



OPÉRATEUR DES  
FS

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE POUR LA  
PRÉSÉLECTION



# RÉGIMENT D'OPÉRATIONS SPÉCIALES DU CANADA

## OPÉRATEURS DES FORCES SPÉCIALES

Programme de Conditionnement Physique pour la Présélection



2<sup>e</sup> ÉDITION  
2016





## REMERCIEMENTS

Les Services de Bien-être et Moral des Forces Canadiennes, en collaboration avec le Commandement des Forces d'Opérations Spéciales du Canada, a mis au point le programme de conditionnement physique pour la présélection des Opérateurs des Forces Spéciales du Régiment d'Opérations Spéciales du Canada.

### Auteurs

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

Les auteurs remercient les personnes suivantes de leur contribution :

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

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

© SA MAJESTÉ LA REINE DU CHEF DU CANADA



## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	III
<b>INTRODUCTION</b>	
INTRODUCTION .....	1
LES CLÉS DE LA RÉUSSITE .....	2
QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ .....	7
<b>PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b>	
PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE .....	11
PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT .....	12
ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE .....	13
EXERCICES D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE .....	14
<b>MODALITÉS D'ENTRAÎNEMENT</b>	
ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE .....	19
ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC .....	20
ENTRAÎNEMENT DU SYSTÈME AÉROBIE .....	21
MUSCULATION PAR INTERVALLES .....	24
ENTRAÎNEMENT DE NATATION .....	26
TECHNIQUE DE MOUVEMENTS .....	26
ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE .....	27
MARCHE AVEC CHARGE .....	28
MOBILITÉ .....	29
<b>DESCRIPTION D'EXERCICES</b>	
EXERCICES D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE .....	33
ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CIRCUIT I .....	35
ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CIRCUIT II .....	39
ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CIRCUIT III .....	44
ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CIRCUIT IV .....	48
ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC CIRCUIT I (STABILISATION) .....	53
ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC CIRCUIT II .....	55
ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC CIRCUIT III .....	58
MUSCULATION PAR INTERVALLES SÉANCE 1 .....	61
MUSCULATION PAR INTERVALLES SÉANCE 2 .....	64
MUSCULATION PAR INTERVALLES SÉANCE 3 .....	67
TECHNIQUE DE MOUVEMENTS .....	70
ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE .....	74
ÉCHAUFFEMENT .....	77
RÉCUPÉRATION .....	85
MOBILITÉ .....	92
<b>CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL</b>	
CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL .....	103
CONSIGNATION DES PROGRÈS .....	123





# OPÉRATEUR DES FS

1



# INTRODUCTION

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES  
OPÉRATEURS DES FS



## INTRODUCTION

Le Régiment d'Opérations Spéciales du Canada (ROSC) a été officiellement créé à titre de nouvelle unité des Forces Armées Canadiennes (FAC) le 13 août 2006. Il s'agit d'une force d'opérations spéciales à haut niveau de préparation, capable de mener des missions et de mettre sur pied une force pouvant s'intégrer à des forces spéciales coalisées au nom du gouvernement du Canada. Le métier d'opérateur des Forces Spéciales (FS) du ROSC réunit du personnel des Forces régulières et de Réserve de l'Armée Canadienne, de la Marine Royale Canadienne et de l'Aviation Royale Canadienne qui sont intelligents, en **bonne forme physique** et qui possèdent une foule de compétences leur permettant d'agir efficacement dans des milieux difficiles ([www.cansofcom-comfoscan.forces.gc.ca](http://www.cansofcom-comfoscan.forces.gc.ca)). De plus, comme mentionné dans la stratégie sur la santé et la condition physique au sein des Forces canadiennes (Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des Forces canadiennes, 2007), nos forces d'opérations spéciales regroupent les métiers les plus exigeants sur le plan physique parmi ceux qui existent au sein des FAC. Il est donc essentiel que les opérateurs des FS aient la capacité physique nécessaire pour répondre avec efficacité et efficacité aux exigences de leur métier. Des niveaux très élevés de condition physique et de motivation personnelle sont des facteurs indispensables à la réussite de la phase d'évaluation (PÉ) pour les opérateurs des FS.

Ce programme de conditionnement physique pour la présélection a pour but d'aider les candidats à se préparer à satisfaire les exigences physiques rigoureuses de la PÉ pour les opérateurs des FS. Il s'agit d'un processus d'évaluation structuré qui est conçu pour mesurer la performance tout en soumettant les candidats à un stress physique et mental afin de déterminer leur capacité de suivre le cours des opérations spéciales et, ultimement, d'obtenir un poste d'opérateur au sein des FS. Ainsi, les exigences physiques auxquelles sont soumis les candidats dans le cadre de la PÉ correspondent aux exigences réelles auxquelles ils devront faire face au cours de leur formation et dans l'exercice de leurs fonctions. Le programme de conditionnement physique qui suit est conçu pour vous aider à atteindre les hauts niveaux de condition physique nécessaires pour réussir la PÉ pour les opérateurs des FS.

**Ce programme de conditionnement physique est extrêmement exigeant. Avant de l'entamer, assurez-vous d'atteindre le niveau 1 dans toutes les composantes inclus dans l'évaluation du niveau de la condition physique que l'on retrouve aux pages 13-16 de ce manuel.**

**Le candidat qui s'engagerait dans ce programme sans avoir le niveau de base requis s'exposerait à un risque de blessures graves.**

## **LES CLÉS DE LA RÉUSSITE**

Quiconque entame un nouveau programme de conditionnement physique doit avoir à l'esprit un certain nombre de concepts clés.

- **Évaluation de l'état de santé** : Vous devez vous assurer que votre état de santé vous permet de suivre le programme jusqu'au bout sans vous blesser. Il serait sage d'obtenir une autorisation médicale avant d'entamer ce programme; tous les candidats devraient remplir l'évaluation de la santé du programme Forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi (voir p. 7).
- **Repos, récupération, réhydratation et nutrition** : Des niveaux adéquats de récupération, de repos, d'hydratation et de nutrition sont autant de composantes essentielles de tout programme d'entraînement. Des niveaux insuffisants de récupération, de repos, de réhydratation et de nutrition peuvent se traduire par des gains physiques sous optimaux, un surentraînement, voire une diminution de la performance pendant la PÉ pour les opérateurs des FS. 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 reposé, réhydraté et alimenté, et à dormir environ 8 heures par jour.
- **Surveillance de la fréquence cardiaque** : Quand vous vous entraînez, votre fréquence cardiaque (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'effort fourni par votre cœur, et donc de connaître 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, réduire l'intensité pour pouvoir aller au bout de 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 fréquence cardiaque de 80 battements par minute (b/min). Une autre méthode fiable consiste à utiliser un moniteur de fréquence cardiaque commercial.

- **Échauffement/Récupération** : Un échauffement complet vous permettra d'élever votre température corporelle et celle de vos muscles, et votre débit sanguin, ce qui se traduira par des contractions musculaires plus rapides, des taux accrus de développement de la force, une amélioration de la force et de la puissance musculaire, une meilleure oxygénation des muscles au travail et des réactions métaboliques plus rapides. Bref, en procédant à un échauffement, vous vous préparez mentalement et physiquement à votre séance d'entraînement et vous optimisez les bénéfices que vous retirez de chacune de vos séances d'entraînement. Un échauffement efficace comprend une activité peu exigeante, comme 8-12 minutes (min) de course légère, suivie de 8-12 min d'étirements dynamiques. Après une séance d'entraînement intense, une période de récupération est essentielle pour donner à votre corps la capacité de se remettre du stress qu'il vient de subir. En terminant votre séance d'entraînement par une période de récupération, vous permettez à votre corps de se débarrasser des déchets métaboliques produits, de dissiper la chaleur et de fournir l'hydratation, la circulation sanguine, les nutriments et les hormones qui faciliteront la récupération et limiteront les raideurs et les douleurs musculaires qui surviennent après l'entraînement. Une période de récupération efficace comprend une activité légère pendant 10-15 min suivie de 8-12 min d'étirements statiques. Pour faciliter les choses, nous vous proposons un programme structuré d'échauffement et de récupération, que vous trouverez dans la section Description d'exercices.
- **Mobilité** : Les tissus organiques s'ankylosent et rétrécissent en réponse aux séries de mouvements incorrects et aux positions corporelles adoptés tout au long de la journée, ce qui cause une perte d'amplitude des 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 souplesse peuvent aider à restaurer le fonctionnement optimal, ce qui permet d'accéder pleinement aux capacités physiques, et ce, sans préparation. De plus, en adoptant de bonnes positions corporelles et de bons mouvements : il 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 votre entraînement de l'après-midi ainsi que les jours de récupération active à la suite d'une activité légère de 10-15 min.

- **Gestion des blessures :** La prévention des blessures est un objectif secondaire de ce programme d'entraînement; 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 bien de consulter un médecin le plus tôt possible à la suite d'une blessure ou lorsqu'une blessure mineure persiste.
  - **R** = Reposer le membre blessé.
  - **I** = Immobiliser le membre blessé et mettre de la glace pendant 10-20 min, toutes les 2-3 heures.
  - **C** = Comprimer le membre blessé avec une bande élastique ou une serviette (s'il y a enflure).
  - **E** = Élever le membre blessé au-dessus du niveau du coeur.
- **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, consulter les descriptions d'exercices 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 à utiliser pour soulever des poids. 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 soulevé ou si vous êtes inexpérimenté. Ne pas oublier de respirer correctement quand vous soulevez un poids, c'est à dire

d'expirer au moment de l'effort, quand vous luttez contre une résistance, et d'inspirer pendant la phase moins exigeante de l'exercice (phase de récupération).

