



GUIDE DE PRÉPARATION FORCE

**6 SEMAINES
AVEC OU SANS
SAC DE SABLE**

**Programme d'entraînement physique
pour l'évaluation FORCE**

© 2024 Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le chef d'état-major de la défense, en sa qualité de responsable des Bien non publics. Tous droits réservés.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, à l'exception de courtes citations dans des critiques ou des analyses savantes. L'utilisation non autorisée peut entraîner des poursuites judiciaires.

Ce guide est destiné uniquement aux utilisateurs autorisés. Le contenu est fourni "tel quel" sans garantie d'aucune sorte. L'éditeur n'est pas responsable des dommages résultant de l'utilisation de ce guide.

60, prom. Moodie, Édif. 5
Ottawa ON K1A 0K2

sbmfc.ca

Pour votre sécurité, avant de commencer votre entraînement, assurez-vous d'avoir lu la totalité de la déclaration. Les PSP offrent ce programme de conditionnement physique aux membres des Forces armées canadiennes. En utilisant cette publication, le Guide de préparation FORCE, adapté au personnel des Forces armées canadiennes, devient accessible à tous. Les participants qui ne sont pas des membres des Forces armées canadiennes reconnaissent et acceptent que leur âge, état de santé et condition physique sont inconnus et qu'il en revient à chaque individu d'évaluer sa propre capacité à participer à ce programme. Puisqu'il est préférable de consulter un médecin avant de débiter tout programme d'activité physique, nous invitons tous les participants qui ne sont pas des membres des Forces armées canadiennes à consulter le questionnaire « Menez une vie plus active » de la Société canadienne de physiologie de l'exercice ainsi que son document de référence. Si vous ressentez un malaise ou une difficulté pendant les exercices présentés dans ce guide, il est recommandé d'arrêter et de consulter un professionnel de la santé. Si des membres des Forces armées canadiennes subissent une blessure au cours de ce Guide de préparation FORCE, n'oubliez pas de remplir un CF98.

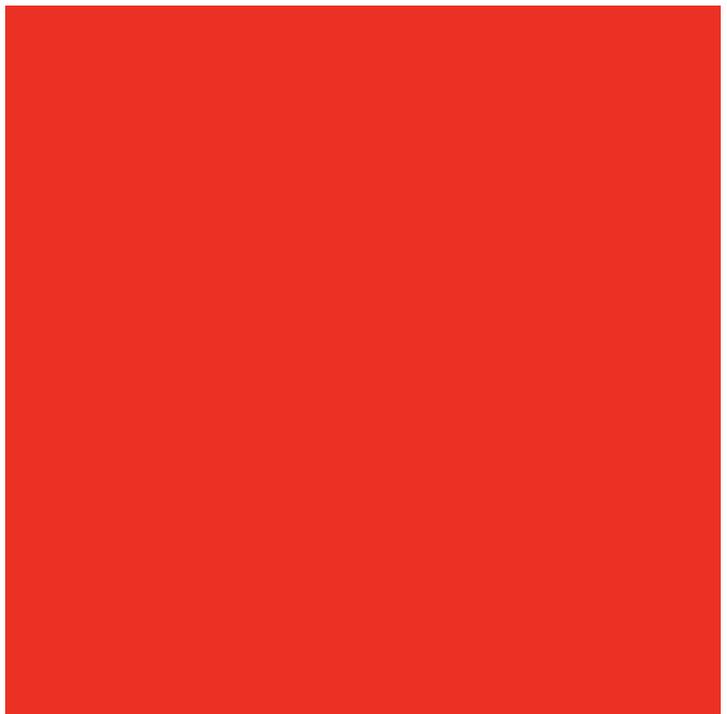




TABLE DES MATIÈRES



APERÇU DU PROGRAMME	6
QU'EST-CE QUE L'ÉVALUATION FORCE?	7
OPTIONS DU PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	8
LES ENTRAÎNEMENTS	9
MOBILITÉ	10
ALIMENTER VOTRE CORPS	11
PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC OU SANS SAC DE SABLE	12
OPTIONS D'AJUSTEMENT	13
ENTRAÎNEMENT AVEC SAC DE SABLE	15
ENTRAÎNEMENT SANS SAC DE SABLE	31
À PROPOS DE NOUS	46
RÉFÉRENCES	48



APERÇU DU PROGRAMME

Ce programme d'entraînement est conçu pour préparer physiquement le personnel des Forces armées canadiennes (FAC) à l'évaluation FORCE afin d'optimiser la performance.

Il fournira un calendrier d'entraînement structuré de 6 semaines avec l'objectif d'améliorer votre force, endurance et mobilité générales.

Ce programme fournit également des lignes directrices sur le moment de votre nutrition en relation avec votre entraînement. En plus des entraînements faciles à suivre, vous serez mis au défi de réaliser un bilan de forme avant et après votre programme de 6 semaines afin de vérifier votre progression.

QU'EST-CE QUE L'ÉVALUATION FORCE ?

L'évaluation FORCE est le reflet de la norme minimale d'emploi physique des FAC liée aux tâches communes de défense et de sécurité connues sous le nom de principe de l'Universalité du service. L'évaluation FORCE est conçue pour capturer les modèles de mouvement, les systèmes énergétiques et les groupes musculaires recrutés dans l'exécution de l'évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes (ÉCPTMC). Il y a une norme minimale pour tout le personnel des FAC.

Les composantes de l'évaluation FORCE sont :



Courses de 20 mètres (m) :

À partir de la position couchée, complétez deux sprints navette (1 navette = 20 m aller, 20 m retour) totalisant 80 m, en tombant en position couchée tous les 10 m. À compléter en 51 secondes ou moins.

Soulèvement de sac de sable:

30 soulèvements consécutifs d'un sac de sable de 20 kg (44 lb) du sol à une hauteur de 1,0 m. Le membre alterne entre les sacs de sable gauche et droit séparés par 1,25 m. À compléter en 3 minutes et 30 secondes ou moins.

Navettes chargées intermittentes :

10 navettes consécutives (1 navette = 20 m aller, 20 m retour), en alternant entre les navettes chargées avec un sac de sable de 20 kg (44 lb) et les navettes non chargées, totalisant 400 m. À compléter en 5 minutes et 21 secondes ou moins.

