



OPÉRATEUR
CBRN

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE POUR LA
PRÉSÉLECTION

UNITÉ INTERARMÉES D'INTERVENTION DU CANADA

OPÉRATEUR D'INCIDENT CHIMIQUE, BIOLOGIQUE, RADIOLOGIQUE ET NUCLÉAIRE

Programme de Conditionnement Physique pour la Présélection



1^{re} ÉDITION
2016





REMERCIEMENTS

Les Services de Bien-être et Moral des Forces Canadiennes, Direction du conditionnement physique, 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 opérateurs d'incident Chimique, Biologique, Radiologique et Nucléaire (CBRN) pour l'Unité Interarmées d'Intervention du Canada.

Auteurs

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

Les auteurs remercient les personnes suivantes de leur contribution :

Tyler Vivian, BSc Kin, PEC, CSCS
Caroline Houle-Laporte, BSc Kin, PEC
Services de Bien-être et Moral des Forces Canadiennes

Les auteurs adressent des remerciements spéciaux à tous les candidats d'opérateur CBRN 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 des opérateurs CBRN.

© SA MAJESTÉ LA REINE DU CHEF DU CANADA



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 opérateurs CBRN. Ce manuel vise à aider les candidats à se préparer du mieux possible aux exigences physiques du Centre d'Évaluation (CÉ) des opérateurs CBRN. Le CÉ consiste en une évaluation structurée conçue pour mesurer la performance tout en soumettant les candidats à un stress physique et mental intense. Des niveaux élevés de condition physique et de motivation sont indispensables à la réussite du CÉ. 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 du CÉ des opérateurs CBRN.

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 de la page 28. Le programme de conditionnement physique pour la présélection des opérateurs CBRN est fondé sur des données directement collectées sur le terrain et qui correspondent aux exigences du CÉ des opérateurs CBRN ainsi qu'au métier d'opérateur CBRN.

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, d'exposerait à un risque de blessures graves. S'il vous est impossible d'atteindre ces normes, veuillez consulter le personnel des PSP de votre localité ainsi que le site Web.cphysd.ca pour obtenir un programme complémentaire.



TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	III
AVANT-PROPOS	V
1 INTRODUCTION	
INTRODUCTION	1
COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE	2
PRÉVENTION DES BLESSURES ET SÉCURITÉ.....	4
STRATÉGIES DE PERFORMANCE OPTIMALE	9
2 PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	
PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.....	17
STRUCTURE DU PROGRAMME	18
SEMAINES D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE.....	23
3 EXERCICES DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	
ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE	33
ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC	37
ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE	38
ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE PAR INTERVALLES	42
TECHNIQUE DE MOUVEMENTS	44
ENTRAÎNEMENT EN PLIOMÉTRIE.....	44
MARCHE AVEC CHARGE	45
MOBILITÉ.....	46
ÉCHAUFFEMENT / MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES	48
RÉCUPÉRATION / RÉGÉNÉRATION	49
4 DESCRIPTION D'EXERCICES	
FORCE – PHYSIQUE.....	53
FORCE – FONCTIONNEL	62
FORCE – OPÉRATIONNEL	78
FORCE DES MUSCLES DU TRONC – PHYSIQUE.....	81
FORCE DES MUSCLES DU TRONC – FONCTIONNEL.....	84
MUSCULATION PAR INTERVALLES – PHYSIQUE	88
MUSCULATION PAR INTERVALLES – FONCTIONNEL.....	91
TECHNIQUE DE MOUVEMENTS	94
CIRCUIT DE PLIOMÉTRIE	97
MOBILITÉ.....	99
MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES.....	107
RÉGÉNÉRATION	112
5 CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL	
CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL.....	121



OPÉRATEUR CBRN

1



INTRODUCTION

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES
OPÉRATEURS CBRN



INTRODUCTION

La mission de l'Unité Interarmées d'Intervention du Canada (UIIC) est de mettre à la disposition du gouvernement du Canada une capacité d'intervention souple, rapide et spécialisée dans le cas d'incidents CBRN (<http://cjiru-iiic.mil.ca/index-fra.asp>). La formation que suivent les opérateurs CBRN leur permet d'évaluer et de répondre aux menaces CBRN au Canada comme à l'étranger. Le code ID SGPM opérateur CBRN est ouvert à tous le personnel de la Force Régulière et de la Force de Réserve de l'Armée Canadienne, de l'Aviation Royale Canadienne et de la Marine Royale Canadienne dans le cadre du processus de reclassement. Les opérateurs CBRN possèdent la condition physique, l'intelligence et les qualités adaptatives essentielles au travail en petit groupe dans des situations complexes, instables et comportant de grands risques. Les opérateurs CBRN font partie de l'UIIC prêts à participer à des déploiements à courts préavis lors d'incidents au Canada et à l'étranger. Les opérateurs CBRN doivent être prêts à faire face aux rigueurs des opérations militaires courantes ainsi qu'aux difficultés qui découlent de l'émanation dangereuse des produits CBRN. Les opérateurs CBRN doivent démontrer des compétences tactiques sur le terrain et des habiletés d'opérations spéciales pour répondre de façon adéquate aux exigences des situations auxquelles ils sont appelés à maîtriser. Pour répondre avec efficacité aux exigences de leur poste, les opérateurs CBRN doivent posséder les qualités et la condition physique requises.

Tous les candidats d'opérateur CBRN doivent réussir le rigoureux CÉ pour que l'on considère leur candidature au métier d'opérateur CBRN. Le CÉ est conçu pour mesurer la performance tout en soumettant les candidats à un stress physique et mental afin de déterminer leur capacité à suivre le cours d'initiation à la formation des opérateurs CBRN et, ultimement, d'obtenir un poste d'opérateur CBRN. Ainsi, les exigences physiques auxquelles sont soumis les candidats dans le cadre du CÉ correspondent aux exigences réelles auxquelles ils devront faire face au cours de leur formation et dans l'exercice de leurs fonctions. Ce programme de conditionnement physique a été développé afin d'aider les candidats à se préparer physiquement pour le CÉ des opérateurs CBRN.

COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE

L'élaboration de ce programme d'entraînement découle d'un processus scientifique rigoureux qui indique avec précision les exigences physiques requises et identifie les composantes de la condition physique nécessaires. Voici les composantes de la condition physique identifiées comme étant essentielles à la réussite du CÉ des opérateurs CBRN :

Puissance aérobie (VO_{2max}) : Le taux maximal avec lequel le corps consomme de l'oxygène pour accomplir une tâche. Il s'agit également d'une composante importante qui permet au corps de récupérer pendant et après un effort intense et intermittent et d'endurer plusieurs jours consécutifs de travail intense.

Capacité aérobie : La capacité à l'effort soutenu pour une période prolongée. Elle représente le niveau d'endurance pour des heures et des jours de travail et est une composante importante de la tolérance au stress thermique ainsi que pour déterminer le temps passé sur l'objectif lors du port de l'Équipement de Protection Individuelle (ÉPI).

Capacité anaérobie : L'habileté à résister et à tolérer la fatigue qui survient à l'effort soutenu d'une minute (min) jusqu'à plus de 5 min.

Force musculaire : La capacité des muscles à exercer une force lors de mouvements précis, une caractéristique très importante pour soulever, pousser, traîner et transporter des charge, et grimper. Elle accentue également la prévention des blessures.

Endurance musculaire : La capacité des muscles à effectuer des contractions répétées en étant soumis à une résistance faible ou modérée pendant de longues périodes.

Agilité : La capacité de modifier rapidement et précisément la direction de son corps.

Équilibre : On parle d'équilibre statique ou dynamique. L'équilibre statique est la capacité de maintenir la stabilité de tout le corps en demeurant à un point fixe. L'équilibre dynamique est la capacité de maintenir la stabilité tout en se déplaçant d'un point à un autre.

Les opérateurs CBRN doivent porter l'ÉPI pour se protéger des dangers de leur milieu de travail. Toutefois, l'ÉPI pose des défis physiologiques aux opérateurs CBRN puisque la nature protectrice de ces vêtements empêche la chaleur de se dissiper, ce qui produit des conditions de stress thermique non compensé. Cette condition se produit lorsque le corps emmagasine la chaleur causant une élévation de la température interne, ce qui accroît grandement les risques de malaises liés à la chaleur. Le stress thermique non compensé et l'élévation de la température interne peuvent nuire au temps passé sur l'objectif de l'opérateur CBRN selon sa tolérance à la chaleur, ce qui nuit donc à sa capacité à accomplir son travail. Une bonne capacité aérobie ainsi qu'un faible pourcentage de gras augmentent grandement la tolérance à la chaleur et sont donc des facteurs importants à la performance des opérateurs CBRN.

Ce programme de conditionnement physique pour la présélection des opérateurs CBRN incorpore ces composantes de la condition physique et défis physiologiques au modèle d'entraînement du COMFOSCAN. Le modèle d'entraînement du COMSOFCAN comprend des séances d'entraînement physique, fonctionnel et opérationnel. L'entraînement physique se voue au développement de la puissance/capacité aérobie globale ainsi qu'à la force et à l'endurance musculaire. L'entraînement fonctionnel met plutôt l'accent sur les habiletés liées aux tâches particulières, les soulevés complexes, le transport de charge et les mouvements naturels du corps. Cette méthode d'entraînement fait appel à des exercices qui simulent les mouvements mêmes, la qualité motrice et les processus métaboliques requis pour effectuer la tâche. L'entraînement opérationnel prépare les candidats à effectuer les tâches opérationnelles. Ce type d'entraînement fait appel à des charges opérationnelles, la rapidité des mouvements, la durée, la cadence, et se concentre sur les exigences neuromusculaires requises pour effectuer les tâches. Ces 3 types d'entraînement se retrouvent dans le plan d'entraînement de 12 semaines conçu précisément dans le but d'accroître le niveau de condition physique tout en gérant la fatigue physique et psychologique et en réduisant les risques de blessures.

PRÉVENTION DES BLESSURES ET SÉCURITÉ

L'apparition d'une blessure lors de votre préparation pour le CÉ des opérateurs CBRN pourrait affecter négativement votre entraînement ainsi que vos chances de compléter le CÉ. Bon nombre de stratégies pour éviter les blessures et s'entraîner en toute sécurité 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.

Évaluation de votre état de santé : Vous devez vous assurer que votre état de santé vous permet de suivre le programme jusqu'au bout sans vous blesser. Tous les candidats devraient remplir le questionnaire d'évaluation de la santé du programme Force opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi (voir p. 8).

Échauffement / récupération : L'échauffement vous permettra d'élever votre température musculaire et corporelle et votre débit sanguin, ce qui se traduira par des contractions musculaires plus rapides, des taux accrus de développement de la force, une amélioration de la force et de la puissance musculaire, une meilleure oxygénation des muscles au travail et des réactions métaboliques plus rapides. Bref, en vous échauffant, vous vous préparez mentalement et physiquement en vue de votre séance d'entraînement et vous optimisez les bénéfices que vous retirez de chacune de vos séances d'entraînement. Un échauffement efficace comprend une activité peu exigeante, comme 8-12 min de jogging léger, suivie de 8-12 min d'exercices de préparation au mouvement (étirements). Après une séance d'entraînement intense, la récupération est essentielle pour permettre à votre corps de se remettre du stress qu'il vient de subir. En terminant votre séance d'entraînement par une récupération et des exercices de régénération, vous permettez à votre corps de se débarrasser des déchets métaboliques produits, de dissiper la chaleur, et de fournir l'hydratation et les nutriments qui faciliteront la récupération et limiteront les raideurs et douleurs musculaires. Une récupération efficace consiste en une activité peu exigeante pendant 10-15 min, suivie de 8-12 min d'exercices de régénération (étirements). Nous vous proposons un programme structuré de préparation au mouvement et de régénération que vous trouverez à la fin du Chapitre 3.

Mobilité : Les tissus organiques s'ankylosent et rétrécissent en réponse aux séries de mouvements incorrects et aux mauvaises postures 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 et de l'accroissement des risques de blessures. Les exercices de mobilité peuvent aider à restaurer le fonctionnement optimal, ce qui permet d'accéder pleinement aux capacités physiques, et ce, sans préparation. De plus, en adoptant une bonne posture et de bons mouvements : i) les inefficacités 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 de 15-20 min chaque jour après l'entraînement en soirée ainsi que les jours de récupération active à la suite d'une activité légère de 10-15 min.

Gestion des blessures : Malheureusement, il arrive que des blessures se produisent en dépit des efforts déployés pour les prévenir. Si vous vous blessez, il est très important de réagir aussitôt que possible afin de réduire au minimum les dommages et de favoriser la guérison. La stratégie RICE ci-dessous vous aidera à réduire l'inflammation et à stimuler le processus de rétablissement et la guérison. Il est sage de consulter un médecin le plus tôt possible à la suite d'une blessure ou lorsqu'une blessure persiste.

- **R** = Repos du membre blessé.
- **I** = Immobilisation du membre blessé et application de glace pendant 10-20 min, toutes les 2-3 heures.
- **C** = Compresse du membre blessé avec une bande élastique ou une serviette (s'il y a enflure).
- **E** = Élévation du membre blessé au-dessus du niveau du cœur.

De plus, vous devez analyser les facteurs qui ont mené à la blessure, modifiez votre entraînement pour éviter d'autres blessures, et au besoin, poursuivre une autre forme d'entraînement. Veuillez communiquer avec le personnel des PSP de votre localité pour obtenir de l'aide.

Entraînement sensé : Pour vous entraîner de façon judicieuse, vous devez utiliser la technique adéquate, protéger votre dos, vous entraîner avec un partenaire, prendre soin de vos pieds et de vos jambes et vous assurer que l'équipement est sécuritaire.

- Technique adéquate : pour de plus amples renseignements, consultez le Chapitre 4 décrivant la technique adéquate pour chaque exercice prescrit dans ce programme, ainsi que des illustrations. De plus, une séance d'entraînement par semaine au cours des

semaines 2 à 5 du programme d'entraînement est consacrée à pratiquer, à renforcer et à apprendre la technique de mouvements pour soulever des charges. Une mauvaise technique peut entraîner des blessures. Il est recommandé de vous en tenir à des charges légères quand vous vous familiarisez avec de nouvelles techniques de mouvements ou si vous êtes inexpérimenté. N'oubliez pas de respirer correctement quand vous soulevez une charge, c'est-à-dire d'expirer au moment de l'effort et d'inspirer pendant la phase moins exigeante de l'exercice.

- Protégez votre dos / colonne vertébrale : il est important d'adopter et de maintenir une position optimale de votre colonne vertébrale. Vous devez tenter de soutenir votre colonne vertébrale avant d'entreprendre tout mouvement, surtout avant de soulever des objets lourds. Soutenez votre colonne vertébrale en suivant ces étapes :
 - Prenez un appui ferme au sol. Tenez-vous bien droit et faites une rotation externe des hanches en appuyant fermement les pieds contre le sol et en exerçant une force vers l'extérieur.
 - Contractez les fessiers. Il n'est pas nécessaire de contracter les fessiers au maximum, mais suffisamment pour maintenir le bassin en position neutre.
 - Immobilisez le bassin et la cage thoracique. Inspirez profondément en gonflant le ventre tout en maintenant une tension dans les fessiers.
 - Maintenez la cage thoracique au-dessus du bassin. Expirez, contractez les abdominaux et abaissez la cage thoracique. Il vous faut maintenir 20% de tension dans les abdominaux pour soutenir la colonne vertébrale.
 - Positionnez la tête et les épaules. Relevez les clavicules et faites une rotation externe des épaules (paumes vers l'avant). Centrez la tête entre les épaules, le regard droit devant et les oreilles alignées aux épaules.
- Entraînement avec un partenaire : l'entraînement avec un partenaire vous procure une source de motivation et de soutien, quelqu'un pour vous aider si vous vous blessez ou pour agir comme « assistant » quand vous faites des exercices de musculation avec des poids libres.
- Soins des pieds et des jambes : portez des chaussures qui conviennent au type d'exercices (comme des chaussures de course

pour courir, etc.) et qui sont bien ajustées. Courez sur des surfaces planes, comme sur une piste, une voie asphaltée ou de la pelouse.

