



Programme d'entraînement physique
de 12 semaines des

PLONGEURS- DÉMINEURS

Ce guide appartient à _____





TABLE DES MATIÈRES

INFORMATIONS GÉNÉRALES	3
APERÇU HEBDOMADAIRE	5
DÉTAILS DU PROGRAMME	6
Semaine 1 : Évaluation	6
Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1	7
Semaine 7 : Déchargement	14
Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2	15
Semaine 12 : Affûtage	22

Pour de plus amples renseignements, contactez Troy.Grinder@forces.gc.ca.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Détails du programme d'exercice	
But du programme	<i>Primaire</i> : Capacité aérobique, endurance musculaire, préhension d'objets inhabituels <i>Secondaire</i> : Puissance aérobique, aptitudes à la nage, prévention des blessures, travail respiratoire
Renseignements généraux	Programme de 12 semaines de préparation au Centre d'évaluation des plongeurs-démiveurs Le programme est de 5 à 7 jours par semaine, y compris course, natation, musculation et mobilité. Les séances peuvent être exécutées en une seule fois ou réparties en deux séances, soit une le matin et l'autre le soir.
Séquence des mouvements	<i>Primaire</i> : Locomotion (natation/course/marche avec sac à dos), haut du corps/préhension, développé du bas du corps <i>Secondaire</i> : traction du bas du corps, développé du haut du corps

Aperçu du programme de 12 semaines		
Semaine 1	Évaluation	FAM / Circuit FORCE / Natation
Semaines 2 à 6	Entraînement de base	Capacité aérobique, puissance aérobique, prévention des blessures, force
Semaine 7	Semaine de déchargement / réévaluation	Récupération, prévention des blessures, réévaluation
Semaines 8 à 11	Entraînement de base	Capacité aérobique, puissance aérobique, force musculaire, force
Semaine 12	Semaine d'affûtage / réévaluation	Récupération, réévaluation

Légende des couleurs	
GRIS	Repos
ROUGE	Évaluation
VIOLET	Conditionnement
VERT	Entraînement en force
VERT CLAIR	Entraînement en force avec objets inhabituel
AQUA	Prévention des blessures
BLEU	Mobilité
ORANGE	Entraînement au poids du corps

