



> AIDE-MÉMOIRE

Planification d'activités physiques sécuritaires QEL

OBJECTIFS de l'aide-mémoire

Réviser le contenu théorique de la qualification en leadership offert par le conditionnement physique et la promotion de la santé.

Former les membres à appliquer des principes d'entraînement sécuritaires et efficaces, pour eux-mêmes et leurs troupes, afin de favoriser la progression du groupe et de compléter les cours sans blessures.

> APTITUDES PHYSIQUES

d'un soldat polyvalent et opérationnel

Endurance musculaire

- Longue marche, transport d'équipement, tâches répétitives, position debout prolongée.
- Recherche et sauvetage, construire des murets, charger des munitions.

Mobilité et flexibilité

- Confort dans des positions contraignantes, diminuer les compensations musculaires.
- Ramper sous une clôture, réparations penchées.

Endurance musculaire de la ceinture abdominale (CORE)

- Position debout ou assise prolongée, transport de charge en avant ou sur le dos, course, longue marche, prévention des blessures (dos, bas du corps).



Force musculaire générale

La force permet une meilleure endurance. **Minimal** : Soulever des poches de 20 kg, réaliser le Test Force et porter l'ensemble FFO pour réaliser le Force combat. Manipuler la marchandise, soulever et pousser l'équipement, creuser des tranchées.

Agilité, équilibre, coordination, vitesse, temps de réaction

Ces aptitudes peuvent servir pour la course en terrain instable, les combats, les performances sportives, plonger, grimper, les conditions dangereuses.

Endurance cardiovasculaire

- Effort de longue durée sans fatigue excessive.
- Maximise la récupération entre des efforts répétés ou permet un effort soutenu.
- Récupérer plus rapidement suivant une blessure.

> LES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

SPÉCIFICITÉ

Le corps s'adapte à ce qu'on lui demande.
Les capacités physiques nécessaires aux militaires sont particulières.

SURCHARGE

Il faut en faire un peu plus que d'habitude pour progresser.

PROGRESSION

Augmente l'intensité ou la durée graduellement.

RÉVERSIBILITÉ

On perd les aptitudes entraînées rapidement si on arrête (dès 2 semaines).

MAINTIEN

On peut conserver ses acquis avec moins de volume, si l'intensité perdure.

INDIVIDUALITÉ

Chacun réagit différemment à un même programme.
Les besoins et limites sont variables d'une personne à l'autre.