Traînage de sac de sable:

En portant un sac de sable de 20 kg (44 lb), tirez un minimum de quatre sacs de sable sur le sol sur une distance de 20 m sans vous arrêter. Certains sacs de sable traînés dépendent du type de sol (la friction sur la surface du sol affecte la résistance).



OPTIONS DU PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Ce programme peut être utilisé comme un programme autonome pour la préparation de votre **évaluation FORCE**, mais peut également être utilisé en complément de votre programme d'entraînement actuel.

Des options ont été données pour faciliter les entraînements avec ou sans sac de sable. Pour ceux qui ont peu ou pas d'équipement, le programme de poids corporel peut être utilisé. Il y a aussi une option de résistance en utilisant un sac de sable qui peut facilement être remplacé par un sac à dos rempli d'objets ménagers. Le personnel des FAC peut choisir l'option la mieux adaptée à leurs besoins et à leur environnement.





LES ENTRAÎNEMENTS

Chaque jour d'entraînement (3 par semaine) consiste en un échauffement dynamique, un circuit de renforcement, un circuit de conditionnement et des étirements pour récupérer.

L'objectif de chaque entraînement hebdomadaire est d'améliorer votre force et votre conditionnement généraux en augmentant progressivement l'intensité des entraînements en modifiant le rapport travail/repos. En augmentant votre force et votre endurance globales en utilisant les exercices spécifiés de la manière prescrite, le personnel des FAC sera mieux préparé pour les exigences rigoureuses de l'évaluation FORCE tout en minimisant le risque de blessure.



MOBILITÉ

Un ou deux jours par semaine sont consacrés aux séances de mobilité comprenant un cardio léger, des étirements dynamiques et des étirements statiques.

Ces séances comprennent un cardio léger comme une séance de récupération active et des exercices pour améliorer l'amplitude de mouvement articulaire globale.



ALIMENTER VOTRE CORPS

Pour optimiser la performance, il est important de bien alimenter votre corps au moment approprié.

L'objectif de cette stratégie est d'avoir accès à des réserves d'énergie adéquates et de prévenir la déshydratation et la faim pendant l'exercice. Cela est utile pour remplacer les fluides dont votre corps a grandement besoin tout en reconstituant vos réserves de glucides et en réparant les tissus musculaires après l'exercice.



FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE POUR L'ENTRAÎNEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

	AVANT L'ENTRAÎNEMENT		PENDANT L'ENTRAÎNEMENT			APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
QUAND	2-4 h avant	1-2 h avant	Entraînement < 1 h	Entraînement > 2 h	Entraînement > 3 h	0-2 h après l'entraînement
BUT	Procurer de l'énergie, prévenir la déshydratation et la faim durant l'entraînement		Restez hydraté	Restez hydraté et procurez de l'énergie	Restez hydraté, procurez de l'énergie, remplacez le sodium	Remplacez les liquides perdus, restaurez les réserves de glucides, laissez les muscles se réparer
LIQUIDES	Environ 300 ml à 600 ml (de 1 t à 2 1/2 t)	Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)	Boire de l'eau de façon à éteindre la soif			Boire des liquides aussitôt que possible
	Conseil : La quantité et la couleur de l'urine sont des bons indicateurs de l'état d'hydratation. Visez un jaune pâle !			Ajoutez une source de glucides et de minéraux	Ajoutez une source de glucides et de sodium	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.	Collation à haute teneur en glucides ou un repas liquide.	Pas nécessaire	Au besoin, des aliments faciles à digérer à haute teneur en glucides.	Sodium inclus dans les aliments ou les liquides.	<ul style="list-style-type: none"> Collation aussitôt que possible Repas contenant des glucides et des protéines
SUGGESTIONS	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 	Suggestions de collation <ul style="list-style-type: none"> Boisson fouettée avec des fruits, du lait, du lait de soja ou du yogourt Lait au chocolat Pita avec houmous, jus de légumes Une tranche de pain avec beurre d'arachide, lait Muffin faible teneur en gras, yogourt aux fruits 		Boisson énergétique (commerciale ou maison): <ul style="list-style-type: none"> Concentration de glucides de 4 % à 8 % (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 1/4 c. à thé de sel par litre) Eau avec des aliments riches en glucides : <ul style="list-style-type: none"> Fruits (bananes, oranges, dattes) Barres céréalière, biscuits, bonbons, bagels Barres, friandises, gels énergétiques pour sportifs 	Suggestions de collations: <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 	
	Conseil : La tolérance varie d'une personne à l'autre et dépend du type 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.					

Le ministère de la Défense nationale. (2010). *Bouffe-santé pour un rendement assuré : conseils nutritionnels pour un rendement assuré*. Récupéré sur le site du gouvernement du Canada: http://cmp-cpm.mil.ca/assets/CMP_Intranet/docs/fr/sante/membres-fac/promotion-sante/conseils-nutritionnels-livret.pdf (accessible uniquement sur l'intranet du MDN).

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES

AVEC OU SANS SAC DE SABLE

Semaine:	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	Jour 1 de renforcement et conditionnement	REPOS	Jour 2 de renforcement et conditionnement	Jour 3 de mobilité	Jour 4 de renforcement et conditionnement	REPOS	Mobilité optionnelle (répéter Jour 3)
2							
3							
4							
5							
6							

Avant et à la fin de votre programme de 6 semaines, il y aura un bilan de forme optionnel qui pourra être effectué comme un outil pour tester et suivre votre progression. Cela peut aider à identifier vos besoins d'entraînement actuels et à fixer des objectifs pour la ou les semaines à venir.

Les 3 défis prescrits ont été choisis comme exercices d'entraînement spécifiques à FORCE, nécessitant tous la force et l'endurance particulières utilisées dans les 4 tâches de l'évaluation FORCE.