- **Équipement** : assurez-vous que l'équipement, les bancs, etc., sont stables et sécuritaire. Vérifiez les collets des poids libres et assurez-vous que les haltères (H) sont bien solides. Enfin, vérifiez qu'aucun objet ne se trouve sur le sol et qu'il n'y a pas de zones glissantes.

Douleur : L'inconfort et les muscles endoloris sont des aspects courants de l'entraînement physique. Les douleurs aiguës ne le sont pas. Si vous éprouvez une douleur aiguë en effectuant un exercice de ce programme, mettez immédiatement fin à l'exercice. Nous vous recommandons de consulter un médecin pour déterminer la cause de la douleur, puis consultez le personnel des PSP de votre localité qui vous conseillera pour remplacer cet exercice par un autre exercice convenable.

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, la perte 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 (FC) 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.
- 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.

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ

<p>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.</p>	<p>Oui Non</p>
<p>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?</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>2. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la conditions physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>3. Est-ce que votre examen médical périodique (EMP) est valide? Si Non allez à la tension artérielle.</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Tension Artérielle</p>	
<p>Votre tension artérielle avant l'évaluation et moins ou égal à 150/100 mm Hg</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p><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.</p>	
<p>_____</p> <p>Nom (<i>en lettre moulées</i>)</p>	<p>_____</p> <p>Date (yyaa/mm/dj)</p>
<p>Signature du membre des FAC</p>	

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 le personnel des PSP de votre localité.

STRATÉGIES DE PERFORMANCE OPTIMALE

Il faut davantage qu'aller au gym et de travailler fort afin d'amener votre condition physique au niveau requis pour compléter le CÉ des opérateurs CBRN. Les bénéfices physiologiques optimaux sont seulement atteints lorsque d'autres facteurs tel que le repos, la récupération, l'hydratation et la nutrition sont gérés de façon appropriée. De plus, surveiller votre FC va vous permettre d'utiliser cette source d'information pendant vos séances d'entraînement. Les stratégies énoncées dans cette section vont vous aider à atteindre les bénéfices optimaux de vos entraînements.

Repos, récupération, hydratation et nutrition : Des niveaux adéquats de repos, de récupération, d'hydratation et de nutrition sont autant de composantes essentielles de tout programme d'entraînement. Des niveaux insuffisants de repos, de récupération, d'hydratation et de nutrition peuvent se traduire par des gains sous-optimaux, un surentraînement, voire une diminution de la performance pendant le CÉ des opérateurs CBRN. Il importe de noter que les gains en matière de condition physique se font en cours de repos. Des jours de repos et de récupération sont intégrés au programme à des moments précis pour vous aider à optimiser vos gains à l'entraînement. En outre, vous devez veiller à être complètement réhydraté, reposé et alimenté, et à dormir environ 8 heures par nuit.

Surveillance de la FC : Quand vous vous entraînez, votre FC augmente pour fournir aux muscles sollicités l'oxygène et les nutriments requis par l'effort physique. Prendre votre FC pendant l'activité physique vous permet de mesurer l'intensité à laquelle vous vous entraînez. En mesurant l'intensité de vos séances d'entraînement, vous pourrez accroître votre efficacité. Ainsi, si vous ne travaillez pas assez fort, vous pouvez tout de suite modifier l'effort en augmentant l'intensité pour retirer le plus de bénéfices possible, ou encore, si vous travaillez trop fort, en réduisant l'intensité pour terminer votre séance d'entraînement. Prenez votre pouls en appuyant deux doigts (index et majeur) sur le cou jusqu'à ce que vous sentiez une pulsation (déplacez vos doigts pour trouver le bon endroit), pour ensuite compter les pulsations pendant 15 secondes (sec) et multiplier le résultat par 4. Par exemple, un résultat de 20 pulsations pendant 15 sec donne une FC de 80 battements par minute (b/min). Une autre méthode fiable consiste à utiliser un moniteur de FC commercial.

Entretien avec le supérieur : Trouver le temps de vous entraîner sera le principal obstacle lorsque vous entamerez le programme d'entraînement complet de 12 semaines. Consultez votre supérieur et expliquez-lui les exigences du programme. Il arrive que des supérieurs permettent à des 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.

Entretien avec le personnel des PSP : Après avoir lu le manuel, n'hésitez pas à consulter un membre du personnel des PSP. Ils peuvent vous aider à évaluer votre niveau de condition physique, à adapter le programme à vos besoins particuliers, et à coordonner des séances d'entraînement en groupe si plusieurs candidats de votre unité participent au CÉ.

Entraînement à la chaleur et la réhydratation : Une activité physique intense prolongée (comme prescrite dans ce manuel) peut entraîner des malaises dus à la chaleur, tels qu'un coup de chaleur à l'effort ou un épuisement dû à la chaleur. La personne atteinte par un de ces malaises, qui apparaissent souvent par temps chaud et humide, peut être contrainte de cesser de s'entraîner, peut s'évanouir pendant ou peu après l'activité, ou encore subir des dommages aux organes internes. Certains signes et symptômes signalent l'apparition d'un stress thermique, notamment : vertige, désorientation, confusion, irritabilité, mal de tête, perte d'équilibre, fatigue profonde et hyperventilation. Quand la température corporelle augmente, le corps transpire, ce qui occasionne une perte de fluide et peut entraîner la déshydratation. La déshydratation réduit l'endurance et la performance et l'épuisement survient plus rapidement en cas de déshydratation. Il est donc très important de remplacer les liquides perdus (réhydratation) afin de prévenir le stress thermique. Voici quelques stratégies utiles lors de l'entraînement à la chaleur :

- Évitez de vous entraîner à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée – habituellement, entre 11 h et 15 h.
- Acclimataz-vous à la chaleur en vous y exposant fréquemment pendant de courtes périodes.
- Appliquez une couche généreuse d'écran solaire hydrofuge d'au moins 30 FPS sur toutes les surfaces exposées.
- Hydratez-vous complètement avant chaque séance d'entraînement en buvant lentement des boissons tout au long de la journée, et assurez-vous que votre urine demeure normale et claire.

- Réhydratez-vous en buvant 0,4-0,8 litre (L) à chaque heure pendant l'exercice. Après l'exercice, prenez 1,5 L de liquide pour chaque kilogramme (kg) de poids corporel perdu pendant l'exercice.
- Les boissons qui contiennent des électrolytes et qui offrent une teneur en glucides de 4-8 % sont le meilleur choix pour remplacer les liquides perdus après l'exercice; le liquide doit être frais ou froid et consommé au rythme d'environ 250 mL toutes les 15 min.
- Évitez de consommer des substances qui déshydratent comme l'alcool, la caféine (café, thé, boissons énergisantes), les suppléments (les suppléments énergisants), etc

La nutrition et la condition physique : Ce programme d'entraînement à raison de 2 séances par jour est très exigeant sur le plan physique. Il est donc essentiel de vous alimenter correctement pour réussir le programme, retirer le maximum de votre entraînement, et avoir l'énergie 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 ». Vous pouvez vous le procurer auprès du personnel des PSP. Puis, adoptez les principes énumérés dans ce guide.
- Mettez 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 la vitesse et de la 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 : céréales, pâtes, pain et riz. Ils 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 : oranges, pommes, pêches, poires, pamplemousses, fruits des champs et bananes. À consommer avant, pendant, et après l'entraînement.

- Légumes racines : pommes de terre, patates douces et 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 : Gatorade ou 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 d'un régime équilibré.
- Protéines : poisson, volaille, bœuf maigre, crustacés, œufs et fromage. Les protéines sont importantes dans une alimentation équilibrée car elles fournissent les éléments nutritifs pour générer de nouvelles fibres musculaires et les enzymes qui donnent de l'énergie.
- Consommez beaucoup de légumes frais : ils fournissent des vitamines, des minéraux, de l'énergie et d'autres nutriments essentiels à la santé et pour bien performer.
- 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.

Vous trouverez dans le tableau à la page 14 des conseils supplémentaires sur la façon d'assurer à votre corps un apport nutritionnel adéquat (Tiré du Guide de conditionnement physique de l'Armée de terre du Commandement de la Force terrestre). Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web Bouffe-santé pour un rendement assuré à <http://www.forces.gc.ca/health-sante/ps/hpp-pps/nw-mn/tf-bs-fra.asp>.

Supplément alimentaire : La consommation de supplément alimentaire pendant l'entraînement n'est pas recommandée car elle est interdite pendant le CÉ. On recommande aux candidats d'adopter un régime équilibré et de consommer davantage de nutriments, de calories et de liquides provenant des aliments sains.

Marche avec charge : La marche avec charge de longue distance est une cause fréquente d'ampoules et d'éraflures. Pour nettoyer une ampoule, nettoyez 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, percez le pourtour à la base à l'aide d'une aiguille stérilisée ou la pointe d'un couteau pour vider le liquide (stérilisez 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. Saupoudrez ensuite un peu de poudre pour les pieds sur le bandage puis sur tout le pied. Ne pas saupoudrer trop de poudre car elle peut ducir et irriter la peau. La poudre pour les pieds réduit le frottement et empêche la bandage de coller aux bas. Le bandage doit être lisse pour agir comme deuxième couche de peau. Vérifiez régulièrement que l'ampoule sèche bien. Lorsque elle est bien desséchée, enlevez le bandage. Inspectez 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, appliquez un bandage absorbant sur les éraflures ou les coupures.

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

QUAND	PENDANT L'ENTRAÎNEMENT			APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	
	2-4 h avant	1-2 h avant	Entraînement < 1 h	Entraînement > 2 h	Entraînement > 3 h
BUT	Procurer de l'énergie, prévenir la déshydratation et la faim durant l'entraînement		Rester hydraté	Rester hydraté, procurer de l'énergie	Rester hydraté, procurer de l'énergie, remplacer le sodium
LIQUIDES	Environ 300 ml à 600 ml (de 1 t à 2 ½ t) 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)	Boire des liquides aussitôt que possible
ALIMENTS	Conseil : La quantité et la couleur des urines sont des bons indicateurs de l'état d'hydratation. Visez le jaune pâle! 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	Ajouter une source de glucides et de minéraux Au besoin, des aliments faciles à digérer à haute teneur en glucides	Conseil : Boire 1,5 L de liquides pour chaque kilogramme perdu durant l'entraînement • Collation aussitôt que possible • Repas contenant des glucides et des protéines
SUGGESTIONS	Suggestions de repas • 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 • 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 à faible teneur en gras, yogourt aux fruits		Boissons énergétiques (commerciales ou maison) : • 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 the de sel par litre) Eau avec des aliments riches en glucides : • Fruits (bananes, oranges, dattes) • Barres céréalières biscuits, bonbons, bagels • Barres, friandises, gels énergétiques pour sportifs	Suggestions de collation • Bagel et lait au chocolat ou yogourt • Sandwich, jus • Barre céréalière, jus ou boisson au yogourt Suggestions de repas • 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 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.				

A person wearing a full-body hazmat suit and gloves is working in a confined, dark space. They are holding a small, cylindrical object. The background shows various pieces of equipment and structural elements. The overall tone is serious and industrial.

OPÉRATEUR CERN

2

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES
OPÉRATEURS CBRN



PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Ce programme d'entraînement de 12 semaines a été conçu pour vous aider à améliorer votre condition physique pour que vous atteigniez le niveau 3 pour tous les exercices inclus dans le **Tableau 3 – Évaluation de la condition physique** à la page 28. Ce programme va vous aider à atteindre votre objectif d'être prêt physiquement à compléter le CÉ des opérateurs CBRN. Avant d'entreprendre ce programme d'entraînement, nous vous recommandons fortement d'atteindre au moins le niveau 1 pour tous les exercices d'évaluation de la condition physique (page 28). Si vous n'avez pas atteint le niveau 1, consultez le personnel des PSP de votre localité avant de commencer ce programme ou le site Web cphysd.ca pour obtenir un programme complémentaire.

Le Tableau 1 vous donne un aperçu du programme d'entraînement. Les détails de chaque séance d'entraînement sont inclus dans le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** aux pages 20-22.

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	RR
SEMAINE 2	JE	JE	JE	RRM	JE	JE	JE
SEMAINE 3	RR	JE	JE	JE	RRM	JE	JE
SEMAINE 4	JE	RR	JE	JE	JE	RRM	JE
SEMAINE 5	JE	JE	RR	JE	JE	JE	RR
SEMAINE 6	ECP	ECP	ECP	RRM	ECP	ECP	RR
SEMAINE 7	JE	JE	JE	RRM	JE	JE	JE
SEMAINE 7	RR	JE	JE	JE	RRM	JE	JE
SEMAINE 9	JE	RR	JE	JE	JE	RRM	JE
SEMAINE 10	JE	JE	RR	JE	JE	JE	RR
SEMAINE 11	ECP	ECP	ECP	RRM	ECP	ECP	RR
SEMAINE 12	JA	JA	JA	RRM	JA	JA	RR

ECP = Évaluation du niveau de la condition physique

JE = Jour d'entraînement

RRM = Repos/Récupération/Mobilité

RR = Repos/Récupération

JA = Journée d'affûtage

STRUCTURE DU PROGRAMME

Ce programme d'entraînement est basé sur une périodisation modifiée en bloc suivant le rapport 4:1 semaine d'entraînement et semaine de récupération. La semaine de récupération est également une semaine d'évaluation de la condition physique qui vous donne l'occasion d'autoévaluer votre niveau de condition physique et de surveiller vos progrès tout au long du programme.

Les semaines d'entraînement comptent 3 jours d'entraînement suivies d'un jour de repos, récupération et/ou mobilité. Ces jours de repos sont d'une importance capitale car ils vous permettent d'améliorer votre condition physique, d'éviter le surentraînement, de réduire les risques de blessures et de maintenir un entraînement de qualité.

Chaque microcycle de 3 jours d'entraînement se concentre soit (i) sur l'entraînement de la force – physique ou l'entraînement métabolique; (ii) sur l'entraînement de la force – fonctionnel ou l'entraînement métabolique; ou (iii) sur l'entraînement opérationnel. Chacun de ces microcycles comprend également de l'entraînement complémentaire pour les composantes de la condition physique qui ne sont pas sollicités. Par exemple, disons que le microcycle met l'accent sur l'entraînement de la force – physique; l'entraînement complémentaire visera les composantes métaboliques fonctionnelles.

L'entraînement physique (de la force ou métabolique) est constitué de volumes relativement élevés à intensités faibles, tandis que l'entraînement fonctionnel se caractérise par des volumes relativement faibles à intensités élevées. L'entraînement opérationnel copie les tâches opérationnelles, dont les charges, la vitesse et la durée.

Le premier mésocycle d'entraînement (semaines 2-5) met l'accent sur l'entraînement physique, tandis que le deuxième mésocycle (semaines 7-10) met l'accent sur l'entraînement fonctionnel.

La dernière semaine est une semaine d'affûtage conçue pour continuer à stimuler les effets de l'entraînement tout en réduisant la fatigue physique et mentale. Cela vous permettra d'atteindre le summum de votre forme physique avant le CÉ.

