide? Si Non allez à la tension artérielle.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tension Artérielle			
Votre tension artérielle avant l'évaluation et moins ou égal à 150/100 mm Hg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Votre tension artérielle avant l'évaluation se situe entre 141/91 mm Hg et 150/100 mm Hg. Cette valeur étant légèrement supérieure à la normale, il est recommandé de consulter votre médecin.		
_____		_____	
Nom (<i>en lettre moulées</i>)		Date (yyaa/mm/dj)	
Signature du membre des FAC			

Si vous avez répondu « Oui » à la question 1 ou 2, vous devriez consulter votre professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme. Si vous avez répondu « Non » à la question 3, veuillez faire mesurer votre tension artérielle par un professionnel de la santé ou par un membre du personnel du PSP de votre localité.



CFIS

2

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES
CFIS



PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Si vous avez atteint le niveau 1 pour tous les exercices d'évaluation du niveau de la condition physique, ce programme de 12 semaines devrait vous mener au niveau 3, comme l'indique le Tableau 3 - Évaluation de niveau de la condition physique à la page 31, puis naturellement à la phase III. Si vous n'avez pas atteint le niveau 1 pour tous les exercices d'évaluation du niveau de la condition physique, consultez le personnel du PSP de votre localité et le site Web cphysd.ca pour obtenir un programme complémentaire. Lorsque vous aurez atteint le niveau 1 pour tous les exercices d'évaluation du niveau de la condition physique, suivez ce programme de conditionnement physique pour la présélection des CFIS. Le Tableau 1 offre un aperçu de ce programme. Chaque séance d'entraînement est décrite en détail dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** aux pages 21 à 23.

TABLEAU 1 – APERÇU DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1	ECP	ECP	ECP	RRM	ECP	ECP	RD
SEMAINES 2 et 3	JE	JE	JE	RRM	JE	JE	RD
SEMAINES 4 et 5	JE	JE	JE	RRM	JE	JE	RD
SEMAINE 6	ECP	ECP	ECP	RRM	ECP	ECP	RD
SEMAINES 7 et 8	JE	JE	JE	RRM	JE	JE	RD
SEMAINES 9 et 10	JE	JE	JE	RRM	JE	JE	RD
SEMAINE 11	ECP	ECP	ECP	RRM	ECP	ECP	RD
SEMAINE 12	JA	JA	JA	RRM	JA	JA	RD

ECP = Évaluation du niveau de la condition physique

JE = Jour d'entraînement

RRM = Repos/Récupération/Mobilité

RR = Repos/Récupération

JA = Journée d'affûtage

PRÉPARATION

- Douze semaines sont allouées pour progresser du niveau 1 jusqu'au niveau 3, dont 3 semaines d'évaluation du niveau de la condition physique et une semaine d'affûtage avant le début de la phase III. S'il vous faut reprendre certaines semaines ou si vous ne croyez pas être en mesure d'atteindre le niveau 3 pour toutes les composantes à la fin de la semaine 11, votre période de préparation sera prolongée.
- La première semaine comporte une évaluation du niveau de la condition physique. Deux autres évaluations auront lieu, chacune suivant 4 semaines d'entraînement. Les détails de l'évaluation du niveau de la condition physique figurent aux pages 24 à 31.
- Chaque période d'entraînement de 4 semaines comporte 2 blocs de 2 semaines. Les jours d'entraînement sont numérotés de 1 à 7, le jour 1 habituellement un lundi. Cependant, il pourrait s'agir de n'importe quel jour de la semaine où vous décidez de commencer le programme.
- Les jours 4 et 7 sont des jours de repos et de récupération. Ces jours sont d'une importance capitale car ils vous permettent d'améliorer votre condition physique, d'éviter le surentraînement et de maintenir un entraînement de qualité tout au long de la semaine. Remarque : le repos et la récupération ne se font pas 2 jours de suite (la fin de semaine, par exemple) puisqu'il vous faudrait vous entraîner 5 jours de suite. Des jours d'entraînement consécutifs trop nombreux sans repos peuvent contribuer à l'accumulation de la fatigue, nuire à la qualité de votre entraînement et accroître les risques de blessures.
- Les circuits de force, de vitesse et de puissance qui vous sont offerts dans ce programme découlent des tâches à accomplir, des installations et du matériel à votre disposition, et par-dessus tout, visent à vous préparer adéquatement en vue de la phase III. Familiarisez-vous avec la terminologie utilisée, comme répétition maximale (RM), charge, répétition (rép) et séries. Si vous ne connaissez pas ce vocabulaire, veuillez communiquer avec un membre du personnel du PSP de votre localité.
- La semaine 12 est une semaine d'affûtage et il importe qu'elle se déroule juste avant la phase III. Un entraînement réduit y est prévu, sans diminution de l'intensité des séances. L'affûtage permet de maintenir les effets de l'entraînement tout en réduisant le niveau de fatigue et vous permettra de donner l'effort maximal à la phase III.

ENTRAÎNEMENT

- Chaque jour d'entraînement comporte une séance le matin et une l'après-midi (ou en début de soirée). Cela vous permettra un volume d'entraînement adéquat pour atteindre le niveau de condition physique visé. C'est aussi une représentation du volume de travail qui vous attend à la phase III.
- Les séances du matin sont vouées à la course en continu pour développer la capacité aérobie (jours 1, 3, et 6), la course intermittente pour la puissance aérobie et la capacité anaérobie (jours 2 et 5) et la musculation par intervalles (jour 2) pour la capacité anaérobie et l'endurance musculaire. Les distances à parcourir et la cadence sont annotés dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement**.
- Les séances en après-midi (jours 1, 3, et 6) visent l'amélioration des techniques de mouvements et le développement de la force, de la vitesse et de la puissance. Les circuits correspondants sont décrits dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement**.
- La natation a lieu en après-midi les jours 2 et 5. Les séances de natation sont conçues pour améliorer votre puissance et votre capacité aérobie à la nage en vue de la phase III. Vous nagerez sur des distances allant de 400 à 1000 mètres (m) par séance, et pratiquerez la nage sur place. Le jour 5, la nage sur place se fait entre la nage intermittente et suit la nage du jour 2. Il s'agit là d'activités à faible impact qui stimulent à la fois la condition cardiovasculaire et la force des membres inférieurs.
- Si vous éprouvez de la difficulté à compléter les séances d'entraînement, vous n'effectuez pas toutes les séances au cours d'une semaine, vous ne progressez pas lors des évaluations du niveau de la condition physique, ou vous n'atteignez pas les normes établies lors des évaluations, vous pouvez reprendre la semaine d'entraînement préalable et continuer par la suite. Si vous ne savez pas comment vous y prendre, demandez de l'aide auprès du personnel du PSP de votre localité.

Le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** avec les détails du programme se trouvent aux pages 21 à 23. Vous trouverez ensuite les détails de l'évaluation du niveau de la condition physique, de l'échauffement, de la récupération, des routines de mobilité, des circuits d'entraînement de la force (y compris l'entraînement des muscles du tronc), le circuit de technique de mouvements, de musculation par intervalles et l'entraînement de la puissance et de la vitesse.

CONSEILS POUR AUGMENTER VOS CHANCES DE SUCCÈS

Les données démontrent que les candidats qui suivent ce programme d'entraînement de 12 semaines augmentent de façon importante leurs chances de terminer la phase III du processus de sélection. Deux fois plus de candidats terminent la phase III lorsqu'ils effectuent le programme de 12 semaines par rapport aux candidats qui ne le suivent qu'en partie, ou ceux qui ont fait un autre programme d'entraînement prescrit. Voici quelques stratégies avant d'entamer ce programme qui pourrait vous aider à le suivre pendant les 12 semaines.

- **Discuter du programme avec votre supérieur.** Le manque de temps est la principale raison pour laquelle plusieurs candidats abandonnent le programme d'entraînement de 12 semaines. Consultez votre supérieur et expliquez-lui les exigences du programme. Il arrive souvent que les supérieurs permettent à aux candidats de faire l'une des deux séances d'entraînement prescrites pendant les heures de travail, l'autre devant être effectuée en dehors de ces heures.
- **S'entraîner en groupe.** Si votre unité compte plusieurs candidats au processus de sélection, demandez au personnel du PSP de votre localité de coordonner des séances d'entraînement de groupe. Le personnel du PSP a organisé certaines séances d'entraînement prescrites dans ce programme par le passé, ce qui fournit aux candidats la motivation inhérente à l'entraînement en groupe ou en équipe.
- **Consulter le personnel du PSP.** Lorsque vous aurez lu le manuel, n'hésitez pas à communiquer avec un membre du personnel du PSP de la base ou de l'escadre pour toute question ou pour obtenir de l'aide, car il ou elle peut vous aider avec les évaluations du niveau de la condition physique ou modifier le programme selon vos forces et vos faiblesses.

TABLEAU 2 – PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT (1/3)