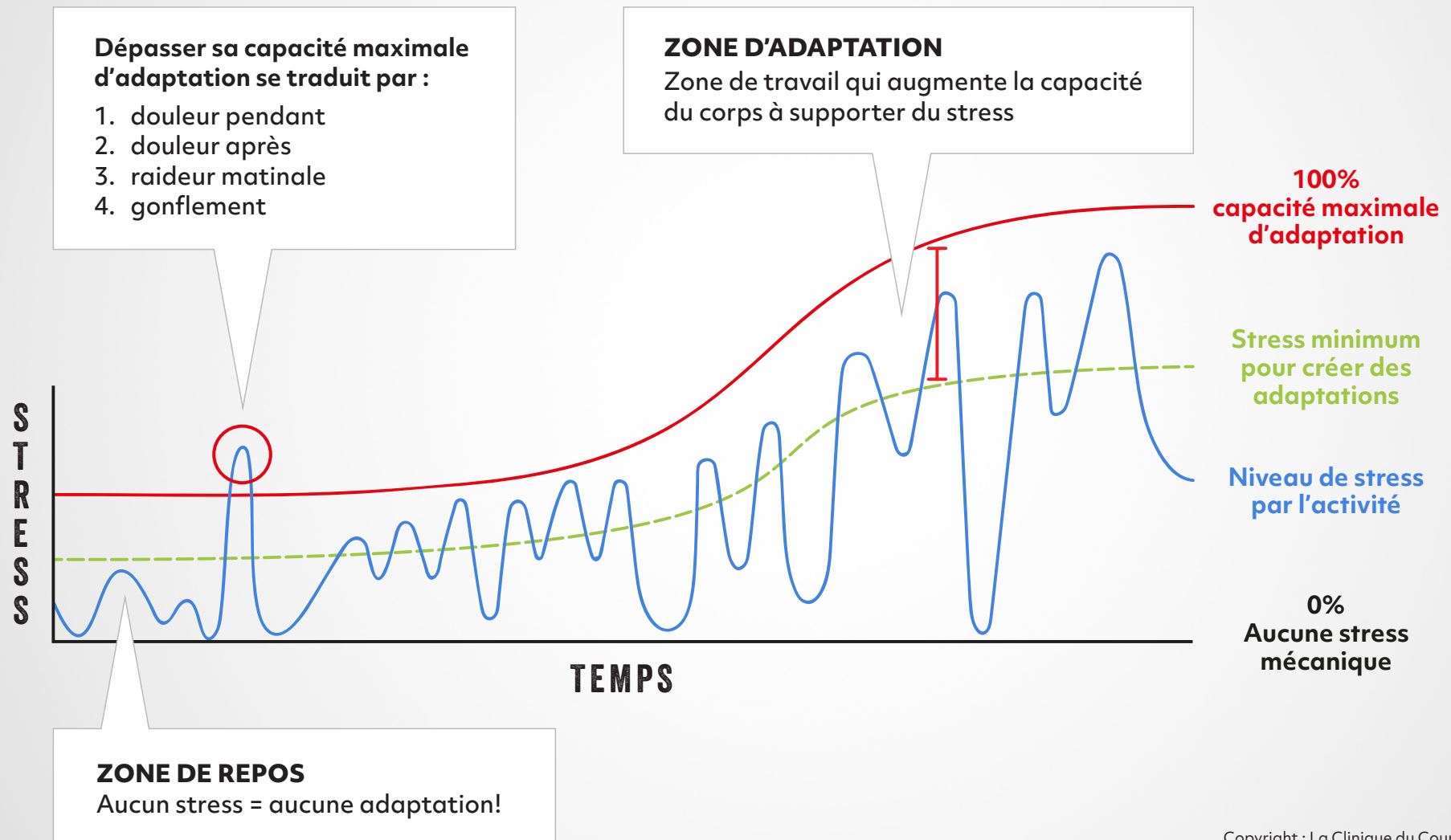
REPOS

Essentiel pour s'améliorer. Les adaptations se font après l'effort.



> MODULER LA CHARGE/SURCHARGE

Le corps s'adapte lorsque le stress appliqué (charge) dépasse le seuil d'adaptation, mais qu'il reste inférieur à la capacité maximale des tendons, os, muscles et du cartilage.



Copyright : La Clinique du Coureur

> LES FACTEURS DE STRESS

qui influencent la charge d'entraînement

IMPACTS	INTENSITÉ	VOLUME	CHANGEMENTS
Sauts	Vitesse	Durée	Chaussures
Course	Charge	Distance	Techniques
Marche avec charge	Types d'exercices	Séries	Surface (asphalte, béton, racines, neige)
Dénivelé	Tempo	Répétitions	



Un seul de ces facteurs devrait être modifié à la fois pour éviter de trop surcharger le corps.

N'oubliez pas que le stress quotidien comme le manque de sommeil, la charge mentale, les maladies et les conflits affectent aussi la capacité à tolérer un stress mécanique.

> LA PÉRIODISATION

Diversifier ses activités et alterner forts et faibles impacts.

Objectif : au moins 3 exercices avec impacts forts par semaine

Intensité : seulement quelques activités à PE (+5/10)

Ex : Activité cardiovasculaire : 20% intense (5+/10) VS 80% faible intensité (-4/10)



Journées à **FORTS IMPACTS**

- Course
- Sauts
- Changements de direction
- Marche avec charge
- Sports : basketball, soccer, dekhockey

Journées à **FAIBLES IMPACTS**

- Natation
- Musculation
- Vélo
- Elliptique

STRUCTURE D'UNE SEMAINE D'ACTIVITÉS

alignée avec la polyvalence et l'opérationnalité

CONCEPTS CLÉS

- 2 activités d'endurance cardiovasculaire et +
- 2 activités musculaires globales et +
- Stabilité abdominale presque à tous les jours
- Mobilité et massage 1 jour / 2
- Alternier forts et faibles impacts