- Protection du dos : Quand vous soulevez des poids, il faut adopter une bonne posture. Maintenir la légère courbe ou cambrure naturelle de votre dos et utiliser vos jambes pour soulever le poids. Éviter les positions extrêmes et les torsions avec la charge en mains, et faire toujours face à l'objet que vous soulevez.
- 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 : Porter des chaussures qui conviennent au type d'exercices (comme des chaussures de course pour courir, etc.) et qui sont bien ajustées. Laver et sécher vos pieds après chaque séance et appliquer une crème hydratante. Opter pour courir sur des surfaces planes, comme des pistes, des voies asphaltées ou de la pelouse.
- Équipement sécuritaire : S'assurer que l'équipement, les bancs, etc., sont stables et sans danger. Vérifier les collets des poids libres et s'assurer que les haltères sont bien solides. Enfin, vérifier qu'aucun objet ne se trouve sur le sol et qu'il n'y a pas de zones glissantes.
- **Entraînement à la chaleur** : 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'organisme accumule la chaleur; 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 :

- Éviter de vous entraîner à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée – habituellement, entre 11 h et 15 h.
- Porter des vêtements amples faits de tissus qui respire et qui permettent à l'air de circuler, à l'humidité de s'évaporer et à la chaleur de se dissiper.
- S'acclimater à la chaleur en s'exposant fréquemment pendant de courtes périodes.
- Appliquer une couche généreuse d'écran solaire hydrofuge et résistant à la transpiration d'au moins 30 FPS sur toutes les surfaces exposées.
- S'hydrater complètement avant chaque séance d'entraînement en buvant lentement des boissons tout au long de la journée, et s'assurer que votre urine demeure normale et claire.
- Se réhydrater en buvant 0,4-0,8 litre à chaque heure pendant l'exercice. Après l'exercice, prendre 1,5 litre 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 par l'exercice, le liquide doit être frais ou froid et consommé au rythme d'environ 200 ml toutes les 15 min.
- **Entretien avec son supérieur :** Trouver le temps de vous entraîner sera le principal obstacle lorsque vous débuterez 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 du PSP :** Après avoir lu le manuel, ne pas hésiter à consulter un membre du personnel du PSP si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide. Le personnel du PSP peut vous aider à évaluer votre niveau de condition physique et à adapter le programme à vos besoins.
- **La nutrition et la condition physique :** Le programme d'entraînement à raison de 2 séances par jour et la PÉ pour les opérateurs des FS sont très exigeants sur le plan physique. Il est donc essentiel



de vous alimenter correctement pour réussir le programme et retirer le maximum de votre entraînement. Vous trouverez dans le tableau sur la nutrition et l'exercice qui suit des conseils utiles 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, consulter le site Web « Bouffe santé pour un rendement assuré », à <http://www.forces.gc.ca/health-sante/ps/hpp-pps/nw-mn/tfbs-fra.asp>.

## QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ

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

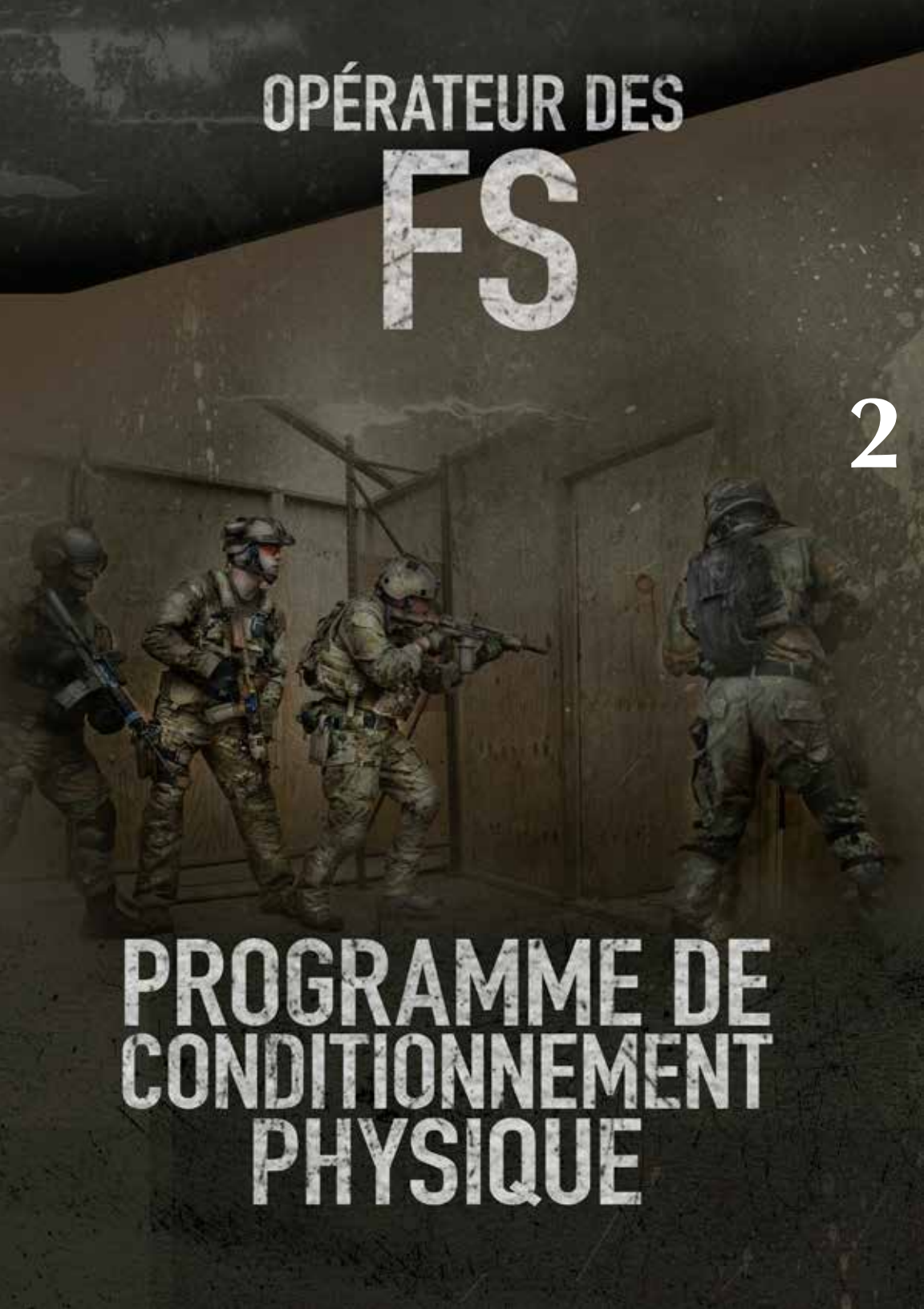
Si vous avez répondu « Oui » à la question 1 ou 2, vous devriez consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme. Si vous avez répondu « Non » à la question 3, veuillez faire mesurer votre tension artérielle par un professionnel de la santé ou par le personnel du PSP de votre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

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

AVANT L'ENTRAÎNEMENT		PENDANT L'ENTRAÎNEMENT		APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
<b>QUAND</b>	2-4 h avant	Entraînement < 1 h	Entraînement > 2 h	0-2 h après l'entraînement
<b>BUT</b>	Procurer de l'énergie, prévenir la déshydratation et la faim durant l'entraînement	Reste hydraté	Reste hydraté, procurer de l'énergie	Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer
<b>LIQUIDES</b>	<p>Environ 300 ml à 600 ml (de 1 t à 2 ½ t)</p> <p>Environ 150 ml à 350 ml (de ½ t à 1 ½ t)</p> <p><b>Conseil :</b> La quantité et la couleur des urines sont des bons indicateurs de l'état d'hydratation. Visez le jaune pâle!</p>	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
<b>ALIMENTS</b>	<p>Repas équilibré riche en glucides avec des protéines et à faible teneur en gras</p> <p><b>Suggestions de repas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riz, légumes, viande maigre, lait</li> <li>• Pâtes alimentaires, sauce aux tomates/à la viande maigre, compote de pommes, lait</li> <li>• Sandwich à la viande maigre, jus</li> <li>• Crêpes avec des fruits, yogourt, noix</li> </ul>	Pas nécessaire	<p>Ajouter une source de glucides et de minéraux</p> <p>Au besoin, des aliments faciles à digérer à haute teneur en glucides</p> <p>Sodium inclus dans les aliments ou les liquides</p>	<p><b>Conseil :</b> Boire 1,5 L de liquides pour chaque kilogramme perdu durant l'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Collation aussitôt que possible</li> <li>• Repas contenant des glucides et des protéines</li> </ul>
<b>SUGGESTIONS</b>	<p><b>Suggestions de collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boisson fouettée avec des fruits, du lait, ou lait de soya ou du yogourt</li> <li>• Lait au chocolat</li> <li>• Pita avec hummus, jus de légumes</li> <li>• Une tranche de pain avec beurre d'arachide, lait</li> <li>• Muffin à faible teneur en gras, yogourt aux fruits</li> </ul> <p><b>Suggestions de repas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riz, légumes, viande maigre, lait</li> <li>• Pâtes alimentaires, sauce aux tomates/à la viande maigre, compote de pommes, lait</li> <li>• Sandwich à la viande maigre, jus</li> <li>• Crêpes avec des fruits, yogourt, noix</li> </ul> <p><b>Conseil :</b> 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.</p>	<p><b>Boissons énergétiques</b> (commerciales ou maison) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration de glucides de 4 % à 8 % (de 40 g à 80 g de glucides par litre de liquide)</li> <li>• Apport en sodium (de 0,5 g à 0,7 g de sodium par litre de liquide ou ¼ c. à thé de sel par litre)</li> </ul> <p><b>Eau avec des aliments riches en glucides :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits (bananes, oranges, dattes)</li> <li>• Barres céréalières, biscuits, bonbons, bagets</li> <li>• Barres, friandises, gels énergétiques pour sportifs</li> </ul>	<p><b>Suggestions de collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagel et lait au chocolat ou yogourt</li> <li>• Sandwich, jus</li> <li>• Barre céréalière, jus ou boisson au yogourt</li> </ul> <p><b>Suggestions de repas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes alimentaires à la sauce tomate, fromage, salade</li> <li>• Riz au poulet et légumes, salade de fruits, lait</li> <li>• Sandwich au thon, légumes crus, lait</li> <li>• Chili, pain, lait</li> </ul>	