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<p>Évaluation : Puissance aérobie Matin : course de 2400 m</p>	<p>Évaluation : Force développée-couché, redressement assis Après-midi : traction à la barre, squat</p>	<p>Évaluation : Force et capacité anaérobie Matin : extension des bras et course de 400 m Après-midi : jogging, mobilité</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Évaluation : Capacité aérobie Matin : course de 8 km Après-midi : jogging, mobilité</p>	<p>Évaluation : Puissance/Vitesse Matin : saut vertical Après-midi : sprint de 40 m</p>	<p>REPOS</p>
<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 8 km (temps pour km 1 à 8) 5:15, 5:00, 4:45, 4:30, 4:30, 4:30-4:45, 5:00 Après-midi : FORCE Circuit 1, 2 ou 3 12 RM, 2 séries, rép : 11, 9</p>	<p>Matin : AÉROBIE / ANAÉROBIE INTERMITTENT Course / jogging x rép (cadence) 30s / (30s x 5 (150 m/30 s) 1 min / 1 min x 4, 2 min / 2 min x 3 (50 m/2 min) 3 min / 3 min x 2 (800 m/3 min) Après-midi : NATATION 800 m</p>	<p>Matin : PUISSANCE ET FORCE Circuit de Plométrie, 1 série 20 m x 6; 40 m x 4; 60 m x 1 Force : Circuit 1, 2 ou 3 15 RM, 2 séries, rép : 14, 12 Après-midi : MARCHÉ AVEC CHARGE Distance/temps/charge (cadence) 8 km / 1:30 / 24,5 kg (5,33 km/h)</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : AÉROBIE / ANAÉROBIE INTERMITTENT Course / jogging x rép (cadence) 30s / 30s x 1 (175 m/30 s) 1 min / 1 min x 2 (300 m/min) 2 min / 2 min x 3 (575 m/2 min) 3 min / 3 min x 4 (800 m/3 min) Après-midi : NATATION 800 m Nage sur place 5 x 3 min</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 10 km en 48 min Après-midi : TECHNIQUE/FORCE Circuit de Technique 20,5 kg, 2 séries, rép : 15, 15 Force : Circuit 1, 2 ou 3 10 RM, 2 séries, rép : 9, 7</p>	<p>Matin : ÉTIREMENT Après-midi : ÉTIREMENT</p>
<p>Matin : FORCE Circuit 1, 2 ou 3 10 RM, 3 séries, rép : 7, 8, 8 Après-midi : MARCHÉ AVEC CHARGE Distance/temps/charge (cadence) 8 km / 1:20 / 24,5 kg (6 km/h)</p>	<p>Matin : AÉROBIE / ANAÉROBIE INTERMITTENT Course / jogging x rép (cadence) 30s / (30s x 5 (175 m/30 s) 1 min / 1 min x 4 (300 m/min) 2 min / 2 min x 3 (575 m/2 min) 3 min / 3 min x 2 (825 m/3 min) Après-midi : NATATION 900 m Nage sur place 5 x 3 min</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 9 km (temps pour chaque 1,5 km) 5:30, 7:30, 7:15, 7:00, 6:45, 6:30 Après-midi : PUISSANCE ET FORCE Circuit de Plométrie, 3 séries Sprint 10 m x 2, 20 m x 2, 40 m x 2, 60 m x 2, 80 m x 2, 100 m x 2 Force : Circuit 1, 2 ou 3 12 RM, 3 séries, rép : 11, 10, 10</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : NATATION (semaine 4) 200 m crawl, 200 m brasse, 200 m sur le côté, 200 m sur le dos Nage sur place pendant 2 min entre chaque Remarque : nager seulement 50 m pour chaque nage la semaine 5 Après-midi : MARCHÉ AVEC CHARGE Distance/temps/charge (cadence) 10 km / 1:48 / 24,5 kg (5,5 km/h)</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 10 km en 46 min Course de 6 km en 27 min (semaine 5) Après-midi : TECHNIQUE/FORCE Circuit de Technique 43,2 kg, 2 séries, rép : 15, 15 Force : Circuit 1, 2 ou 3 15 RM, 2 séries, rép : 14, 12</p>	<p>Matin : ÉTIREMENT Après-midi : ÉTIREMENT</p>

TABLEAU 2 – PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT (2/3)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	
SEMAINE 6	<p>Évaluation : Puissance aérobie Matin : course de 2400 m</p>	<p>Évaluation : Force Matin : développé-couché, redressement assis à la barre, squat</p>	<p>Évaluation : Force/ Anaérobie Matin : extension des bras, course de 400 m Après-midi : jogging, mobilité</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Évaluation : Capacité aérobie Matin : course de 8 km Après-midi : jogging, mobilité</p>	<p>Évaluation : Puissance/ Vitesse Matin : saut vertical Après-midi : sprint de 40 m</p>	<p>REPOS</p>	
SEMAINES 7 et 8	<p>Matin : FORCE Circuit 1, 2 ou 3 12 RM, 2 séries, rép : 11, 10</p> <p>Après-midi : MARCHÉ AVEC CHARGE (cadence) 8 km / 1:20 / 20 kg (6 km/h)</p>	<p>Matin : MUSCULATION PAR INTERVALLES 400 m x 2 (105 s) Fentes, extensions des bras en T, 20, 15 400 m x 2 (105 s) Squat avec saut, grimpeur 20, 15 400 m x 2 (105 s) Planche dynamique, extension des bras 20, 15</p> <p>Après-midi : NATATION 1000 m Nage sur place 3 x 5 min</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 9 km (pour chaque 1,5 km) 5:15, 7:00, 7:15, 7:00, 6:45, 6:30</p> <p>Après-midi : PUISSANCE/FORCE Circuit de Pliométrie, 2 séries Sprint 20 m x 6; 40 m x 4; 60 m x 2 Force : Circuit 1, 2 ou 3 15 RM, 3 séries, rép : 14, 12, 10</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : AÉROBIE /ANAÉROBIE INTERMITTENT Course / jogging x rép (cadence) 30s / 30s x 1 1 min / 1 min x 2 175 m/30 s 2 min / 2 min x 3 600 m/2 min 3 min / 3 min x 4 (850 m/3 min)</p> <p>Après-midi : NATATION 1000 m Nage sur place pendant 1 min tous les 200 m</p>	<p>Matin : PUISSANCE/FORCE Circuit de Pliométrie, 2 séries Sprint 20 m x 2; 40 m x 4; 60 m x 6 Force : Circuit 1, 2 ou 3 10 RM, 3 séries, rép : 9, 8, 8</p> <p>Après-midi : MARCHÉ AVEC CHARGE (cadence) 10 km / 1:48 / 30 kg (5,5 km/h)</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 10 km 44 min Course de 6 km 26 min (semaine 10)</p> <p>Après-midi : PUISSANCE/FORCE Circuit de Pliométrie, 2 séries (semaine 9 seulement) Sprint 20 m x 6; 40 m x 4; 80 m x 2; 100 m x 1; 20 m x 2; 40 m x 2; 100 m x 1 (semaine 10 seulement) Force : Circuit 1, 2 ou 3 10 RM, 2 séries, rép : 8, 6</p>	<p>Matin : ÉTIREMENT Après-midi : ÉTIREMENT</p>
SEMAINES 9 et 10	<p>Matin : FORCE Circuit 1, 2 ou 3 12 RM, 2 séries, rép : 11, 10</p> <p>Après-midi : MARCHÉ AVEC CHARGE (cadence) 8 km / 1:20 / 24,5 kg (6 km/h)</p>	<p>Matin : MUSCULATION PAR INTERVALLES 400 m x 2 (95 s) Fentes, extension des bras en T, 20, 18 400 m x 2 (95 s) Squat avec saut, grimpeur 20; 18 400 m x 2 (95 s) Planche dynamique, extension des bras 20, 18</p> <p>Après-midi : NATATION 1000 m</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 7,5 km (pour chaque 1,5 km) 5:00, 7:20, 6:20, 7:20, 6:20</p> <p>Après-midi : PUISSANCE/FORCE Circuit de Pliométrie, 3 séries Sprint 20 m x 6; 40 m x 4; 60 m x 2 15 RM, 3 séries, rép : 11, 12, 10</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : NATATION Nage de 1000 m Nage sur place pendant 1 min tous les 200 m</p> <p>Après-midi : MARCHÉ AVEC CHARGE (cadence) 13 km / 2:18 / 24,5 kg (5,5 km/h)</p> <p>(Pour la semaine 10, faire un jogging léger)</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 10 km 44 min Course de 6 km 26 min (semaine 10)</p> <p>Après-midi : PUISSANCE/FORCE Circuit de Pliométrie, 2 séries (semaine 9 seulement) Sprint 20 m x 6; 40 m x 4; 80 m x 2; 100 m x 1; 20 m x 2; 40 m x 2; 100 m x 1 (semaine 10 seulement) Force : Circuit 1, 2 ou 3 10 RM, 2 séries, rép : 8, 6</p>	<p>Matin : ÉTIREMENT Après-midi : ÉTIREMENT</p>	

TABLEAU 2 – PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT (3/3)

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<p>Évaluation : Puissance aérobie Matin : Course de 2400 m</p>	<p>Évaluation : Force Matin : développement couché, développement assis Après-midi : traction à la barre, squat</p>	<p>Évaluation : Force/Anaérobie Matin : extension des bras, course de 400 m Après-midi : jogging, mobilité</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Évaluation : Capacité aérobie Matin : Course de 8 km Après-midi : Jogging, mobilité</p>	<p>Évaluation : Puissance/Vitesse Matin : Saut vertical Après-midi : Sprint de 40 m</p>	<p>REPOS</p>
<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 5 km (temps pour km 1 à 3) 4:30, 4:15, 4:00, 4:00, 4:30 Après-midi : Force : Circuit 1, 2 ou 3 12 RM, 2 séries, rép : 11, 10</p>	<p>Matin : AÉROBIE /ANAÉROBIE INTERMITTENT Course/ jogging x rép (cadence) 1 min / 1 min x 2 (325 m / min) 2 min / 2 min x 3 (600 m / 2 min) 3 min / 3 min x 1 (850 m / 3 min) 4 min / 4 min x 1 (1125 m/4 min) Après-midi : NATATION 400 m Nage sur place pendant 10 min après un repos de 3 min</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 3 km 10:30 Après-midi : PUISSANCE/ FORCE Circuit de Pliométrie, 1 série Sprint 20 m x 3; 40 m x 2; 60 m x 1 Force : Circuit 1, 2 ou 3 15 RM, 1 série, rép : 14</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : NATATION 400 m Nage sur place pendant 10 min après un repos de 3 min Après-midi : MARCHE AVEC CHARGE Distance/temps/ charge (cadence) 8 km / 1:20 / 24,5 kg (6 km/h)</p>	<p>Matin : AÉROBIE EN CONTINU Course de 2 km / 7 min Après-midi : PUISSANCE/FORCE Sprint 20 m x 3; 40 m x 2; 80 m x 1 Force : Circuit 1, 2 ou 3 10 RM, 1 série, rép : 10</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>
SEMAINE 11			SEMAINE 12			

SEMAINE D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE

La semaine d'évaluation du niveau de la condition physique est conçue pour aider à évaluer le niveau obtenu pour chaque composante de la condition physique. Une semaine d'évaluation du niveau de la condition physique est intégrée à intervalle tout au long du programme pour offrir une période de réduction globale du volume de travail par rapport aux semaines d'entraînement.

On évalue les composantes suivantes à l'aide des tests indiqués. L'horaire des tests (date et heure) est annoté dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** aux pages 21 à 23.

Puissance aérobie

Course de 2400 m

Capacité aérobie

Course de 8 km

Capacité anaérobie

Course de 400 m

Force des membres supérieurs

Développé-couché

Extension des bras

Traction à la barre

Redressement assis

Force des membres inférieurs

Squat

Puissance des membres inférieurs

Saut vertical

Vitesse des membres inférieurs

Sprint de 40 m

ÉVALUATION DU SYSTÈME AÉROBIE

Remarque : Servez-vous du Tableau 3 - Évaluation du niveau de la condition physique à la page 31 pour déterminer le niveau atteint pour chaque composante de la condition physique. Inscrivez votre niveau dans le Tableau 4 - Consignation des progrès à la page 32 ainsi que vos résultats (temps réalisé, rép, distance) pour chaque composante. Vous pourrez ainsi évaluer votre progrès et identifier les composantes à améliorer pour atteindre le niveau 3.