ÉVALUATION PRÉALABLE		
<p>A1: Burpee avec levée des mains - Maximum de répétitions en 60 sec</p>		<p>Laisser tomber la poitrine sur le sol, soulever les mains du sol, se remettre en position debout et se lever à nouveau. Le sol, reviens à la position debout et saute. saute. Effectue un maximum de de répétitions en 60 secondes. Résultat = nombre total de répétitions effectuées.</p>
Repos 5 à 8 minutes		
<p>B1: Maintien en chaise au mur - Maximum de temps</p>		<p>Le dos est appuyé sur le mur avec les genoux fléchis à 90 degrés. Tenir cette position le plus longtemps possible. Résultat = temps total de chaise sans arrêt.</p>
Repos 5 à 8 minutes		
<p>C1: 1000 m le plus rapidement possible</p>		<p>Course et/ou marche 1000 m le plus rapidement possible. Résultat = temps total pour parcourir la distance.</p>



OPTIONS D'AJUSTEMENT

Pas de temps ? Pas de problème !

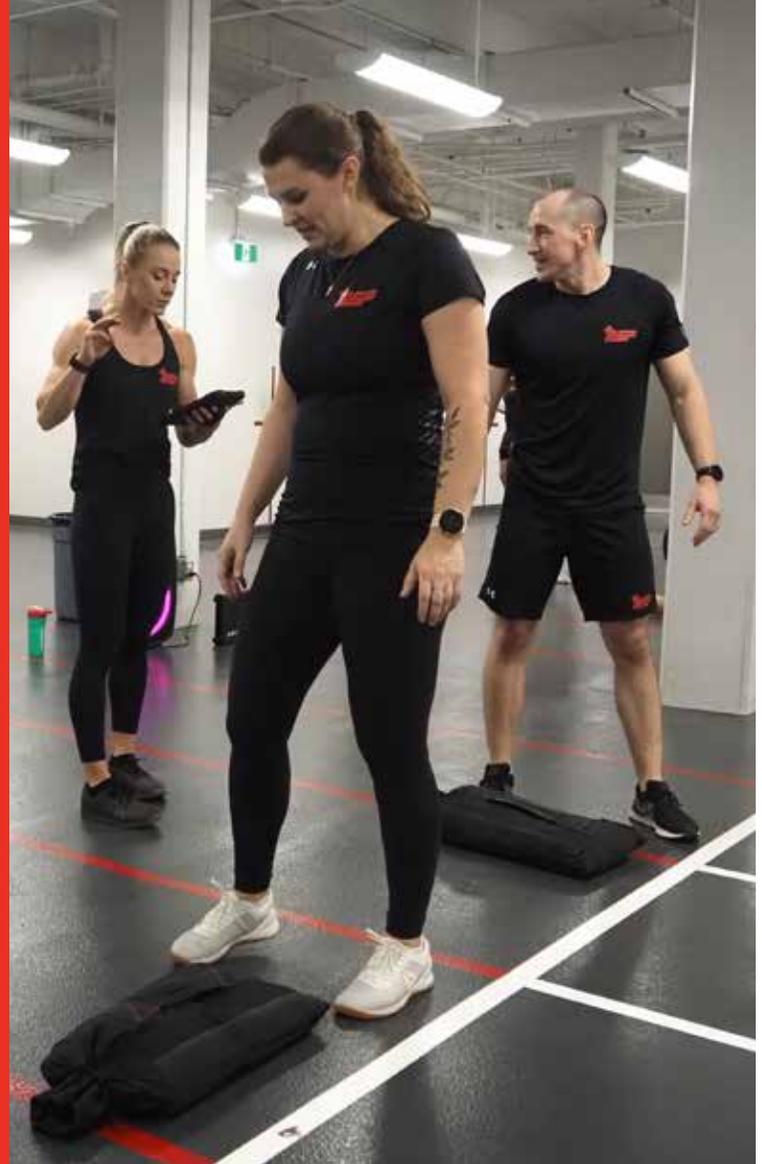
Le guide de préparation FORCE de 6 semaines vous offre également des options pour réduire les entraînements en circuit en diminuant le nombre de tours effectués afin de s'adapter à votre emploi du temps.

Options d'entraînement				
Temps d'entraînement	Échauffement	Renforcement	Conditionnement	Récupération
~15 minutes	2 à 3 Ronds	1 Rond	1 Rond	1 à 2 Ronds
~20-25 minutes	2 à 3 Ronds	2 Tours	2 Ronds	1 à 2 Ronds
~25-30 minutes	2 à 3 Ronds	2 Ronds	2 à 3 Ronds	2 à 3 Ronds
~30-60 minutes	3 Ronds	3 Ronds	3 Ronds	3 Ronds



UNE TEST, UNE NORME

L'ÉVALUATION FORCE



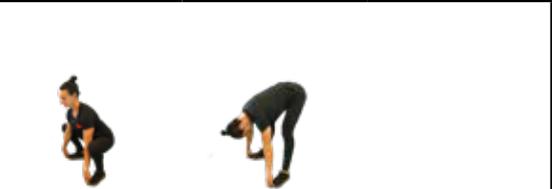


ENTRAÎNEMENT

avec sac de sable

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 1

JOUR 1 – CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FORCE					
	Images	Séries	Réps	Repos	Explications
ACTIVATION					
A1: Saut étoile		3	30	-	Amener les bras au-dessus de la tête pour activer les haut du corps aussi.
A2: Lézard avec rotation			5 chaque côté		Se concentrer sur la rotation thoracique.
A3: Squat + étirement			10		Pousser les genoux vers l'extérieur avec les coudes.
CARDIO					
B1: Cardio modéré au choix			10 min		Pousser les genoux vers l'extérieur avec les coudes.
SUPER SÉRIE 1					
C1: Squat avec sac de sable devant		3	15	-	Tenir le sac de sable devant avec les deux bras et le garder près du corps.
C2: Tirage horizontal avec sac de sable			10 à 15	60 sec	Garder le dos droit en tout temps. Tirer le sac de sable vers le torse.