L'objectif de ce programme est de vous guider afin de vous préparer physiquement en vue du CÉ des opérateurs CBRN. Nous vous recommandons fortement de suivre du mieux possible le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** afin d'éviter les blessures, d'éviter le surentraînement, d'éviter l'excès de fatigue physique et mentale, et de tirer le maximum des gains au niveau de votre performance physique.

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 pour les évaluations, vous pouvez reprendre la semaine d'entraînement précédente, ou communiquer avec le personnel des PSP de votre localité. N'oubliez pas que votre temps de préparation sera ainsi augmenté.



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

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<p>SEMAINE 1</p> <p>Évaluation : Anaérobic / Force Matin : course de 400 m Après-midi : force relative de préhension</p>	<p>Évaluation : Endurance Matin : traction à la barre fixe Après-midi : red. assis</p>	<p>Évaluation : Aérobic Matin : course de 2400 m Après-midi : jogging, mobilité</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Évaluation : Endurance Matin : squat développé-couché</p>	<p>Évaluation : Aérobic Matin : course de 5 km Après-midi : mobilité</p>	<p>REPOS</p>
<p>SEMAINE 2</p> <p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 15 RM, 3 séries rép. : 13, 12, 10 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 15 min, 1:1,5 (60 sec)</p>	<p>Matin : MARCHE AVEC CHARGE Fonctionnel 15 Kg, 3 km Après-midi : MUSCULATION PAR INTERVALLES Physique Rép. : 18, 15</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 12 RM, 3 séries, rép. : 10, 8 Après-midi : COURSE TEMPO Fonctionnel 15 min (85% max)</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : PLIOMÉTRIE / TECHNIQUE Fonctionnel Séance I Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Physique 5 km, 1:2 (60 sec)</p>	<p>Matin : NATATION Physique 700 m et nage sur place 3 x 2 min Après-midi : MUSCULATION PAR INTERVALLES Fonctionnel Rép. : 8, 6</p>	<p>Matin : FORCE Fonctionnel Séance I ou II 8 RM, 2 séries, rép. : 6, 6 Après-midi : AÉROBIE EN CONTINU Physique 45 min (zone 1)</p>
<p>SEMAINE 3</p> <p>REPOS</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 15 RM, 3 séries, rép. : 12, 12, 12 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 18 min, 1:2 (60 sec)</p>	<p>Matin : MARCHE AVEC CHARGE Fonctionnel 15 kg, 3,5 km Après-midi : MUSCULATION PAR INTERVALLES Physique Rép. : 20, 15</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 10 RM, 3 séries, rép. : 8, 8, 8 Après-midi : COURSE TEMPO Fonctionnel 20 min (85% max)</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : PLIOMÉTRIE / TECHNIQUE Fonctionnel Séance I Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Physique 5 km, 1:1,5 (60 sec)</p>	<p>Matin : NATATION Physique 600 m, nage sur place 2 x 5 min Après-midi : MUSCULATION PAR INTERVALLES Fonctionnel Rép. : 8, 6</p>
<p>SEMAINE 4</p> <p>Matin : FORCE Fonctionnel Circuit I ou II 2 min Après-midi : AÉROBIE EN CONTINU Physique 55 min (Zone 1)</p>	<p>REPOS</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 12 RM, 3 séries, rép. : 10, 10, 10 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 15 min, 1:1 (60 sec)</p>	<p>Matin : MARCHE AVEC CHARGE Fonctionnel 15 kg, 4 km Après-midi : MUSCULATION PAR INTERVALLES Physique Rép. : 20, 18</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 18 RM, 3 séries, rép. : 15, 15, 15 Après-midi : COURSE TEMPO Fonctionnel 15 min (90 % max)</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : PLIOMÉTRIE / TECHNIQUE Fonctionnel Séance I Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Physique 5 km, 1:1 (60 sec)</p>
<p>SEMAINE 5</p> <p>Matin : NATATION Physique 800 m, nage sur place 5 x 1 min Après-midi : MUSCULATION PAR INTERVALLES Fonctionnel Rép. : 8, 6</p>	<p>Matin : FORCE Fonctionnel Séance I ou II 8 RM, 2 séries, rép. : 7, 6 Après-midi : AÉROBIE EN CONTINU Physique 50 min (Zone 1)</p>	<p>REPOS</p>	<p>COURSE TEMPO Opérationnel 23 min (85% max)</p>	<p>CIRCUIT AVEC CHARGE Opérationnel 2 rondes, 8 rép.</p>	<p>MARCHE AVEC CHARGE Opérationnel 20 kg, 5 km</p>	<p>REPOS</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 : Anaérobique / Force Matin : course de 400 m Après-midi : force relative de préhension</p>	<p>Évaluation : Endurance Matin : traction à la barre fixe Après-midi : red. assis</p>	<p>Évaluation : Aérobie Matin : course de 2400 m Après-midi : jogging, mobilité</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Évaluation : Endurance Matin : squat Après-midi : développe-couché</p>	<p>Évaluation : Aérobie Matin : course de 5 km Après-midi : mobilité</p>	<p>REPOS</p>
SEMAINE 7	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 8 RM, 3 séries, rép. : 6, 5 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 4 km, 2:1 (60 sec)</p>	<p>Matin : MARCHE AVEC CHARGE Fonctionnel 20 kg, 5 km Après-midi : NATATION Physique 600 m, nage sur place 3 x 2 min</p>	<p>Matin : FORCE Fonctionnel Circuit I ou II 2 rondes, 1,5 min Après-midi : PLIOMÉTRIE / COURSE TEMPO Physique 5 km (80-85 % max)</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 15 RM, 2 séries, rép. : 12, 12 Après-midi : PLIOMÉTRIE / ANAÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 4 (60 sec), 4 (80 sec), 4 (15 sec)</p>	<p>Matin : NATATION INTERMITTENT Fonctionnel 400 m, 2:1 (60 sec) Après-midi : MUSCULATION PAR INTERVALLES Physique Rép. : 12, 10</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 12 RM, 2 séries, rép. : 10, 10 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 3 km, 0.5:1 (60 sec)</p>
SEMAINE 8	<p>REPOS</p>	<p>Matin : FORCE Fonctionnel Séance I ou II 10 RM, 3 séries, rép. : 8, 8 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Physique 4 km, 1,5:1 (60 sec)</p>	<p>Matin : MARCHE AVEC CHARGE Fonctionnel 20 kg, 5,5 km Après-midi : NATATION Physique 600 m, nage sur place 3 x 5 min</p>	<p>Matin : FORCE Fonctionnel Circuit I ou II 2 rondes, 2 min Après-midi : COURSE TEMPO Physique 5 km (85-90 % max)</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 18 RM, 2 séries, rép. : 15, 15 Après-midi : PLIOMÉTRIE / ANAÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 3 (60 sec), 3 (30 sec), 6 (15 sec)</p>	<p>Matin : NATATION INTERMITTENT Fonctionnel 400 m, 1,5:1 (60 sec) Après-midi : MUSCULATION PAR INTERVALLES Physique Rép. : 12, 10</p>
SEMAINE 9	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 13 RM, 2 séries, rép. : 13, 12 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 2,5 km, 0.5:1 (60 sec)</p>	<p>REPOS</p>	<p>Matin : FORCE Fonctionnel Séance I ou II 6 RM, 3 séries, rép. : 5, 4, 3 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Physique 5 km, 2:1 (60 sec)</p>	<p>Matin : MARCHE AVEC CHARGE Fonctionnel 20 kg, 6 km Après-midi : NATATION Physique 600 m, nage sur place 5 x 2 min</p>	<p>Matin : FORCE Fonctionnel Circuit I ou II 3 rondes, 1 min Après-midi : COURSE TEMPO Physique 3 km (90-95 % max)</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Matin : FORCE Physique Séance I ou II 15 RM, 2 séries, rép. : 12, 10 Après-midi : PLIOMÉTRIE / ANAÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 2 (60 sec), 4 (30 sec), 6 (15 sec)</p>

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

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 10	<p>MATIN : NATATION INTERMITTENT Fonctionnel 400 m, 1:1 (60 sec) Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 4 km, 1:1 (60 sec)</p>	<p>MATIN : FORCE Physique Séance I ou II 12 RM, 2 séries, rép. : 10, 8 Après-midi : AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 4 km, 1:1 (60 sec)</p>	REPOS	<p>COURSE TEMPO Opérationnel 35 min (85% max)</p>	<p>CIRCUIT AVEC CHARGE Opérationnel 2 rondes, 8 rép.</p>	<p>MARCHE AVEC CHARGE Opérationnel 23 kg, 6 km</p>	REPOS
SEMAINE 11	<p>Évaluation : Anaérobie / Force Matin : course de 400 m Après-midi : force relative de préhension</p>	<p>Évaluation : Endurance Matin : traction à la barre fixe Après-midi : red. assis</p>	<p>Évaluation : Aérobie Matin : course de 2400 m Après-midi : jogging, mobilité</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>Évaluation : Endurance Matin : squat de 5 km Après-midi : développé-couché</p>	<p>Évaluation : Aérobie Matin : course de 5 km Après-midi : mobilité</p>	REPOS
SEMAINE 12	<p>FORCE Physique Séance I ou II 15 RM, 2 séries, rép. : 12, 12</p>	<p>COURSE TEMPO Physique 5 km (80-85% max)</p>	<p>MARCHE AVEC CHARGE Fonctionnel 20 kg, 5 km</p>	<p>Récupération active (jogging) et mobilité</p>	<p>FORCE Fonctionnel Séance I ou II 8 RM, 2 séries, rép. : 6, 6</p>	<p>AÉROBIE INTERMITTENT Fonctionnel 3 km, 0,5:1 (60 sec)</p>	REPOS

SEMAINES D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

L'objectif des semaines d'évaluation de la condition physique est de vous aider à évaluer votre niveau de condition physique actuel pour assurer la progression adéquate de votre entraînement en vue de réussir le CÉ des opérateurs CBRN. Une semaine d'évaluation 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. Cela aidera à faciliter une récupération et des gains optimaux pour chaque composante de la condition physique.

Ce programme d'entraînement est extrêmement exigeant physiquement. Avant d'entreprendre ce programme d'entraînement, nous vous recommandons fortement d'atteindre au moins le niveau 1 pour tous les exercices inclus dans cette section. Le candidat qui s'engagerait dans ce programme sans avoir le niveau de condition physique requis s'exposerait à un risque de blessures graves. Si vous n'avez pas atteint le niveau 1, consultez le personnel des PSP de votre localité avant de commencer ce programme ou le site Web phsysd.ca pour obtenir un programme complémentaire.

On évalue les composantes de la condition physique suivantes à l'aide des tests indiqués. L'horaire pour les semaines d'évaluation de la condition physique (jour et heure) est décrit dans le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** aux pages 20-22.

Force de préhension
Force relative de préhension

Endurance musculaire des membres inférieurs
Squat

Endurance musculaire des membres supérieurs
Développé-couché
Traction à la barre fixe

Endurance musculaire des abdominaux
Redressement assis

Capacité anaérobie
Course de 400 m

Puissance aérobie
Course de 2400 m

Capacité aérobie
Course de 5 km

ÉVALUATION DE LA FORCE MUSCULAIRE

À l'aide du **Tableau 3 – Évaluation du niveau de la condition physique** à la page 28, déterminez votre niveau pour chacun des 8 exercices et inscrivez vos résultats et votre niveau (temps réalisé, charge, distance) dans le **Tableau 4 – Consignation des progrès**. Vous pourrez ainsi évaluer votre performance et identifier les éléments à améliorer pour atteindre le niveau 3.

Les descriptions détaillées sur la façon d'exécuter chacun des 8 exercices vous sont fournies dans cette section incluant des illustrations.

REMARQUE : PRÉPAREZ-VOUS DE FAÇON ADÉQUATE AVANT CHAQUE EXERCICE EN EXÉCUTANT UN ÉCHAUFFEMENT ET DES MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES.

FORCE DE PRÉHENSION

Force relative de préhension

Remarque : Ce test se fait à l'aide d'un dynamomètre digital, donc il vous faudra faire appel au personnel des PSP pour effectuer ce test.

- Debout, les deux pieds à plat au sol, le bras à évaluer en avant du corps (sans y toucher), le coude fléchi à 90°, l'avant-bras neutre (le pouce vers le haut), la main agrippant le dynamomètre.
- Exercer une force en serrant le dynamomètre avec un effort maximal d'un seul coup. Pendant le test, ni la main, ni le bras et ni le dynamomètre ne doivent entrer en contact avec le corps.
- Faire l'évaluation avec chaque main en prenant une pause de 1 min entre les essais. On permet 2 essais par main et on inscrit la somme du meilleur résultat obtenu pour chaque main (au kg près).



Remarque : La valeur relative pour la force relative de préhension est obtenue en prenant le résultat en kg de la force de préhension combinée (la somme du meilleur résultat pour chaque main) puis en divisant par la masse corporelle totale (en kg) + 20 kg.

ÉVALUATION DE L'ENDURANCE MUSCULAIRE

ENDURANCE MUSCULAIRE 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.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc, et s'imaginer que l'on courbe la barre avec les mains pour adopter une position stable du haut du corps.
- 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 les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.

Remarque : Avant le test, effectuer des mouvements préparatoires en utilisant une charge légère (p. ex. 5-6 répétitions (rép.) à 50% de la charge utilisée pour le test), puis commencer le test avec une charge de 80 kg. Si cette charge semble légère, faire autant de rép. que possible, sinon, réduire la charge à 72 kg pour l'évaluation du niveau de la condition physique. Si vous pouvez faire 20 rép. avec une charge de 80 kg, augmentez la charge à 90 kg lors de la prochaine évaluation du niveau de la condition physique. Travaillez avec un partenaire pour assurer la sécurité.

ENDURANCE MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPÉRIEURS



Développé-couché

- S'allonger 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.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Soulever la charge au-dessus de la poitrine avec les bras en extension complète.
- Abaisser la barre jusqu'à environ 2 centimètres (cm) au-dessus de la poitrine.
- Ramener la barre à la position initiale.

Remarque : Avant le test, effectuer des mouvements préparatoires, puis commencer le test avec une charge de 70 kg. Si cette charge est confortable, continuer et faire autant de rép. que possible. En cas de difficulté, réduire la charge à 60 kg pour l'évaluation du niveau de la condition physique. Si vous pouvez faire 20 rép. avec une charge de 70 kg, augmentez la charge à 80 kg lors de la prochaine évaluation du niveau de la condition physique. Travaillez avec un partenaire pour assurer la sécurité.

Traction à la barre fixe



- Saisir la barre fixe avec une prise en pronation, mains légèrement plus écartées que les épaules.
- Tenir la barre avec les bras en extension complète, genoux fêchés et chevilles croisées.
- Abaisser la cage thoracique pour soutenir le tronc.
- Soulever le corps jusqu'à ce que le menton dépasse la barre, tout en maintenant la tête en position neutre.
- Revenir lentement à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement et en maintenant l'intégrité de la position du corps.
- Faire une courte pause sans se balancer ni ne se laisser pendre.

Remarque : Notez le nombre de traction à la barre fixe exécuté sans interruption. Ne vous hâtez pas; faites les tractions à la barre fixe de façon fluide.

ENDURANCE MUSCULAIRE DES ABDOMINAUX

Redressement assis



- S'allonger sur le dos, pieds au sol, genoux pliés à angle de 90°, mains en arrière des 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 jusqu'à ce que les coudes touchent aux genoux.
- Revenir à la position initiale en s'assurant que les omoplates touchent le sol.

Remarque : Faire autant de rép. que possible en 1 min.