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Protocoles d'évaluation																			
<p>Évaluation de la condition physique de sélection des plongeurs-démineurs (composante terrestre) :</p>	<p>1- Marche de 5 km avec sac à dos de 35 kg en moins de 60 min</p> <p>2- Évaluation FORCE sous forme de circuit :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Course précipitée sur 20 m b. Levée de sacs de sable c. Courses-navettes intermittentes avec charge (port de 2 sacs de sable au cours des 2 premières courses-navettes) d. Traction de sacs de sable <p>3- Soulevé de terre avec barre à disques de 75 kg, autant de répétitions que possible</p> <p style="text-align: right;">***Ressources : suivre ce lien</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Excellent</th> <th>Bon</th> <th>Moyen</th> <th>Acceptable</th> <th>À améliorer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Évaluation FORCE, en circuit</td> <td>5 min 14 s ou moins</td> <td>5 min 15 s – 5 min 25 s</td> <td>5 min 26 s – 5 min 50 s</td> <td>5 min 51 s – 6 min 35 s</td> <td>Plus de 6 min 35 s</td> </tr> <tr> <td>Soulevés de terre de 75 kg</td> <td>44 ou plus</td> <td>36 à 43</td> <td>28 à 35</td> <td>8 à 27</td> <td>Moins de 8</td> </tr> </tbody> </table>		Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer	Évaluation FORCE, en circuit	5 min 14 s ou moins	5 min 15 s – 5 min 25 s	5 min 26 s – 5 min 50 s	5 min 51 s – 6 min 35 s	Plus de 6 min 35 s	Soulevés de terre de 75 kg	44 ou plus	36 à 43	28 à 35	8 à 27	Moins de 8
	Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer														
Évaluation FORCE, en circuit	5 min 14 s ou moins	5 min 15 s – 5 min 25 s	5 min 26 s – 5 min 50 s	5 min 51 s – 6 min 35 s	Plus de 6 min 35 s														
Soulevés de terre de 75 kg	44 ou plus	36 à 43	28 à 35	8 à 27	Moins de 8														
<p>Test FAM sur tapis roulant de 2 km :</p>	<p>Évaluation sur le tapis roulant de 2 km à la fréquence cardiaque FAM (dans une fourchette de 2 bpm pendant toute la durée) : temps record;</p> <p>***Le pointage est le temps qu'il vous faut pour parcourir 2 km sur le tapis roulant sans aucune inclinaison tout en maintenant la fréquence cardiaque FAM. (FAM – Fonction aérobie maximale)</p> <p><u>Équation FAM : La formule 180</u></p> <p>Pour trouver votre fréquence cardiaque d'entraînement aérobie maximal, deux étapes sont importantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Soustrayez votre âge de 180. 2. Modifiez ce chiffre en choisissant parmi les catégories suivantes celle qui correspond le mieux à votre profil de condition physique et de santé : <ul style="list-style-type: none"> a) Si vous souffrez ou vous remettez d'une maladie grave (maladie cardiaque, intervention chirurgicale ou séjour à l'hôpital, etc.) ou si vous prenez régulièrement des médicaments, soustrayez 10 de plus. b) Si vous êtes blessé, si vous avez régressé à l'entraînement ou en compétition, si vous avez plus de deux rhumes ou gripes par an, si vous souffrez d'allergies ou d'asthme, ou si vous avez été irrégulier ou venez de reprendre l'entraînement, soustrayez 5 supplémentaires. c) Si vous vous êtes entraîné régulièrement (au moins quatre fois par semaine) pendant deux ans sans aucun des problèmes mentionnés en a) et b), gardez le même nombre (180 - âge). d) Si vous vous entraînez depuis plus de deux ans sans aucun des problèmes mentionnés aux points a) et b), et que vous avez progressé en compétition sans vous blesser, ajoutez 5. <p>Par exemple, si vous avez 30 ans et que votre situation correspond à la catégorie (b), l'équation est la suivante : 180 - 30 = 150. Puis 150 - 5 = 145 battements par minute (bpm).</p>																		
<p>Évaluation de la condition physique de sélection des plongeurs-démineurs (composante aquatique) :</p>	<p>1- 2 min 30 s de nage sur place sans les mains</p> <p>2- 500 m de nage sur le côté avec palmes</p> <p style="text-align: right;">***Ressource : suivre ce lien</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Excellent</th> <th>Bon</th> <th>Moyen</th> <th>Acceptable</th> <th>À améliorer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nage de 500 m</td> <td>8 min 11 s ou moins</td> <td>8 min 12 s – 8 min 31 s</td> <td>8 min 32 s – 9 min 12 s</td> <td>9 min 13 s – 10 m 17 s</td> <td>Plus de 10 min 17 s</td> </tr> </tbody> </table>		Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer	Nage de 500 m	8 min 11 s ou moins	8 min 12 s – 8 min 31 s	8 min 32 s – 9 min 12 s	9 min 13 s – 10 m 17 s	Plus de 10 min 17 s						
	Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer														
Nage de 500 m	8 min 11 s ou moins	8 min 12 s – 8 min 31 s	8 min 32 s – 9 min 12 s	9 min 13 s – 10 m 17 s	Plus de 10 min 17 s														

APERÇU HEBDOMADAIRE

Semaine 1 : Présentation du programme et évaluation							
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 1	Introduction à l'échauffement	ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante terrestre)	Test FAM + séance d'entraînement FAM	Flux de mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante terrestre)	Séance d'entraînement FAM	Repos ou mobilité

Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1							
Type de programme	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Conditionnement	Capacité aérobic Natation Jour 1	Puissance aérobic Course Jour 2	Capacité aérobic Course Jour 3	Repos ou mobilité	Capacité aérobic Natation Jour 5	Capacité aérobic Marche avec sac à dos Jour 6	Repos ou mobilité
Force	Force Jour 1	Objet inhabituel Jour 2	Force Jour 3		Objet inhabituel Jour 5		
Prévention des blessures	Accessoire Jour 1	Accessoire Jour 2	Accessoire Jour 3		Accessoire Jour 5	Accessoire Jour 6	
Mobilité	Mobilité Jour 1		Mobilité Jour 3		Mobilité Jour 5	Mobilité Jour 6	

Semaine 7 : Déchargement							
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 7	Mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante terrestre)	Test FAM + séance d'entraînement FAM	Mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante aquatique)	Séance de mobilité ou de FAM	Repos ou mobilité

Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2							
Type de programme	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Conditionnement	Capacité anaérobic Course Jour 1	Capacité aérobic Natation Jour 2	Puissance aérobic Course Jour 3	Repos ou mobilité	Capacité aérobic Natation Jour 5	Capacité aérobic Marche avec sac à dos Jour 6	Repos ou mobilité
Force	Objet inhabituel Jour 1	Force Jour 2	Objet inhabituel Jour 3		Force Jour 5	Objet inhabituel Jour 6	
Prévention des blessures		Accessoire Jour 2			Accessoire Jour 5		
Poids du corps	Poids du corps Jour 1		Poids du corps Jour 3			Poids du corps Jour 6	