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 1

SUPER SÉRIE 2					
D1: Fente avec sac de sable / Fente		3	20	-	Alterner gauche et droite. Essayer de fléchir les deux genoux à 90 degrés.
D2: Extension des bras sur les pieds ou les genoux		3	10 à 15	60 sec	Descendre jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Faire en appui sur les genoux au besoin.
INTERVALLES					
E1: Burpee avec levée des mains		5	Réps max en 1 min	1 min	Maximum de répétitions en 1 min, suivi de 1 min de repos. Répéter pour 5 séries (10 min).
OBLIQUES					
F1: Maintien en planche latérale		3	30 à 60 sec chaque côté	30 à 60 sec	Garder le corps aligné (pieds, hanches et coude sur une même ligne).
MOBILITÉ					
G1: Étirement en pigeon		1 à 2 min chaque côté			Étirement du fessier de la jambe qui est placée devant. Garder le genou au sol.
G2: Étirement du pectoral au mur					Garder l'épaule près du mur et le bras à 90 degrés. Tourner du côté opposé pour l'étirement.
G3: Étirement des fléchisseurs de la hanche					Garder le tronc vertical pour obtenir un meilleur étirement aux fléchisseurs de la hanche.

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 2

JOUR 2 – CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FORCE					
	Images	Séries	Réps	Repos	Explications
ACTIVATION					
A1: Chenille		3	5	-	Marcher les mains jusqu'en position de planche, puis revenir à la position initiale.
A2: Demi burpee			10		Aller en position de planche, puis remonter en utilisant une position de squat (pieds au sol).
A3: Glissement des bras au mur			10		Dos au mur, glisser les bras vers le haut et vers le bas en gardant contact avec le mur.
A4: Fente sans charge			20		Alterner gauche et droite. Essayer de fléchir les deux genoux à 90 degrés.
SUPER SÉRIE 1					
B1: Pivot aux hanches ou soulevé de terre avec sac de sable		3	15	-	Pousser les hanches vers l'arrière en amenant le torse vers l'avant. Garder le dos droit.
B2: Montée sur banc avec ou sans sac de sable			20		60 sec

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 2

SUPER SÉRIE 2						
C1: Amener le sac de sable du sol à l'épaule	  	3	8 chaque côté	-	Garder le dos droit en tout temps. Utiliser les hanches et les jambes le plus possible.	
C2: Transport de sac de sable / Marche sur place avec sac de sable	 		45 sec chaque côté	60 sec	Transporter le sac de sable sur une épaule pendant 45 secondes par côté.	
CETTE SECTION EST UN CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT DE 10 MINUTES. L'OBJECTIF EST DE BOUGER À UN RYTHME CONSTANT DURANT LES 10 MINUTES DE TRAVAIL. CHOISISSEZ DES NOMBRES DE RÉPÉTITIONS QUI VOUS PERMETTENT DE BOUGER SANS ARRÊTER TROP LONGTEMPS.						
D1: Squat + poussée du sac de sable	 	À rythme constant, performer : 5 à 10 squats + poussée avec sac de sable 5 à 10 fentes sautées par côté 5 à 10 push-ups avec levée des mains Répéter cette séquence durant 10 minutes avec le moins de pauses possible.	Faire un squat complet et utiliser les jambes pour aider à pousser la charge en haut.			
D2: Fente sautée	 		Tempo explosif dans la montée en position de fente.			
D3: Extension des bras avec levée des mains (sur genoux ou pieds)	  		Descendre jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Faire en appui sur les genoux au besoin.			
ABDOMINAUX / STABILISATION						
E1: Gainage abdominal	 	3	30 sec	-	Pour diminuer l'intensité, fléchir les genoux et placer les bras près du corps.	
E2: Extension de la jambe et du bras couché sur le dos	 		20	60 sec	Alterner le bras et la jambe opposée. Se concentrer sur la stabilité de la colonne vertébrale.	

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 2

MOBILITÉ			
<p>F1: Étirement des quadriceps</p>		<p>1 à 2 min chaque côté</p>	<p>Garder les genoux et les hanches alignés en tirant la jambe derrière.</p>
<p>F2: Étirement de l'ischio-jambier</p>			<p>Garder la jambe du devant en extension et incliner le tronc vers l'avant.</p>
<p>F3: Extension thoracique au mur</p>			<p>Avec les mains au mur, pousser les hanches derrière et la poitrine vers le sol.</p>

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 3

JOUR 3 – ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE LÉGER ET MOBILITÉ					
	Images	Séries	Réps	Repos	Explications
ACTIVATION					
A1: Dorsiflexion et flexion plantaire		3	10	-	Déplacer votre poids vers les talons, puis vers les orteils.
A2: Étirement dynamique d'ischio- jambier			10		Garder les genoux près l'un de l'autre. Garder la jambe avant en extension.
A3: Étirement des quadriceps – 3 sec			10		Garder les genoux près l'un de l'autre. Amener un talon près de du fessier.
A4: Pas chassés de côté		3	10 chaque côté	-	En position de demi-squat, se déplacer de façon latérale.
A5: Talons aux fesses			20		Alterner et amener le talon à la fesse dans un jogging léger.
A6: Genoux hauts			20		Alterner et amener le genou à la hauteur de la hanche dans un jogging léger.
CARDIO					
B1: Course – Vitesse facile à modérée		10 à 15 min			L'objectif est de trouver une cadence qu'il sera possible de maintenir.

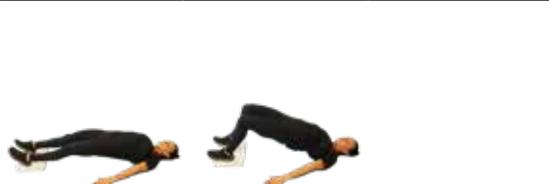
PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 3

MOBILITÉ			
<p>C1: Étirement du fessier</p>		<p>1 ou 2 séries 1 à 2 minutes chaque côté</p>	<p>Garder la tête appuyée au sol.</p>
<p>C2: Chien tête en bas avec étirement des mollets</p>			<p>Alterner l'étirement des mollets de la jambe droite à la jambe gauche.</p>
<p>C3: Étirement d'ischio-jambiers assis</p>			<p>Garder une jambe en extension et se pencher le plus loin possible.</p>
<p>C4: Lézard avec rotation thoracique</p>			<p>Amener le coude près du sol, puis se tourner vers le genou de la jambe du devant.</p>
<p>C5: Étirement des fléchisseurs de la hanche</p>			<p>Garder le tronc vertical pour obtenir un meilleur étirement aux fléchisseurs de la hanche.</p>
<p>C6: Étirement des pectoraux au sol</p>			<p>Garder l'épaule près du sol et le bras à 90 degrés et se tourner du côté opposé.</p>