Ne pas oublier d'effectuer un échauffement complet avant l'évaluation du niveau de la condition physique, puis une récupération par la suite (pages 35 à 49).

Effectuer l'évaluation du niveau de la condition physique avec un partenaire qui servira de pareur et qui pourra consigner vos résultats.

PUISSANCE AÉROBIE

Course de 2400 m

- Faire 6 tours de piste sur une piste de 400 m. Doser l'effort de manière à atteindre la meilleure vitesse moyenne. Ne pas oublier de procéder à un échauffement avant d'entreprendre la course. Pour atteindre la norme du niveau 3, la moyenne par tour doit être de 85 seconds (s).

CAPACITÉ AÉROBIE

Course de 8 km

- Couvrir la distance sur un parcours délimité et plat ou faire 20 tours de piste sur une piste de 400 m. Comme pour la course de 2400 m, établir une cadence qui donne la meilleure vitesse moyenne. Effectuer un échauffement avant d'entreprendre la course. Pour atteindre la norme du niveau 3, la moyenne doit être de 4:20 (min:s) par km ou 1:45 (min:s) par tour de piste.

ÉVALUATION DU SYSTÈME ANAÉROBIE

Course de 400 m

- Une piste de 400 m est très pratique, mais une distance délimitée sur une surface plate est également acceptable.

Remarque : Ne pas oublier d'effectuer l'échauffement avant la course et la récupération par la suite.

ÉVALUATION DE LA FORCE

FORCE DES MEMBRES SUPÉRIEURS



Développé-couché

- Allongé sur un banc, pieds à plat au sol, hanches, épaules et tête en contact avec le banc.
- Saisir la barre avec une prise en pronation, mains légèrement plus écartées que les épaules.
- Soulever la charge au-dessus de la poitrine, bras en extension complète.
- Abaisser la barre jusqu'à environ 5 centimètres (cm) au-dessus de la poitrine et ramener la barre à la position initiale, bras en extension complète.

Remarque : Avant d'entreprendre l'évaluation, effectuer un échauffement en utilisant une charge légère, puis commencer le test avec une charge de 65 kg et travailler avec un partenaire pour assurer votre sécurité. Si ce poids est trop léger, continuer et faire autant de rép que possible. En cas de difficulté, réduire la charge à 55 kg pour l'évaluation du niveau de la condition physique. Si vous faites plus de 20 rép avec une charge de 65 kg, prenez une charge de 75 kg pour la prochaine évaluation du niveau de la condition physique.



Extension des bras

- En appui frontal, mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le torse vers le sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°, puis revenir à la position initiale.
- Solliciter les abdominaux pour garder le dos droit et la tête en position neutre

Noter le nombre d'extensions des bras exécutées sans interruption. Ne vous hâtez pas; faites les extensions des bras de façon fluide.



Traction à la barre

- Saisir la barre avec une prise en pronation, mains légèrement plus écartées que les épaules.
- Tenir la barre, bras en extension complète, genoux fléchis, chevilles croisées.
- Soulever le corps jusqu'à ce que le menton dépasse la barre.
- Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.
- Faire une courte pause sans se balancer ni se laisser pendre.

Noter le nombre de tractions à la barre exécutées sans interruption. Ne vous hâtez pas; faites les tractions à la barre de façon fluide.

FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS



Squat

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les omoplates et soulever les épaules de façon à créer un « appui » pour la barre.
- En appuyant la barre sur les épaules, s'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant la tête en position neutre, les genoux et les pieds alignés.
- Retourner à la position initiale en appuyant dans les talons et en redressant les hanches et les genoux tout en maintenant la position du haut du corps.



Remarque : Avant l'évaluation, effectuer un échauffement en utilisant une charge légère (5-6 rép à 50 % de la charge prévue pour l'évaluation), puis commencer l'évaluation avec une charge de 80 kg. Travailler avec un partenaire pour assurer votre sécurité. Si cette charge est trop légère, continuer et faire autant de rép que possible. En cas de difficulté, réduire la charge à 70 kg pour l'évaluation du niveau de la condition physique. Si vous faites plus de 20 rép, prenez une charge de 90 kg pour votre prochaine évaluation du niveau de la condition physique.

FORCE DES ABDOMINAUX



Redressement assis

- Couché sur le dos, pieds au sol, genoux pliés à un angle de 90°, mains sur les oreilles, coudes pointés vers l'avant.
- En gardant les coudes pointés vers l'avant, les pieds à plat au sol et les mains en contact avec la tête, se redresser en position assise pour que les coudes touchent aux genoux.
- Revenir à la position initiale en s'assurant que les omoplates touchent le sol.



Remarque : Effectuer 25 redressements assis par min. Pour atteindre le niveau 3 (norme établie pour les CFIS), vous devez être en mesure de maintenir ce rythme pendant 5 min.

ÉVALUATION DE LA PUISSANCE ET DE LA VITESSE

PUISSANCE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Saut vertical

- Tracer une ligne verticale sur un mur, à partir du sol jusqu'à une hauteur de 300 cm.
- Se tenir devant la ligne et lever les bras au-dessus de la tête le plus haut possible tout en gardant les talons au sol, puis noter la hauteur atteinte du bout des doigts.
- S'éloigner légèrement du mur, écartier les pieds à la distance des épaules, puis sauter le plus haut possible, en exécutant un balancement complet des bras et en pliant les genoux, puis noter l'endroit où le bout des doigts touche la ligne.
- Répéter 3 fois et inscrire le meilleur résultat.
- Le résultat est la différence entre la hauteur atteinte au meilleur saut et la hauteur atteinte debout, le bras tendu.

Remarque : Suivre l'ordre établi pour l'évaluation du niveau de la condition physique de chaque composante comme décrit dans le programme, et n'oubliez pas d'effectuer un échauffement et des étirements avant l'évaluation du saut vertical.

VITESSE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Sprint de 40 m

- Délimiter un parcours de 40 m sur une piste de course.
- Idéalement, utiliser un système à cellule photoélectrique, mais un chronomètre manié par une personne d'expérience est acceptable.
- Inscrire le meilleur résultat obtenu aux 2 essais.
- Bien lever les genoux et balancer fortement les bras pour optimiser l'accélération et la vitesse.
- Le système à cellule photoélectrique donne une précision au 0,01 s près, tandis qu'un chronomètre donne une précision de 0,1 s.

Remarque : Ne pas oublier d'effectuer l'échauffement avant les sprints.

Si vous avez atteint le niveau 3 pour un ou plus d'un exercice, mais devez améliorer votre performance pour d'autres exercices, vous pouvez diminuer à une le nombre de séances d'entraînement hebdomadaires pour les exercices réussis au niveau 3 et les remplacer par des séances d'entraînement qui visent les exercices à améliorer. Suivre l'ordre prioritaire suivant :

- 1. Puissance aérobie;**
- 2. Capacité aérobie;**
- 3. Capacité anaérobie;**
- 4. Force des membres supérieurs;**
- 5. Force des membres inférieurs; et**
- 6. Puissance et vitesse.**

**TABLEAU 3 - ÉVALUATION DU NIVEAU
DE LA CONDITION PHYSIQUE**

EXERCICES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
AÉROBIE			
Course de 2400 m (min:s)	8:30 - 8:16	8:15 - 8:00	< 8:00
Course de 8 km (min:s)	37:30 - 35:01	35:00 - 34:01	< 34:00
FORCE			
<u>Membres supérieurs</u>			
Développé-couché (rép)			
75 kg	13 - 14	15 - 16	17 +
65 kg	24 - 25	26 - 27	28 +
55 kg	33 - 34	35 - 36	37 +
45 kg	39 - 40	41 - 43	44 +
Extension des bras (rép)	50 - 52	53 - 54	55 +
Traction à la barre (rép)	9 - 11	12 - 13	14 +
<u>Membres inférieurs</u>			
Squat (rép)			
90 kg	9 - 11	12 - 14	15 +
80 kg	16 - 18	19 - 21	22 +
70 kg	18 - 21	22 - 25	26 +
60 kg	21 - 24	25 - 28	29 +
<u>Muscles du tronc</u>			
Redressement assis (rép)	100 - 124	125 - 149	150 +
PUISSANCE ET VITESSE			
Saut vertical (cm)	50 - 54	55 - 59	60 +
Sprint de 40 m (s)	5.25 - 5.21	5.20 - 5.16	< 5.16
CAPACITÉ ANAÉROBIE			
Course de 400 m (min:s)	1:15 - 1:11	1:10 - 1:06	< 1:05

TABLE 4 - CONSIGNATION DES PROGRÈS

EXERCICES	SEMAINE 1		SEMAINE 6		SEMAINE 11	
	RÉSULTATS	NIVEAU	RÉSULTATS	NIVEAU	RÉSULTATS	NIVEAU
AÉROBIE						
Course de 2400 m (min:s)						
Course de 8 km (min:s)						
FORCE						
<u>Membres supérieurs</u>						
Développé-couché (rép)						
75 kg						
65 kg						
55 kg						
45 kg						
Extension des bras (rép)						
Traction à la barre (rép)						
<u>Membres inférieurs</u>						
Squat (rép)						
90 kg						
80 kg						
70 kg						
60 kg						
<u>Muscles du tronc</u>						
Redressements assis (rép)						
PUISSANCE ET VITESSE						
Saut vertical (cm)						
Sprint de 40 m (s)						
CAPACITÉ ANAÉROBIE						
Course de 400 m (min:s)						

CFIS



3

**CIRCUITS ET ROUTINES
D'ENTRAÎNEMENT**

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES
CFIS



ÉCHAUFFEMENT

Avant de commencer les étirements dynamiques, procédez à un échauffement en faisant du jogging, des sauts à la corde ou du vélo stationnaire pendant 8-12 min pour augmenter la température des muscles et le débit sanguin. Mesurez une zone de 12 m pour faire les étirements avec 3 pas, faites une répétition de chaque étirement, puis revenez au point de départ au jogging. Pour tous les autres étirements dynamiques, complétez l'exercice en exécutant une série de 10 rép. REMARQUE : Si, après avoir fait les étirements dynamiques, vous ressentez toujours une raideur dans une zone du corps, prenez quelques instants pour faire d'autres étirements ciblés, selon les besoins.

ÉTIREMENTS DYNAMIQUES



Étirements des ischio-jambiers avec 3 pas

- Debout, transférer le poids sur la jambe droite (jambe d'appui ou arrière).
- Avancer la jambe gauche (jambe active ou avant) en gardant le corps bien droit, talon au sol, orteils pointés vers le plafond.
- Fléchir le torse (se pencher vers l'avant), tout en conservant intacte la position de la jambe avant.
- Reprendre la position initiale.
- Faire 3 pas pour changer de jambe active et répéter de l'autre côté.