ÉVALUATION DU SYSTÈME ANAÉROBIE

CAPACITÉ ANAÉROBIE

Course de 400 m

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

Remarque : Ne pas oublier d'effectuer un échauffement avant la course.

ÉVALUATION DU SYSTÈME AÉROBIE

PUISSANCE AÉROBIE

Course de 2400 m

- Faire 6 tours de piste sur une piste de 400 m ou parcourir la distance sur un parcours délimité et plat. Doser votre effort de manière à atteindre votre meilleure vitesse moyenne.

CAPACITÉ AÉROBIE

Course de 5 km

- Couvrir la distance sur un parcours délimité et plat ou faire 12,5 tours sur une piste de 400 m. Adopter une cadence adéquate et la maintenir tout le long de la course pour obtenir votre meilleure vitesse moyenne.

TABLEAU 3 – ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE

EXERCICES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
FORCE RELATIVE DE PRÉHENSION	≥ 1,00	1,01-1,15	≥ 1,16
SQUAT (rép.)			
72 kg	11 - 15	16 - 21	22 +
80 kg	6 - 10	11 - 15	16 +
90 kg	1 - 4	5 - 9	10+
DÉVELOPPÉ-COUCHE (rép.)			
60 kg	13 - 15	16 - 18	19 +
70 kg	11 - 13	14 - 16	17 +
80 kg	9 - 11	12-14	15 +
TRACTION À LA BARRE FIXE (rép.)	5 - 8	9 - 12	13 - 17
REDRESSEMENT ASSIS (rép.)	40 - 44	45 - 49	50 - 54
COURSE de 400 m (min:sec)	1:53 - 1:46	1:45 - 1:38	1:37 - 1:32
COURSE de 2400 m (min:sec)	11:18 - 10:27	10:26 - 9:44	9:43 - 9:04
COURSE de 5 km (min:sec)	23:33 - 21:48	21:47 - 20:15	20:14 - 18:52

TABLEAU 4 — CONSIGNATION DES PROGRÈS

EXERCICES	SEMAINE 1		SEMAINE 6		SEMAINE 11	
	RÉSULTATS	NIVEAU	RÉSULTATS	NIVEAU	RÉSULTATS	NIVEAU
FORCE RELATIVE DE PRÉHENSION						
SQUAT (rép.)						
72 kg						
80 kg						
90 kg						
DÉVELOPPÉ-COUCHÉ (rép.)						
60 kg						
70 kg						
80 kg						
TRACTION À LA BARRE FIXE (rép.)						
REDRESSEMENT ASSIS (rép.)						
COURSE de 400 m (min:sec)						
COURSE de 2400 m (min:sec)						
COURSE de 5 km (min:sec)						



OPÉRATEUR CBRN



3

EXERCICES DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES
OPÉRATEURS CBRN



ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

L'objectif de l'entraînement de la force est d'assurer un niveau suffisant de force et d'endurance musculaire pour réussir le CÉ des opérateurs CBRN. La force et l'endurance musculaire se développent dans les cycles d'entraînement physique, fonctionnel et opérationnel. Les méthodes d'entraînement utilisées dans chaque cycle varient pour favoriser des adaptations physiologiques bien précises pour chaque type de force. Parmi les modes d'entraînement, nous retrouvons la priorité repos, temps ou tâche.

- L'entraînement dont la priorité est le repos est semblable à l'entraînement traditionnel avec résistance, où une série de rép. est suivie par une période déterminée de repos. La variable la plus importante à manier est la durée de la période de repos. Des périodes déterminées de repos permettent et favorisent des adaptations physiologiques précises. Cette méthode est principalement utilisée dans l'entraînement physique. On la retrouve également dans le cadre de l'entraînement fonctionnel.
- L'entraînement dont la priorité est le temps assigne un temps maximal pour effectuer le plus grand nombre de rép. possible au cours de la période donnée. On effectue les exercices en circuit en ne prenant pratiquement aucune pause entre les rondes. La variable que l'on manipule ici est le temps. Ce type d'entraînement fait partie de l'entraînement fonctionnel.
- L'entraînement dont la priorité est la tâche vise à ce que la tâche soit effectuée le plus rapidement possible (de façon sécuritaire). On effectue les exercices en circuit en ne prenant pratiquement aucune pause entre les exercices. La variable qui est manipulée avec ce type d'entraînement est la tâche ou l'exercice (séquences de mouvements de la tâche, hauteur des soulevés, charge à soulever, nombre de soulevés, etc.). Ce type d'entraînement se retrouve surtout dans le cadre de l'entraînement opérationnel.

Directives générales

- Faites les séances d'entraînement de la force aux jours et aux heures indiqués dans le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** aux pages 20-22.
- Le nombre de séries et de rép. sont indiqués dans le Tableau 2. L'intensité requise est indiquée sous forme de répétition maximum (RM) pour chaque séance d'entraînement de la force.

Par exemple, « Force (15 RM) » signifie que vous devez choisir une charge suffisamment lourde pour ne pouvoir effectuer que 15 rép. de l'exercice. Si vous pouvez exécuter plus de 15 rép., la charge est trop légère, et si vous ne pouvez pas exécuter 15 rép., la charge est trop lourde.

- Effectuez le nombre prescrit de rép. de chaque côté du corps pour les exercices unilatéraux, comme le squat à une jambe.
- Les séances d'entraînement en circuit s'effectuent avec pratiquement aucun temps de repos entre les exercices. Récupérez pendant 2-5 min entre les rondes.
- Si un exercice en particulier vous semble inconfortable, vous pouvez le remplacer par un exercice semblable tiré d'une autre séance d'entraînement de la même phase (c.-à-d. un exercice d'entraînement physique pour un autre exercice d'entraînement physique). Par exemple, remplacez le squat avec kettlebell par le squat avec banc.
- Utilisez les photos et les descriptions fournies dans le Chapitre 4 – Description d'exercices comme guide pour chaque exercice afin de vous assurer d'utiliser la bonne technique.
- Si vous éprouvez de la difficulté à maîtriser la technique de certains exercices, veuillez consulter le personnel des PSP de votre localité qui pourra vous aider et vous guider.
- Ne privilégiez pas une charge plus lourde au détriment de la technique adéquate.

Exercices physiques

- Les exercices physiques couvrent 7 catégories : squat, flexion, fente, développé, tirage, poussée et préhension.
- Les séances d'entraînement physique se déroulent de façon traditionnelle; effectuez une série d'un exercice, récupérez selon le temps de repos déterminé, puis effectuez la prochaine série du même exercice. Lorsque vous avez effectué toutes les séries prescrites pour un exercice, passez à l'exercice suivant.
- Les séances d'entraînement physique comptent 2-3 séries de 8-15 rép. pour 9 exercices différents comme démontré dans le Tableau 5.
- Afin de favoriser les adaptations physiologiques visées, il importe que vous preniez une période de récupération de 1-1,5 min entre les séries.

TABLEAU 5 — EXERCICES PHYSIQUES

FORCE - PHYSIQUE SÉANCE I		FORCE - PHYSIQUE SÉANCE II	
Catégorie	Exercice	Catégorie	Exercice
Squat	Squat avec kettlebell	Squat	Squat avec banc
Flexion	Tirage	Flexion	Soulevé de terre roumain
Fente	Fente avant	Fente	Fente jambe arrière en appui surélevé
Développé	Développé sur un genou	Développé	Développé à genoux
Traction	Traction à la barre fixe	Traction	Traction à la barre fixe, mains rapprochées
Poussée	Extension des bras avec tirage d'haltères	Poussée	Développé-couché
Traction	Traction à la barre en position inversée	Traction	Tirage horizontal avec un haltère
Préhension	Soulevé de terre, prise pincée du disque	Préhension	Soulevé de terre, prise pincée du disque
Préhension	Marche du fermier, prise en pronation d'haltères	Préhension	Marche du fermier, prise en pronation d'haltères

Exercices fonctionnels

- Les exercices fonctionnels couvrent 7 catégories : combinaison, squat, flexion, fente, développé, poussée et préhension.
- L'entraînement fonctionnel comporte des séances et des circuits d'entraînement.
- Les séances d'entraînement fonctionnel se déroulent de façon traditionnelle tandis que les circuits se font selon le format pour ce type d'entraînement.
- Les séances d'entraînement fonctionnel comptent 2-3 séries de 4-8 rép. pour 7 exercices différents comme démontré dans le Tableau 6.
- Afin de favoriser les adaptations physiologiques visées, il importe que vous preniez une période de récupération de 2-5 min entre les séries.
- Les circuits d'entraînement fonctionnel comptent 1-3 rondes, au cours desquelles vous devez effectuer le plus grand nombre de rép. possible de chaque exercice pendant 1-2 min comme démontré dans le Tableau 7.
- Pour favoriser les adaptations physiologiques visées, vous devez effectuer chaque exercice le plus rapidement possible,

en prenant le moins de pauses possible tout en maintenant la bonne technique. S'il vous est impossible de maintenir la bonne technique, ralentissez car vous risquez de vous blesser.

- Assurez-vous de récupérer de 2-5 min entre les rondes du circuit.

TABLEAU 6 — EXERCICES FONCTIONNELS

FORCE – FONCTIONNEL SÉANCE I		FORCE – FONCTIONNEL SÉANCE II	
Catégorie	Exercice	Catégorie	Exercice
Combinaison	Squat avec développé devant	Combinaison	Soulevé de terre style sumo et tirage vertical
Squat	Squat barre devant	Squat	Squat
Flexion	Soulevé de terre	Flexion	Soulevé de terre style sumo
Traction	Tirage horizontal à la barre	Traction	Tirage à la barre en T
Poussée	Développé-couché avec haltère, un bras	Poussée	Extension des bras et planche en T avec haltère
Préhension	Traction à la barre, en position inversée, avec serviette	Préhension	Traction à la barre, en position inversée, avec serviette
Préhension	Soulevé de terre, un bras	Préhension	Soulevé de terre, un bras

- Circuit fonctionnel I – Sac à dos : remplissez un sac à dos d'une charge de 15 kg. Le sac à dos constituera la charge pour effectuer le circuit.
- Circuit fonctionnel II – Kettlebell : il vous faudra 2 kettlebells pour effectuer ce circuit.

TABLEAU 7 – CIRCUITS FONCTIONNELS

FORCE – FONCTIONNEL CIRCUIT I		FORCE – FONCTIONNEL CIRCUIT II	
Catégorie	Exercice	Catégorie	Exercice
Combinaison	Squat avant avec développé	Combinaison	Squat et extension des bras
Traction	Tirage horizontal avec un haltère	Développé	Développé avec kettlebell, un bras
Flexion	Soulevé de terre, une jambe	Squat	Squat et marche du fermier
Poussée	Extension des bras avec sac à dos	Traction	Traction à la barre en position inversée
Squat	Squat avec sac à dos	Fente	Montée sur banc avec kettlebell
Développé	Développé militaire	Poussée	Extension des bras et planche en T

Préhension	Marche du fermier, charge unilatérale	Flexion	Balancement avec kettlebell
Fente	Fente arrière	Préhension	Soulevé de terre avec kettlebell, un bras

Exercices opérationnels

- Les exercices opérationnels couvrent 6 catégories : combinaison, squat, flexion, fente, tirage et poussée.
- Les séances d'entraînement opérationnel comprennent un circuit avec charge tel que démontré dans le Tableau 8. Vous trouverez le nombre de rép. et de rondes dans le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** aux pages 20-22.
- Il faut porter une veste lestée (10 kg) tout au long du circuit.
- Il vous faut 2 sacs de sable (20 kg), un harnais de traction FORCE et une boîte pour effectuer le circuit.
- Il vous faut une longueur de 10 m pour effectuer la traction FORCE, la marche du fermier et la poussée du sac de sable (SS).

TABLEAU 8 — FORCE – OPÉRATIONNEL

Catégorie	Exercice
Fente	Montée sur marche avec SS
Traction	Traction de SS FORCE
Squat / Préhension	Squat et marche du fermier avec SS
Poussée	Poussée un SS au sol
Flexion	Soulevé de terre avec SS, une jambe
Combinaison	SS sur boîte

ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC

L'objectif de l'entraînement des muscles du tronc est d'assurer un niveau suffisant de force et d'endurance musculaire du tronc pour réussir le CÉ des opérateurs CBRN. L'entraînement des muscles du tronc s'effectue après les séances d'entraînement de la force. La séance d'entraînement des muscles du tronc se base sur la séance d'entraînement de la force qui la précède pour le type d'entraînement (physique ou fonctionnel) et les nombres de séries, de rép., etc. Les exercices d'entraînement des muscles du tronc sont choisis pour favoriser les adaptations physiologiques visées pour chaque type

précis d'entraînement. Les séances d'entraînement des muscles du tronc sont soit isométriques (statiques ou centrées sur la posture), ou isokinétiques (dynamiques ou centrées sur les mouvements).

- Les exercices des muscles du tronc s'effectuent sur différents axes de mouvement et bases de soutien comme démontré dans le Tableau 9.
- Effectuez le nombre prescrit de rép. de chaque côté du corps pour les exercices unilatéraux.
- Consultez le Chapitre 4 – Description d'exercices pour une description détaillée de chaque exercice.

**TABLEAU 9 – EXERCICES PHYSIQUES ET
FONCTIONNELS POUR LES MUSCLES DU TRONC**

PHYSIQUE	
Statique	Dynamique
Planche	Extension bras/jambe, allongé
Relevé de bassin au sol	Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie
Planche latérale	Marche du fermier, charge unilatérale
Planche latérale en T	Développé Palflof, à genoux
FONCTIONNEL	
Statique	Dynamique
Planche en appui sur 3 points	Planche sur ballon d'exercice avec mouvements circulaires
Relevé de bassin au sol sur un pied	Planche sur ballon d'exercice
Planche latérale, flexion d'une hanche	Marche avec charge, prise renversée
Planche latérale en T, avec H	Obliques, sur un genou

ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE

L'objectif de l'entraînement métabolique est d'assurer des capacités métaboliques suffisantes pour réussir le CÉ des opérateurs CBRN. L'entraînement métabolique développe les capacités physiques, fonctionnelles et opérationnelles. Les méthodes d'entraînement varient pour favoriser des adaptations physiologiques bien précises au niveau de chaque type de capacité métabolique. Le type d'entraînement comprend l'aérobic en continu, la course tempo et l'entraînement intermittent (aérobic et anaérobic).

Directives générales

- Faites les séances d'entraînement aux jours et aux heures indiqués dans le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** aux pages 20-22.
- La distance à parcourir, la durée et l'intensité requise pour chaque séance d'entraînement métabolique sont indiquées dans le Tableau 2.
- L'intensité est soit absolue (indiquée en temps) ou relative (indiquée par la FC). Vous trouverez dans le Tableau 10 les durées des séances d'entraînement et dans le Tableau 11 les zones de FC à atteindre.
- Assurez-vous de vous entraîner à l'intensité qui correspond à votre niveau, selon le **Tableau 3 – Évaluation du niveau de la condition physique**. Si vous vous situez au niveau 2, tentez de compléter la course selon les temps inscrits pour le niveau 2 tout en maintenant votre FC dans la zone correspondante. Par exemple, complétez la course tempo de 5 km dans un temps entre 22:30 - 25:38 (niveau 2). Votre FC doit demeurer entre 85-90% de votre FC maximum (FCM). Pour de plus ample information, consultez la section sur les zones de FC à la page 41.

Aérobic en continu

- L'aérobic en continu consiste en de l'entraînement d'intensité moyenne de longue durée. Ce type d'entraînement suscite des adaptations cardiovasculaires de base qui permettent la progression au niveau de l'intensité, de la durée et du volume de travail.
- La course aérobic en continu est prescrite en temps et en intensité relative.
- Effectuez la séance d'entraînement prescrite selon le temps indiqué tout en maintenant votre FC dans la zone d'intensité prescrite.