Semaine 12 : Affûtage							
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 12	Mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante terrestre)	Test FAM + séance d'entraînement FAM	Mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante aquatique)	Mobilité	Repos ou mobilité

DÉTAILS DU PROGRAMME

Semaine 1 : Évaluation

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 1	Introduction à l'échauffement	ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante terrestre)	Test FAM + séance d'entraînement FAM	Flux de mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante aquatique)	Séance d'entraînement FAM	Repos ou mobilité

Protocoles d'évaluation						
ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante terrestre)	1- Marche avec sac à dos sur 5 km, avec charge de 35 kg en moins de 60 min 2- Évaluation FORCE sous forme de circuit : <ol style="list-style-type: none"> Course précipitée sur 20 m Soulever des sacs de sable Courses-navettes intermittentes (transport de 2 sacs de sable pendant les 2 premières navettes) Traction de sac de sable 3- Soulevé de terre d'une barre à disques de 75 kg, en autant de répétitions que possible ***Ressources : suivre ce lien					
		Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer
	Évaluation FORCE sous forme de circuit	5 min 14 s ou moins	5 min 15 s – 5 min 25 s	5 min 26 s – 5 min 50 s	5 min 51 s – 6 min 35 s	Plus de 6 min 35 s
	Soulevés de terre de 75 kg	44 ou plus	36 - 43	28 - 35	8 - 27	Moins de 8
Test FAM sur 2 km + séance d'entraînement FAM	Évaluation sur tapis roulant de 2 km à la fréquence cardiaque FAM (dans une fourchette de 2 bpm pendant toute la durée) : temps record; Séance d'entraînement FAM : 30 min d'activité générale à la fréquence cardiaque FAM (Activité générale : ramer, nager, pédaler, courir, faire de la randonnée, etc.)					
ÉCP de sélection des plongeurs-démineurs (composante terrestre)	1- 2 min 30 s de nage sur place sans les mains 2- 500 m de nage sur le côté avec palmes ***Ressource : suivre ce lien					
		Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer
	Nage sur 500 m	8 min 11 s ou moins	8 min 12 s – 8 min 31 s	8 min 32 s – 9 min 12 s	9 min 13 s – 10 min 17 s	Plus de 10 min 17
Séance d'entraînement FAM	Course de 30 min à la fréquence cardiaque FAM					

Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1

Type de programme	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	
Conditionnement	Capacité aérobie Natation Jour 1	Puissance aérobie Course Jour 2	Capacité aérobie Course Jour 3	Repos ou mobilité	Capacité aérobie Natation Jour 5	Capacité aérobie Marche avec sac à dos Jour 6	Repos ou mobilité	
Force	Force Jour 1	Objet inhabituel Jour 2	Force Jour 3		Objet inhabituel Jour 5			
Prévention des blessures	Accessoire Jour 1	Accessoire Jour 2	Accessoire Jour 3		Accessoire Jour 5	Accessoire Jour 6		
Mobilité	Mobilité Jour 1		Mobilité Jour 3		Mobilité Jour 5	Mobilité Jour 6		

Programme de conditionnement

Programme de conditionnement Semaines 2 à 6 : Entraînement de base 1					
Jour	Jour 1 – Natation	Jour 2 – Course	Jour 3 – Course	Jour 5 – Natation	Jour 6 - Marche avec sac à dos
Type	Capacité aérobie	Puissance aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie
	Intensité FAM	Intervalles sur piste	Intensité FAM	Intensité FAM	Intensité FAM
Semaine 2	<p><i>Jour 1 – Natation</i></p> <p>-200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 25 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -3 x 100 m au crawl (repos de 60 s après chaque série) (sans palmes) -6 x 50 m (repos de 30 s après chaque série) (avec palmes) -8 x 25 alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté à chaque longueur (avec palmes) -Accumulation de 3 min de nage sur place (sans les mains)</p> <p>Distance totale : 1 200 m</p>	<p><i>Jour 2 – Course</i></p> <p>1 x 1 200 2 x 800 2 x 400 1 x 200</p> <p>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</p> <p>*Augmenter la cadence à chaque distance *Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance</p> <p>Distance totale : 3 800 m</p>	<p><i>Jour 3 - Course</i></p> <p>3-4 km</p> <p>Maintenir la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner le temps consacré à parcourir la distance.</p>	<p><i>Jour 5 – Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans les palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans les palmes) -35 min de nage avec palmes à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue durant la partie FAM.</p>	<p><i>Jour 6 – Marche avec sac à dos</i></p> <p>4-6 km (15-25 kg)</p> <p>Consigner la cadence en maintenant la fréquence cardiaque FAM</p>