# OPÉRATEUR DES FS

2



PROGRAMME DE  
CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES  
OPÉRATEURS DES FS



## PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Ce programme d'entraînement à trois niveaux (1, 2 et 3) est conçu pour vous permettre de passer du niveau 1 au niveau 3 en 12 semaines. Le programme inclut 3 semaines d'évaluation du niveau de la condition physique, 4 cycles d'entraînement de 2 semaines et 1 semaine d'affûtage. Il est recommandé que vous terminiez le programme la semaine avant le début de la PÉ pour les opérateurs des FS. S'il vous faut reprendre certaines semaines ou si vous ne serez pas capable d'atteindre le niveau 3 dans toutes les composantes du programme à la fin de la semaine 11 votre période de préparation sera prolongée.

Le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement** se trouve à la page 12. C'est votre guide pour mener à bien le programme d'entraînement. Il inclut les semaines d'évaluation du niveau de la condition physique (1, 6 et 11), la semaine d'affûtage (12) et la prescription d'exercices. Le programme se divise en 4 blocs de 2 semaines, les jours d'entraînement étant numérotés de 1 à 7. Le jour 1 est généralement le lundi, mais il pourrait s'agir de n'importe quel jour de la semaine où vous décidez de commencer le programme. Les jours 4 et 7 sont les jours de repos, de récupération et de mobilité choisis chaque semaine pour vous aider à améliorer votre condition physique, à éviter de vous surentraîner et à maintenir un entraînement de qualité tout au long de la semaine.

Toutes les techniques que vous utiliserez pour améliorer votre niveau de condition physique se trouvent dans le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement**. Pour chaque technique d'entraînement, la charge d'entraînement, incluant l'intensité et la durée / distance est indiquée. Vous trouverez, plus loin dans ce guide, une description détaillée de chacune des techniques d'entraînement. Enfin, chaque jour d'entraînement (y compris au cours des semaines d'évaluation du niveau de la condition physique et d'affûtage) comprend 2 séances d'entraînement, le matin et l'après-midi.

La dernière semaine est une semaine d'affûtage et il importe qu'elle se déroule juste avant le début de la PÉ pour les opérateurs des FS. Un entraînement réduit y est prévu, sans diminution de l'intensité des séances. Ainsi, vous continuerez de retirer des effets bénéfiques de votre entraînement, tout en abaissant votre niveau de fatigue physique et mentale, ce qui devrait optimiser vos chances de réussite.

Il est essentiel de respecter la prescription d'exercices telle que présentée afin d'éviter les blessures, le surentraînement et d'optimiser votre performance.

**TABLEAU 1 - PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT**

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<b>ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE – SEMAINES 1, 6, 11</b>							
<b>Matin</b>	Course 2 400 m	Squat/ Traction à la barre	Marche avec charge 7 km 35 kg	Course légère/ Mobilité	Course 5 km	Ext. bras / saut vertical	<b>REPOS</b>
<b>Après- midi</b>		Développe- couché/ Redresse- ment assis				Course 400 m	
<b>PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT – SEMAINES 2 et 3</b>							
<b>Matin</b>	Force (15 RM)/ Tronc (15)	Musculation par intervalles	Force (5 RM)	Course légère/ Mobilité	Marche avec charge 14,5 km 35 kg	Force (10 RM) Puissance (1 série)	<b>REPOS</b>
<b>Après- midi</b>	Aérobie en continu 5 km	Natation (600 m)/ Tronc (S) (45 sec)	Marche avec charge 6 km 45 kg		Technique/ Tronc (25)	Seuil lactique (25 min)/ Tronc (20)	
<b>PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT – SEMAINES 4 et 5</b>							
<b>Matin</b>	Force (10 RM)/ Tronc (15)	Musculation par intervalles	Force (15 RM)	Course légère/ Mobilité	Marche avec charge 7 km 45 kg	Force (5 RM) Puissance (2 séries)	<b>REPOS</b>
<b>Après- midi</b>	Aérobie en continu 8 km	Natation (600 m)/ Tronc (S) (60 sec)	Marche avec charge 16 km 35 kg		Technique/ Tronc (25)	Seuil lactique (30 min)/ Tronc (20)	
<b>PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT – SEMAINES 7 et 8</b>							
<b>Matin</b>	Force (8 RM)/ Tronc (25)	Musculation par intervalles	Force (12 RM)	Course légère/ Mobilité	Marche avec charge 18 km 35 kg	Aérobie Intermittent 5 km (1.5:1)	<b>REPOS</b>
<b>Après- midi</b>	Marche avec charge 6 km 50 kg	Natation (800 m)/ Tronc (S) (60 sec)	Aérobie Intermittent 5 km (1.5:1)		Natation (800 m)/ Tronc (30)	Force (5 RM) Puissance (2 séries)	
<b>PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT – SEMAINES 9 et 10</b>							
<b>Matin</b>	Force (12 RM) Tronc (25)	Musculation par intervalles	Force (5 RM)	Course légère/ Mobilité	Musculation par intervalles	Force (8 RM) Puissance (2 séries)	<b>REPOS</b>
<b>Après- midi</b>	Marche avec charge 20 km 35 kg	Natation (800 m)/ Tronc (S) (75 sec)	Aérobie Intermittent 5 km (2:1)		Natation (800 m)/ Tronc (30)	Marche avec charge 7 km 50 kg	
<b>PRESCRIPTION D'ENTRAÎNEMENT – SEMAINE D'AFFÛTAGE 12</b>							
<b>Matin</b>	Force (12 RM) Tronc (20)	Musculation par intervalles	Force (10 RM)	Course légère/ Mobilité	Marche avec charge 6 km 35 kg	Aérobie en continu 2 km	<b>REPOS</b>
<b>Après- midi</b>	Aérobie en continu 5 km	Natation (400 m)/ Tronc (S) (45 sec)	Puissance (2 séries) / Tronc (15)		Étirements	Étirements	

## ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE

**BUT :** L'objectif est de vous aider à évaluer votre niveau de condition physique actuel pour assurer la progression adéquate de votre entraînement en vue de réussir la PÉ pour les opérateurs des FS. De plus, la semaine d'évaluation du niveau de la condition physique offre une période de réduction du volume de travail pour vous assurer la meilleure récupération possible et des gains optimaux sur le plan de la condition physique. Les semaines d'évaluation du niveau de la condition physique touchent à diverses facettes de la condition physique : puissance aérobie (course 2 400 mètres (m)), capacité aérobie (course 5 km), capacité anaérobie (course 400 m), force des membres supérieurs (extension des bras, traction à la barre, développé-couché), force des membres inférieurs (squat), puissance des jambes (saut vertical), force des abdominaux (redressement assis) et capacité de travail (marche avec charge).

**DIRECTIVES :** À l'aide du **Tableau 2 - Évaluation du niveau de la condition physique**, déterminez votre niveau pour chacune des composantes de la condition physique et inscrivez votre niveau et vos résultats (temps réalisé, charge, distance) dans le Tableau 10 - Consignation des progrès (page 123). Vous pourrez ainsi évaluer votre performance et identifier les éléments à améliorer pour atteindre le niveau 3. Des directives détaillées sur la façon d'exécuter chacun des 10 exercices d'évaluation de la condition physique vous sont fournies, ainsi que des descriptions incluant des illustrations des exercices pour développer la force des membres supérieurs et inférieurs et des muscles du tronc dans la section Description d'exercices.

**REMARQUE :** **N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS DEVEZ VOUS PRÉPARER DE FAÇON ADÉQUATE AVANT CHAQUE EXERCICE D'ÉVALUATION EN EXÉCUTANT UN ÉCHAUFFEMENT, QUE VOUS FEREZ SUIVRE D'UNE PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION ET D'ÉTIREMENTS POUR FAVORISER UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE ET ÉVITER LES RAIDEURS ET LES DOULEURS.**

## EXERCICES D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE

**PUISSANCE AÉROBIE (course 2 400 m) :** Faire 6 tours de piste sur une piste de 400 m ou parcourir la distance sur un parcours délimité et plat. Doser l'effort de manière à atteindre la meilleure vitesse moyenne.

**CAPACITÉ AÉROBIE (course 5 km) :** Couvrir la distance sur un parcours délimité et plat ou faire 12,5 tours de piste sur une piste de 400 m. Là encore, adopter une cadence adéquate et la maintenir tout le long de la course.