Course tempo

- La course tempo se fait habituellement à intensité plus élevée que le seuil lactique. Cet entraînement s'effectue à un rythme régulier pendant en 15-35 min. Cet entraînement suscite des adaptations physiologiques tant au niveau aérobic qu'anaérobic.

- La course tempo est prescrite en temps ou en distance ainsi qu'en intensité relative (% FCM).
- Lorsque la séance prescrite indique une distance à parcourir, parcourez la distance selon le Tableau 10 selon le niveau auquel vous vous situez.
- Les temps inscrits dans le Tableau 10 suivent le format min:sec.

TABLEAU 10 — DISTANCE, INTENSITÉ ET TEMPS DE COURSE

DISTANCE	INTENSITÉ	NIVEAU 1		NIVEAU 2		NIVEAU 3	
5 km	80 %	29:26	27:15	27:14	25:18	25:17	23:37
	85 %	27:42	25:39	25:38	23:49	23:48	22:14
	90 %	26:10	24:13	24:12	22:30	22:29	21:00
3 km	90 %	15:42	14:33	14:32	13:30	13:29	12:36
	95 %	14:52	13:47	13:46	12:48	12:47	11:56

Aérobic intermittent

- L'entraînement intermittent consiste en de courtes périodes d'effort à haute intensité suivies de périodes de repos. Cet entraînement peut cibler les adaptations physiologiques des systèmes aérobie ou anaérobie.
- Les séances d'entraînement intermittent sont prescrites en temps ou en distance ainsi qu'en rapport effort:repos.
- L'entraînement intermittent est prescrit par un rapport effort:repos. C'est donc dire que vous vous travaillez fort pour une période déterminée, suivie d'une période de récupération active (repos) déterminée selon ce rapport. Par exemple, une séance d'entraînement aérobie intermittent de 5 km, 2:1 (60 sec) se traduit par 2 min de course rapide suivies de 1 min de jogging léger et ainsi de suite jusqu'à ce que vous ayez parcouru une distance de 5 km.

Anaérobie intermittent

- De façon générale, l'entraînement du système anaérobie est plus court, plus intense et comporte une période de repos plus longue que l'entraînement du système aérobie.
- Les séances d'entraînement anaérobie intermittent ne figurent qu'au bloc d'entraînement fonctionnel.

- Elles sont conçues pour un cardiovélo, mais il est possible de les effectuer par intervalles de course.
- Les temps des intervalles sont indiqués dans le **Tableau 2 – Prescription d’entraînement** aux pages 20-22.
- Les intervalles sont de courtes durées, mais à effort quasi maximum.
- Le temps de repos pour chaque intervalle est :
 - o intervalle de 60 sec = 90 sec de repos, effort:repos de 1:1,5
 - o intervalle de 30 sec = 60 sec de repos, effort:repos de 1:2
 - o intervalle de 15 sec = 45 sec de repos, effort:repos de 1:3

NATATION

- La natation est prescrite dans le cadre de l’entraînement aérobic en continu ou intermittent.
- On prescrit l’entraînement en natation uniquement selon une distance à parcourir ou un rapport effort:repos.
- La nage sur place suit parfois l’entraînement en natation. Elle est prescrite dans le format séries x temps.

ZONES DE FC

Pour déterminer la FC cible, d’abord vérifier la FC de repos (FCR). Pour ce faire, prendre le pouls pendant 30 sec le matin au réveil et ensuite multiplier le résultat obtenu par 2. Déterminer ensuite la FCM en soustrayant l’âge de 220. Enfin, déterminer la FC cible à l’aide de la formule suivante :

$$\text{FC cible} = [(\text{FCM} - \text{FCR}) \times \text{intensité}] + \text{FCR}$$

L’exemple dans le Tableau 11 représente une personne de 25 ans dont la FCR est de 60 b/min.

$$\hat{\text{ÂGE}} = 25$$

$$\text{FCR} = 60$$

$$\text{FCM} = (220 - 25) = 195$$

$$\text{FC cible} = [(195 - 60) \times 65\%] + 60 = 148$$

$$\text{FC cible} = [(195 - 60) \times 74\%] + 60 = 160$$

Veuillez remplir le Tableau 12 en y intégrant vos propres résultats; ce tableau vous servira de point de référence pendant vos entraînements.

TABLEAU 11 – EXEMPLE DES ZONES DE FC CIBLE

FCM	ZONE 1		ZONE 2		ZONE 3		ZONE 4		ZONE 5	
195	LÉGER		MOYEN		ÉLEVÉE		TRÈS ÉLEVÉE		MAXIMUM	
FCR	65 %	74 %	75 %	81 %	82 %	90 %	91 %	97 %	98 %	100 %
60	148	160								

TABLEAU 12 – ZONES INDIVIDUELLES DE FC CIBLE

FCM	ZONE 1		ZONE 2		ZONE 3		ZONE 4		ZONE 5	
	LÉGER		MOYEN		ÉLEVÉE		TRÈS ÉLEVÉE		MAXIMUM	
FCR	65 %	74 %	75 %	81 %	82 %	90 %	91 %	97 %	98 %	100 %

ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE PAR INTERVALLES

L'entraînement musculaire par intervalles consiste en intervalles de course suivis d'exercices d'endurance musculaire. L'objectif de l'entraînement musculaire par intervalles est de saturer les systèmes musculaire et cardiovasculaire d'acide lactique. L'acide lactique est un sous-produit du système énergétique d'origine anaérobie au cours d'activités de haute intensité. Ce type d'entraînement favorise des adaptations physiologiques qui améliorent les voies métaboliques qui servent à l'élimination de l'acide lactique. L'entraînement musculaire par intervalles se développe dans les cycles d'entraînement physique et fonctionnel.

Directives générales

- Faites les séances d'entraînement aux jours et aux heures indiqués dans le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** aux pages 20-22.
- Pour la séance d'entraînement musculaire par intervalles, vous n'avez qu'à faire une seule ronde.
- Vous trouverez le nombre de rép. pour les exercices d'endurance musculaire dans le Tableau 2.
- Effectuez un intervalle (sprint), suivi des exercices physiques correspondants, puis passez à la prochaine série.
- Récupérez pendant au moins 2 min entre chaque série.
- N'oubliez pas de procéder à un échauffement complet avant chaque séance d'entraînement musculaire par intervalles afin de réduire les risques de blessures.

- Vous trouverez les détails sur les séances de musculation par intervalles ainsi que le temps des courses dans les Tableaux 13 et 14. Vous devriez compléter les sprints à une des intensités indiquées dans le Tableau 14.
- Consultez le Chapitre 4 – Description d’exercices pour une description détaillée de chaque exercice.

TABLEAU 13 – SÉANCES DE MUSCULATION PAR INTERVALLES

PHYSIQUE	FONCTIONNEL
Exercice	Exercice
Course de 400 m	Course de 200 m
Planche dynamique / Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie	Saut de grenouille / Relevé de bassin au sol sur un pied
Course de 400 m	Course de 200 m
Planche dynamique / Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie	Saut de grenouille / Relevé de bassin au sol sur un pied
Course de 400 m	Course de 200 m
Squat avec poids du corps/ Extension des bras	Squat à une jambe / Extension des bras en T
Course de 200 m	Course de 100 m
Squat avec poids du corps/ Extension des bras	Squat à une jambe / Extension des bras en T
Course de 200 m	Course de 100 m
Fente avant/ Relevé de bassin au sol	Soulevé de terre à une jambe / Extension bras/jambe, allongé
Course de 200 m	Course de 100 m
Fente avant/ Relevé de bassin au sol	Soulevé de terre à une jambe / Extension bras/jambe, allongé

**TABLEAU 14 –DISTANCE, INTENSITÉ ET TEMPS DE LA
COURSE POUR LA MUSCULATION PAR INTERVALLES**

DISTANCE	INTENSITÉ	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3			
400 m	100 %	1:53	1:46	1:45	1:38	1:37	1:32
	105 %	1:48	1:41	1:40	1:34	1:33	1:27
	110 %	1:43	1:36	1:35	1:29	1:28	1:23
200 m	105 %	0:54	0:51	0:50	0:47	0:46	0:44
	110 %	0:51	0:49	0:48	0:45	0:44	0:42
	115 %	0:49	0:47	0:46	0:43	0:42	0:40
100 m	105 %	0:27	0:26	0:25	0:24	0:23	0:22
	110 %	0:26	0:25	0:24	0:23	0:22	0:21
	115 %	0:25	0:24	0:23	0:22	0:21	0:20

TECHNIQUE DE MOUVEMENTS

L'objectif de technique de mouvements est d'améliorer la technique des soulevés, la fondation technique qui permettra de passer à un entraînement plus complexe. La technique de mouvements facilite également la récupération puisque tous les systèmes musculaires sont soumis à leur pleine amplitude de mouvement avec des charges très légères. Cette action permet la dégradation des déchets métaboliques dans les muscles et facilite leur évacuation par le système cardiovasculaire.

Directives générales

- Exécutez les séances de technique de mouvements aux jours et aux heures indiquées dans le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** aux pages 20-22.
- Exécutez 3 séries de 15 rép. pour chaque exercice indiqué dans le Tableau 15.
- Assurez-vous d'effectuer chaque exercice en suivant la technique appropriée.
- Exécutez le mouvement dans sa pleine amplitude en veillant à ce que les transitions se fassent en douceur, de façon contrôlée et continue.
- Pour commencer, n'utilisez que la barre; lorsque vous maîtrisez bien les mouvements, ajoutez une charge légère.
- Ne tentez pas les exercices avec des charges moyennes ni lourdes.
- Consultez le Chapitre 4 – Description d'exercices pour une description détaillée de chaque exercice.

TABLEAU 15 — EXERCICES DE TECHNIQUE DE MOUVEMENTS

EXERCICES DE TECHNIQUE DE MOUVEMENTS	
Squat	Soulevé de terre
Squat barre devant	Squat avec tirage aux épaules
Tirage vertical	

ENTRAÎNEMENT EN PLIOMÉTRIE

L'entraînement en pliométrie entraîne un accroissement de la stimulation neuronale des muscles et favorise la capacité à générer de la force. La stimulation du système nerveux favorise le développement

de la force, ce qui permet d'améliorer la puissance. L'entraînement en pliométrie est semblable pour les blocs d'entraînement physique et fonctionnel.

Directives générales

- Exécutez les séances d'entraînement en pliométrie aux jours et aux heures indiqués dans le **Tableau 2 – Prescription d'entraînement** aux pages 20-22.
- Vous trouverez dans le Tableau 16 les exercices de pliométrie. N'exécutez qu'une seule série du nombre de rép. prescrites.
- N'oubliez pas de procéder à un échauffement complet avant chaque séance d'entraînement en pliométrie afin de réduire les risques de blessures.
- Mettez l'accent sur la qualité des rép. en réagissant rapidement et en limitant le temps de contact au sol. Tentez d'effectuer les mouvements de manière explosive et d'enchaîner les rép. le plus rapidement possible.
- Consultez le Chapitre 4 – Description d'exercices pour une description détaillée de chaque exercice.

TABLEAU 16 — CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT EN PLIOMÉTRIE

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT EN PLIOMÉTRIE	
Exercice	Rép.
Bonds avant/arrière	20
Bonds latéraux	20
Sauts groupés	12
Sauts bilatéraux sur un banc	10

MARCHE AVEC CHARGE

La marche avec charge est conçue pour développer la capacité à transporter des charges sur une longue distance. Ce type d'entraînement, que l'on ne retrouve que pour l'entraînement fonctionnel, fait appel à une charge externe qui exerce un stress sur le corps. La charge externe stimule les systèmes musculaire et aérobie et favorise la capacité du corps à transporter des charges. Ce type d'entraînement augmente également la résilience du corps lorsqu'il est soumis à transporter des charges.

Directives générales

- Exécutez les séances de marche avec charge aux jours et aux heures indiqués dans le **Tableau 2 – Prescription d’entraînement** aux pages 20-22.
- Les distances à parcourir ainsi que les charges à transporter sont inscrites dans le Tableau 2.
- La vitesse des marches avec charge ne doit pas être supérieure à 5 km/h.
- Pour ne pas risquer de vous blesser, il ne faut pas essayer de parcourir la distance plus rapidement que 5 km/h.
- Consultez le Tableau 17 pour connaître le temps d’exécution de chaque marche.

**TABLEAU 17 – DISTANCE ET TEMPS D’EXÉCUTION
POUR LA MARCHÉ AVEC CHARGE**

MARCHÉ AVEC CHARGE		
Charge	Distance	Temps
15 kg	3 km	36 min
15 kg	3,5 km	41 min
15 kg	4 km	48 min
20 kg	5 km	60 min
20 kg	5,5 km	66 min
20 kg	6 km	72 min
25 kg	6 km	72 min

MOBILITÉ

L’objectif de l’entraînement en mobilité est de relâcher les tissus ankylosés, rétablir l’amplitude de mouvements et permettre une bonne posture et mécanique de mouvements, ce qui permet d’accéder pleinement aux capacités physiques, et ce, sans préparation. Il y a 2 types d’entraînement en mobilité : l’entraînement quotidien et les séances d’entraînement en mobilité visant tout le corps. L’entraînement quotidien vise 3 parties du corps par jour, tandis que l’entraînement du corps entier se fait les jours de récupération active. Il existe 3 techniques distinctes d’entraînement en mobilité :

- Ondes de pression : s'étendre complètement détendu sur une balle ou un rouleau mousse, faire des mouvements lents et circulaires de la partie souhaitée sur l'objet avec la pleine masse corporelle.
- Tension et relaxation : identifier une zone tendue ou douloureuse et la positionner sur la balle ou le rouleau mousse, puis contracter et relaxer le muscle plusieurs fois afin de permettre à l'objet de pénétrer davantage les tissus.
- Smash et move : identifier d'abord une zone douloureuse. Y appliquer de la pression (smash), puis déplacer le membre dans l'ampleur du mouvement (move).

Directives générales

- Effectuez l'entraînement quotidien en mobilité après l'entraînement en soirée ou avant de vous coucher.
- Lors de l'entraînement quotidien en mobilité, choisissez 3 zones à cibler chaque jour et effectuez les exercices correspondants. Consacrez entre 15-20 min à la mobilité par jour.
- Assurez-vous d'abord de résoudre tout problème d'articulations et de tissus douloureux, puis effectuez chaque exercice pour au moins 2 min (4 min si l'exercice doit être fait de chaque côté du corps) jusqu'à 5 min par exercice.
- L'entraînement en mobilité doit être modifié tous les jours selon les contraintes, les mouvements effectués et les positions adoptées au long de la journée.
- Les jours de récupération active, effectuez le circuit d'exercices de mobilité dans son intégralité.
- Vous trouverez la liste d'exercices de mobilité dans le Tableau 18.
- Consultez le Chapitre 4 – Description d'exercices pour une description détaillée de chaque exercice d'entraînement de la mobilité.