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme de conditionnement					
Semaines 2 à 6 : Entraînement de base 1					
Semaine 3	<p><i>Jour 1 – Natation</i></p> <p>- 200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 25 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -3 x 100 m au crawl (repos 60 s après chaque série) (sans palmes) -6 x 50 m (repos de 30 s après chaque série) (avec palmes) (alterner le crawl et la nage sur le côté) -4 x 100 m nage (avec palmes), repos de 30 s après chaque série -8 x 25 m, alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté (avec palmes) pour chaque longueur. -Accumulation de 3 min 30 s de nage sur place (sans les mains)</p> <p><i>Distance totale : 1 600 m</i></p>	<p><i>Jour 2 – Course</i></p> <p>1 x 1 600m 2 x 800 m 3 x 400 m</p> <p><i>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</i></p> <p><i>*Augmenter la cadence à chaque distance</i> <i>*Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance</i></p> <p><i>Distance totale : 4 400 m</i></p>	<p><i>Jour 3 – Course</i></p> <p>3-4 km</p> <p><i>Maintenir la fréquence cardiaque FAM</i></p> <p>Consigner le temps consacré à parcourir la distance.</p>	<p><i>Jour 5 – Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans palmes) -35 min de nage avec palmes à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue durant la partie FAM.</p>	<p><i>Jour 6 – Marche avec sac à dos</i></p> <p>4-6 km (20-30 kg)</p> <p>Consigner la cadence en maintenant la fréquence cardiaque FAM</p>
	Semaine 4	<p><i>Jour 1 – Natation</i></p> <p>- 200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 25 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -4 x 100 m au crawl (repos de 60 s après chaque série) (sans palmes) -8 x 50 m (repos de 30 s après chaque série) (avec palmes) (alterner entre le crawl et la nage sur le côté) -4 x 100 m nage (avec palmes) -4 x 50 m, alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté (avec les palmes) pour chaque longueur. -Accumulation de 4 min de nage sur place (sans les mains)</p> <p><i>Distance totale : 1 800 m</i></p>	<p><i>Jour 2 – Course</i></p> <p>1 x 2 000 m 4 x 400 m</p> <p><i>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</i></p> <p><i>*Augmenter la cadence à chaque distance</i> <i>*Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance</i></p> <p><i>Distance totale : 3 800 m</i></p>	<p><i>Jour 3 – Course</i></p> <p>4-5 km</p> <p><i>Maintenir la fréquence cardiaque FAM</i></p> <p>Consigner le temps consacré à parcourir la distance.</p>	<p><i>Jour 5 – Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans palmes) -Nage avec palmes de 40 min à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue pendant la partie FAM.</p>

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme de conditionnement Semaines 2 à 6 : Entraînement de base 1					
Semaine 5	<p><i>Jour 1 – Natation</i></p> <p>- 200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 50 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -4 x 100 m au crawl (repos de 60 s après chaque série) (sans palmes) -8 x 50 m (repos de 30 s après chaque série) (avec palmes), alterner entre le crawl et la nage sur le côté -4 x 100 m de nage (avec palmes) -8 x 50 m, alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté (avec palmes) pour chaque longueur. -Accumulation de 4 min 30 s de nage sur place (sans les mains)</p> <p><i>Distance totale : 2 000 m</i></p>	<p><i>Jour 2 – Course</i></p> <p>2 x 1 600 m 1 x 800 m 1 x 400 m 1 x 200 m</p> <p><i>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</i></p> <p><i>*Augmenter la cadence à chaque distance</i> <i>*Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance</i></p> <p><i>Distance totale : 4 600 m</i></p>	<p><i>Jour 3 – Course</i></p> <p>4-5 km</p> <p><i>Maintenir la fréquence cardiaque FAM</i></p> <p>Consigner le temps consacré à parcourir la distance.</p>	<p><i>Jour 5 – Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans palmes) -50 min de nage avec palmes à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue pendant la partie FAM.</p>	<p><i>Jour 6 – Marche avec sac à dos</i></p> <p>4-6 km (25-35 kg)</p> <p>Consigner la cadence en maintenant la fréquence cardiaque FAM</p>
	Semaine 6	<p><i>Jour 1 – Natation</i></p> <p>- 200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 50 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -4 x 100 m au crawl (repos de 60 s après chaque série) (sans palmes) -8 x 50 m (repos de 30 s après chaque série) (avec palmes), alterner entre le crawl et la nage sur le côté -4 x 100 m nage (avec palmes) -200 m style au choix (avec ou sans palmes) -8 x 50 m, alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté (avec palmes) pour chaque longueur. -Accumulation de 5 min de nage sur place (sans les mains)</p> <p><i>Distance totale : 2 200 m</i></p>	<p><i>Jour 2 – Course</i></p> <p>1 x 2 000 m 5 x 400 m</p> <p><i>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</i></p> <p><i>*Augmenter la cadence à chaque distance</i> <i>*Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance</i></p> <p><i>Distance totale : 4000 m</i></p>	<p><i>Jour 3 – Course</i></p> <p>5-6 km</p> <p><i>Maintenir la fréquence cardiaque FAM</i></p> <p>Consigner le temps consacré à parcourir la distance.</p>	<p><i>Jour 5 – Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans palmes) -60 min de nage avec palmes à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue pendant la partie FAM.</p>