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 4

JOUR 4 – CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FORCE					
	Images	Séries	Réps	Repos	Explications
ACTIVATION					
A1: Ange en position couché sur le ventre		3	5	-	Sur le ventre, amener les bras derrière le dos puis le plus près possible de la tête.
A2: Squat + étirement			10		Attraper les pieds en gardant les genoux en extension, puis abaisser les hanches au sol.
A3: Talons aux fesses			20		Alterner et amener le talon à la fesse dans un jogging léger.
A4: Sauts latéraux à une jambe			20		Départ sur un pied, sauter latéralement et réceptionner sur l'autre pied.
SUPER SÉRIE 1					
B1: Flexion des genoux avec serviette		3	10	-	Garder les hanches hautes, puis amener les talons près des fessiers.
B2: Poussée au-dessus de la tête avec sac de sable			10 à 15		60 sec

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 4

SUPER SÉRIE 2						
C1: Squat large avec sac de sable		3	15	-	Tenir le sac de sable entre les jambes. Garder le tronc le plus vertical possible.	
C2: Chaise au mur avec sac de sable			30 à 60 sec	60 sec	Maintenir une position de chaise au mur avec les genoux fléchis à 90 degrés.	
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE						
CETTE SECTION EST UN CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT DE 10 MINUTES. L'OBJECTIF EST DE BOUGER À UN RYTHME CONSTANT DURANT LES 10 MINUTES DE TRAVAIL. CHOISISSEZ DES NOMBRES DE RÉPÉTITIONS QUI VOUS PERMETTENT DE BOUGER SANS ARRÊTER TROP LONGTEMPS.						
D1: Squat sauté		À rythme constant, performer : 10 squats sautés			Faire un squat complet suivi d'un saut dans la montée.	
D2: soulevé de terre large + tirage vertical avec sac de sable		10 deadlifts larges + tirage vertical avec sac de sable 30 genoux hauts (au total)			Garder le dos droit et utiliser les jambes et les hanches le plus possible pour soulever le sac.	
D3: Genoux hauts		Répéter cette séquence durant 10 minutes avec le moins de pause possible.			Alternier et amener le genou à la hauteur de la hanche dans un jogging léger.	
ABDOMINAUX / STABILITÉ						
E1: Planche avec touché d'épaule		3	30 à 60 sec	60 sec	Position des pieds larges. Toucher l'épaule opposée en gardant les hanches stables.	

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES AVEC SAC DE SABLE

JOUR - 4

MOBILITÉ			
<p>F1: Étirement d'ischio-jambier avec serviette</p>		<p>1 à 2 min chaque côté</p>	<p>Placer une serviette sous le talon et tirer la jambe vers soi.</p>
<p>F2: Étirement des lombaires</p>			<p>Garder le dos au sol, fléchir les genoux et les poser au sol d'un côté.</p>
<p>F3: Étirement des pectoraux au mur</p>			<p>Garder le coude sous la hauteur de l'épaule.</p>

JOUR 1 - FEUILLE DE SUIVI

	Series	Réps	Repos	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
CARDIO MODÉRÉ									
B1: Cardio au choix	1	10 min	-						
SUPER SÉRIE 1									
C1: Squat sac devant	3	15	-						
C2: Tirage horizontal		10 à 15	60 sec						
SUPER SÉRIE 2									
D1: Fentes	3	20	-						
D2: Extension des bras		10 à 15	60 sec						
INTERVALLES									
E1: Burpee mains levées	5	Max	60 sec						
CORE									
F1: Planche latérale	3	30 à 60 sec	60 sec						

JOUR 2 - FEUILLE DE SUIVI

	Series	Réps	Repos	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
SUPER SÉRIE 1									
B1: Pivot aux hanches	3	15	-						
B2: Pivot aux hanches		20	60 sec						
SUPER SÉRIE 2									
C1: Sac du sol à l'épaule	3	8	-						
C2: Marche avec sac		45 sec	60 sec						
INTERVALLES									
D1: Squat + poussée sac	Circuit de 10 min								
D2: Fente sautée									
D3: Extension des bras levée mains									
ABDOMINAUX									
E1: Gainage abdominal	3	30 sec	-						
E2: Extension de la jambe et du bras couché sur le dos		20	60 sec						

JOUR 3 – FEUILLE DE SUIVI

	Series	Réps	Repos	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
CARDIO									
B1: Course	1	10 à 15 min	-						