### FORCE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

- **Extension des bras :** Voir page 33 pour une description complète. Inscire le nombre d'extensions accomplies sans interruption.
- **Traction à la barre :** Voir page 33 pour une description complète. Inscire le nombre de tractions accomplies sans s'arrêter.
- **Développé-couché :** Voir page 34 pour une description complète. Travailler avec un partenaire pour assurer la sécurité. Avant le test, effectuer un échauffement et commencer le test avec une charge de 70 kg. Si ce poids est trop léger, continuer et faire autant de répétitions (rép) que possible. En cas de difficulté, réduire la charge à 60 kg et si on peut faire plus de 20 rép, augmenter la charge lors de la prochaine évaluation du niveau de la condition physique.

### FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS

- **Squat :** Voir page 34 pour une description complète. Avant le test, effectuer un échauffement en utilisant une charge légère (p. ex. 5-6 rép à 50 % de la charge du test), puis commencer le test avec une charge de 70 kg. Travailler avec un partenaire pour assurer la sécurité.
  - Si ce poids semble léger, faire autant de rép que possible, sinon, réduire la charge à 60 kg pour l'évaluation du niveau de la condition physique.
  - Si on peut faire 20 rép avec une charge de 70 kg, augmenter la charge à 80 kg lors de la prochaine évaluation du niveau de la condition physique, et ainsi de suite.



## **FORCE DES ABDOMINAUX**

- **Redressement assis** : Voir page 35 pour une description complète. Faire autant de rép que possible en 1 min. Inscrire le nombre de redressements effectués correctement en 1 min.

## **PUISSANCE DES JAMBES**

- **Saut vertical** : Tracer une ligne verticale sur un mur à partir du sol jusqu'à une hauteur de 300 centimètres (cm). Se tenir devant la ligne et lever les bras au-dessus de la tête le plus haut possible tout en gardant les talons au sol, puis noter la hauteur atteinte. S'éloigner légèrement du mur, écarter les pieds à la distance des épaules, puis sauter le plus haut possible en exécutant un balancement complet des bras et en dépliant complètement les genoux. Faire une pause d'environ 10-15 sec, puis recommencer. Effectuer au total 3 sauts et inscrire le meilleur résultat. Soustraire de ce résultat la hauteur atteinte à l'étape 1 pour connaître la hauteur exacte du saut.
- **MARCHE AVEC CHARGE DE 7 km (35 kg)** : Exécuter la marche prescrite avec un sac à dos. Pour éviter de se blesser, NE PAS TENTER d'aller plus vite que la cadence indiquée en respectant le temps accordé, tout en portant la charge indiquée.

**TABLEAU 2 - ÉVALUATION DU NIVEAU  
DE LA CONDITION PHYSIQUE**

COMPOSANTES	EXERCICE	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
CAPACITÉ AÉROBIE	Course 2400 m	10:57 - 10:06	10:05 - 9:22	9:21 - 8:45
	Course 5 km	23:13 - 21:33	21:32 - 20:07	20:06 - 18:50
CAPACITÉ ANAÉROBIE	Course 400 m	1:28 - 1:22	1:21 - 1:16	1:15 - 1:12
FORCE DES MEMBRES SUPÉRIEURS	Ext. bras	40 - 47	48 - 54	55 - 61
	Traction à la barre	8 - 12	13 - 15	16 - 19
	Développé-couché 60 kg	6 - 13 rép	14 - 18 rép	19 - 21 rép
	70 kg	1 - 9 rép	10 - 14 rép	15 - 18 rép
	80 kg		5 - 11 rép	12 - 15 rép
	90 kg		1 - 7 rép	8 - 12 rép
FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS	Squat 60 kg	11 - 15 rép	16 - 17 rép	18 - 19 rép
	70 kg	7 - 12 rép	13 - 15 rép	16 - 17 rép
	80 kg	5 - 10 rép	11 - 13 rép	14 - 16 rép
	90 kg	2 - 7 rép	8 - 11 rép	12 - 14 rép
FORCE DES ABDOMINAUX	Redressement assis	41 - 46	47 - 52	53 - 58
PUISSANCE DES JAMBES	Saut vertical	45 - 52	53 - 59	60 - 66
CAPACITÉ DE TRAVAIL	Marche avec charge 7 km 35 kg	01:19:00	01:19:00	01:19:00



OPÉRATEUR DES  
FS

3

MODALITÉS  
D'ENTRAÎNEMENT

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES  
OPÉRATEURS DES FS



## ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

JOUR 1	JOUR 3	JOUR 6
--------	--------	--------

**BUT :** L'objectif est d'assurer un niveau suffisant de force musculaire pour réussir la PÉ pour les opérateurs des FS.

**DIRECTIVES :** Le nombre de rép et l'intensité requis sont indiqués entre parenthèses sous forme de répétitions maximum (RM) dans le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement** pour chaque séance d'entraînement en circuit. Par exemple, « Force (15 RM) » signifie que vous devez choisir une charge suffisamment lourde pour ne pouvoir effectuer plus que 15 rép; autrement dit, 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. À chaque séance d'entraînement de la force, vous devrez faire 2 séries de l'un des circuits décrits ci-dessous. Commencez par le circuit I et passez au circuit II à la prochaine séance d'entraînement et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous ayez exécuté les 4 circuits puis recommencez avec le circuit I. Tous les exercices doivent être exécutés en circuit de façon à ce que vous passiez d'un exercice à l'autre avec un temps de repos minimal entre chacun. À la fin de tous les exercices dans le circuit, récupérer pendant 2-4 min, puis recommencer. Vous trouverez dans la section Description d'exercices une description détaillée de chacun des exercices avec des illustrations pour vous aider à bien comprendre. Chaque circuit est conçu de manière à inclure un exercice pour tout le corps, 3-4 exercices pour les membres inférieurs et 3-4 exercices pour les membres supérieurs. Pour des résultats optimaux, faire les exercices dans l'ordre indiqué.

CIRCUIT I	CIRCUIT II
SOUL. SUMO TIRAGE VERTICAL	SQUAT DÉVELOPPÉ
SQUAT	SOULÉVÉ DE TERRE
DÉVEL.-COUCHÉ	EXT. BRAS MAIN SUR BALLON
TRACTION À LA BARRE	TIRAGE D'HALTÈRE (H)
FENTE JAMBE ARR. SURÉLEVÉE	MONTÉE
TIRAGE VERTICAL FLEXION AVANT	DÉVEL. DEBOUT AVEC H
EXT. BRAS PLANCHE EN T	MARCHE DU FERMIER 20 M

**CIRCUIT III**

**CIRCUIT IV**

SOUL. DE TERRE AVEC H ET DÉVEL.	SQUAT AVEC DÉVELOPPÉ
SQUAT BARRE DEVANT	SOULÉVÉ DE TERRE SUMO
DÉVEL.-COUCHÉ MAINS RAPPROCHÉES	DÉVEL.-COUCHÉ AVEC H
TIRAGE POITRINE POULIE HAUTE	TRACTION À LA BARRE
FENTE LATÉRALE AVEC H	SQUAT BALLON AU-DESSUS TÊTE
TIRAGE VERTICAL	EXT. BRAS PIEDS SUR BALLON
EXT. BRAS SUR BALLON	TRACTION INVERSÉE
TRACTION INV. PIEDS SUR BALLON	MARCHE DU FERMIER 20 M

**ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC**

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 5	JOUR 6
--------	--------	--------	--------

**BUT :** L'objectif est d'assurer une musculature des abdominaux et du bas du dos assez développée pour réussir la PÉ pour les opérateurs des FS.

**DIRECTIVES :** Le nombre de rép (p. ex., 20) ou la durée (p. ex., 60 sec) requis sont indiqués entre parenthèses dans le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement** pour chaque séance d'entraînement des muscles du tronc. Pour chaque séance d'entraînement, faire 2 séries soit du circuit II ou soit du circuit III. Quand des exercices du « Tronc (S) » sont prescrits (voir le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement**), faire le circuit I – Stabilisation, et maintenir la position adéquate pendant la durée prescrite. Tous les exercices doivent être exécutés en circuit de façon à ce que vous passiez d'un exercice à l'autre avec un temps de repos minimal entre chacun. À la fin de tous les exercices, récupérer pendant 2-4 min, puis recommencer. Vous trouverez dans la section Description d'exercices une description détaillée de chacun des exercices, avec des illustrations pour vous aider à bien comprendre.

**CIRCUIT I**

**CIRCUIT II**

PLANCHE	PLANCHE HORIZONTALE SUR BALLON
BATEAU	ROTATION BUSTE BALLON
EXT. LOMBAIRE AU SOL	ROTATION DU BASSIN
PLANCHE LATÉRALE EN T	RELEVE DE BASSIN AU SOL
AIGLE	OBLIQUES
PLANCHE LATÉRALE	PLANCHE SUR BALLON
	EXT. BRAS/JAMBE ALLONGÉ

### CIRCUIT III

EXT. BRAS/JAMBE OPPOSÉS
GRIMPEUR
ÉTOILE
SUPERMAN
DÉCOLLÉ DE BASSIN
PLANCHE SUR BALLON + MOUV. CIRC.
REDR. PARTIEL JAMBES DROITES

## ENTRAÎNEMENT DU SYSTÈME AÉROBIE

JOUR 1	JOUR 3	JOUR 6
--------	--------	--------

**BUT** : L'objectif est d'assurer la capacité aérobie nécessaire à la réussite de la PÉ pour les opérateurs des FS.

**REMARQUE** : Le programme prévoit un entraînement aérobie le jour 1 et le jour 6 au cours des semaines 2 à 5, puis le jour 3 et le jour 6 au cours des semaines 7 à 10.