Talon aux fesses avec 3 pas

- Debout, transférer le poids sur la jambe droite (jambe non active).
- Fléchir le genou gauche (jambe active) et prendre la cheville juste audessus du pied avec la main gauche.
- Amener doucement le talon du pied gauche aux fesses, puis remettre le pied gauche au sol, corps bien droit.
- Faire 3 pas pour changer de jambe active et répéter de l'autre côté.



Genou à la poitrine avec 3 pas

- Debout, transférer le poids sur la jambe droite (jambe non active).
- Fléchir la hanche et le genou de la jambe gauche (jambe active) et prendre le tibia juste sous le genou avec les deux mains.
- Amener doucement le genou gauche à la poitrine, puis reprendre la position debout, tête en position neutre et torse bombé.
- Reprendre la position initiale.
- Faire 3 pas pour changer de jambe active et répéter de l'autre côté.



Genou soulevé latéralement avec 3 pas

- Debout, transférer le poids sur la jambe droite (jambe non active).
- Fléchir la hanche et le genou de la jambe gauche (jambe active) et prendre le tibia juste sous le genou avec la main gauche.
- Amener doucement le genou gauche sur le côté et reprendre la position debout, tête en position neutre et torse bombé.
- Reprendre la position initiale.
- Faire 3 pas pour changer de jambe active et répéter de l'autre côté.



Planche avec fente avant

- Position de la planche, bras en extension complète, dos droit et tête en position neutre.
- Solliciter les abdominaux pour que le corps forme une ligne droite de la tête aux chevilles.
- Fléchir le genou et la hanche droits et amener le genou droit à l'épaule droite en plaçant le pied droit à côté de la main droite.
- Faire une courte pause (1-2 s) pour bien sentir l'étirement.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.
- Pour compter une rép, il faut faire l'exercice des deux côtés.





Étirement dynamique jambe au bras

- Couché sur le dos, jambes droites, pieds écartés à la largeur des épaules, bras formant un angle de 90° avec le corps, paumes tournées vers le plafond.
- Soulever la jambe gauche (jambe active), fléchir la hanche gauche, tourner les hanches vers la droite et aller porter le pied gauche à la main droite en contrôlant le mouvement.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.
- Pour compter une rép, il faut faire l'étirement des deux côtés.



Scorpion

- Couché sur le ventre, jambes droites, pieds écartés à la largeur des épaules, bras relevés à la hauteur des épaules.
- Soulever la jambe droite, tourner le torse vers la droite et fléchir le genou droit tout en gardant l'épaule droite au sol.
- Amener le pied droit le plus près possible de l'épaule gauche, tout en gardant le genou plié à un angle de 90° .
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.
- Pour compter une rép, il faut faire l'étirement des deux côtés.



Relevé de bassin au sol

- Couché sur le dos, les pieds au sol, talons près des fesses, les bras au repos au sol, la tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et soulever les hanches du sol.
- Contracter les abdominaux pour maintenir le dos plat.
- Maintenir la position pendant 1 s et reprendre la position initiale.



Extension et rotation à quatre pattes

- Sur les mains et les genoux, genoux sous les hanches et mains à plat au sol sous les épaules.
- Placer une main derrière la tête, le pouce un peu plus haut que l'oreille, le coude détendu.
- Effectuer la rotation de la colonne thoracique en ramenant le coude et l'épaule vers l'intérieur (vers le cœur).
- Effectuer ensuite la rotation de la colonne thoracique dans le sens opposé en déplaçant le coude et l'épaule vers le plafond.
- Revenir à la position initiale.



Extension des adducteurs

- Un genou au sol, torse bien droit, l'autre pied au sol, genou à environ 90°, pointant vers le côté.
- Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.
- Faire lentement une fente latérale jusqu'à ressentir un étirement confortable, puis maintenir l'étirement pendant 1 s.
- Revenir à la position initiale.



Mobilisation des adducteurs

- Sur les mains et les genoux, genoux sous les hanches et mains à plat au sol sous les épaules.
- Étendre une jambe sur le côté jusqu'à ressentir un faible étirement des muscles adducteurs (intérieur de la cuisse).
- Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.
- S'asseoir lentement sur le talon de la jambe repliée puis reprendre la position initiale.





Squat et extension des jambes

- Debout, pieds à plat au sol et écartés à la largeur des épaules, tête en position neutre, torse bombé et bras le long du corps.
- Contracter les abdominaux pour maintenir le dos droit.
- Fléchir le torse et tenir les bouts des pieds avec les mains.
- Plier au niveau des genoux et des hanches en position de squat.
- Revenir à la position initiale.



Balancement horizontal dynamique des bras

- Debout, pieds à plat au sol et écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre et regard droit devant.
- Tout en gardant les bras droits, les soulever pour qu'ils forment un angle de 90° avec le torse, paumes tournées vers le bas.
- Balancer les bras de part et d'autre du corps, bras droit au-dessus du bras gauche, et solliciter les abdominaux pour garder le corps bien droit.
- Reprendre la position initiale et répéter en plaçant le bras gauche au-dessus du bras droit.
- Pour compter une rép, il faut exécuter l'exercice avec le bras droit au-dessus du gauche puis avec le bras gauche au-dessus du droit.

Balancement vertical dynamique des bras



- Debout, pieds à plat au sol et écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre et regard droit devant.
- Tout en gardant les bras droits, les soulever au-dessus de la tête, coudes légèrement pliés.
- Laisser tomber les bras en les balançant le plus loin possible vers l'arrière.
- Solliciter les abdominaux pour garder le corps bien droit.
- Répéter le mouvement pour le nombre de rép prescrites.



RÉCUPÉRATION

Avant de commencer les étirements statiques, il faut d'abord récupérer en faisant du jogging ou du vélo stationnaire à basse intensité pendant 8-12 min pour éliminer les déchets métaboliques, dissiper la chaleur, et faire circuler des éléments nutritifs et des hormones. Exécutez chaque étirement lentement, en allant au bout de l'extension et en maintenant l'étirement pendant 15-20 s. Étirez les muscles jusqu'à ressentir une raideur; une vive douleur indique qu'il faut relâcher l'étirement.

ÉTIREMENTS STATIQUES



Étirement des jumeaux (mollets) en position debout

- Debout, transférer le poids sur la jambe droite (jambe non active).
- Fléchir la hanche et le genou droits en inclinant légèrement le torse.
- Étendre la jambe gauche vers l'arrière, en la gardant bien droite et en appuyant le talon contre le sol.
- Pour augmenter l'étirement, fléchir (plier) le genou et la hanche droits tout en évitant de plier la jambe gauche et en gardant le talon gauche appuyé contre le sol.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.



Étirement du soléaire en position debout

- Debout, transférer le poids sur la jambe droite (jambe non active).
- Étendre la jambe gauche vers l'arrière, en la gardant bien droite et en appuyant le talon contre le sol.
- Une fois le talon au sol, fléchir la jambe (plier le genou gauche pour ressentir l'étirement dans une autre partie du mollet).
- Fléchir la hanche et le genou droits en inclinant légèrement le torse.
- Pour augmenter l'étirement, fléchir (plier) le genou et la hanche droits tout en maintenant la posture de la jambe gauche.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.



Étirements des ischio-jambiers en position assise

- Assis au sol, jambes droites, pieds redressés vers le visage, corps droit, tête en position neutre, torse bombé, mains reposant sur les cuisses.
- Étendre les bras et aller les porter le plus loin possible tout en gardant le haut du corps droit.
- Solliciter les abdominaux et les muscles du haut du dos pour maintenir la bonne posture.

Étirement du coureur d'obstacles



- Assis au sol, jambes droites, pieds redressés vers le visage, corps droit, tête en position neutre, torse bombé, mains reposant sur les cuisses.
- Plier la jambe droite en allant porter la plante du pied droit contre l'intérieur de la cuisse gauche.
- Étendre le bras gauche et l'avancer le plus loin possible en direction du pied gauche pour le prendre dans la main, tout en gardant le haut du corps droit.



Étirement des adducteurs en position assise

- Assis au sol, jambes fléchies, plantes des pieds une contre l'autre, corps droit, tête en position neutre, torse bombé, bras reposant à l'intérieur des jambes, mains tenant les chevilles.
- Exercer une légère pression sur l'intérieur des cuisses en poussant les genoux vers le sol à l'aide des avant-bras tout en gardant le haut du corps bien droit.
- Remarque : Cet exercice peut s'exécuter le dos fléchi; il suffit de baisser la tête vers les pieds.



Étirement des quadriceps en position couchée

- Couché sur le côté droit, jambes droites, bras gauche le long du corps et bras droit supportant la tête; le corps doit former une ligne droite de la tête aux chevilles.
- Prendre la cheville gauche avec la main gauche en fléchissant le genou gauche.
- Amener le talon gauche à la fesse gauche, en gardant le corps bien droit de la tête au genou.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.



Étirement des fléchisseurs de la hanche en position agenouillée

- À genoux, jambes pliées à un angle de 90°, corps droit, tête en position neutre, torse bombé et bras allongés le long du corps de manière à créer une ligne droite de la tête aux genoux.
- Fléchir la hanche droite en amenant le pied droit au sol, genou plié à un angle de 90°.
- Incliner légèrement le torse vers l'arrière en avançant un peu la hanche gauche pour intensifier l'étirement.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.



Étirement du piriforme en position couchée

- Couché sur le dos, jambe gauche pliée, fléchir la hanche et le genou droits en allant porter la cheville droite sur le genou gauche, bras au sol le long du corps, tête et épaules en contact avec le sol.
- Prendre la jambe gauche avec les deux mains juste au-dessus du genou et ramener doucement le genou le plus près possible de la poitrine.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.



Étirement des fessiers en position assise

- Assis au sol, jambes droites, pieds redressés et pointés vers le visage, corps droit, torse bombé, mains reposant sur les cuisses.
- Fléchir la hanche et le genou droits, et aller porter le genou vers la poitrine en gardant la jambe gauche allongée et le haut du corps droit.
- Faire passer le pied droit par-dessus la jambe gauche et poser le pied droit au sol à côté du genou gauche.
- Croiser les bras au-dessus du genou droit et amener le genou à la poitrine.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.



Étirement de la bandelette ilio-tibiale position debout

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête en position neutre, torse bombé et bras le long du corps.
- Transférer le poids du corps sur la jambe droite en croisant la jambe gauche devant la droite.
- Incliner le torse à gauche en poussant la hanche droite vers l'extérieur tout en gardant la jambe droite.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.