JOUR 4 – FEUILLE DE SUIVI

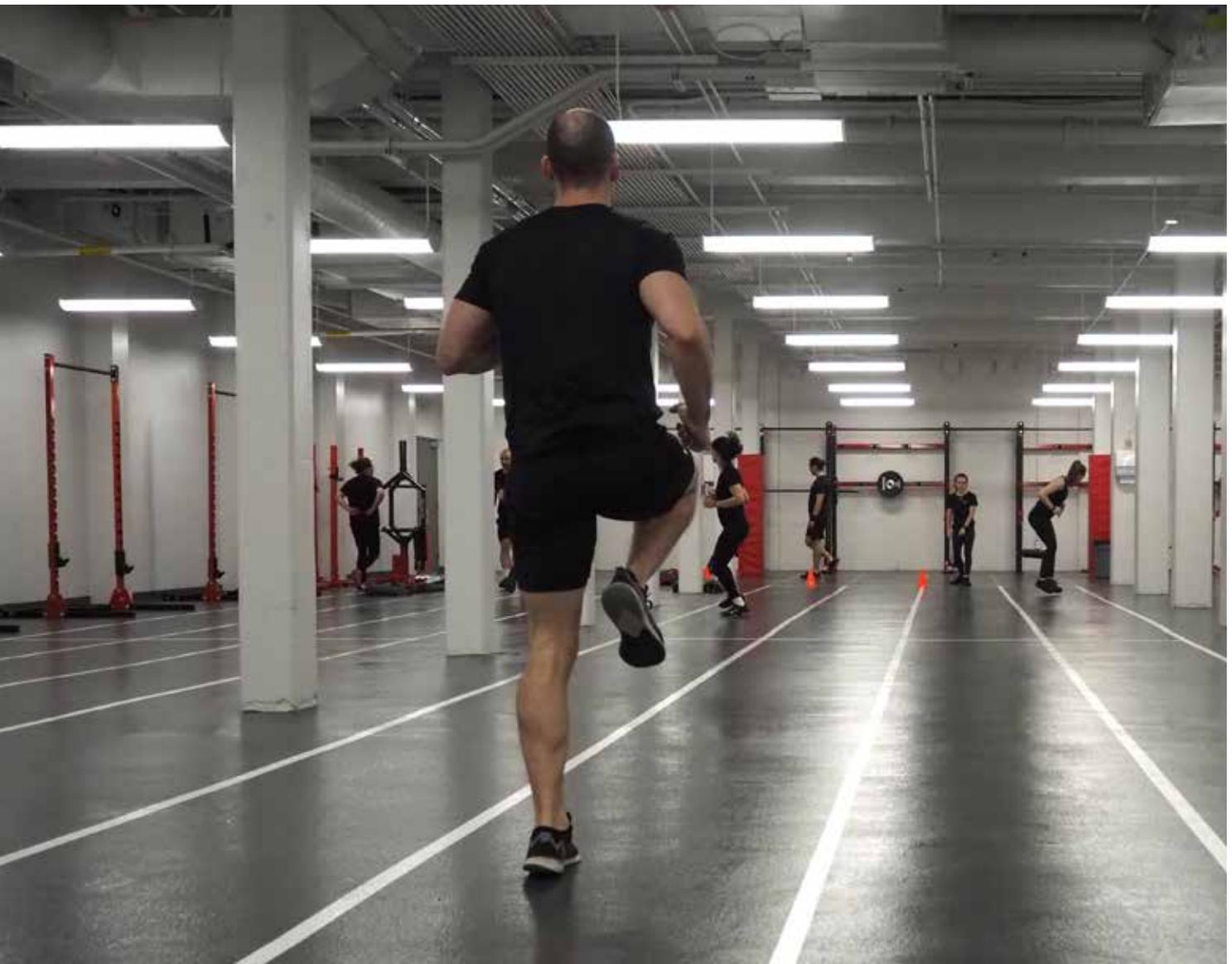
	Series	Réps	Repos	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
SUPER SÉRIE 1									
B1: Flexion des genoux	3	10	-						
B2: Flexion des genoux		10 à 15	60 sec						
SUPER SÉRIE 2									
C1: Squat large avec sac	3	15	-						
C2: Chaise avec sac		30 à 60 sec	60 sec						
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE									
D1: Squat sauté		Circuit de 10 min							
D2: Soulevé de terre tirage vertical									
D3: Genoux hauts									
ABDOMINAUX									
E1: Planche toucher épaule	3	30 à 60 sec	60 sec						

ÉVALUATION PRÉALABLE / ÉVALUATION DE FIN DE PROGRAMME

TEST 1	RÉSULTAT AVANT SEM 1	RÉSULTAT AVANT SEM 6
<p>A1: Burpee avec levée des mains</p>		
TEST 2	RÉSULTAT AVANT SEM 1	RÉSULTAT AVANT SEM 6
<p>B1: Maintien chaise au mur</p>		
TEST 3	RÉSULTAT AVANT SEM 1	RÉSULTAT AVANT SEM 6
<p>C1: 1000 m marche et/ou course</p>		

UNE TEST, UNE NORME

L'ÉVALUATION FORCE





ENTRAÎNEMENT

sans sac de sable

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 1

JOUR 1 – CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FORCE					
	Images	Séries	Réps	Repos	Explications
ACTIVATION					
A1: Saut étoile		3	30	-	Amener les bras au-dessus de la tête pour activer les haut du corps aussi.
A2: Lézard avec rotation			5 chaque côté		Se concentrer sur la rotation thoracique.
A3: Squat + étirement			10		Garder les pieds au sol dans le fond du squat, ensuite étirer les ischio-jambiers.
CARDIO					
B1: Cardio modéré au choix			10 min		Course si possible, sinon choisir un autre type de cardio.
SUPER SÉRIE 1					
C1: Squat sauté		3	15	-	Faire un squat complet, puis sauter dans la montée.
C2: Pont fessier à une jambe			10 à 15 chaque côté	60 sec	Garder le corps droit et activer le fessier au maximum lorsque les hanches montent.

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 1

SUPER SÉRIE 2					
D1: Fente / Fente sautée		3	20	-	Alterner gauche et droite. Essayer de fléchir les deux genoux à 90 degrés.
D2: Extension des bras sur les pieds ou les genoux			10 à 15	60 sec	Descendre jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Faire en appui sur les genoux au besoin.
INTERVALLES					
E1: Burpees avec levée des mains		5	Réps max en 1 min	1 min	Maximum de répétitions en 1 min, suivi de 1 min de repos. Répéter pour 5 séries (10 min).
OBLIQUES					
F1: Maintien en planche latérale		3	30 à 60 sec chaque côté	30 à 60 sec	Garder le corps aligné (pieds, hanches et coude sur une même ligne).
MOBILITÉ					
G1: Étirement du pectoral au mur		1 à 2 min chaque côté			Étirement du fessier de la jambe qui est placée devant. Garder le genou au sol.
G2: Étirement du pectoral au mur					Garder l'épaule près du mur et le bras à 90 degrés. Tourner du côté opposé pour l'étirement.
G3: Étirement des fléchisseurs de la hanche					Garder le tronc vertical pour obtenir un meilleur étirement aux fléchisseurs de la hanche.

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 2

JOUR 2 – CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FORCE					
	Images	Séries	Réps	Repos	Explications
ACTIVATION					
A1: Chenille		3	5	-	Marcher les mains jusqu'en position de planche, puis revenir à la position initiale.
A2: Demi burpee			10		Aller en position de planche, puis remonter en utilisant une position de squat (pieds au sol).
A3: Glissement des bras au mur			10		Dos au mur, glisser les bras vers le haut et vers le bas en gardant contact avec le mur.
A4: Fente sans charge			10		Alterner gauche et droite. Essayer de fléchir les deux genoux à 90 degrés.
SUPER SÉRIE 1					
B1: Soulevé des hanches avec maintien		3	15	-	Maintien 3 secondes en haut de chaque répétition pour activer les fessiers le plus possible.
B2: Montée sur banc			20	60 sec	Alterner gauche et droite. Utiliser une chaise stable ou des escaliers.