JOUR 1

Cardio

+ Stabilité abdominale

JOUR 2

Muscu en force

+ Stabilité abdominale
+ Mobilité et massage

JOUR 3

Cardio

+ Stabilité abdominale

JOUR 4

Activité à faibles impacts et faible intensité

+ Mobilité et massage

JOUR 5

Muscu endurance

+ Stabilité abdominale
+ Mobilité et massage

JOUR 6

Activité au choix pour rester actif

* Avec impacts si un minimum de 3 fois n'est pas atteint

JOUR 7

Jour de repos

+ Mobilité et massage si désiré

> IMPORTANCE DE LA RÉCUPÉRATION

Le repos est la clé pour progresser, surtout après un effort intense.

Les stratégies les plus efficaces :

- Qualité de **sommeil**.
- **Alimentation** équilibrée et suffisante.
- **Repos actif** : 20 à 30 minutes légère intensité.
- **Éviter de solliciter les mêmes groupes musculaires** pendant 24-48 h après l'effort, si vous avez des courbatures.



> LES COURBATURES

- Indiquent que vous avez dépassé votre zone de confort.
- Normales, mais ne devraient pas être recherchées à tout prix pour chacune des activités.
- Utiles pour la croissance musculaire. Trop fréquentes, et sans une récupération suffisante, elles peuvent nuire à la qualité des autres activités et augmenter le risque de blessures.

Pour distinguer les courbatures d'une blessure (voir tableau)

	COURBATURE	BLESSURE
Sensation	Raideur / Grande tension musculaire Difficulté à déplier un membre Douleur au toucher Douleur diffuse	Plus souvent les articulations et tendons Pincement ou coup de couteau Enflure Rougeur, chaleur Douleur précise
Effet	Diminution de l'amplitude, de la force	Diminution de l'amplitude et de la force, peur de mettre du poids
Moment de la douleur	Au mouvement seulement	Constante et douloureuse
Apparition	12 à 24h après l'effort - sauf si crampe	Immédiatement après l'exercice
Durée	Résolue en 2-5 jours Intensité décroissante	Douleur stable ou qui augmente dans les jours qui suivent - durée variable
Symétrie	Souvent des 2 côtés	Souvent d'un seul côté
Suite à l'échauffement	S'améliore	Persiste généralement
Soulagement	Étirement, massage et chaleur	Repos, glace, médicament

> ÉCHAUFFEMENT

La durée d'un échauffement est influencée à la hausse par la durée, l'intensité et la technicité des gestes.

MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES

ACTIVITÉ PRINCIPALE

Reproduire les mouvements du sport de façon progressive et dynamique

Durée : 3-7 minutes

Course : genoux hauts, talon fesse, accélérations courtes, jogging directement

Muscu : mouvements faits à l'entraînement avec charges progressives

Sports : passes, bottés, échanges de faibles intensités

ACTIVITÉS DYNAMIQUES SPÉCIFIQUES

Améliorer l'amplitude des mouvements, lubrifier les articulations et activer les muscles

Durée : 2-5 minutes

Course : circuit cheville

Muscu : rotations des articulations utilisées, élastiques pour activer certains muscles ciblés

Sports : balancement de jambes, rotation du tronc, chassé, chassé-croisé, course à reculons, sauts

ACTIVITÉS AÉROBIE LÉGÈRE

Élever progressivement la température corporelle, augmenter le débit sanguin et la fréquence cardiaque

Durée : 5-7 minutes

Cardio général : vélo, jog, rameur relax, marche, mouvements variés globaux

Lorsque l'entraînement est facile (capacité de parler) cette partie sera progressivement plus difficile

ROUTINE DE MASSAGE DE 3-5 MINUTES (optionnelle)

AUTOMASSAGE



> ADAPTER LES EXERCICES

Choisissez un niveau adapté pour favoriser la progression ou le maintien de la forme.