TABLEAU 18 – EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT DE LA MOBILITÉ

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT DE LA MOBILITÉ	
Membre	Exercice
Pied	Automassage de la surface plantaire
Jambe	Automassage du mollet
	Automassage de la loge antérieure latérale
Cuisse	Automassage des adducteurs
	Automassage des quadriceps
	Mobilisation en appui
	Automassage de l'ischio-jambier
	Automassage de la bandelette ilio-tibiale
Bassin	Rotation externe de la hanche avec flexion
	Automassage du fessier
Côtés	Automassage des obliques
	Automassage des tissus du tronc
Dos	Automassage des lombaires
	Automassage des rotateurs de l'épaule
	Automassage de la colonne thoracique
	Automassage du trapèze
Poitrine	Automassage de la loge antérieure
Bras	Automassage des triceps

ÉCHAUFFEMENT / MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES

Directives générales

- Stimulez les systèmes cardiovasculaire et musculaire en faisant du jogging, des sauts à la corde ou du vélo stationnaire pendant 8-12 min.
- Effectuez les mouvements préparatoires avant d'entamer chaque séance d'entraînement. Assurez-vous d'exécuter les mouvements préparatoires avec encore plus de soin avant d'entreprendre les séances d'entraînement plus intenses.
- Complétez 1 série de 10 rép. pour chaque exercice de mouvements préparatoires du Tableau 19.

- Exécutez les exercices unilatéraux (un seul côté du corps) de chaque côté du corps.
- Exécutez chaque exercice en douceur et de façon contrôlée. Assurez-vous d'appliquer correctement la technique lors de chaque rép. et d'exécuter le mouvement dans toute son ampleur.
- Consultez le Chapitre 4 – Description d'exercices pour une description détaillée de chaque mouvement préparatoire.

Remarque : Si, après avoir fait les mouvements préparatoires, vous ressentez toujours une raideur dans une zone du corps, prenez quelques instants de plus pour relâcher la zone ciblée.

TABLEAU 19 – EXERCICES DE MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES

EXERCICES DE MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES		
Catégorie	Exercice 1	Exercice 2
Squat	Squat et extension des jambes	Squat et étirement des adducteurs
Fléxion	Relevé de bassin au sol	Extension des adducteurs
Fente	Spiderman et élévation du bras vers le haut	Mobilisation des adducteurs
Extension	Rotation des épaules	Rétraction des omoplates au mur
Traction	Circumduction sur rouleau mousse	Flexion/extension avec rouleau mousse
Poussée	Extension des bras en appui sur les coudes	Circumduction du bras, unilatéral
Tronc	Montée de bassin inversée	Extension et rotation en quadrupédie

RÉCUPÉRATION / RÉGÉNÉRATION

Directives générales

- Permettez aux systèmes cardiovasculaire et musculaire de récupérer en faisant du jogging, des sauts à la corde ou du vélo stationnaire pendant 8-12 min.
- Exécutez les exercices de régénération après chaque séance d'entraînement. Assurez-vous d'exécuter les exercices de régénération avec encore plus de soin après les séances d'entraînement plus intenses.

- Complétez 1 série de 10 rép. pour chaque exercice d'étirement isolé actif (ÉIA) indiqué dans le Tableau 20.
- L'ÉIA est une forme de relâchement myofascial qui favorise la régénération fonctionnelle et physiologique des muscles.
- Maintenez chaque étirement pendant 2 sec avant de compléter le mouvement.
- Assurez-vous d'effectuer les exercices unilatéraux sur les deux côtés du corps.
- Consultez le Chapitre 4 – Description d'exercices pour une description détaillée de chaque exercice de régénération.

TABLEAU 20 – EXERCICES DE RÉGÉNÉRATION

EXERCICES DE RÉGÉNÉRATION	
Catégorie	Exercice
Squat, fléchissement, fente	Étirement du mollet en position couchée
	Étirement de l'ischio-jambier en position couchée
	Étirement de la bandelette ilio-tibiale et du fessier en position couchée
	Étirement des adducteurs en position couchée
	Étirement des quadriceps en position couchée
	Rotation externe de la hanche avec flexion
Extension, poussée, traction	Étirement en quadrupédie avec ballon d'exercice
	Extension et rotation en quadrupédie
	Circumduction du bras, unilatéral
	Flexion des épaules
	Étirement des triceps



OPÉRATEUR
CBRN

**DESCRIPTION
D'EXERCICES**

4

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES
OPÉRATEURS CBRN



FORCE – PHYSIQUE SÉANCE I



Squat avec kettlebell

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Saisir le kettlebell à deux mains et le maintenir devant le sternum.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et adopter une position stable du haut du corps.
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.



Tirage

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, saisir la poignée d'une corde ou d'une bande élastique avec les deux mains.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Fléchir les genoux et les hanches et abaisser le torse à un angle de 45°.
- Contracter les fessiers et ramener les hanches vers l'avant pour reprendre la position initiale.



Fente avant



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre et torse bombé.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Faire un pas en avant avec une jambe de façon à ce que les deux genoux forment un angle de 90°.
- Reprendre la position initiale en appuyant le pied au sol et répéter de l'autre côté.
- Pour compter une rép., il faut effectuer l'exercice des 2 côtés.

Développé sur un genou



- Poser un genou au sol, l'autre genou à angle droit, le pied à plat au sol.
- S'assurer que la flexion du genou et de la hanche soit à angle droit.
- Saisir les haltères avec une prise en pronation au niveau des épaules, paumes vers l'extérieur.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et adopter une position stable du haut du corps.
- Développer jusqu'à l'extension complète des bras tout en gardant le torse en bonne position (abdominaux sollicités, haut du corps statique).
- Ramener les haltères à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.

Traction à la barre fixe



- Saisir la barre fixe avec une prise en pronation et mains légèrement plus écartées que les épaules.
- Tenir la barre avec les bras en extension complète, genoux fêchés et chevilles croisées.
- Abaisser la cage thoracique pour soutenir le tronc.
- Soulever le corps jusqu'à ce que le menton dépasse la barre tout en maintenant la tête en position neutre.
- Revenir lentement à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement et en maintenant l'intégrité de la position du corps.
- Faire une courte pause sans se balancer ni se laisser pendre.

Extension des bras avec tirage d'haltères



- Prendre un appui ventral, mains écartées à la largeur des épaules et tenant des haltères, dos droit, tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et maintenir une position stable du haut du corps.
- Abaisser le corps vers le sol, avant-bras maintenus à la verticale.
- Revenir à la position initiale en faisant une extension vigoureuse des bras tout en maintenant l'intégrité du haut du corps.
- Continuer en relevant un bras (tirage) pour amener l'haltère vers l'épaule.
- Ramener l'haltère au sol et répéter l'exercice du côté opposé.



Traction à la barre en position inversée

- Saisir la barre avec une prise en pronation, mains écartées à la largeur des épaules, bras en extension complète, talons au sol et corps complètement droit.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Contracter les omoplates puis soulever le torse jusqu'à la barre.
- Revenir lentement à la position initiale.



Soulevé de terre, prise pincée du disque

- 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.
- Saisir 2 disques (ou plus) dans une main, côté lisse vers l'extérieur.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- S'accroupir, abaisser les épaules et amener les disques vers le sol.
- Reprendre la position initiale en faisant l'extension des genoux et des hanches et en redressant la poitrine.
- Maintenir l'intégrité du torse pour éviter toute rotation en raison de la charge unilatérale.

Marche du fermier, prise en pronation d'haltères



- Saisir un haltère dans chaque main par le dessus et non par la barre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et maintenir une position globale neutre.
- Marcher sur une distance de 20 m transportant les haltères le long du corps, torse bombé.
- À la ligne de 20 m, faire demi-tour et revenir au départ.

FORCE – PHYSIQUE SÉANCE II

Squat avec banc



- Debout, faisant dos à un banc légèrement plus haut que la hauteur des genoux et à distance permettant de s'accroupir, 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 et déposer la barre sur cet appui.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- S'accroupir jusqu'à ce que les fessiers touchent le banc en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.



Soulevé de terre roumain

- 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.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Saisir la barre au sol avec une prise en pronation, mains écartées un peu plus que la largeur des épaules et placées à l'extérieur des genoux.
- Plier légèrement les genoux et les hanches jusqu'à ce que le torse soit à un angle de 45°.



- Ramener les hanches vers l'avant pour se redresser en position droite et reprendre la position initiale en maintenant la barre le plus près possible des tibias et du corps pendant le soulevé.



Fente jambe arrière en appui surélevé

- 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.
- 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.



- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et s'imaginer que l'on courbe la barre en tirant avec les mains pour adopter une position stable du haut du corps.
- S'accroupir jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol en gardant la tête en position neutre, le genou et le pied alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant le pied au sol et en redressant la hanche et le genou tout en maintenant la position du haut du corps.

Développé à genoux



- À genoux, genoux écartés à la largeur des épaules, haltères au niveau des épaules, prise en pronation et paumes vers l'extérieur.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et adopter une position stable du haut du corps.
- Développer jusqu'à l'extension complète des bras tout en gardant le torse en bonne position (abdominaux sollicités, haut du corps statique).
- Ramener les haltères à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.

Traction à la barre fixe, mains rapprochées



- Saisir la barre fixe avec une prise en supination, mains légèrement moins écartées que les épaules.
- Tenir la barre, bras en extension complète, genoux fléchis et chevilles croisées.
- Abaisser la cage thoracique pour soutenir le tronc.
- Soulever le corps jusqu'à ce que le menton dépasse la barre tout en maintenant la tête en position neutre.
- Revenir lentement à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement et en maintenant l'intégrité de la position du corps.
- Faire une courte pause sans se balancer ni se laisser pendre.

Développé-couché



- S'allonger 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.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Soulever la charge au-dessus de la poitrine avec les bras en extension complète.
- Abaisser la barre jusqu'à environ 2 cm au-dessus de la poitrine.
- Ramener la barre à la position initiale.



Tirage horizontal avec un haltère



- Une main sur un haltère, prendre appui en posant l'autre main sur un banc, mains écartées à la largeur des épaules, dos droit et tête en position neutre.
- Solidifier la position en sollicitant les fessiers et les abdominaux.
- Relever le bras pour amener l'haltère vers l'épaule.
- Ramener l'haltère au sol.



Soulevé de terre, prise pincée du disque



- 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.
- Saisir 2 disques (ou plus) dans une main, côté lisse vers l'extérieur.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- S'accroupir, abaisser les épaules et amener les disques vers le sol.
- Reprendre la position initiale en faisant l'extension des genoux et des hanches et en redressant la poitrine.
- Maintenir l'intégrité du torse pour éviter toute rotation du torse en raison de la charge unilatérale.

Marche du fermier, prise en pronation d'haltères



- Saisir un haltère dans chaque main par le dessus et non par la barre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et maintenir une position globale neutre.
- Marcher sur une distance de 20 m transportant les haltères le long du corps, torse bombé.
- À la ligne de 20 m, faire demi-tour et revenir au départ.

FORCE – FONCTIONNEL SÉANCE I

Squat avec développé devant



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, barre devant à la hauteur des épaules, prise en pronation, coudes relevés jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, barre reposant sur les épaules et les paumes.



- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des hanches et des genoux tout en maintenant la position du haut du corps.
- Soulever la barre au-dessus de la tête jusqu'à l'extension des bras en gardant le corps droit et en tenant la barre légèrement derrière la tête.

Squat barre devant



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, barre devant sur les épaules, prise en pronation, coudes relevés jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, barre reposant sur les épaules et les paumes.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.



- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.

- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.



Soulevé de terre

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- S'accroupir, 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 plat, et épaules légèrement en avant de la barre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Soulever la barre du sol avec vigueur en faisant l'extension des genoux et des 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).



Tirage horizontal à la barre

- Saisir la barre avec prise en pronation, mains écartées un peu plus que la largeur des épaules, bras en extension complète.
- Fléchir légèrement les genoux et fléchir les hanches pour abaisser le torse à angle de 45°.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Amener la barre à la poitrine en contractant les muscles du tronc, dos plat et genoux légèrement fléchis.
- Abaisser la barre à la position initiale.



Développé-couché avec haltère, un bras

- S'allonger sur un banc, pieds à plat au sol, hanches, épaules et tête en contact avec le banc.
- Saisir un haltère dans chaque main et faire l'extension des bras vers le plafond.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Abaisser un seul bras jusqu'à environ 2 cm de la poitrine tout en maintenant l'extension de l'autre bras.
- Ramener l'haltère à la position initiale.
- Répéter de l'autre côté.



Traction à la barre, en position inversée, avec serviette

- Enrouler une serviette autour d'une barre de façon à créer 2 « poignées » qui pendront à la largeur des épaules.
- Saisir la serviette, prise en pronation, bras en extension complète, talons au sol et corps complètement droit.
- Faire une rotation externe des mains pour adopter une position stable du haut du corps et contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Contracter les omoplates puis soulever le torse jusqu'aux mains.
- Revenir lentement à la position initiale.

Soulevé de terre, un bras



- 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, abaisser les épaules et saisir la barre avec une main.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Reprendre la position initiale en faisant l'extension des genoux et des hanches et en redressant la poitrine jusqu'à se tenir debout.
- Maintenir l'intégrité du torse pour empêcher toute rotation en raison de la charge unilatérale.

FORCE – FONCTIONNEL SÉANCE II



Soulevé de terre style sumo et tirage vertical

- 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 et les épaules et saisir la barre, prise en pronation, mains écartées à environ 30 cm l'une de l'autre, dos plat, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Soulever la barre du sol en faisant l'extension des genoux et des hanches et en redressant le torse en position verticale.
- Poursuivre le mouvement en soulevant la barre le long de l'abdomen jusqu'au menton en gardant les coudes pointés vers l'extérieur.

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.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et s'imaginer que l'on courbe la barre avec les mains pour adopter une position stable du haut du corps.



- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.

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 et les épaules et saisir la barre, prise en pronation, mains écartées à environ 30 cm l'une de l'autre, dos plat, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Soulever la barre du sol en faisant l'extension des genoux et des hanches et en redressant le torse en position verticale.
- Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.

Tirage à la barre en T



- Plier légèrement les genoux et abaisser les hanches jusqu'à ce que le torse soit à un angle de 45°.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.



- Saisir la poignée en V avec les deux mains, contracter les omoplates puis tirer la barre jusqu'au torse tout en gardant le dos droit et les genoux légèrement pliés.
- Revenir lentement à la position initiale.

Extension des bras et planche en T avec haltères



- Prendre un appui ventral, mains écartées à la largeur des épaules et tenant des haltères, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc afin de maintenir une position stable du haut du corps et solliciter les pectoraux pour stabiliser les épaules.
- Abaisser le corps vers le sol en maintenant les avant-bras à la verticale.
- Revenir à la position initiale en faisant une extension vigoureuse des bras tout en maintenant l'intégrité du haut du corps.
- Continuer en tournant un côté du corps vers le haut et en levant le bras vers le plafond.
- Ramener l'haltère au sol et répéter de l'autre côté.

Traction à la barre, en position inversée, avec serviette



- Enrouler une serviette autour d'une barre de façon à créer 2 « poignées » qui pendront à la largeur des épaules.
- Saisir la serviette, prise en pronation, bras en extension complète, talons au sol et corps complètement droit.
- Faire une rotation externe des mains pour adopter une position stable du haut du corps et contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Contracter les omoplates puis soulever le torse jusqu'aux mains.
- Revenir lentement à la position initiale.

Soulevé de terre, un bras



- 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, abaisser les épaules et saisir la barre avec une main.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Reprendre la position initiale en faisant l'extension des genoux et des hanches et en redressant la poitrine jusqu'à se tenir debout.
- Maintenir l'intégrité du torse pour empêcher toute rotation en raison de la charge unilatérale.

FORCE – FONCTIONNEL CIRCUIT I

Squat avant avec développé



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Saisir le sac à dos, une main de chaque côté du sac et le maintenir devant la poitrine.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.
- Développer jusqu'à l'extension complète des bras au-dessus de la tête tout en gardant le torse en bonne position.