Flexion avant en position debout jambes écartées



- Debout, pieds plus écartés que la largeur des épaules, tête en position neutre, torse bombé et bras le long du corps.
- Fléchir le torse et aller porter les mains le plus loin possible en direction du sol tout en gardant les jambes droites.



Étirement des grands dorsaux



- Sur les mains et les genoux, genoux sous les hanches et mains à plat au sol sous les épaules.
- Abaisser les fessiers sur les talons tout en étendant les mains vers l'avant.

Étirement des pectoraux



- Debout, pieds à plat au sol et écartés à la largeur des épaules, tête en position neutre, torse bombé et bras le long du corps.
- Placer les mains derrière le dos et joindre les doigts tout en gardant le corps bien droit.
- Presser les épaules vers le sol, bomber un peu plus la poitrine et lever les mains le plus possible derrière le dos tout en gardant le torse droit.

Abduction des épaules



- Debout, pieds à plat au sol et écartés à la largeur des épaules, tête en position neutre, torse bombé et bras le long du corps.
- Lever les mains au-dessus de la tête, croiser les doigts, déplier les coudes et aller porter les mains le plus haut possible vers le plafond.

Étirement des triceps en position debout



- Debout, pieds à plat au sol et écartés à la largeur des épaules, tête en position neutre, torse bombé et bras le long du corps.
- Lever les mains au-dessus de la tête, bras gauche reposant sur le haut du dos et main droite reposant sur le coude gauche.
- Avec la main droite, exercer une légère pression sur le coude gauche afin d'intensifier l'étirement.

MOBILITÉ

Effectuez les séances de mobilité en abordant d'abord tout problème de tissus douloureux ou d'articulations douloureuses, puis concentrez vous sur les restrictions de mouvements. Consacrez au moins 2 min par exercice (de chaque côté) pour obtenir une réponse thérapeutique, ou poursuivez jusqu'à l'obtention d'une amélioration. Travaillez uniquement trois parties du corps (p. ex. épaules, fessiers et quadriceps) par séance pour obtenir de meilleurs résultats. Remarque : le programme de mobilité doit être adapté chaque jour selon les zones de restrictions de mouvements ou selon la douleur.

Il se peut que vous éprouviez de l'inconfort lors des séances de mobilité puisque le relâchement des tissus restreints peut s'avérer inconfortable. Il existe toutefois une différence entre l'inconfort et la douleur. Si vous éprouvez une douleur aiguë, lancinante ou brûlante à tout moment, votre corps vous indique que quelque chose ne va pas et cessez immédiatement les exercices de mobilité pour cette zone.

L'information et les exercices de mobilité sont extraits de l'ouvrage de Dr. Kelly Starett et Glen Cordoza, *Becoming a Supple Leopard*.

EXERCICES DE MOBILITÉ



Automassage de la surface plantaire

- Debout, les bras détendus le long du corps, une balle (p. ex. une balle de crosse) sous le talon de l'un des pieds.
- Appuyer le plus fermement possible sur la balle puis déplacer lentement le talon de gauche à droite, puis vers l'avant et l'arrière.
- Déplacer progressivement la balle vers l'avant du pied, par incréments d'environ 2 cm.

Automassage du mollet



- Assis au sol, jambes allongées, torse incliné vers l'arrière à environ 45°, les mains au sol comme appui.
- Placer un rouleau mousse sous le tendon d'Achille de l'une des jambes et croiser la cheville opposée par-dessus.
- Appuyer avec la jambe supérieure et déplacer lentement la jambe inférieure sur les côtés puis vers l'avant et vers l'arrière.
- Déplacer graduellement le rouleau mousse vers le genou de la jambe inférieure par incrément d'environ 5 cm.

Automassage de la loge antérieure latérale



- Sur les mains et les genoux, les mains à plat au sol sous les épaules.
- Placer une balle (p. ex. une balle derosse) sous le côté extérieur du tibia.
- Déplacer la jambe vers l'avant puis vers l'arrière pour ajuster la pression sur la balle.
- Travailler lentement les tissus en frottant la jambe sur la balle par mouvements de va-et-vient.
- S'arrêter sur les zones d'inconfort puis déplacer le pied dans tous les sens jusqu'à ce que l'inconfort diminue puis reprendre le mouvement de va-et-vient.

Automassage des adducteurs



- Couché sur le ventre au sol en appui sur les mains, une jambe tendue, l'autre fléchie latéralement à angle de 90°.
- Placer le rouleau mousse sous le genou de la jambe fléchie et appuyer en amenant la hanche vers le sol.
- Déplacer lentement la jambe d'un côté puis de l'autre et vers l'avant et vers l'arrière sur la longueur des muscles adducteurs.



Automassage des quadriceps



- Couché sur le ventre au sol en appui sur les avant-bras, les coudes sous les épaules, les jambes allongées, le rouleau mousse sous le quadriceps d'une des jambes, directement au-dessus du genou.
- Déplacer la jambe sur le rouleau de gauche à droite puis vers l'avant et vers l'arrière.
- S'arrêter sur les zones d'inconfort puis rapprocher le talon au fessier et reprendre la position initiale, refaire ce mouvement jusqu'à ce que l'inconfort diminue puis continuer.
- Déplacer graduellement le rouleau mousse sous le quadriceps vers l'aîne par incrément d'environ 5 cm.
- Refaire cette séquence de mouvements pour les parties intérieures et extérieures du quadriceps.



Mobilisation en appui



- Sur les genoux et les mains, les pieds contre une boîte ou un mur.
- Appuyer l'un des genoux contre la boîte ou le mur, contracter le fessier pour soutenir le bas du dos et placer le pied de l'autre jambe au sol pour créer un angle de 90° avec le genou.



- Amener la hanche vers le sol et soulever le torse bien droit.
- S'appuyer sur une boîte ou une chaise s'il est difficile de maintenir le torse élevé, ou prendre appui sur les mains au sol.



Rotation externe de la hanche avec flexion

- Sur les genoux et les mains, placer un genou derrière la main correspondante, le pied derrière la main opposée.
- Placer les mains sur le genou et le pied et étendre l'autre jambe au sol vers l'arrière.
- Contracter les abdominaux et abaisser la poitrine vers le sol en maintenant le dos plat.
- Pour augmenter l'étirement, tourner doucement vers la droite puis vers la gauche.

Automassage des ischio-jambiers



- Assis sur une boîte, les genoux pliés à environ 90°, une balle (p. ex. une balle de crosse) sous l'une des cuisses.
- Appuyer le plus fermement possible sur la balle, puis se déplacer de gauche à droite, puis vers l'avant et vers l'arrière.
- S'arrêter sur les zones d'inconfort, étendre et replier la jambe plusieurs fois jusqu'à ce que l'inconfort diminue, puis continuer.



Automassage de la bandelette ilio-tibiale



- Couché au sol sur le côté, en appui sur les mains au sol sous les épaules, la jambe inférieure allongée, la jambe supérieure fléchie devant l'autre jambe, le pied à plat au sol.
- Placer un rouleau mousse sous la hanche.
- Appuyer fermement sur le rouleau mousse et déplacer le corps jusqu'à ce que le rouleau mousse se trouve au-dessus du genou.
- Reprendre à la position initiale en effectuant le mouvement dans le sens inverse.



Automassage des fessiers



- Assis au sol, les genoux pliés à environ 90°, le torse à 45° vers l'arrière, les mains au sol derrière le torse.
- Placer une balle (p. ex. une balle derosse) sous l'une des hanches, ouvrir la hanche en abaissant le genou vers le sol.
- Se déplacer lentement de gauche à droite, puis vers l'avant et vers l'arrière.
- S'arrêter sur les zones d'inconfort puis contracter/relâcher plusieurs fois le fessier jusqu'à ce que l'inconfort diminue, puis continuer.

Automassage des obliques



- Couché sur le côté au sol en appui sur le coude perpendiculairement aligné avec l'épaule, la jambe supérieure fléchie.
- Placer un rouleau mousse sous les obliques, entre la cage thoracique et la hanche.
- Se déplacer d'avant à arrière sur le rouleau mousse tout en tournant le torse.
- Déplacer progressivement le rouleau mousse le long du corps pour travailler tous les tissus.

Automassage des lombaires



- Couché au sol, les mollets en appui sur une boîte ou une chaise de façon à ce que les genoux et les hanches soient à angle d'environ 90°.
- Placer une balle (p. ex. une balle de crosse) juste au-dessus du bassin, sur un côté de la colonne vertébrale.
- Se déplacer lentement de gauche à droite.
- Ajuster la position de la balle sur le bas du dos pour travailler tous les tissus.

Automassage des triceps



- Debout devant une barre positionnée à hauteur de l'aisselle, une main sur la barre et l'autre bras reposant sur la barre.
- Placer le bras sur la barre de façon à ce que le bas du triceps (directement au-dessus de l'articulation du coude) repose sur la barre.
- Déplacer lentement le bras sur la barre par mouvements de va-et-vient.
- S'arrêter sur les zones d'inconfort, étendre et replier le bras lentement, puis le déplacer latéralement jusqu'à ce que l'inconfort diminue puis continuer.
- On peut effectuer cet exercice couché à plat ventre au sol en utilisant une balle (p. ex. une balle de crosse).



Automassage de la loge antérieure

- Couché sur le ventre au sol, les jambes allongées, une main derrière le dos, l'autre bras étendu au sol.
- Placer une balle (p. ex. une balle de crosse) sous la poitrine, un peu plus bas que l'épaule (du côté de la main derrière le dos).
- Se déplacer lentement de gauche à droite, puis vers l'avant et vers l'arrière.
- S'arrêter sur les zones d'inconfort, ramener la deuxième main derrière le dos jusqu'à ce que l'inconfort diminue puis continuer.



Automassage des tissus du tronc

- Couché au sol sur un côté, le bras inférieur plié et soutient la tête, la jambe inférieure allongée et la jambe supérieure fléchie.
- Placer une balle (p. ex. une balle de crosse) sous la partie inférieure de l'aisselle.
- Faire de lents mouvements circulaires sur toute la région.

Automassage des rotateurs de l'épaule



- Couché au sol les genoux fléchis, pieds au sol, un bras fléchi à angle de 90°.
- Placer une balle (p. ex. une balle de crosse) sous l'épaule, juste au-dessus de l'aisselle du bras fléchi.
- Effectuer une rotation interne très lente en ramenant la paume de la main contre le sol (dans la mesure du possible).
- Reprendre lentement la position initiale.