**DIRECTIVES** : Ce programme d'entraînement propose 3 modes d'entraînement distincts pour atteindre l'objectif : l'entraînement aérobie continu, l'entraînement au seuil lactique et l'entraînement aérobie intermittent. Le jour et le moment (matin/après-midi) des séances d'entraînement aérobie sont indiqués dans le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement**. Ce programme d'entraînement met à profit une approche à 3 volets pour déterminer l'intensité de l'exercice qui peut être : i) absolue ou fondée sur le temps (Tableau 3); ii) relative ou fondée sur la fréquence cardiaque (Tableau 4); et iii) fondée sur la perception de l'effort (Tableau 5). Voici les directives détaillées à suivre pour chacun des modes d'entraînement aérobie.

**ENTRAÎNEMENT AÉROBIE CONTINU** : Courir en maintenant une cadence constante sans s'arrêter. À l'aide du **Tableau 1 - Prescription d'entraînement**, déterminer la distance prévue pour le jour d'entraînement. Consulter le Tableau 3 pour connaître le temps alloué pour la course selon votre niveau (**Tableau 2 - Évaluation du niveau de la condition physique**) et le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (FCM) à atteindre. Par exemple : pour une course de 8 km au niveau 1 à une intensité de 80 %, la course devrait s'effectuer entre 41-44 min. Déterminer ensuite la FCM selon l'âge et la fréquence

cardiaque au repos (FCR). Enfin, déterminer la fréquence cardiaque cible (FC cible) à l'aide de la formule suivante :  $FC \text{ cible} = [(FCM - FCR) \times \text{intensité}] + FCR$ . Pour des explications plus poussées, voir la section sur la FC à la page 23. Pour identifier la zone de FC cible, consulter le Tableau 4. Enfin, consulter le Tableau 5 pour une description des sensations perçues pendant la course. Dans la zone 2, par exemple, on devrait avoir « la capacité d'entretenir une conversation et l'envie d'aller plus vite; respiration plus profonde ».

**ENTRAÎNEMENT AU SEUIL LACTIQUE** : La course au seuil lactique est une course rapide et de courte durée. À l'aide du **Tableau 1 - Prescription d'entraînement**, déterminer la durée de l'entraînement au seuil lactique, puis exécuter la course à une intensité de 85 % ou plus de la FCM correspondant à la zone 3- 4 de perception de l'effort.

**ENTRAÎNEMENT AÉROBIE INTERMITTENT** : L'entraînement aérobic intermittent consiste en une course légère à une intensité de 65-74 % de la FCM (zone 1), combinée à des épisodes de course rapide à une intensité de 85-90 % de la FCM (zone 3). Le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement** indique les distances à parcourir ainsi que le rapport course légère et course rapide (LÉGÈRE : RAPIDE). Au cours des semaines 7 et 8, vous verrez l'indication 5 km (2:1) – ce qui signifie que vous devez parcourir la distance totale de 5 km en alternant course légère pour 2 min et course rapide pour 1 min.

**TABLEAU 3 - ENTRAÎNEMENT AÉROBIE – DISTANCES ET TEMPS**

DISTANCE / INTENSITÉ		NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
8 km	75 %	00:47:03 - 00:43:39	00:43:38 - 00:40:44	00:40:43 - 00:38:09
	80 %	00:44:07 - 00:40:55	00:40:54 - 00:38:11	00:38:10 - 00:35:46
5 km	85 %	00:25:57 - 00:24:05	00:24:04 - 00:22:28	00:22:27 - 00:21:03
	90 %	00:24:31 - 00:22:44	00:22:43 - 00:21:13	00:21:12 - 00:19:53
2 km	90 %	00:09:48 - 00:09:05	00:09:04 - 00:08:29	00:08:28 - 00:07:57
	95 %	00:09:17 - 00:08:37	00:08:36 - 00:08:02	00:08:01 - 00:07:32
1 km	95 %	00:04:39 - 00:04:19	00:04:18 - 00:04:01	00:04:00 - 00:03:46
	100 %	00:04:25 - 00:04:06	00:04:05 - 00:03:49	00:03:48 - 00:03:35



**TABLEAU 4 - ZONE DE FC CIBLE**

FCM	ZONE 1		ZONE 2		ZONE 3		ZONE 4		ZONE 5	
FCR	65 %	74 %	75 %	81 %	82 %	90 %	91 %	97 %	98 %	100 %

**FC:** Pour déterminer la FC cible, d'abord vérifier la FCR, en prenant le pouls pendant 30 sec le matin au réveil, pour ensuite multiplier le résultat obtenu par deux. 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 6 représente une personne de 25 ans, dont la FCR est de 60 b/min.

$$\hat{\text{ÂGE}} = 25$$

$$\text{FCR} = 60 \text{ b/min}$$

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

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

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

Veillez remplir le Tableau 4 en y intégrant vos propres résultats; ce tableau vous servira de point de référence pendant votre entraînement.

**TABLEAU 5 - PRECEPTION DE L'EFFORT**

ZONE 1	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 4	ZONE 5
Capacité de parler et de respirer par le nez sans problème.	Capacité d'entretenir une conversation et envie d'aller plus vite; respiration plus profonde.	Respiration audible, mais pas trop difficile; conversation limitée à de courtes phrases.	Respiration lourde; difficile et inconfortable; fatigue musculaire due à l'accumulation d'acide lactique.	Difficile et inconfort extrêmes; sentiment d'être à bout de souffle possibilité de martèlements audibles dans la poitrine; désir intense de ralentir ou d'arrêter.

**TABLEAU 6 - EXEMPLE DE ZONE DE FC CIBLE**

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

## MUSCULATION PAR INTERVALLES

JOUR 2	JOUR 5
--------	--------

**BUT** : L'objectif est d'assurer une capacité aérobie/anaérobie suffisante pour réussir la PÉ pour les opérateurs des FS et compléter l'entraînement de la force.

**REMARQUE** : Le programme prévoit de la musculation par intervalles le jour 2 seulement au cours des semaines 2, 3, 4, 5, 7 et 8, et le jour 2 et le jour 5 au cours des semaines 9 et 10.

**DIRECTIVES** : Consulter le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement** pour déterminer le jour et le moment (matin ou après-midi) où des séances de musculation par intervalles sont prévues. Dans chaque cas, exécuter les exercices physiques indiqués dans la case correspondant à la séance d'entraînement par intervalles dans le Tableau 7. Commencer par la séance 1, puis passer à la séance 2, et ainsi de suite.

**\*\*NE PAS OUBLIER DE PROCÉDER À UN ÉCHAUFFEMENT COMPLET AVANT CHAQUE SÉANCE DE MUSCULATION PAR INTERVALLES!**

Après un échauffement approprié, entamer chaque séance en exécutant la course correspondant au niveau selon les indications des Tableaux 7 et 8 (p. ex. course de 200 m en 42-50 sec pour le niveau 1), et faire ensuite une série d'exercices physiques (p. ex. 20 squats et 20 extensions de bras). Se reposer pendant 2 min, puis reprendre la séance d'entraînement. Consulter la section Description d'exercices, pour une description détaillée de chaque exercice.

**TABLEAU 7 - MUSCULATION PAR INTERVALLES**

	SÉANCE 1	RÉP	SÉANCE 2	RÉP	SÉANCE 3	RÉP
<b>1</b>	Course 200 m	1	Course 200 m	1	Course 400 m	1
	Squat	20	Squat ballon au-dessus tête	20	Saut de grenouille	20
	Ext. bras	20	Ext. bras ballon	20	Ext. bras/ jambe opp.	20
<b>2</b>	Course 200 m	1	Course 200 m	1	Course 400 m	1
	Squat	15	Squat ballon au-dessus tête	15	Saut de grenouille	15
	Ext. bras	15	Ext. bras ballon	15	Ext. bras/ jambe opp.	15
<b>3</b>	Course 200 m	1	Course 400 m	1	Course 400 m	1
	Planche dynamique	20	Squat lancer du ballon	20	Grimpeur	20
	Ext. bras/ Jambe, allongé	20	Rotation buste avec ballon	20	Ext. lombaire	20
<b>4</b>	Course 400 m	1	Course 1000 m	1	Course 400 m	1
	Planche dynamique	15	Squat lancer du ballon	15	Grimpeur	15
	Ext. bras/ Jambe, allongé	15	Rotation buste avec ballon	15	Ext. lombaire	15
<b>5</b>	Course 400 m	1	Course 400 m	1	Course 400 m	1
	Fente avant	20	Fente avant avec ballon	20	Squat avec saut	20
	Ext. bras style yoga	20	Dév épaules avec ballon	20	Ext. bras planche en T	20
<b>6</b>	Course 1000 m	1	Course 200 m	1	Course 400 m	1
	Fente avant	15	Fente avant avec ballon	15	Squat avec saut	15
	Ext. bras style yoga	15	Dév épaules avec ballon	15	Ext. bras planche en T	15

**TABLEAU 8 - TEMPS DE LA COURSE LORS DES SÉANCES  
DE MUSCULATION PAR INTERVALLES**

DISTANCE / INTENSITÉ	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<b>1 000 m</b>	95 %	0:04:39 - 0:04:19	0:04:18 - 0:04:01
	100 %	0:04:25 - 0:04:06	0:04:05 - 0:03:49
	105 %	0:04:12 - 0:03:54	0:03:53 - 0:03:38
<b>400 m</b>	105 %	0:01:41 - 0:01:34	0:01:33 - 0:01:27
	110 %	0:01:36 - 0:01:29	0:01:28 - 0:01:23
	115 %	0:01:32 - 0:01:25	0:01:24 - 0:01:20
<b>200 m</b>	105 %	0:00:50 - 0:00:47	0:00:46 - 0:00:44
	110 %	0:00:48 - 0:00:45	0:00:44 - 0:00:42
	115 %	0:00:46 - 0:00:42	0:00:41 - 0:00:40

## ENTRAÎNEMENT DE NATATION

JOUR 2	JOUR 5
--------	--------

**BUT :** L'objectif est d'assurer que la puissance et la capacité aérobie à la nage sont adéquates pour réussir la PÉ pour les opérateurs des FS. De plus, la natation est une activité à impact réduit qui développe le système aérobie.