Tirage horizontal avec un haltère



- Une main sur un haltère, prendre appui en posant l'autre main sur un banc, mains écartées à la largeur des épaules, dos droit et tête en position neutre.
- Solidifier la position en sollicitant les fessiers et les abdominaux.
- Relever le bras pour amener l'haltère vers l'épaule.
- Ramener l'haltère au sol.

Soulevé de terre, une jambe



- Debout, pieds alignés sous les hanches, saisir un kettlebell ou un haltère dans chaque main.
- Prendre un appui ferme au sol avec un pied, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Fléchir au niveau des hanches, élever la jambe opposée derrière le corps, alignée avec le torse.
- Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.

Extension des bras avec sac à dos



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

Squat avec sac à dos



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Saisir le sac à dos et le maintenir contre l'abdomen à deux bras.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.



Développé militaire



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit, tête en position neutre et tenir la barre devant sur les épaules avec une prise en pronation.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Développer jusqu'à l'extension complète des bras au-dessus de la tête tout en gardant le torse en bonne position.
- Ramener la charge à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.



Marche du fermier, charge unilatérale



- Saisir le sac à dos à une main, prise en pronation, bras le long du corps, dos droit, tête en position neutre et pieds écartés à la largeur des hanches.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Parcourir la distance désignée en transportant le sac à dos d'un côté du corps tout en maintenant une bonne position du haut du corps.
- Au bout, faire demi-tour et revenir au départ.



Fente arrière



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre, torse bombé.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Faire un pas vers l'arrière avec la jambe opposée de façon à ce que les deux genoux forment un angle de 90°.
- Reprendre la position initiale et répéter de l'autre jambe.



FORCE – FONCTIONNEL CIRCUIT II

Squat et extension des bras



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre face au mur.
- Placer une charge (kettlebell, haltère ou disque) au sol devant les pieds.
- S'accroupir en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés et saisir la charge.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.
- Poursuivre en amenant la charge à la hauteur des épaules puis amener la charge contre le mur.
- Ramener la charge au sol en gardant le contrôle du mouvement.



Développé avec kettlebell, un bras

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre, saisir un kettlebell à une main par la poignée.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Développer le kettlebell au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète du bras tout en gardant le torse en bonne position.
- Ramener le kettlebell à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.



Squat et marche du fermier

- Placer un kettlebell ou haltère au sol à côté de chaque pied.
- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- S'accroupir pour saisir la charge en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.
- Transporter la charge sur la distance établie.



Traction à la barre en position inversée

- Saisir la barre avec une prise en pronation, mains écartées à la largeur des épaules, bras en extension complète, talons au sol et corps complètement droit.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Contracter les omoplates puis soulever le torse jusqu'à la barre.
- Revenir lentement à la position initiale.

Montée sur banc avec kettlebell



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre, saisir un kettlebell à une main par la poignée.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Développer le kettlebell au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète du bras tout en gardant le torse en bonne position.
- Ramener le kettlebell à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.



Extension des bras et planche en T



- Prendre un appui ventral, mains au sol écartées à la largeur des épaules, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc afin de maintenir une position stable du haut du corps et solliciter les pectoraux pour stabiliser les épaules.
- Abaisser le corps au sol jusqu'à ce que les bras soient vertical au sol.
- Revenir à la position initiale en se soulevant tout en gardant le dos droit et la tête en position neutre.
- Continuer en tournant un côté du corps vers le haut et en levant un bras vers le plafond.
- Ramener le bras au sol et répéter tout l'exercice de l'autre côté.

Balancement avec kettlebell



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre, saisir un kettlebell à deux mains, prise en pronation.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Exécuter un squat pour que les genoux et le torse soient à un 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 tout en maintenant l'intégrité du haut du corps.

Soulevé de terre avec kettlebell, un bras



- 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, abaisser les épaules et saisir le kettlebell par la poignée.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Reprendre la position initiale en faisant l'extension des genoux et des hanches et en redressant la poitrine jusqu'à se tenir debout.
- Maintenir l'intégrité du torse pour empêcher toute rotation en raison de la charge unilatérale.

FORCE – OPÉRATIONNEL

Montée sur marche avec sac de sable



- Debout devant une marche, pieds à la largeur des épaules, saisir un SS dans chaque main de chaque côté du corps.
- Placer tout le pied d'appui (exécutant la montée) sur la marche.
- Appuyer le talon sur la marche et faire l'extension de la hanche et du genou pour hisser le corps sur la marche.
- Une fois debout sur la marche, en redescendre en amenant le pied de la jambe arrière au sol et répéter l'exercice avec la jambe opposée.

Traction de sacs de sable FORCE



- S'accroupir afin de saisir le SS.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Soutenir le SS sur les avant-bras (façon berceau) et marcher à reculons en traînant le matériel.
- Garder les pieds pointés vers l'avant et maintenir la contraction des muscles du tronc tout au long de l'exercice.

Squat et marche du fermier avec sac de sable



- Placer un SS au sol à côté de chaque pied.
- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc, s'accroupir jusqu'à ce que les mains saisissent les SS en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en conservant intacte la position du haut du corps.
- Transporter les SS sur la distance établie.

Poussée un sac de sable au sol



- S'accroupir derrière un SS au sol.
- Placer les mains sur le SS, bras en extension.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et maintenir une position neutre de la colonne.
- Pousser le SS sur le plancher sur la distance établie.



Soulevé de terre avec sac de sable, une jambe

- Debout, pieds alignés sous les hanches, tenir un SS dans chaque main le long du corps.
- Plaquer un pied au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Fléchir au niveau des hanches, élever la jambe opposée derrière le corps, alignée avec le torse.
- Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.



Sac de sable sur boîte

- Placer un SS au sol devant les pieds.
- Debout en face de la boîte, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- S'accroupir en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés et saisir le SS.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.
- Déposer le SS sur la boîte à la hauteur des hanches.
- Faire une courte pause puis soulever à nouveau le SS et le ramener au sol.



FORCE DES MUSCLES DU TRONC – PHYSIQUE



Planche

- Prendre un appui ventral, avant-bras à plat au sol, coudes sous les épaules.
- Former une ligne droite avec le corps, épaules tirées vers l'arrière, torse légèrement bombé et tête en position neutre.
- Solidifier la position en sollicitant les abdominaux et les fessiers.



Extension bras/jambe, allongé

- S'allonger sur le dos, mains vers le plafond.
- Soulever les genoux de manière à ce que les genoux et les hanches forment un angle de 90°.
- Abaisser la jambe et le bras gauches vers le sol tout en soulevant le bras droit au-dessus de la tête.
- Revenir à la position initiale et répéter de l'autre côté.



Relevé de bassin au sol

- S'allonger sur le dos, pieds au sol, talons près des fessiers, bras au repos au sol et 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 sec et reprendre la position initiale.





Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie

- Sur les mains et les genoux, 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 avec le bras et la jambe opposée.



Planche latérale

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

Marche du fermier, charge unilatérale



- Un kettlebell (ou haltère) dans une main, prise en pronation, bras le long du corps, dos droit, tête en position neutre et pieds écartés à la largeur des hanches.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Parcourir une distance de 20 m en transportant le kettlebell (ou haltère) d'un côté du corps tout en maintenant une bonne position du haut du corps.
- À la ligne de 20 m, faire demi-tour et revenir au départ.

Planche latérale en T



- Prendre un 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 un bras.
- Faire une rotation du torse jusqu'à ce que les épaules soient alignées à la verticale, le bras libre élevé vers le plafond.

Développé Pallof, à genoux



- S'agenouiller au sol et contracter les fessiers et les abdominaux.
- Saisir à deux mains la poignée de la poulie ou la bande élastique à la hauteur du sternum.
- Faire l'extension des bras en ligne droite au niveau de la poitrine sans rotation du haut du corps.
- Retourner à la position initiale.



FORCE DES MUSCLES DU TRONC – FONCTIONNEL

Planche en appui sur 3 points



- Prendre un appui ventral, paumes à plat au sol et sous les épaules.
- Former une ligne droite avec le corps, épaules tirées vers l'arrière, torse légèrement bombé et tête en position neutre.
- Solidifier le tronc en sollicitant les abdominaux et les fessiers.
- Soulever un point de contact du sol (p. ex. la jambe droite) en maintenant une bonne posture.

Planche sur ballon d'exercice avec mouvements circulaires



- 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.

Remarque : dans l'éventualité où cet exercice serait trop difficile à exécuter, prendre un appui sur les genoux au sol.

Relevé de bassin au sol sur un pied



- S'allonger sur le dos, un pied au sol, talon près du fessier, l'autre jambe allongée, bras au repos au sol et tête en position neutre.
- Soulever la jambe tendue en contractant les abdominaux et les fessiers pour maintenir le dos plat.
- Maintenir la position pendant 1 sec et reprendre la position initiale.

Planche sur ballon d'exercice



- Position de la planche, coudes appuyés sur un ballon d'exercice.
- Rouler lentement le ballon vers l'avant de manière à étendre les bras et à faire l'extension des épaules.
- En sollicitant les abdominaux, ramener le ballon à la position initiale.

Remarque : dans l'éventualité où cet exercice serait trop difficile à exécuter, prendre un appui sur les genoux au sol.



Planche latérale, flexion d'une hanche

- S'allonger sur le côté, jambes en extension et pieds superposés.
 - Soulever le torse en appui sur l'avant-bras, coude directement sous l'épaule.
- S'assurer que les épaules soient alignées à la verticale.
 - Soulever les hanches du sol de manière à créer une ligne droite des chevilles aux épaules.
 - Fléchir la hanche de la jambe supérieure et ramener le genou vers la poitrine, puis reprendre la position initiale.



Marche avec charge, prise renversée

- Un kettlebell dans une main de sorte que la partie bombée soit tournée vers le plafond, l'autre bras le long du corps, dos droit, tête en position neutre et pieds écartés à la largeur des hanches.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et maintenir une posture droite tout au long de l'exercice.
- Parcourir une distance de 20 m en transportant le kettlebell, poignée en dessous, tout en maintenant une bonne position du haut du corps.
- À la ligne de 20 m, faire demi-tour et revenir au départ.





Planche latérale en T, avec haltère

- Prendre un appui ventral, bras en extension et mains sur les haltères à la largeur des épaules, dos droit et tête en position neutre.
- Solliciter les abdominaux pour garder le corps rigide puis transférer le poids du corps sur un bras.
- Faire une rotation du torse jusqu'à ce que les épaules soient alignées à la verticale, le bras libre élevé vers le plafond.



Obliques, sur un genou

- Poser un genou au sol, l'autre genou à angle droit avec le pied à plat au sol.
- S'assurer que la flexion du genou et de la hanche est à angle droit et que la charge est positionnée du côté où le genou est au sol.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour maintenir une position bien stable du haut du corps.
- Saisir la charge à deux mains, maintenir les bras fléchis et tirer la charge en diagonale jusqu'au genou en sollicitant les abdominaux.



MUSCULATION PAR INTERVALLES – PHYSIQUE

Planche dynamique



- Prendre un appui ventral, mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.



- D'un mouvement fluide, rapprocher les genoux le plus près possibles de la poitrine tout en gardant les mains au sol.
- Revenir à la position initiale en gardant la bonne posture.

Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie



- Sur les mains et les genoux, mains 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 avec le bras et la jambe opposée.

Squat avec poids du corps



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés et amener les bras vers l'avant.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.

Extension des bras



- Prendre un appui ventral, mains au sol sous les épaules, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et maintenir une position stable du haut du corps.
- Solliciter les pectoraux pour stabiliser les épaules et abaisser le corps vers le sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°.
- Revenir à la position initiale en faisant une extension vigoureuse des bras tout en maintenant l'intégrité du haut du corps.

Fente avant



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre et torse bombé.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Faire un pas en avant avec une jambe de façon à ce que les deux genoux forment un angle de 90°.
- Reprendre la position initiale en appuyant le pied au sol et répéter de l'autre côté.
- Pour compter une rép., il faut effectuer l'exercice des 2 côtés.

Relevé de bassin au sol



- S'allonger sur le dos, pieds au sol, talons près des fessiers, bras au repos au sol et 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 sec et reprendre la position initiale.

MUSCULATION PAR INTERVALLES – FONCTIONNEL

Saut de grenouille



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre et dos droit.
- Prendre un appui avec les mains à plat au sol, sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, genoux sous la poitrine.
- D'un mouvement fluide, amener les jambes vers l'arrière de façon à adopter la position de la planche.
- Ramener les genoux sous la poitrine tout en gardant les mains au sol.
- Dans cette position, redresser la tête et la poitrine et sauter pour déplier les genoux et les hanches afin de propulser le corps dans les airs.

Relevé de bassin au sol sur un pied



- S'allonger sur le dos, un pied au sol, talon près du fessier, l'autre jambe allongée, bras au repos au sol et tête en position neutre.
- Soulever la jambe tendue en contractant les abdominaux et les fessiers pour maintenir le dos plat.
- Maintenir la position pendant 1 sec et reprendre la position initiale.

Squat à une jambe



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Avancer la jambe libre sans toucher le sol.
- S'accroupir jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol en gardant la tête en position neutre, le genou et le pied alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant le pied au sol et en faisant l'extension du genou et de la hanche tout en maintenant la position du haut du corps.



Extension des bras en T



- Prendre un appui ventral, mains écartées à la largeur des épaules, dos droit et tête en position neutre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc et maintenir une position stable du haut du corps.
- Solliciter les pectoraux pour stabiliser les épaules et abaisser le corps vers le sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°.
- Revenir à la position initiale en faisant une extension vigoureuse des bras tout en maintenant l'intégrité du haut du corps.
- Continuer en tournant un côté du corps vers le haut et en élevant le bras vers le plafond.
- Ramener la main au sol et répéter l'exercice de l'autre côté.



Soulevé de terre à une jambe

- Debout, pieds alignés sous les hanches.
- Prendre un appui ferme au sol avec un pied et contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Fléchir au niveau des hanches, élever la jambe opposée derrière le corps, alignée avec le torse.
- Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.



Extension bras/jambe, allongé

- S'allonger sur le dos, mains vers le plafond.
- Soulever les genoux de manière à ce que les genoux et les hanches forment un angle de 90°.
- Abaisser la jambe et le bras gauches vers le sol tout en soulevant le bras droit au-dessus de la tête.
- Revenir à la position initiale et répéter de l'autre côté.

TECHNIQUE DE MOUVEMENTS

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.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc, et s'imaginer que l'on courbe la barre avec les mains pour adopter une position stable du haut du corps.



- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.

Soulevé de terre



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- S'accroupir, 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 plat et les épaules légèrement en avant de la barre.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.



- Soulever la barre du sol avec vigueur en faisant l'extension des genoux et des 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, barre devant sur les épaules, prise en pronation, coudes relevés jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, barre reposant sur les épaules et les paumes.
- Prendre un appui ferme au sol, contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol en gardant la tête en position neutre, genoux et pieds alignés.
- Reprendre la position initiale en appuyant les pieds au sol et en faisant l'extension des genoux et des hanches tout en maintenant la position du haut du corps.



Squat avec tirage aux épaules



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

Tirage vertical



- 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 pliant 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 plat, torse bombé, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
 - Contracter les fessiers et les abdominaux en vieillissant 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.

CIRCUIT DE PLIOMÉTRIE

Bonds avant/arrière



- Debout, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps et tête en position neutre.
- Se pencher légèrement vers l'avant de façon à déplacer le poids du corps sur la pointe des pieds puis sauter pour avancer d'environ 8 cm.
- Dès que les pieds entrent en contact avec le sol, reprendre son équilibre le plus rapidement que possible et sauter de façon à reculer d'environ 8 cm.
- Pour compter une rép., il faut sauter vers l'avant et vers l'arrière une fois.
- Compléter l'exercice en exécutant le nombre prescrit de rép.