Automassage de la colonne thoracique



- Couché au sol, les genoux fléchis à 90°, pieds au sol, les bras croisés sur la poitrine.
- Placer un rouleau mousse sous le dos à la base de la cage thoracique.
- Arquer le dos sur le rouleau mousse de façon à créer une force d'extension.
- Déplacer progressivement le rouleau mousse vers la tête par petits incréments.
- Pour accroître l'extension de la colonne, contracter les fessiers et soulever les hanches.
- S'arrêter sur toute zone particulièrement tendue et effectuer de lents mouvements latéraux.

CIRCUITS D'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

L'entraînement comprend 6 circuits différents :

- 3 circuits d'entraînement de la force qui comprennent des exercices pour les membres supérieurs, les membres inférieurs et tout le corps;
- 2 circuits d'entraînement des muscles du tronc, un statique et l'autre dynamique; et
- un circuit de technique de mouvements.

Faites les circuits aux jours et aux heures demandés dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** (pages 21 à 23). Voici quelques rappels :

- La charge (RM) à utiliser, le nombre de séries et le nombre de rép par série se trouvent dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement**.
- Vous pouvez remplacer tout exercice par un exercice semblable prescrit dans le cadre d'un autre circuit dans l'éventualité où le matériel nécessaire ou la charge requise n'est pas disponible. Par exemple, remplacez le développé-couché avec haltères sur ballon d'exercice par le développé-couché sur un banc.
- Pour l'exécution des exercices avec le poids du corps, exécutez le plus grand nombre de rép possible ou la RM prescrite, selon la première éventualité (si la RM prescrite pour un exercice avec le poids du corps donné vous semble trop facile, exécutez quelques rép de plus ou ralentissez l'exécution).
- Respirez naturellement quand vous faites les exercices. Inspirez et expirez à chaque rép. Assurez-vous d'expirer durant la phase d'effort de l'exercice.
- Prenez de courtes pauses (45-60 s) entre chaque exercice. Prenez des pauses plus longues (2-3 min) entre chaque série d'exercices.
- Utilisez les photos et les descriptions comme guide pour chaque exercice pour vous assurer d'avoir la bonne technique. Pour les exercices en position debout, les pieds doivent être écartés à la largeur des épaules pour un bon équilibre.
- Si vous éprouvez de la difficulté à maîtriser la technique de certains exercices, veuillez consulter le personnel du PSP de votre localité, qui pourra vous aider et vous guider.

- Lorsque vous utilisez une barre, assurez-vous que vos pouces pointent l'un vers l'autre (pronation) sauf indication contraire. Si l'exercice nécessite une prise différente, la description de l'exercice l'indiquera.
- Travaillez avec un partenaire. Vous pouvez vous surveiller, vous conseiller au niveau technique et vous motiver. Le travail avec un partenaire est particulièrement important pour les mouvements complexes, comme le développé couché ou le squat.
- Ne privilégiez pas une charge plus élevée au détriment de la technique adéquate!

ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE - CIRCUIT 1

Balancement avec kettlebell



- Un kettlebell dans les mains, prise en pronation, pieds écartés à la largeur des épaules, tête haute et torse bombé
- Exécuter un squat pour que les genoux et le torse soit à angle de 45° et balancer le kettlebell vers l'arrière, entre les jambes.
- Les bras en extension, se redresser en faisant une extension des hanches, et balancer le kettlebell à hauteur de la poitrine.





Développé-couché

- Allongé sur un banc, pieds à plat au sol, hanches, épaules et tête en contact avec le banc.
- Saisir la barre avec une prise en pronation, mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
- Soulever la barre au-dessus du sternum, les bras en extension complète.
- Abaisser la barre jusqu'à environ 5 cm au-dessus de la poitrine.
- Ramener la barre à la position initiale, bras en extension complète.



Squat

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules et pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les omoplates et soulever les épaules de façon à créer un « appui » pour la barre.
- En appuyant la barre sur les épaules, s'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant la tête en position neutre, les genoux et les pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant fermement dans les talons et en redressant les hanches et les genoux tout en maintenant la position du haut du corps.



Traction à la barre

- Saisir la barre avec une prise en pronation, mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
- Tenir la barre, bras en extension complète, genoux fléchis, chevilles croisées.
- Soulever le corps jusqu'à ce que le menton dépasse la barre.
- Revenir lentement à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.
- Faire une courte pause sans se balancer ni se laisser pendre.



Fente avant

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre, torse bombé.
- Solliciter les abdominaux pour garder le haut du corps rigide.
- Faire un pas en avant avec la jambe droite, de façon à ce que les deux genoux forment un angle de 90°.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.
- Pour compter une rép, il faut effectuer l'exercice des deux côtés.



Extension des bras

- En appui ventral, mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le torse vers le sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°, puis revenir à la position initiale.
- Solliciter les abdominaux pour garder le dos droit et la tête en position neutre pendant tout l'exercice.



Marche du fermier sur 20 m

REMARQUE : CET EXERCICE COMPTE UNE SEULE RÉP. POUR PLUS D'INTENSITÉ, AUGMENTER LA CHARGE.

- Un kettlebell (ou haltère) dans chaque main, bras le long du corps, dos droit, tête haute, torse bombé, pieds écartés à la largeur des hanches.
- Solliciter les abdominaux pour conserver une posture bien droite pendant tout l'exercice.
- Parcourir 20 m à la marche en transportant les kettlebells (ou haltères) de chaque côté du corps, tête en position neutre et torse bombé.
- À la marque du 20 m, faire demi-tour et revenir à la ligne de départ.



Tirage horizontal à la barre

- Saisir la barre, prise en pronation, mains légèrement plus écartées que les épaules, pieds à plat au sol, écartés à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis (pliés), buste incliné et dos plat.
- Tirer la barre à la poitrine en gardant le torse rigide, le dos plat et les genoux légèrement fléchis.
- Ramener la barre à la position initiale.

ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE - CIRCUIT 2



Squat avec développé devant

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, la barre devant sur les épaules, prise en pronation, les coudes relevés jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, tête en position neutre et torse bombé.
- Garder les genoux et les pieds alignés, talons au sol, et abaisser le corps en fléchissant les genoux et les hanches jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
- Revenir à la position initiale en appuyant fermement dans les talons et en redressant les hanches et les genoux tout en maintenant la position du haut du corps (torse bombé, tête en position neutre).
- Continuer l'exercice en poussant la barre au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète des bras, en gardant le corps droit et en tenant la barre légèrement derrière la tête.
- Abaisser la barre à la position initiale et répéter l'exercice.

Soulevé de terre style sumo



- Debout, pieds à plat au sol et écartés d'une fois et demie à deux fois la largeur des épaules, orteils pointés vers l'extérieur.
- S'accroupir en abaissant les hanches, abaisser les épaules et saisir la barre, prise en pronation, mains écartées d'environ 30 cm, dos droit, torse bombé, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
- Contracter les abdominaux en veillant à ne pas arrondir le dos.
- Soulever la barre du sol en dépliant les genoux et les hanches et en redressant le torse en position verticale.
- Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.

Extension des bras main sur ballon d'entraînement, en alternance



- En appui ventral, une main à plat au sol et l'autre sur un ballon d'entraînement, mains écartées à la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le corps tout en gardant une main sur le ballon d'entraînement jusqu'à ce que le haut des bras soit parallèle au sol.
- Pousser sur les mains pour revenir à la position initiale tout en gardant le dos droit et la tête en position neutre.
- Une fois revenu à la position initiale, faire rouler le ballon d'entraînement jusqu'à l'autre main et répéter l'exercice.
- Pour compter une rép, il faut effectuer l'exercice des deux côtés.



Traction à la barre en position inversée, pieds sur un ballon d'exercice

- Saisir la barre, prise en pronation, mains écartées à la largeur des épaules, bras en extension complète, pieds sur un ballon d'exercice et corps complètement droit.
- Contracter les omoplates puis soulever le torse jusqu'à la barre.
- Solliciter les abdominaux pour garder le corps droit.
- Revenir lentement à la position initiale.



Fente jambe arrière en appui surélevé

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tenir la barre derrière les épaules, prise en pronation, les coudes levés de façon à créer un « appui » pour la barre, tête en position neutre, torse bombé.
- Un pied devant l'autre, placer la pointe du pied arrière sur une boîte ou un banc, le poids du corps reposant surtout sur la jambe avant.
- Abaisser le corps en fléchissant les hanches et les genoux jusqu'à ce que la cuisse de la jambe avant soit parallèle au sol, tout en gardant la tête en position neutre et le torse bombé.
- Revenir à la position initiale en poussant le talon du pied avant contre le sol et en redressant les genoux et les hanches, tout en maintenant la position du torse (tête en position neutre et torse bombé).

Extension des bras avec tirage d'haltères



- En appui ventral, mains écartées à la largeur des épaules et tenant des haltères, dos droit, tête en position neutre.
- Abaisser le corps jusqu'au sol et revenir à la position initiale tout en gardant le dos droit et la tête en position neutre.
- Continuer en relevant le bras droit pour tirer l'haltère vers l'épaule droite.
- Ramener l'haltère au sol et répéter tout l'exercice en soulevant l'haltère du côté gauche.
- Pour compter une série, il faut effectuer toutes les rép des deux côtés.



Marche du fermier à une main sur 20 m

REMARQUE : CET EXERCICE COMPTE UNE SEULE RÉP DE CHAQUE CÔTÉ. POUR PLUS D'INTENSITÉ, AUGMENTER LA CHARGE.

- Un kettlebell (ou haltère) dans une main, prise en pronation, bras le long du corps, paume vers l'intérieur, dos droit, tête haute, torse bombé, pieds écartés à la largeur des hanches.
- Solliciter les abdominaux pour conserver une posture bien droite pendant tout l'exercice.
- Parcourir 20 m à la marche en transportant le kettlebell (ou haltère) le long du corps, tête en position neutre et torse bombé.
- À la marque du 20 m, faire demi-tour et revenir à la ligne de départ.
- Répéter le mouvement de l'autre côté.



Extensions des bras pliométrique

- En appui ventral, mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le torse vers le sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°, puis utiliser une poussée explosive pour aller au-delà de la position initiale.
- Frapper les mains dans les airs devant la poitrine.
- Solliciter les abdominaux pour garder le dos droit et la tête en position neutre pendant tout l'exercice.

ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE - CIRCUIT 3



Lancer du ballon d'entraînement au sol

- Debout, corps droit, pieds écartés à la largeur des épaules, le ballon d'entraînement au-dessus de la tête, bras en extension, tête en position neutre, torse bombé.
- Lancer le ballon d'entraînement avec force contre le sol en contractant fermement les abdominaux, en fléchissant les hanches et les genoux et en abaissant le torse.