**DIRECTIVES :** Parcourir à la nage la distance indiquée dans le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement**. Varier le type de nage pratiquée pendant les séances.

## TECHNIQUE DE MOUVEMENTS

JOUR 5
--------

**BUT :** L'objectif est d'améliorer la technique de certains mouvements, qui est la fondation qui permettra de passer à un entraînement plus complexe et facilitera une récupération active.

**DIRECTIVES :** Faire 3 séries de 15 rép de chacun des exercices. S'assurer d'appliquer correctement la technique lors de chaque rép et exécuter tout le mouvement en veillant à ce que les transitions se fassent en douceur, de façon contrôlée et continue. Pour commencer, ne pas ajouter de poids à la barre; lorsque la technique est mieux maîtrisée, utiliser des poids légers. Au cours de ces séances, **EN AUCUN CAS** tenter les exercices avec des poids moyens ou lourds. Vous trouverez dans la section Description d'exercices une description détaillée de chaque exercice accompagnée d'illustrations.

### EXERCICES TECHNIQUE DE MOUVEMENTS

SQUAT
SOULÉVÉ DE TERRE
SQUAT BARRE DEVANT
SQUAT AVEC TIRAGE AUX ÉPAULES
SQUAT BALLON AU-DESSUS TÊTE
TIRAGE VERTICAL

## ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE

JOUR 5

**BUT :** L'objectif est d'assurer un déplacement puissant et rapide du corps et de réussir la PÉ pour les opérateurs des FS.

**DIRECTIVES :** Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué entre parenthèses après « Puissance » dans le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement**. Le nombre de rép pour chaque exercice est indiqué ci-dessous. S'assurer d'avoir fait les exercices d'entraînement en puissance avant de commencer l'entraînement de la force (dans la section Description d'exercices). Mettre l'accent sur la qualité des rép en réagissant rapidement, en limitant le temps au sol et en produisant un mouvement explosif. **\*\*NE PAS OUBLIER DE PROCÉDER À UN ÉCHAUFFEMENT COMPLET AVANT CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE!** Vous trouverez dans la section Description d'exercices une description détaillée de chaque exercice accompagnée d'illustrations.

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE	RÉP
BOND AVANT/ARRIÈRE	20
BOND LATÉRAL	20
SAUT GROUPÉ	12
SAUT BILATÉRAL SUR UN BANC	10
SAUT UNILATÉRAL SUR UN BANC	10

## MARCHE AVEC CHARGE

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 5	JOUR 6
--------	--------	--------	--------

**BUT :** L'objectif est d'être en mesure de parcourir de grandes distances en portant une lourde charge et de réussir la PÉ pour les opérateurs des FS.

**REMARQUE :** Les marches avec charge se font les jours 2 et 5 pour les semaines 2, 3, 4 et 5, les jours 1 et 5 pour les semaines 7 et 8, et les jours 1 et 6 pour les semaines 9 et 10.

**DIRECTIVES :** Exécuter la marche avec charge indiquée dans le **Tableau 1 - Prescription d'entraînement**. Consulter le Tableau 9 pour connaître le temps d'exécution de chaque marche. Pour ne pas risquer de se blesser, il ne faut EN AUCUN CAS essayer de parcourir la distance en moins de temps qu'indiqué.

**TABLEAU 9 - CHARGES ET TEMPS DE LA MARCHE  
AVEC CHARGE (hr:min:sec)**

<b>6 km 45 kg</b> 01:07:00	<b>7 km 45 kg</b> 01:19:00	<b>6 km 50 kg</b> 01:07:00	<b>7 km 50 kg</b> 01:19:00
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

<b>14.5 km 35 kg</b> 02:43:00	<b>16 km 45 kg</b> 03:00:00	<b>18 km 35 kg</b> 03:22:00	<b>20 km 35 kg</b> 03:45:00
----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

## MOBILITÉ

JOUR 4

**BUT :** 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.

**DIRECTIVES :** Effectuer les exercices de mobilité prescrits à la page 30. S'assurer d'abord de résoudre tout problème d'articulations et de tissus douloureux, puis effectuer 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. Les techniques de mobilité comprennent : i) les zones dépression – 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; ii) la tension et la 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; et iii) l'automassage (Smash and Move) – identifier une zone douloureuse, y appliquer de la pression (Smash), puis déplacer le membre dans l'ampleur de sa mobilité (Move). **REMARQUE : Lors de l'entraînement quotidien en mobilité, choisir 3 zones à cibler chaque jour après l'entraînement de l'après-midi et effectuer les exercices correspondants. Consacrer 15-20 min à la mobilisation par jour.** L'entraînement en mobilité doit être modifié tous les jours selon les contraintes, les mouvements effectués et les positions adoptées au cours de la journée.

Il est possible que vous ressentiez une sensation désagréable lors du travail en mobilité car étirer les tissus musculaires peut provoquer de l'inconfort. Toutefois, il existe une différence entre l'inconfort et la douleur. Si vous ressentez une douleur aiguë ou une sensation de brûlure, ou que votre corps vous indique qu'il y a un problème, arrêtez immédiatement le travail en mobilité sur cette partie du corps.

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

### EXERCICES DE MOBILITÉ

AUTOMASSAGE DE LA SURFACE PLANTAIRE
AUTOMASSAGE DU MOLLET
AUTOMASSAGE DE LA LOGE ANTÉRIEURE LATÉRALE
AUTOMASSAGE DES ABDUCTEURS
AUTOMASSAGE DES QUADRICEPS
MOBILISATION EN APPUI
ROTATION EXTERNE DE LA HANCHE AVEC FLEXION
AUTOMASSAGE DES ISCHIO-JAMBIERS
AUTOMASSAGE DE LA BANDELETTE ILIO- TIBIALE
AUTOMASSAGE DES FESSIERS
AUTOMASSAGE DES OBLIQUES
AUTOMASSAGE DES LOMBAIRES
AUTOMASSAGE DES TRICEPS
AUTOMASSAGE DE LA LOGE ANTÉRIEURE
AUTOMASSAGE DES TISSUS DU TRONC
AUTOMASSAGE DES ROTATEURS DE L'ÉPAULE
AUTOMASSAGE DE LA COLONNE THORACIQUE





**OPÉRATEUR DES  
FS**

**4**

**DESCRIPTION  
D'EXERCICES**

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES  
OPÉRATEURS DES FS



## EXERCICES D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE LA CONDITION PHYSIQUE



### Extension des bras

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

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



### Traction à la barre

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

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



### Développé-couché

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



### Squat

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



### Redressement assis

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

## ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CIRCUIT I

### 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, abaisser les épaules et saisir la barre, prise en pronation, mains écartées d'environ 30 cm, dos droit, torse bombé, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
- Contracter les abdominaux en veillant à ne pas arrondir le dos.
- Soulever la barre du sol avec vigueur en dépliant les genoux et les 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.
- Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement, et répéter l'exercice.



### Squat

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



### Développé-couché

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



### **Traction à la barre**

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



### **Fente jambe arrière en appui surélevé**

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



### Tirage vertical flexion avant

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



### Extension des bras et planche en T

- En appui ventral, mains au sol écartées à la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le corps au sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°.
- Revenir à la position initiale en se soulevant tout en gardant le dos droit et la tête en position neutre.
- Continuer en tournant le côté gauche du corps vers le haut et en levant le bras gauche au-dessus de l'épaule gauche.
- Ramener la main au sol, et répéter tout l'exercice du côté droit.
- Pour compter une série, il faut effectuer toutes les rép des deux côtés.





### Extension des bras et planche en T avec haltères

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

## ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CIRCUIT II



### Squat avec développé devant

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, la barre devant sur les épaules, prise en pronation, les coudes relevés jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, tête en position neutre et torse bombé.
- Garder les genoux et les pieds alignés, talons au sol, et abaisser le corps en fléchissant les genoux et les hanches jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
- Revenir à la position initiale en appuyant fermement dans les talons et en redressant les hanches et les genoux tout en maintenant la position du haut du corps (torse bombé, tête en position neutre).



- Continuer l'exercice en poussant la barre au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète des bras, en gardant le corps droit et en tenant la barre légèrement derrière la tête.
- Abaisser la barre à la position initiale et répéter l'exercice.



### Soulevé de terre

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





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

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



### **Tirage horizontal avec un haltère**

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



### Montée

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



### Développé debout avec haltères

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, haltères au niveau des épaules, prise en pronation, dos droit et tête relevée.
- Développer jusqu'à l'extension complète des bras tout en gardant le torse en bonne position (abdominaux contractés, haut du corps statique).
- Ramener les haltères à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.