Bonds latéraux



- Debout, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps et tête en position neutre.
- Se pencher légèrement vers l'avant de façon à déplacer le poids du corps sur la pointe des pieds puis sauter latéralement (vers la gauche) pour déplacer le corps d'environ 8 cm.
- Dès que les pieds entrent en contact avec le sol, reprendre son équilibre le plus rapidement que possible et sauter latéralement (vers la droite) pour déplacer le corps d'environ 8 cm.
- Pour compter une rép., il faut sauter vers la gauche et vers la droite une fois.
- Compléter l'exercice en exécutant le nombre prescrit de rép.

Sauts groupés



- Debout, genoux légèrement fléchis, mains légèrement vers l'arrière, tête en position neutre et regard droit devant.
- Fléchir les hanches, les genoux, et les chevilles et se pencher légèrement vers l'avant de façon à déplacer le poids du corps sur la pointe des pieds.
- Avec force, déplier les hanches, les genoux, et les chevilles et se propulser dans les airs en allant porter les genoux à la poitrine une fois la hauteur maximale du saut atteinte.
- Déplier les jambes pour revenir au sol.
- Dès que les pieds entrent en contact avec le sol, reprendre son équilibre le plus rapidement que possible et sauter à nouveau.

Sauts bilatéraux sur un banc

- Debout, parallèle à un banc ou à une boîte, le pied gauche à plat sur le banc.
- Fléchir les hanches, les genoux, et les chevilles et se pencher légèrement vers l'avant.
- Avec force, déplier la hanche, le genou, et la cheville de la jambe gauche et sauter dans les airs de manière à retomber au sol en ayant le pied droit sur le banc et le pied gauche au sol.
- Dès que le pied entre en contact avec le sol, reprendre son équilibre le plus rapidement que possible et sauter à nouveau.

MOBILITÉ

Automassage de la surface plantaire



- Debout, pieds à plat au sol, bras le long du corps, une balle (p. ex. une balle derosse) 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 et répéter les mouvements.

Automassage du mollet



- Assis au sol, jambes allongées, torse droit et incliné vers l'arrière à environ 45°, 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 incréments d'environ 5 cm et répéter les mouvements.

Automassage de la loge antérieure latérale



- Sur les mains et les genoux, mains à plat au sol sous les épaules.
- Placer une balle 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



- S'allonger 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



- S'allonger sur le ventre au sol en appui sur les avant-bras, coudes sous les épaules, une jambe allongée et le rouleau mousse sous le quadriceps directement au-dessus du genou.
- Déplacer la jambe sur le rouleau mousse 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 et répéter les mouvements.
- Refaire cette séquence de mouvements pour les parties intérieures et extérieures du quadriceps.

Mobilisation en appui



- Sur les genoux et les mains, 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 garder l'appui sur les mains au sol.



Automassage de l'ischio-jambier

- Assis sur une boîte, genoux pliés à environ 90°, une balle 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, déplier et replier la jambe plusieurs fois jusqu'à ce que l'inconfort diminue, puis continuer.



Automassage de la bandelette ilio-tibiale



- S'allonger 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.





Rotation externe de la hanche avec flexion

- Assis au sol, une jambe fléchie vers l'avant à angle de 90° au niveau de la hanche et du genou.
- Ramener la jambe opposée derrière le corps et la fléchir à un angle de 90° au niveau de la hanche et du genou.
- Maintenir la jambe avant en position en tenant le pied et le genou au sol.
- Fléchir vers l'avant au niveau des hanches jusqu'à ressentir un étirement pendant 2 sec.



Automassage du fessier

- Assis au sol, genoux pliés à environ 90°, torse à 45° vers l'arrière, mains au sol derrière le torse.
- Placer une balle sous l'un des fessiers, 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

- S'allonger sur le côté au sol en appui sur le coude, la jambe supérieure fléchie.
- Placer un rouleau mousse sous les obliques entre la cage thoracique et la hanche.
- Se déplacer de gauche à droite 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 tissus du tronc

- S'allonger au sol sur un côté, la jambe inférieure allongée et la jambe supérieure fléchie.
- Placer une balle sous la partie inférieure de l'aisselle.
- Se déplacer de gauche à droite et faire de lents mouvements circulaires sur toute la région.

Automassage des lombaires



- S'allonger au sol, 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 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 rotateurs de l'épaule



- S'allonger au sol, genoux fléchis, un bras fléchi à angle de 90° et élevé au-dessus de la tête.
- Placer une balle 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.
- Reprendre lentement la position initiale.

Automassage de la colonne thoracique



- S'allonger au sol, genoux fléchis à 90°, pieds au sol et bras croisés sur la poitrine.
- Placer un rouleau mousse sous le dos à la base de la cage thoracique.
- 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 de gauche à droite.

Automassage du trapèze



- S'allonger au sol, genoux fléchis à 90°, pieds au sol et bras le long du corps.
- Placer une balle sur le trapèze juste au-dessus de l'omoplate entre le cou et l'épaule.
- Lever les deux bras vers le plafond.
- Faire la rotation du haut du corps d'un côté puis de l'autre.

Automassage de la loge antérieure



- S'allonger sur le ventre au sol, jambes allongées, une main derrière le dos, l'autre bras étendu au sol.
- Placer une balle 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 l'autre main derrière le dos jusqu'à ce que l'inconfort diminue puis continuer.

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 de gauche à droite.
- S'arrêter sur les zones d'inconfort, déplier 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.

MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES

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 fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Tenir les orteils avec les doigts.
- Fléchir les genoux et les hanches afin d'atteindre la position de squat.
- Revenir à la position jambes droites en tenant toujours les orteils.

Squat et étirement des adducteurs



- Debout, pieds à plat au sol et légèrement plus écartés que la largeur des épaules, tête et colonne vertébrale en position neutre.
- S'accroupir le plus profondément possible, les hanches reculées et les talons en contact avec le sol.
- Appuyer les coudes contre l'intérieur des genoux, les mains jointes et pousser les jambes vers l'extérieur.
- Faire une pause de 3 sec et reprendre la position initiale.

Relevé de bassin au sol



- S'allonger sur le dos, pieds au sol, talons près des fessiers, bras au repos au sol et 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 sec et reprendre la position initiale.



Extension des adducteurs

- Un genou au sol, torse droit, l'autre pied au sol, genou à environ 90° pointant vers le côté.
- Contracter les fessiers et les abdominaux pour soutenir le tronc.
- Faire lentement une fente latérale jusqu'à ressentir un étirement confortable puis maintenir l'étirement pendant 1 sec.
- Revenir à la position initiale.



Spiderman et élévation du bras vers le haut

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre et dos droit.
- Faire un grand pas vers l'avant avec une jambe de façon à ce que le genou forme un angle de 90°, la jambe opposée en pleine extension.
- Déposer une main au sol à côté du pied avant.
- Faire une rotation du torse et élever l'autre bras vers le plafond.



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 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.

Rotation des épaules



- S'allonger au sol, jambes droites et bras au-dessus de la tête.
- Contracter les abdominaux et abaisser la cage thoracique pour soutenir le tronc.
- Maintenir les bras en pleine extension, les élever vers le plafond puis les ramener le long du corps d'un mouvement contrôlé et fluide.
- Revenir à la position initiale en inversant le mouvement.



Rétraction des omoplates au mur

- Debout contre un mur, pieds à largeur des épaules et dos en contact avec le mur.
- Lever les bras contre le mur, coudes fléchis à angle de 90° et les paumes vers l'avant.
- Contracter les abdominaux et abaisser la cage thoracique pour soutenir le tronc.
- D'un mouvement contrôlé et fluide, glisser les bras vers le plafond tout en maintenant le contact contre le mur.
- Reprendre la position initiale en glissant lentement les bras contre le mur.

Circumduction sur rouleau mousse



- S'allonger au sol, genoux fléchis, pieds au sol, un rouleau mousse sous toute la longueur de la colonne vertébrale.
- Les bras le long du corps et paumes vers le haut.
- D'un mouvement contrôlé et fluide, tracer un cercle avec les bras en ramenant les mains au-dessus de la tête et en gardant les mains près du sol.
- Revenir à la position initiale en inversant le mouvement.

Flexion/extension avec rouleau mousse



- S'allonger au sol, genoux fléchis, pieds au sol, un rouleau mousse sous toute la longueur de la colonne vertébrale.
- Les bras le long du corps et paumes vers le sol.
- Amener un bras au-dessus de la tête, l'autre bras demeurant le long du corps.
- Inverser la position des bras d'un mouvement contrôlé et fluide.

Extension des bras en appui sur les coudes



- Take a position with forearms on the floor, elbows directly underneath the shoulders, and with palms facing each other.
- Prendre un appui ventral, avant-bras à plat au sol, coudes sous les épaules et paumes l'une vers l'autre.
- Former une ligne droite avec le corps, épaules tirées vers l'arrière, torse légèrement bombé et tête en position neutre.

- Solidifier le tronc en sollicitant les abdominaux et en contractant les fessiers, puis abaisser le haut du corps au sol.
- Revenir à la position initiale.



Circumduction du bras, unilatéral

- S'allonger au sol sur le côté, bras en extension devant le visage, la jambe inférieure allongée, la jambe supérieure fléchie à angle droit et reposant sur un rouleau mousse.
- Faire un mouvement circulaire du bras supérieur en l'amenant au-dessus de la tête, puis en faisant la rotation externe du tronc.
- Suivre le mouvement du bras avec les yeux.
- Ramener le bras à la position initiale.



Montée de bassin inversée

- Mains au sol et jambes droites aussi prêt que possible des mains.
- Contracter les abdominaux et marcher sur les mains vers l'avant pour adopter la position de la planche tout en maintenant les jambes tendues.
- Maintenir les jambes droites et ramener les pieds vers les mains.

Extension et rotation en quadrupédie



- 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.

RÉGÉNÉRATION

Étirement du mollet en position couchée



- S'allonger au sol, jambes tendues, une courroie passant sous l'un des pieds.
- Tirer la courroie tout en maintenant la jambe tendue jusqu'à ce que la jambe soit à angle de 45° du sol.
- Garder la jambe inactive tendue et contre le sol.
- Ramener les orteils vers le tibia et étirer le mollet en tirant doucement sur la courroie pendant 2 sec.



Étirement de l'ischio-jambier en position couchée

- S'allonger au sol, jambes tendues, une courroie passant sous l'un des pieds.
- Tirer la courroie tout en maintenant la jambe tendue jusqu'à ressentir un léger étirement.
- Garder la jambe inactive tendue et contre le sol.
- Tirer doucement sur la courroie pour étirer l'ischio-jambier pendant 2 sec.



Étirement de la bandelette ilio-tibiale et du fessier en position couchée

- S'allonger au sol, jambes tendues, une courroie passant sous l'un des pieds.
- Tenir la courroie dans la main opposée à la jambe à étirer.
- Tirer la jambe active du côté opposé de façon à ressentir un léger étirement.
- Garder la jambe inactive tendue et contre le sol.
- Tirer doucement sur la courroie pour étirer le fessier pendant 2 sec.



Étirement des adducteurs en position couchée

- S'allonger au sol, jambes tendues, une courroie passant sous l'un des pieds.
- Tenir la courroie dans la main du même côté que la jambe à étirer.
- Tirer pour déplacer latéralement la jambe active vers l'extérieur de façon à ressentir un léger étirement.
- Garder la jambe inactive tendue et contre le sol.
- Tirer doucement sur la courroie pour étirer l'aine pendant 2 sec.



Étirement des quadriceps en position couchée

- S'allonger à plat ventre au sol, jambes tendues, une courroie passant sous l'un des pieds.
- Saisir la courroie par-dessus l'épaule et soulever la jambe active.
- Solliciter les fessiers et les ischio-jambiers pour étirer le quadriceps.
- Tirer doucement sur la courroie pour étirer le quadriceps pendant 2 sec.



Rotation externe de la hanche avec flexion

- Assis au sol, une jambe fléchie vers l'avant à angle de 90° au niveau de la hanche et du genou.
- Ramener la jambe opposée derrière le corps et la fléchir à angle de 90° au niveau de la hanche et du genou.
- Maintenir la jambe avant en position en tenant le pied et le genou au sol.
- Fléchir vers l'avant au niveau des hanches jusqu'à ressentir un étirement pendant 2 sec.



Étirement du fessier avec rotation externe de la hanche

- S'allonger au sol près d'un mur.
- Rapprocher les fessiers le plus près possible du mur, pieds contre le mur légèrement plus écartés que la largeur des épaules.
- Ramener la cheville en appui sur le genou de la jambe opposée.
- Appuyer doucement sur le genou de la jambe active pour étirer la hanche et le fessier pendant 2 sec.



Étirement en quadrupédie avec ballon d'exercice

- S'agenouiller derrière un ballon d'exercice, poser les bras en extension sur le ballon et les paumes vers le haut.
- Faire rouler le ballon vers l'avant, abaisser les hanches vers l'arrière et le torse vers le sol.
- Tenter de soulever les mains du ballon pendant 2 sec.

Extension et rotation en quadrupédie



- 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.

Circumduction du bras, unilatéral



- S'allonger au sol sur le côté, bras en extension devant le visage, la jambe inférieure allongée, la jambe supérieure fléchie à angle droit et reposant sur un rouleau mousse.
- Faire un mouvement circulaire du bras supérieur en l'amenant au-dessus de la tête, puis en faisant la rotation externe du tronc.
- Suivre le mouvement du bras avec les yeux.
- Ramener le bras à la position initiale.

Flexion des épaules



- S'agenouiller devant un banc, un bâton dans les mains, les coudes le plus rapprochés possible en appui sur le bord du banc en éloignant les mains le plus possible l'une de l'autre.
- Abaisser les hanches vers l'arrière, le torse vers le sol, et abaisser les mains lentement vers le sol.

Étirement des triceps



- Debout, pieds à largeur des épaules, une courroie dans une main.
- Lever le bras qui tient la courroie derrière la tête, le coude fléchi et pointant vers le plafond.
- Saisir la courroie avec la main opposée derrière le bas du dos, paume vers l'extérieur.
- Tirer doucement sur la courroie pour étirer les muscles du triceps pendant 2 sec.





OPÉRATEUR
CBRN

**CARNET
D'ENTRAÎNEMENT
PERSONNEL**

5

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES
OPÉRATEURS CBRN



CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distancels) 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 :

Distancels) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>
Distance (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"/>
Distance (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 :

Distance(s) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

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

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distancels) 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 :

Distancels) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>
Distance (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 :

Distance(s) km							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

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

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distancels) 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 :

Distancels) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

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

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distancel(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 :

Distancel(s) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

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

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distanc(e)s <i>km</i>								
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 tronçonné n° ____ Exercices								

NATATION

Selon le programme ou :

Distanc(e)s <i>km</i>							
Temps							

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>
Distance (<i>m</i>)	

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distanc(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 :

Distanc(s) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

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

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distancels) 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 :

Distancels) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

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

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distancel(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 :

Distancel(s) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>
Sprints	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>
Distance (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 tronç 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"/>						
Distance (m)							

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distancel(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 :

Distancel(s) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

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

CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Semaine ____ Jour ____ Date ____

Matin • AÉROBIE/ANAÉROBIE

Selon le programme ou :

Distancels) 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 :

Distancels) km								
Temps								

VITESSE ET PUISSANCE

Pliométrie	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>							
Sprints	Nombre de rép. <input type="checkbox"/>							
Distance (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"/>
Distance (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