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 2

SUPER SÉRIE 2					
C1: Planche avec genou au coude		3	10 à 15 chaque côté	-	En position de planche sur les mains, amener le genou près du coude.
C2: Push-up incliné			5 à 10	60 sec	Utiliser un mur, une table, une chaise ou un canapé comme appui pour les mains.
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE					
CETTE SECTION EST UN CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT DE 10 MINUTES. L'OBJECTIF EST DE BOUGER À UN RYTHME CONSTANT DURANT LES 10 MINUTES DE TRAVAIL. CHOISISSEZ DES NOMBRES DE RÉPÉTITIONS QUI VOUS PERMETTENT DE BOUGER SANS ARRÊTER TROP LONGTEMPS.					
D1: Squat + saut étoile		À rythme constant, performer : 5 à 10 squats + poussée avec sac de sable 5 à 10 fentes sautées par côté 5 à 10 push-ups avec levée des mains Répéter cette séquence durant 10 minutes avec le moins de pauses possible.	Faire un squat complet et utiliser les jambes pour aider à pousser la charge en haut.		
D2: Fente sautée			Tempo explosif dans la montée en position de fente.		
D3: extension des bras avec levée des mains (sur genoux ou pieds)			Descendre jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Faire en appui sur les genoux au besoin.		
ABDOMINAUX / STABILISATION					
E1: Gainage abdominal		3	30 sec	-	Pour diminuer l'intensité, fléchir les genoux et placer les bras près du corps.
E2: Extension de la jambe et du bras couché sur le dos			20	60 sec	Alterner le bras et la jambe opposée. Se concentrer sur la stabilité de la colonne vertébrale.

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 2

MOBILITÉ					
F1: Étirement des quadriceps		1	1 à 2 min Chaque côté	-	Garder les genoux et les hanches alignés en tirant la jambe derrière.
F2: Étirement de l'ischio-jambier					Garder la jambe du devant en extension et incliner le tronc vers l'avant.
F3: Extension thoracique au mur			1 à 2 min		Avec les mains au mur, pousser les hanches derrière et la poitrine vers le sol.

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 3

JOUR 3 – ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE LÉGER ET MOBILITÉ					
	Images	Séries	Réps	Repos	Explications
ACTIVATION					
A1: Dorsiflexion et flexion plantaire		3	10	-	Déplacer votre poids vers les talons, puis vers les orteils.
A2: Étirement dynamique d'ischio-jambier			10		Garder les genoux près l'un de l'autre. Garder la jambe avant en extension.
A3: Étirement des quadriceps – 3 sec			10		Garder les genoux près l'un de l'autre. Amener un talon près de du fessier.
A4: Pas chassés de côté			10 chaque côté	-	En position de demi-squat, se déplacer de façon latérale.
A5: Talons aux fesses			20		Alterner et amener le talon à la fesse dans un jogging léger.
A6: Genoux hauts			20		Alterner et amener le genou à la hauteur de la hanche dans un jogging léger.
CARDIO					
B1: Course – Vitesse facile à modérée		10 à 15 min		L'objectif est de trouver une cadence qu'il sera possible de maintenir	

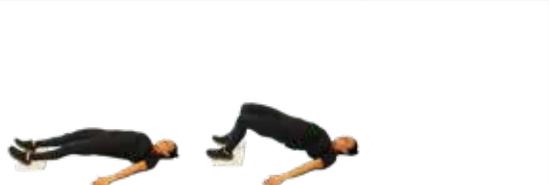
PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 3

EXPLICATIONS			
<p>C1: Étirement du fessier</p>		<p>1 ou 2 series 1 à 2 min chaque côté</p>	<p>Garder la tête appuyée au sol.</p>
<p>C2: Chien tête en bas avec étirement des mollets</p>			<p>Alterner l'étirement des mollets de la jambe droite à la jambe gauche.</p>
<p>C3: Étirement d'ischio-jambiers assis</p>			<p>Garder une jambe en extension et se pencher le plus loin possible.</p>
<p>C4: Lézard avec rotation thoracique</p>			<p>Amener le coude près du sol, puis se tourner vers le genou de la jambe du devant.</p>
<p>C5: Étirement des fléchisseurs de la hanche</p>			<p>Garder le tronc vertical pour obtenir un meilleur étirement aux fléchisseurs de la hanche.</p>
<p>C6: Étirement des pectoraux au sol</p>			<p>Garder l'épaule près du sol et le bras à 90 degrés et se tourner du côté opposé.</p>

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 4

JOUR 4 – CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FORCE					
	Images	Series	Réps	Repos	Explications
ACTIVATION					
A1: Ange en position couché sur le ventre		3	5	-	Sur le ventre, amener les bras derrière le dos puis le plus près possible de la tête.
A2: Squat + étirement			10		Attraper les pieds en gardant les genoux en extension, puis abaisser les hanches au sol.
A3: Talons aux fesses			20		Alterner et amener le talon à la fesse dans un jogging léger.
A4: Sauts latéraux à une jambe			20		Départ sur un pied, sauter latéralement et réceptionner sur l'autre pied.
SUPER SÉRIE 1					
B1: Flexion des genoux avec serviette		3	10	-	Garder les hanches hautes, puis amener les talons près des fessiers.
B2: Extension des bras carpé (pieds surélevés)			5 à 10		60 sec

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 4

SUPER SÉRIE 2					
C1: Squat avec pied surélevé		3	10 chaque côté	-	La jambe arrière est en appui sur une chaise. Essayer de fléchir le genou à 90 degrés.
C2: 5 à 10 chenille à planche			60 sec	60 sec	Maintenir une position de chaise au mur avec les genoux fléchis à 90 degrés.
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE					
CETTE SECTION EST UN CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT DE 10 MINUTES. L'OBJECTIF EST DE BOUGER À UN RYTHME CONSTANT DURANT LES 10 MINUTES DE TRAVAIL. CHOISISSEZ DES NOMBRES DE RÉPÉTITIONS QUI VOUS PERMETTENT DE BOUGER SANS ARRÊTER TROP LONGTEMPS.					
D1: Chenille à position planche (pieds ou genoux)		Répéter cette séquence durant 10 minutes avec le moins de pause possible.	À rythme constant, performer :		Marcher les mains jusqu'en position de planche, puis exécuter un push-up.
D2: Squat large			5 à 10 chenille à position planche	15 à 20 squats larges	Faire un squat complet avec les pieds plus large que les épaules et tournés vers l'extérieur.
D3: Genoux hauts			30 genoux hauts (au total)		Alternier et amener le genou à la hauteur de la hanche dans un jogging léger.
CORE					
E1: Planche avec touché d'épaule		3	30 à 60 sec	60 sec	Position des pieds larges. Toucher l'épaule opposée en gardant les hanches stables.