### Marche du fermier sur 20 m

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

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

## ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CIRCUIT III

### Soulevé de terre avec haltères et développé



- Debout, pieds à plat au sol écartés à une largeur intermédiaire entre celle des hanches et celle des épaules, orteils pointés vers l'avant, une paire d'haltères tenus en pronation, paumes vers l'intérieur.
- S'accroupir en abaissant les hanches, baisser les épaules en gardant le dos droit, torse bombé, épaules légèrement en avant des genoux et tête en position neutre.
- Contracter les abdominaux en veillant à ne pas arrondir le dos, et soulever les poids avec vigueur en dépliant les genoux et les hanches, et se redresser en gardant les haltères le plus près possible du corps.
- Continuer à soulever les haltères jusqu'à ce qu'ils soient juste audessus des épaules, paumes vers avant.
- 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.

### Squat barre devant



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

### Développé-couché, mains rapprochées



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



### **Tirage-poitrine à la poulie haute**

- Assis à un appareil de tirage à la poulie haute, la barre prise en pronation, mains écartées un peu plus que la largeur des épaules, bras en extension complète.
- Tirer la barre jusqu'à la poitrine en contractant les omoplates.
- Ramener lentement la barre à la position initiale.



### **Fente latérale avec haltères**

- Debout, pieds à plat au sol et écartés à la largeur des épaules, orteils légèrement pointés vers l'extérieur, un haltère dans chaque main, prise en pronation, paumes vers l'intérieur.
- Effectuer un pas à angle de 45° et abaisser le corps lentement en fléchissant la hanche et le genou de la jambe avant.
- Garder le torse droit pendant tout le mouvement, en sollicitant les abdominaux et en gardant la tête en position neutre, le torse légèrement bombé.
- Revenir à la position initiale en poussant le talon de la jambe avant au sol et en dépliant les genoux et les hanches tout en maintenant la position du torse (tête en position neutre, torse bombé).





### Tirage vertical

- Debout, pieds à plat au sol et écartés à la largeur des épaules.
- Saisir la barre prise en pronation, mains écartées un peu plus que la largeur des hanches, bras en extension complète, tête en position neutre.
- Tirer la barre le long de l'abdomen vers le menton, en gardant les coudes pointés vers l'extérieur et en sollicitant les abdominaux pour maintenir la position du haut du corps.
- Ramener lentement la barre à la position initiale.



### Extension des bras sur ballon d'entraînement

- En appui ventral, les 2 mains sur un ballon d'entraînement, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le torse jusqu'à ce qu'il touche le ballon d'entraînement et revenir à la position initiale.
- Garder le dos droit et la tête en position neutre tout au long de l'exercice.





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

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

## **ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CIRCUIT IV**



### **Squat avec développé devant**

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, la barre devant sur les épaules, prise en pronation, les coudes relevés jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, tête en position neutre et torse bombé.
- Garder les genoux et les pieds alignés, talons au sol, et abaisser le corps en fléchissant les genoux et les hanches jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
- Revenir à la position initiale en appuyant fermement dans les talons et en redressant les hanches et les genoux tout en maintenant la position du haut du corps (torse bombé, tête en position neutre).



- Continuer l'exercice en poussant la barre au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète des bras, en gardant le corps droit et en tenant la barre légèrement derrière la tête.
- Abaisser la barre à la position initiale et répéter l'exercice.

### **Soulevé de terre style sumo**



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

### **Développé-couché avec haltères sur un ballon d'exercice**



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



### **Traction à la barre**

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



### Squat ballon au-dessus de la tête

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



### Extension des bras, pieds sur un ballon d'entraînement



- En appui ventral, mains à plat au sol et écartées à la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre, orteils appuyés sur un ballon d'entraînement.
- Abaisser le corps au sol jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol, tout en gardant les pieds sur le ballon d'entraînement.
- Revenir à la position initiale en gardant le dos droit et la tête en position neutre.



### Traction à la barre en position inversée

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



### Marche du fermier sur 20 m

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

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

## ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC CIRCUIT I (STABILISATION)



### Planche

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



### Bateau

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



### Extension lombaire au sol

- Sur le ventre, jambes droites et bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol.
- Soulever la tête, la poitrine, les bras et les jambes au-dessus du sol à l'aide des muscles fessiers et du bas du dos.
- Maintenir la position pendant le temps prescrit.



### Planche latérale en T

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



### Aigle

- Sur le ventre, jambes droites, bras étendus de chaque côté des épaules.
- Soulever la tête, la poitrine, les bras et les jambes au-dessus du sol à l'aide des muscles fessiers et du bas du dos.
- Maintenir la position pendant le temps prescrit.







### Planche latérale

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

## ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC CIRCUIT II



### Planche horizontale sur ballon d'exercice

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



### Rotation du buste avec ballon d'entraînement

- Assis au sol, dos incliné de manière à ce que le torse forme un angle de  $45^\circ$  avec le sol, genoux pliés à un angle d'environ  $90^\circ$ .
- Soulever les pieds à quelques cm au-dessus du sol, tête en position neutre, coudes le long du corps, bras pliés tenant un ballon d'entraînement, paumes vers l'intérieur.
- Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.
- Tourner le torse dans un sens, puis dans l'autre.



### Rotation du bassin

- Couché sur le dos, bras allongés de chaque côté des épaules, paumes face au sol.
- Soulever les genoux en direction de la poitrine de manière à former un angle de  $90^\circ$  avec les genoux et les hanches.
- Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.
- Abaisser les jambes le plus loin possible du côté droit, revenir au centre et aller porter les jambes du côté gauche, et répéter.



### Relevé du bassin au sol en appui sur un pied

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



### Obliques

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



### Planche sur ballon d'exercice

**REMARQUE : SI CET EXERCICE EST INITIALEMENT TROP DIFFICILE, L'EXÉCUTER EN APPUYANT LES GENOUX AU SOL JUSQU'À POUVOIR L'EXÉCUTER EN GARDANT LES JAMBES DROITES.**

- 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 les épaules.
- En sollicitant les abdominaux, ramener le ballon vers l'arrière jusqu'à la position initiale.



### Extension bras/jambe, allongé

- Sur le dos, bras allongés le long du corps, paumes face au sol.
- Soulever les genoux vers la poitrine, de manière à ce que genoux et hanches forment un angle de  $90^\circ$ , tout en soulevant les bras vers le plafond.
- 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 recommencer de l'autre côté pour compléter l'exercice.

## ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC CIRCUIT III

### Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie



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

### Grimpeur



- En position des extensions de bras, bras en extension complète de manière à former une ligne droite de la tête aux chevilles.
- Solliciter les abdominaux pour garder le corps rigide pendant tout l'exercice.

- Soulever le pied droit du sol et amener le genou le plus près possible de la poitrine en déposant le pied au sol.
- D'un mouvement rapide, inverser la position des jambes (jambe droite en extension et genou gauche à la poitrine).
- Pour compter une rép, il faut exécuter le mouvement des deux côtés.



### Étoile

- Couché sur le dos, jambes droites et écartées environ à la largeur des épaules, bras étendus de chaque côté des épaules.
- Soulever la jambe droite en la ramenant jusqu'au milieu du torse tout en soulevant le bras et l'épaule gauches jusqu'au milieu du torse.
- Amener la main gauche au pied droit et revenir à la position initiale, puis répéter de l'autre côté.



### Superman

- Couché sur le ventre, jambes droites et bras en extension complète au-dessus de la tête, paumes tournées vers le sol.
- Solliciter les muscles fessiers et du bas du dos.
- Soulever la tête, la poitrine, les bras et les jambes au-dessus du sol.
- Faire une courte pause puis revenir à la position initiale.



### Décollé de bassin

- Couché sur le dos, bras le long du corps, paumes tournées vers le sol.
- Garder les jambes bien droites et les soulever vers la poitrine jusqu'à ce que les hanches forment un angle de 90°.
- Lever les jambes vers le plafond de manière à soulever les hanches et le bas du dos, sans pousser le sol avec les mains.
- Revenir à la position initiale.



### Planche sur ballon d'exercice avec mouvements circulaires

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

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

### Redressement partiel jambes droites



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

## MUSCULATION PAR INTERVALLES SÉANCE 1

### Squat avec poids du corps



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre, torse bombé.
- Genoux et pieds alignés, talons au sol et torse bombé, s'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, tout en fléchissant les bras à la hauteur des épaules.
- Reprendre la position initiale en poussant les talons au sol et en dépliant les hanches et les genoux tout en conservant intacte la position du haut du corps (torse bombé, tête en position neutre).



### Extension des bras

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



### Planche dynamique

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





### Extension bras/jambe, allongé

- Sur le dos, bras allongés le long du corps, paumes face au sol.
- Soulever les genoux vers la poitrine, de manière à ce que genoux et hanches forment un angle de  $90^\circ$ , tout en soulevant les bras vers le plafond.
- 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 recommencer de l'autre côté pour compléter l'exercice.



### Fente avant

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



### Extension des bras style yoga

- En appui ventral, mains à plat au sol et écartées à la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Écarter les pieds un peu plus que la largeur des épaules.
- Soulever les hanches de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- Garder les hanches soulevées, abaisser le haut du corps pour aller porter le menton près du sol, puis abaisser les hanches presque jusqu'au sol tout en relevant la tête et les épaules vers le plafond.
- Revenir à la position initiale en inversant le mouvement.

## MUSCULATION PAR INTERVALLES SÉANCE 2

### Squat ballon au-dessus de la tête

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





### **Extension des bras sur ballon d'entraînement**

- En appui ventral, les 2 mains sur un ballon d'entraînement, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le torse jusqu'à ce qu'il touche le ballon d'entraînement et revenir à la position initiale.
- Garder le dos droit et la tête en position neutre tout au long de l'exercice.