Développé-couché avec haltères sur un ballon d'exercice

- Haut du corps et épaules en contact avec le ballon d'exercice, bras en extension complète tenant des haltères, pieds à plat au sol, hanches soulevées de façon à ce que le corps forme une ligne droite.
- Abaisser les haltères à la poitrine, paumes face aux genoux, poignets rigides.
- Soulever les haltères jusqu'à l'extension complète des bras, tout en gardant les pieds à plat au sol et les épaules et le haut du dos en contact avec le ballon d'exercice.



Squat barre devant

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, la barre saisie mains en pronation reposant sur les épaules et les clavicules.
- Relever les coudes jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, tête en position neutre et torse bombé.
- Garder les genoux et les pieds alignés, talons au sol, torse bombé, et s'accroupir en fléchissant les genoux et les hanches jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
- Reprendre la position initiale en appuyant dans les talons et en dépliant les hanches et les genoux tout en conservant intacte la position du haut du corps (torse bombé, tête en position neutre).



Extension des bras et traction à la barre

- En appui ventral, mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le torse vers le sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90° , puis utiliser une poussée explosive pour aller au-delà de la position initiale.
- Se lever immédiatement et saisir la barre au mur avec une prise en pronation, mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
- Soulever le corps jusqu'à ce que le menton dépasse la barre.
- Revenir lentement à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.



Montée

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, la barre derrière les épaules, prise en pronation, les coudes levés vers l'arrière de façon à créer un « appui » pour la barre, tête en position neutre, torse bombé.
- Placer tout le pied d'appui (exécutant la montée) sur la boîte.
- Transférer le poids sur la jambe d'appui, appuyer le talon sur la boîte et déplier la hanche et le genou pour hisser le corps sur la boîte.
- Une fois debout sur la boîte, abaisser le corps jusqu'à ce que la jambe arrière touche le sol et répéter l'exercice.
- Pour compter une série, il faut effectuer toutes les rép avec chaque jambe.



Extension des bras et planche en T avec haltères

- En appui ventral, mains écartées à la largeur des épaules et tenant des haltères, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le corps jusqu'au sol et revenir à la position initiale tout en gardant le dos droit et la tête en position neutre.
- Continuer en tournant le côté droit du corps vers le haut tout en soulevant l'haltère au-dessus de l'épaule droite.
- Ramener l'haltère au sol et répéter tout l'exercice en soulevant l'haltère du côté gauches.
- Pour compter une rép, il faut effectuer l'exercice des deux côtés.



Marche avec prise renversée sur 20 m

REMARQUE : CET EXERCICE COMPTE UNE SEULE RÉP. POUR PLUS D'INTENSITÉ, AUGMENTER LA CHARGE.



- Un kettlebell dans une main de sorte que la partie bombée soit tournée vers le haut, l'autre bras le long du corps, dos droit, tête haute, torse bombé, pieds écartés à la largeur des hanches.
- Solliciter les abdominaux pour conserver une posture bien droite pendant tout l'exercice.
- Parcourir 20 m à la marche en transportant le kettlebell en position inversée, tête en position neutre et torse bombé.
- À la marque du 20 m, faire demi-tour et revenir à la ligne de départ.
- Répéter le mouvement de l'autre côté.

Tirage horizontal avec un haltère



- En appui ventral, une main sur un haltère, l'autre sur un banc, mains écartées à la largeur des épaules, dos droit et tête en position neutre.
- Agripper l'haltère et solidifier la position en sollicitant les muscles abdominaux et fessiers.
- Relever le bras droit pour tirer l'haltère vers l'épaule droite.
- Ramener l'haltère au sol.
- Pour compter une série, il faut effectuer toutes les rép des deux côtés.

CIRCUITS DES MUSCLES DU TRONC

Les circuits des muscles du tronc se font avec les circuits d'entraînement de la force comme prescrit dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** (pages 21 à 23). Il y a 2 circuits distincts. L'un compte des exercices statiques et l'autre des exercices dynamiques. Vous pouvez choisir le circuit à effectuer après l'entraînement de la force, mais vous devez vous assurer d'alterner entre les 2 circuits des muscles du tronc chaque semaine.

CIRCUIT 1 – EXERCICES STATIQUES

- Effectuer tous les exercices en sollicitant les muscles du tronc et en maintenant la position selon le temps prescrit.
- Pour commencer, maintenir chaque position pendant 45 s pour une série. Répéter la séquence au complet deux autres fois, soit 3 séries en maintenant chaque exercice pendant 45 s. Faire une pause de 2-3 min entre les séries.
- Lorsque vous effectuez aisément 3 séries en maintenant chaque position pendant 45 s, passer à 3 séries de 60 s, 3 séries de 75 s, 3 séries de 90 s et finalement, 3 séries de 120 s.



Planche

- En appui ventral, avant-bras à plat au sol, coudes sous les épaules.
- Former une ligne droite avec le corps, torse légèrement bombé et tête en position neutre.
- Solidifier la position en sollicitant les muscles abdominaux et les fessiers.



Bateau

- Assis au sol, dos incliné de manière à ce que le torse forme un angle de 45° avec le sol.
- Plier les genoux à un angle d'environ 90°.
- Soulever les pieds à quelques cm au-dessus du sol.
- Garder la tête en position neutre.
- Placer les bras pliés, sur la poitrine.



Planche latérale en T

- En appui ventral, mains à plat au sol et écartées à la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit, tête en position neutre.
 - Solliciter les abdominaux pour garder le corps rigide, puis transférer le poids du corps sur le bras droit.
- Faire une rotation du torse en soulevant le côté gauche jusqu'à ce que l'épaule gauche se trouve au-dessus de l'épaule droite.



Planche latérale

- Sur le côté droit, jambes en extension et pieds l'un sur l'autre.
 - Soulever le torse sur l'avant-bras droit, coude directement sous l'épaule droite.
- S'assurer que l'épaule gauche est directement au-dessus de l'épaule droite.
- Solliciter les abdominaux pour garder le corps rigide.
- Soulever les hanches au-dessus du sol de manière à créer un ligne droite, des chevilles aux épaules.
- Pour compter une série, il faut compléter l'exercice des deux côtés.

CIRCUIT 2 – EXERCICES DYNAMIQUES

- Enchaîner tous les exercices suivants sous forme de circuit.
- Pour commencer, effectuer 20 rép de chaque exercice pour faire une série. Répéter la séquence au complet deux autres fois, soit 3 séries de 20 rép. Faire une pause de 2-3 min entre les séries.
- Lorsque vous effectuez aisément 3 séries de 20 rép, passer à 3 séries de 25, 3 séries de 30, 3 séries de 35 et finalement, 3 séries de 40.

Planche horizontale sur ballon d'exercice



- En position des extensions de bras, tibias appuyés sur un ballon d'exercice de manière à former une ligne droite de la tête aux chevilles.
- Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.
- Rouler le ballon d'exercice vers la poitrine en l'avancant à l'aide des pieds.
- Revenir à la position initiale.

Relevé du bassin au sol en appui sur un pied



- Couché sur le dos, un pied au sol, talon près de la fesse, l'autre jambe allongée, les bras au repos au sol, la tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et soulever les hanches du sol.
- Contracter les abdominaux pour maintenir le dos plat.
- Maintenir la position pendant 1 s et reprendre la position initiale.



Obliques

- Debout, pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, saisir à deux mains la poignée de la poulie placée légèrement audessus de l'épaule.
- Garder les bras rigides et tirer la poignée en diagonale jusqu'à la hanche, en sollicitant les abdominaux.
- Effectuer le nombre prescrit de rép des deux côtés.



Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie

- Sur les mains et les genoux, les mains bien à plat au sol sous les épaules.
- Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.
- Étendre le bras droit et la jambe gauche de façon à créer une ligne diagonale entre le poignet et la cheville.
- Ramener le coude droit et le genou gauche afin qu'ils se touchent.
- Revenir à la position initiale et répéter du côté opposé.



Planche sur ballon d'exercice avec mouvements circulaires

REMARQUE : DANS L'ÉVENTUALITÉ OÙ CET EXERCICE SERAIT TROP DIFFICILE À EXÉCUTER, S'APPUYER SUR LES GENOUX AU SOL JUSQU'À POUVOIR L'EXÉCUTER EN MAINTENANT LES JAMBES TENDUES.

- Position de la planche, coudes appuyés sur un ballon d'exercice.
- Effectuer lentement des cercles avec les coudes tout en contractant les abdominaux pour maintenir la position de la planche.
- Effectuer 5 cercles dans le sens horaire, puis 5 cercles dans le sens opposé.



Redressement partiel jambes droites

- Couché sur le dos, bras le long du corps, paumes tournées vers le sol.
- Garder les jambes tendues et les soulever en direction de la poitrine de façon à ce que les hanches forment un angle de 90° , tout en soulevant les bras en direction des pieds.
- Solliciter les abdominaux pour garder les jambes en position statique et amener les mains vers les pieds en soulevant les omoplates du sol.
- Ramener le dos au sol en veillant à ce que les omoplates touchent le sol.

CIRCUIT DE TECHNIQUE DE MOUVEMENTS

L'objectif est d'améliorer la technique de certains mouvements, la fondation qui permettra de passer à un entraînement plus complexe. Vous trouverez les détails sur la charge, les séries et les rép dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** (pages 21 à 23). Assurez-vous d'appliquer correctement la technique lors de chaque rép et d'exécuter tout le mouvement en veillant à ce que les transitions se fassent en douceur, de façon contrôlée et continue. Utilisez les photos et les descriptions fournies comme guide à chaque exercice pour vous assurer d'adopter la bonne technique.



Squat

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules et pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les omoplates et soulever les épaules de façon à créer un « appui » pour la barre.
- En appuyant la barre sur les épaules, s'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre et les genoux et les pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant dans les talons et en redressant les hanches et les genoux tout en maintenant la position du haut du corps.



Soulevé de terre



- Debout, pieds à plat au sol et écartés à une largeur intermédiaire entre celle des hanches et celle des épaules, orteils pointés vers l'avant.
- S'accroupir en abaissant les hanches et les épaules et saisir la barre, prise en pronation, mains écartées un peu plus que la largeur des épaules et placées à l'extérieur des genoux, dos plat, torse bombé, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
- Contracter les abdominaux en veillant à ne pas arrondir le dos.
- Soulever la barre du sol avec vigueur en dépliant les genoux et les hanches et en redressant le torse en position verticale.
- Maintenir la barre le plus près possible des tibias et du corps pendant le soulevé.
- Abaisser la barre en fléchissant les genoux et les hanches tout en gardant le torse en bonne position (dos droit, sans inclinaison vers l'avant).