PROGRAMME FORCE DE 6 SEMAINES SANS SAC DE SABLE

JOUR - 4

MOBILITÉ			
<p>F1: Étirement d'ischio-jambier avec serviette</p>		<p>1 à 2 min chaque côté</p>	<p>Placer une serviette sous le talon et tirer la jambe vers soi.</p>
<p>F2: Étirement des lombaires</p>			<p>Garder le dos au sol, fléchir les genoux et les poser au sol d'un côté.</p>
<p>F3: Étirement des pectoraux au mur</p>			<p>Garder le coude sous la hauteur de l'épaule.</p>

JOUR 1 - FEUILLE DE SUIVI

	Series	Réps	Repos	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
CARDIO MODÉRÉ									
B1: Cardio au choix	1	10 min	-						
SUPER SÉRIE 1									
C1: Squat sauté	3	15	-						
C2: Pont fessier une jambe		10 à 15	60 sec						
SUPER SÉRIE 2									
D1: Fentes / Fente sautée	3	20	-						
D2: Push-up		10 à 15	60 sec						
INTERVALLES									
E1: Burpee mains levées	5	Max	60 sec						
OBLIQUES									
F1: Planche latérale	3	30 à 60 sec	60 sec						

JOUR 2 – FEUILLE DE SUIVI

	Series	Réps	Repos	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
SUPER SÉRIE 1									
B1: Soulevé des hanches	3	15	-						
B2: Montée sur banc		20	60 sec						
SUPER SÉRIE 2									
C1: Planche genou à coude	3	10 à 15	-						
C2: Extension des bras incliné		5 à 10	60 sec						
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE									
D1: Squat + saut étoile		Circuit de 10 min							
D2: Fente sautée									
D3: Extension des bras levée mains									
ABDOMINAUX									
E1: Gainage abdominal	3	30 sec	-						
E2: Extension de la jambe et du bras couché sur le dos		20	60 sec						

JOUR 3 – FEUILLE DE SUIVI

	Series	Réps	Repos	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
CARDIO MODÉRÉ									
B1: Course	1	10 à 15 min	-						

JOUR 4 – FEUILLE DE SUIVI

	Series	Réps	Repos	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
SUPER SÉRIE 1									
B1: Flexion genoux	3	10	-						
B2: Extension des bras carpé		5 à 10	60 sec						
SUPER SÉRIE 2									
C1: Squat un pied surélevé	3	10	-						
C2: Chaise au mur		30 à 60 sec	60 sec						
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE									
D1: Squat large	Circuit de 10 min								
D2: Chenille à position planche									
D3: Genoux hauts									
ABDOMINAUX									
E1: Planche toucher épaule	3	30 à 60 sec	60 sec						

ÉVALUATION PRÉALABLE / ÉVALUATION DE FIN DE PROGRAMME

TEST 1	RÉSULTAT AVANT SEM 1	RÉSULTAT APRÈS SEM 6
A1: Burpee avec levée des mains		
TEST 2	RÉSULTAT AVANT SEM 1	RÉSULTAT APRÈS SEM 6
B1: Maintien chaise au mur		
TEST 3	RÉSULTAT AVANT SEM 1	RÉSULTAT APRÈS SEM 6
C1: 1000 m marche et/ou course		

À PROPOS DE NOUS

PROMOTION DE LA SANTÉ



Énergiser les Forces est un programme de promotion de la santé conçu pour aider le personnel des Forces armées canadiennes (FAC) à prendre le contrôle de leur santé et mieux-être par le biais de campagnes de sensibilisation, d'ateliers d'acquisition de compétences et d'initiatives visant à favoriser une culture de la santé et du mieux-être au sein de la communauté des FAC. La Promotion de la santé des PSP s'engage à maintenir un milieu sain, équitable, diversifié et apte aux opérations où tous les membres des FAC peuvent s'épanouir.

sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante

Email: PromotionSanteRCN@sbmfc.com

SUIVEZ-NOUS :

Facebook: [PSP CFSG Ottawa-Gatineau](#)

Instagram: [pspcfsgog](#)

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Les liens avec le personnel des Forces armées canadiennes et le soutien à la communauté ont toujours été au cœur de la raison pour laquelle nous faisons ce que nous faisons. Maintenant, plus que jamais, lorsque les liens comptent le plus, le personnel des PSP Conditionnement physique utilisent leurs ressources pour vous aider à rester en forme, en santé, en sécurité et informés.

La condition physique de tout le personnel des FAC est un élément essentiel et critique de l'état de préparation opérationnelle. Il incombe, en partie, à l'équipe des PSP Conditionnement physique de développer et de maintenir des FAC fortes, en santé et en forme. Cela comprend la mise en place d'un programme d'entraînement physique de haute qualité, dispensé de manière professionnelle, efficace et sûre.

sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/evaluations-de-conditionnement-physique

Email: ncrfitness.cprcn@forces.gc.ca



RÉFÉRENCES

Programme Mission Nutrition

sbmfc.ca/CFMWS/media/NationalCapitalRegion/documents/4.1.1.1/MISSION-NUTRITION-BOOKLET-FR-FINAL.pdf

Foire aux questions sur le programme FORCE

sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/evaluations-de-conditionnement-physique/ecptmc-evaluation-force/evaluation-force/force-evaluation-faqs