### **Squat et lancer du ballon d'entraînement**

- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, le ballon d'entraînement dans les mains, bras soulevés de façon à ce que le ballon soit à la hauteur du visage, tête en position neutre, torse bombé.
- Garder les genoux et les pieds alignés, talons au sol, torse bombé.
- S'accroupir en fléchissant les genoux et les hanches jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol et en sollicitant les abdominaux pour maintenir la position du haut du corps (torse bombé, tête en position neutre).
- Revenir à la position initiale en poussant les talons au sol, en redressant les hanches et les genoux et en maintenant la position du haut du corps tout en détendant les bras pour lancer le ballon en l'air.
- Récupérer le ballon et répéter.



### Rotation du buste avec ballon d'entraînement

- Assis au sol, dos incliné de manière à ce que le torse forme un angle de  $45^\circ$  avec le sol, genoux pliés à un angle d'environ  $90^\circ$ .
- Soulever les pieds à quelques cm au-dessus du sol, tête en position neutre, coudes le long du corps, bras pliés tenant un ballon d'entraînement, paumes vers l'intérieur.
- Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.
- Tourner le torse dans un sens, puis dans l'autre.

### Fente avant avec ballon d'entraînement



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras pliés de chaque côté du corps de manière à tenir un ballon d'entraînement à la hauteur de la poitrine, tête en position neutre, torse bombé.
- Solliciter les abdominaux pour garder le haut du corps rigide.
- Faire un pas en avant avec la jambe droite, de façon à ce que les deux genoux forment un angle de  $90^\circ$ .
- Revenir à la position initiale et répéter de l'autre côté.
- Pour compter une rép, il faut effectuer l'exercice des deux côtés.



### Développé des épaules avec un ballon d'entraînement

- Debout, pieds à la largeur des épaules, bras pliés de chaque côté du corps de manière à tenir un ballon d'entraînement à la hauteur des épaules.
- Soulever le ballon d'entraînement jusqu'à l'extension complète des bras tout en gardant le torse en position neutre (abdominaux contractés, aucun mouvement du haut du corps).
- Abaisser le ballon de façon contrôlée jusqu'à la position initiale.

## MUSCULATION PAR INTERVALLES SÉANCE 3

### Saut de grenouille



- Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, tête en position neutre, torse bombé.
- Aller porter les mains à plat au sol, sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, genoux sous la poitrine.
- En un mouvement rapide, amener les jambes vers l'arrière de façon à redresser le dos et la tête (position des extensions de bras).
- 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 pour propulser le corps dans les airs.

### Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie



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



### Grimpeur

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



### Extension lombaire au sol

- Sur le ventre, jambes droites et bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol.
- Soulever la tête, la poitrine, les bras et les jambes au-dessus du sol à l'aide des muscles fessiers et du bas du dos.
- Maintenir la position pendant le temps prescrit.



### Squat avec saut

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

### Extension des bras et planche en T



- En appui ventral, mains au sol écartées à la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le corps au sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°.
- Revenir à la position initiale en se soulevant tout en gardant le dos droit et la tête en position neutre.
- Continuer en tournant le côté gauche du corps vers le haut et en levant le bras gauche au-dessus de l'épaule gauche.
- Ramener la main au sol, et répéter tout l'exercice du côté droit.
- Pour compter une série, il faut effectuer toutes les rép des deux côtés.

## TECHNIQUE DE MOUVEMENTS



### Squat

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





### Soulevé de terre

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



### Squat barre devant

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



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



### **Squat ballon au-dessus de la tête**

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





### Squat avec tirage aux épaules

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

### Tirage vertical



- 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 droit, torse bombé, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
  - Contracter les abdominaux en veillant à ne pas arrondir le dos.
  - Soulever la barre du sol avec vigueur en dépliant les genoux et les hanches, et en redressant la poitrine jusqu'à la position initiale.
- Appliquer toute la force nécessaire pour amener la barre sous le menton, coudes pointés vers l'extérieur de chaque côté.
  - Abaisser la barre en gardant le contrôle du mouvement.

## ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE

### Bonds avant/arrière



- Debout, genoux légèrement fléchis, mains sur les côtés, tête en position neutre et regard droit devant.
- 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 et sauter de façon à reculer d'environ 8 cm.
- Pour compter une répétition, 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, mains sur les côtés, tête en position neutre et regard droit devant.
- 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 touchent le sol, reprendre son équilibre 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.

### Saut groupé



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

### Saut bilatéral sur un banc

- Debout, parallèle à un banc ou à une boîte, le pied gauche à plat sur le banc.
- Fléchir les hanches et les genoux et se pencher légèrement vers l'avant.
- Avec force, détendre la hanche et le genou 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 touche au sol, reprendre son équilibre et sauter à nouveau.

### Saut unilatéral sur un banc



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



## ÉCHAUFFEMENT

Avant de commencer les étirements dynamiques, procédez à un échauffement en faisant du jogging, des sauts à la corde ou du vélo stationnaire pendant 8-12 min pour augmenter la température des muscles et le débit sanguin. Mesurez une zone de 12 m pour faire les étirements avec 3 pas, faites une répétition de chaque étirement, puis revenez au point de départ au jogging. Pour tous les autres étirements dynamiques, complétez l'exercice en exécutant une série de 10 rép.

**REMARQUE : Si, après avoir fait les étirements dynamiques, vous ressentez toujours une raideur dans une zone du corps, prenez quelques instants pour faire d'autres étirements ciblés, selon les besoins.**

### ÉTIREMENTS DYNAMIQUES



#### Étirements des ischio-jambiers avec 3 pas

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

### Talon aux fesses avec 3 pas



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

### Genou à la poitrine avec 3 pas



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





### Genou soulevé latéralement avec 3 pas

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



### Planche avec fente avant

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



### Étirement dynamique jambe au bras

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



### Scorpion

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



### Relevé de bassin au sol

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



### Extension et rotation à quatre pattes

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



### **Extension des adducteurs**

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



### **Mobilisation des adducteurs**

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





### Squat et extension des jambes

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



### Balancement horizontal dynamique des bras

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

### **Balancement vertical dynamique des bras**



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



## RÉCUPÉRATION

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

### ÉTIREMENTS STATIQUES



#### Étirement des jumeaux (mollets) en position debout

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



### **Étirement du soléaire en position debout**

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



### **Étirements des ischio-jambiers en position assise**

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





### **Étirement du coureur d'obstacles**

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



### **Étirement des adducteurs en position assise**

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



### Étirement des quadriceps en position couchée

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



### Étirement des fléchisseurs de la hanche en position agenouillée



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



### **Étirement du piriforme en position couchée**

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



### **Étirement des fessiers en position assise**

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

### **Étirement de la bandelette ilio- tibiale en position debout**



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

### **Flexion avant en position debout jambes écartées**



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





### Étirement des grands dorsaux

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



### Étirement des pectoraux

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



### Abduction des épaules

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



### Étirement des triceps en position debout

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

## MOBILITÉ

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

### EXERCICES DE MOBILITÉ



#### Automassage de la surface plantaire

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

### Automassage du mollet



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

### Automassage de la loge antérieure latérale



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

### Automassage des adducteurs



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



### Automassage des quadriceps



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





### Mobilisation en appui



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



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



### Rotation externe de la hanche avec flexion

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

### Automassage des ischio-jambiers



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



### Automassage de la bandelette ilio-tibiale



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

### Automassage des fessiers



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

### Automassage des obliques



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



### Automassage des lombaires

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



### Automassage des triceps

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



### Automassage de la loge antérieure

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



### Automassage des tissus du tronc

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

### Automassage des rotateurs de l'épaule



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

### Automassage de la colonne thoracique



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



OPÉRATEUR DES  
FS

CARNET  
D'ENTRAÎNEMENT  
PERSONNEL

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA PRÉSÉLECTION DES  
OPÉRATEURS DES FS





## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		



## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		



## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

## CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Jour : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

	Prescription			Résultats			
	Séries	Rép	Exercice	Poids	Rép	Poids	Rép
FORCE							
TRONC							
AÉROBIE, ANAÉROBIE, CAPACITÉ DE TRAVAIL, PUISSANCE	<b>Entraînement de la capacité aérobie</b>						
	Distance	Type (AC / SL / AI)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Musculation par intervalles</b>						
	Distance	Séance (Circuit 1, 2, 3)		Intensité	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Marche avec charge</b>						
	Distance	Séance		Charge	Temps	Niveau (1, 2, 3)	
	<b>Puissance</b>						
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		
<b>Natation</b>							
Résultats	Remarques :			Temps	Niveau (1, 2, 3)		

**TABLEAU 10 - CONSIGNATION DES PROGRÈS**

Composantes	Exercice	SEMAINE 1			SEMAINE 6			SEMAINE 11		
		Résultat	Niveau	Variance	Résultat	Niveau	Variance	Résultat	Niveau	Variance
<b>PUISSANCE AÉROBIE</b>	course 2400 m									
	----- course 8 km									
<b>CAPACITÉ ANAÉROBIE</b>	course 400 m									
	développé-couché (60 kg)									
<b>FORCE DES MEMBRES SUPÉRIEURS</b>	----- 70 kg									
	----- 80 kg									
	----- 90 kg									
<b>FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS</b>	Squat (60 kg)									
	----- 70 kg									
	----- 80 kg									
	----- 90 kg									
<b>FORCE DES ABDOMINAUX</b>	redressement assis									
<b>PUISSANCE DES JAMBES</b>	saut vertical (cm)									
<b>CAPACITÉ DE TRAVAIL</b>	marche (7 km 35 kg)									

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