Squat barre devant

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, la barre saisie mains en pronation reposant sur les épaules et les clavicules, les coudes relevés jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, tête en position neutre et torse bombé.
- Garder les genoux et les pieds alignés, talons au sol, et abaisser le corps en fléchissant les genoux et les hanches jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.

- Reprendre la position initiale en appuyant dans les talons et en dépliant les hanches et les genoux tout en conservant intacte la position du haut du corps (torse bombé, tête en position neutre).



Squat ballon au-dessus de la tête

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, saisir le ballon d'entraînement avec les bras en extension complète et maintenir le ballon d'entraînement un peu derrière la tête, tête en position neutre, torse bombé.
- Garder les genoux et les pieds alignés, talons au sol, et abaisser le corps en fléchissant les genoux et les hanches jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
- Solliciter les abdominaux pour maintenir la position du haut du corps (torse bombé, tête en position neutre).
- Reprendre la position initiale en appuyant dans les talons et en redressant les hanches et les genoux tout en maintenant la position du haut du corps.





Squat avec tirage aux épaules

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, la barre tenue avec une prise en pronation, mains écartées à la largeur des épaules.
- Abaisser les épaules afin que la barre soit au-dessus des genoux légèrement fléchis.
- En appuyant dans les talons, redresser les hanches et les genoux et lever la barre à une hauteur entre la taille et les épaules.
- D'un mouvement rapide, s'accroupir sous le niveau de la barre dans un squat prononcé, les hanches formant un angle inférieur à 90°, tête en position neutre, barre reposant sur les épaules, triceps parallèles au sol.
- Revenir à la position initiale.



Tirage vertical à la barre

- Debout, pieds à plat au sol et écartés à une largeur intermédiaire entre celle des hanches et celle des épaules, orteils pointés vers l'avant.
- S'accroupir en fléchissant les hanches, abaisser les épaules et saisir la barre, prise en pronation, mains écartées un peu plus que la largeur des épaules et placées à l'extérieur des genoux, dos droit, torse bombé, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
- Contracter les abdominaux en veillant à ne pas arrondir le dos.
- Soulever la barre du sol avec vigueur en dépliant les genoux et les hanches, et en redressant la poitrine jusqu'à la position initiale.
- Appliquer toute la force nécessaire pour amener la barre sous le menton, coudes pointés vers l'extérieur de chaque côté.
- Abaisser la barre en gardant le contrôle du mouvement et répéter.

MUSCULATION PAR INTERVALLES

La musculation par intervalles consiste à effectuer une course par intervalles et enchaîner immédiatement avec un exercice musculaire. N'oubliez pas de procéder à un échauffement avant chaque séance de musculation par intervalles. Vous trouverez la distance et la cadence pour la course ainsi que le nombre de rép pour les exercices musculaires dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** (pages 21 à 23). Utilisez les photos et descriptions fournies comme guide à chaque exercice pour vous assurer d'avoir la bonne technique.



Fente avant

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre, torse bombé.
- Solliciter les abdominaux pour garder le haut du corps rigide.
- Faire un pas en avant avec la jambe droite de façon à ce que les deux genoux forment un angle de 90°.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.
- Pour compter une rép, il faut effectuer l'exercice des deux côtés.



Extension des bras et planche en T

- En appui ventral, mains au sol écartées à la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le corps au sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°.
- Revenir à la position initiale en se soulevant tout en gardant le dos droit et la tête en position neutre.





- Continuer en tournant le côté gauche du corps vers le haut et en levant le bras gauche au-dessus de l'épaule gauche.
- Ramener la main au sol, et répéter tout l'exercice du côté droit.
- Pour compter une série, il faut effectuer toutes les rép des deux côtés.

Squat avec saut



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre, torse bombé.
- Genoux et pieds alignés, talons au sol, s'accroupir en fléchissant les genoux et les hanches jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, tout en fléchissant les bras vers l'arrière alignés avec la colonne vertébrale.
- Appuyer vigoureusement dans les talons et redresser les hanches, les genoux et les chevilles pour propulser le corps dans les airs tout en propulsant les bras vers le plafond.





Grimpeur

- En position des extensions de bras, bras en extension complète de manière à former une ligne droite de la tête aux chevilles.
- Solliciter les abdominaux pour garder le corps rigide pendant tout l'exercice.
- Soulever le pied droit du sol et amener le genou le plus près possible de la poitrine en déposant le pied au sol.
- D'un mouvement rapide, inverser la position des jambes (jambe droite en extension et genou gauche à la poitrine).
- Pour compter une rép, il faut exécuter le mouvement des deux côtés.



Planche dynamique

- En appui ventral, mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- En un seul mouvement, avancer les genoux le plus près possible de la poitrine tout en gardant les mains au sol.
- Revenir à la position initiale en gardant la bonne posture.



Extension des bras

- En appui ventral, mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le torse vers le sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°, puis revenir à la position initiale.
- Solliciter les abdominaux pour garder le dos droit et la tête en position neutre pendant tout l'exercice.

ENTRAÎNEMENT DE LA PUISSANCE ET DE LA VITESSE

L'entraînement comprend 2 routines distinctes :

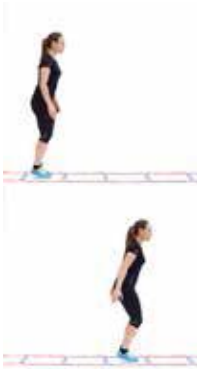
- un circuit de **pliométrie** et
- un programme de **sprint**.

Exécuter les routines aux jours prescrits dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** (pages 21 à 23). Voici quelques rappels :

- N'oubliez pas de procéder à un échauffement avant d'effectuer les routines. Ces circuits sont dynamiques et exigeants; assurez-vous que votre corps soit prêt avant de les entreprendre.
- Utiliser les photos et les descriptions comme guide pour vous assurer d'avoir la bonne technique.

CIRCUIT DE PLIOMÉTRIE

- Déposer une échelle d'entraînement au sol pour les exercices 1 à 5.
- Effectuer le circuit dans l'ordre : exercice 1, revenir au point de départ au jogging; exercice 2, et ainsi de suite jusqu'à l'exercice 5; puis faire 6-10 rép de l'exercice 6.
- Faire le circuit 2 fois au cours des semaines 2 et 3, puis 3 fois par la suite.
- Si vous n'avez pas d'échelle d'entraînement, vous pouvez vous servir des lignes peintes sur le sol du gymnase ou coller du ruban au sol pour créer une ligne.



Exercice 1 – Bonds vers l'avant sur deux pieds

- Se tenir debout sur deux pieds à l'extrémité de l'échelle d'entraînement.
- Faire des bonds vers l'avant sur deux pieds dans chaque carré en atterrissant sur les orteils sans que le reste du pied ne touche au sol.
- Effectuer l'exercice le plus rapidement possible sans toucher à l'échelle.



Exercice 2 – Bonds latéraux sur deux pieds

- Se tenir debout sur les deux pieds à l'extrémité de l'échelle d'entraînement.
- Faire des bonds latéraux sur deux pieds dans un carré puis à côté de l'échelle en atterrissant sur les orteils sans que le reste du pied ne touche au sol.
- Effectuer l'exercice le plus rapidement possible sans toucher à l'échelle.



Exercice 3 - Bonds vers l'avant sur un pied

- Se tenir debout sur un pied à l'extrémité de l'échelle d'entraînement.
- Faire des bonds vers l'avant sur un pied dans chaque carré en atterrissant sur les orteils sans que le reste du pied ne touche au sol.
- Effectuer l'exercice le plus rapidement possible sans toucher à l'échelle.
- Refaire l'exercice avec l'autre pied.

Exercice 4 - Bonds latéraux sur un pied

- Se tenir debout sur un pied à l'extrémité de l'échelle d'entraînement.
- Faire des bonds latéraux sur un pied dans un carré puis à côté de l'échelle en atterrissant sur les orteils sans que le reste du pied ne touche au sol.
- Effectuer l'exercice le plus rapidement possible sans toucher à l'échelle.
- Refaire l'exercice avec l'autre pied.



Exercice 5 – Bonds latéraux en sens unique sur un pied

- Se tenir debout sur un pied perpendiculaire à l'extrémité de l'échelle d'entraînement.
- Faire des bonds dans une seule direction sur un pied dans chaque carré en atterrissant sur les orteils sans que le reste du pied ne touche au sol.
- Effectuer l'exercice le plus rapidement possible sans toucher à l'échelle.
- Refaire l'exercice avec l'autre pied.



Exercice 6 Extension des bras en pliométrie

- En appui ventral, mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le torse vers le sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°, puis utiliser une poussée explosive pour aller au-delà de la position initiale.
- Frapper les mains dans les airs devant la poitrine.
- Solliciter les abdominaux pour garder le dos droit et la tête en position neutre pendant tout l'exercice.

PROGRAMME DE SPRINT

- Délimiter la distance requise sur une piste de course ou sur toute autre surface ferme.
- Effectuer la combinaison de séries et de rép prescrite pour chaque séance d'entraînement, que vous trouverez dans le **Tableau 2 - Prescription d'entraînement** (pages 21 à 23).
- Récupérer pendant 3 min après chaque série (marche, étirements) avant de commencer la prochaine série.
- Accélérer du point de départ jusqu'à la vitesse maximale à l'intérieur de la distance à parcourir.

SÉRIE 1 Sprint 20 m puis revenir au point de départ au jogging

SÉRIE 2 Sprint 40 m puis revenir au point de départ au jogging

SÉRIE 3 Sprint 60 m puis revenir au point de départ au jogging

SÉRIE 4 Sprint 80 m puis revenir au point de départ au jogging





CFIS

4

CARNET D'ENTRAÎNEMENT
PERSONNEL



CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distanc(e)s m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronç n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distances) m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distances) m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances) km							
Temps							

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronç n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Piométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distances) m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distanc(e)s m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distances) m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distanc(e)s m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances(s) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronç n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances(s) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>							
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>							
Distances(s) m								

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances(s) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances(s) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distances(s) m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronç n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distances) m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronç n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distances) m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distances) m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distanc(e)s m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distanc(e)s km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>
Distanc(e)s m	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distances(s) km								
Temps								

Après-midi • FORCE

Selon le programme ou :

n° ____ Exercices:	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4	
	C	R	C	R	C	R	C	R
Circuit tronc n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distances(s) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép <input type="checkbox"/>							
Sprints	Nombre de rép <input type="checkbox"/>							
Distances(s) m								

Veillez faire parvenir par écrit vos commentaires
et suggestions concernant ce manuel aux

**SERVICES DE BIEN-ÊTRE ET MORAL
DES FORCES CANADIENNES**

Direction du conditionnement physique

4210 rue Labelle
Ottawa (Ontario)
K1A 0K2