Risques d'un niveau inadapté :

- Compensation musculaire
- Mauvaise exécution
- Risques de blessures

Conseils pratiques :

Il n'existe pas de mauvais exercices. Cependant, une mauvaise exécution ou un niveau inapproprié d'exercice peut entraîner des blessures et de la démotivation.

Proposez des alternatives :

- Sans impact
- Avec moins d'amplitude
- Sans charge
- En fonction d'un temps d'effort plutôt que répétitions ou plage de répétitions

> CONSERVER UNE POSITION DU DOS NEUTRE

Avantages :

- Elle maintient les courbures naturelles (lombaire et cervicale) réduit la tension sur les ligaments, les articulations et les muscles.
- Elle optimise les contractions musculaires globales et prévient les blessures au dos.

Mouvements à éviter : flexion et extension répétée, torsion en flexion lombaire



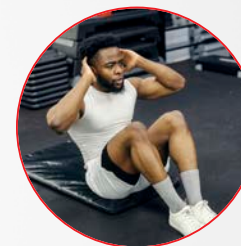
Russian twist



Extension du dos sur banc romain



Le superman



Le redressement assis complet

ATTENTION : Les flexions-extensions répétées de la colonne vertébrale (comme le redressement assis complet) peuvent endommager les disques et augmenter les risques de blessures, surtout si le dos neutre n'est pas maintenu. En groupe, il est difficile de garantir leur sécurité (risques VS bénéfices). En solo, soyez encadré et variez vos exercices.

Pour consulter un guide expliquant comment ajuster un sac à dos militaire.

SAC À DOS



> GÉRER UN GROUPE À LA COURSE

La course est indispensable pour certains métiers spécifiques, cependant pour la majorité des membres la marche avec charge correspond mieux aux besoins.

Groupes de rythme variés

- Marche-jog
- Jog
- Jog rapide

Options d'intégration

- Circuit d'entraînement combinant course et autres exercices
- Boucles de course sur courtes distances

Technique "Accordéon"

- Les plus rapides reviennent aider les plus lents à des moments définis



> L'ENTRAÎNEMENT DE MOBILITÉ

Bien que la mobilité soit de faible intensité, elle a une grande valeur dans une semaine d'entraînement. Intégrez-là dans votre routine d'échauffement ou de récupération.

Parmi les méthodes recommandées, on retrouve l'automassage, le yoga et les étirements.

Les bienfaits de l'automassage :

- Augmente l'amplitude articulaire, améliorant la flexibilité et le mouvement.
- Réduit la perception de la douleur liée aux courbatures, offrant un meilleur confort.
- Active la circulation sanguine et représente un bon début d'échauffement.
- Favorise la relaxation, contribuant à un bien-être global.

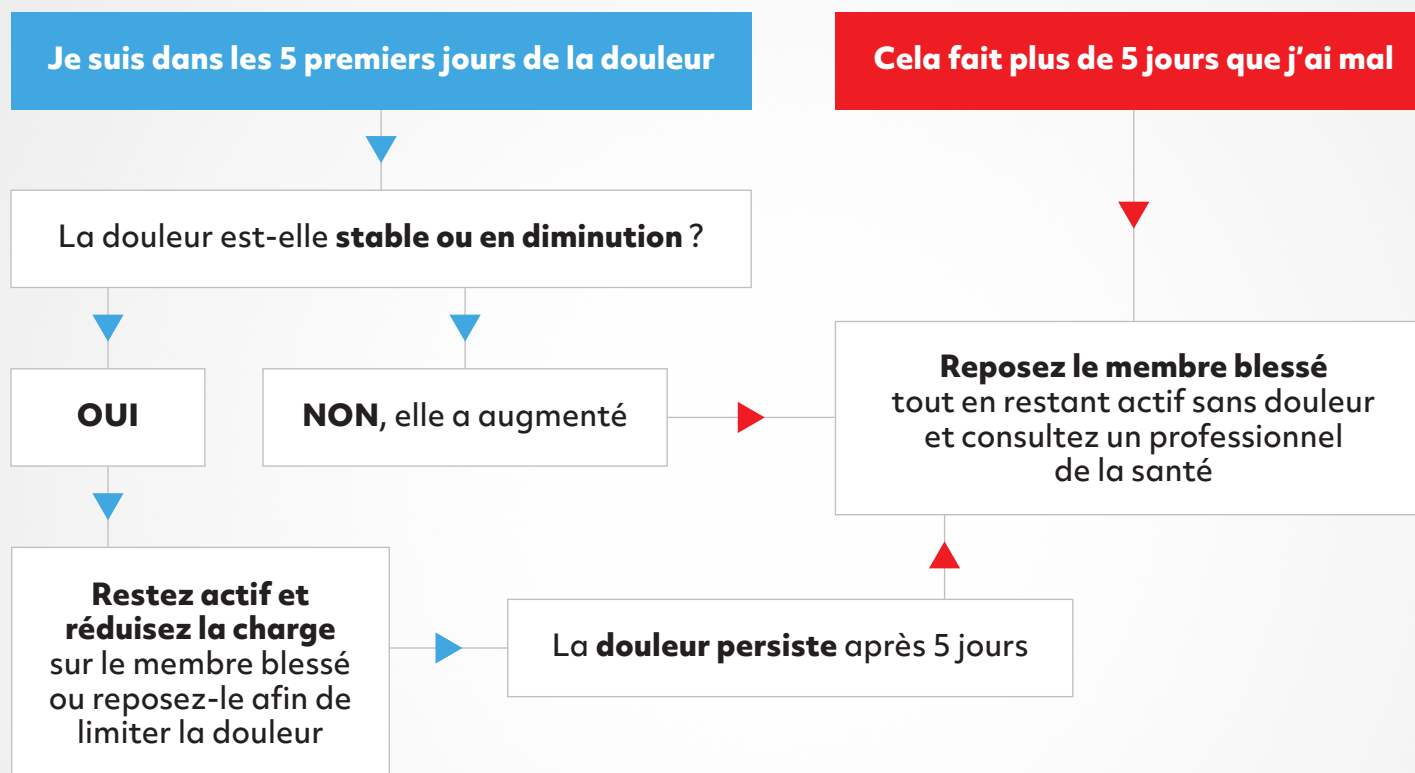


Pour en apprendre davantage sur l'automassage, consultez le pamphlet dédié sur le site SBMFC.

AUTOMASSAGE



> QUOI FAIRE EN CAS DE BLESSURE



Être actif signifie :

Transférer votre entraînement vers une activité qui n'éveille pas la douleur : course, vélo, haut du corps, bas du corps, natation

ATTENTION

Éviter la prise d'anti-douleur
(Tylenol ou anti-inflammatoires)



Ils masquent la douleur. Vous pourriez aggraver votre blessure ou ralentir le processus de guérison des tissus.

> QUI CONSULTER?



Consulter un spécialiste du conditionnement physique adapté si :

- Vous avez des tensions musculaires récurrentes, mais elles ne vous nuisent pas au quotidien.
- Il vous est impossible de suivre l'entraînement de l'unité.
- Une douleur apparaît uniquement à l'entraînement.

Pour vous inscrire comme candidat volontaire à Valcartier, balayez le code QR :



Consulter un moniteur de conditionnement physique si :

- Votre entraînement stagne.
- La fatigue s'accumule.
- Vous avez un objectif militaire spécifique.

Liste d'attente pour un programme d'entraînement à Valcartier :

+Conditionnement Physique@Svc Ops@Valcartier

Consulter l'équipe de la promotion de la santé si :

- Vous souhaitez assister à des ateliers pour acquérir des outils concrets en prévention des blessures, nutrition ou sommeil afin d'optimiser votre récupération.
- Vous cherchez à mieux gérer votre stress, vos émotions ou votre consommation (alcool, substances, etc.)
- Vous avez l'objectif de cesser de fumer ou de vapoter.

Pour faire une demande de conférence

ou vous inscrire à nos cours à Valcartier :

+Svc Ops Promotion Santé Valc@Svc Ops@Valcartier