***Exigence minimale : Doit être en mesure de courir 5 km sans interruption

**Réduire la distance/le volume en cas de syndrome de stress tibial ou de douleur au pied.

*Réduire le volume de la natation avec palmes en cas de douleur/endolorissement des fléchisseurs de la hanche

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme en force

Jour 1 – Entraînement en force					
Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1					
Exercice	Semaine 2 (intro)	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
1a. Développé couché	2 séries : 8 répétitions	3 séries : 10 répétitions	3 séries : 12 répétitions	4 séries : 8 répétitions	4 séries : 10 répétitions
1b. Pompes	Pompes à +50 % max	Pompes à +55 % max	Pompes à +55 % max	Pompes à +60 % max	Pompes à +60 % max
1c. Tirage à la barre à triceps	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions
2a. Squat arrière	2 séries : 8 répétitions	3 séries : 10 répétitions	3 séries : 12 répétitions	4 séries : 8 répétitions	4 séries : 10 répétitions
2b. Squat avec 2 haltères kettlebell à l'avant en position de l'épaulé	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions
2c. Fente arrière avec haltère kettlebell	+8 répétitions/côté	+8 répétitions/côté	+10 répétitions/côté	+10 répétitions/côté	+12 répétitions/côté
<p>*Exécuter l'exercice A, puis après un repos minimal enchaîner directement avec les exercices B et C. Repos de 2 min, puis reprendre l'exercice A. (Exemple 1a>1b>1c, repos de 2 min, et répéter. Puis 2a>2b>2c, repos de 2 min, et répéter.) *Augmenter la charge pour l'exercice A pendant les cinq semaines.</p>					

Jour 3 – Entraînement en force					
Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1					
Exercice	Semaine 2 (intro)	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
1a. Tirage en position fléchie	2 séries : 8 répétitions	3 séries : 10 répétitions	3 séries : 12 répétitions	4 séries : 8 répétitions	4 séries : 10 répétitions
1b. Tirage avec bande TRX ou anneau	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions
1c. Écarté-couché avec haltère	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions
2a. Soulevé de terre	2 séries : 8 répétitions	3 séries : 10 répétitions	3 séries : 12 répétitions	4 séries : 8 répétitions	4 séries : 10 répétitions
2b. Pont en appui sur banc à une jambe	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions	+15 répétitions
2c. Squat à une jambe	+8 répétitions	+8 répétitions	+10 répétitions	+10 répétitions	+12 répétitions
<p>*Exécuter l'exercice A, puis après un repos minimal enchaîner directement avec les exercices B et C. Repos de 2 min, puis reprendre l'exercice A. (Exemple 1a>1b>1c, repos de 2 min, puis répéter. Puis 2a>2b>2c, repos de 2 min, et répéter.) *Augmenter la charge pour l'exercice A pendant les 5 semaines.</p>					

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme d'entraînement en force avec objets inhabituels Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1			
Semaine 2 Jour 2	<p>Séance avec poids du corps</p> <p>6 rondes</p> <p>-1 ronde est équivalente à : Course sur 400 m Puis 2 séries : 3 tractions à la barre, 6 pompes, 6 squats sur une jambe, 9 squats</p> <p>Volume total : 36 tractions à la barre fixe, 72 pompes/redressements assis, 108 squats</p>	Semaine 2 Jour 5	<p>Entraînement avec haltère kettlebell (KB)</p> <p>8 séries au total – 4 séries par côté Alterner les bras pour chaque série :</p> <p>6 développé à un seul bras avec KB* 6 fentes jambe arrière/latérale avec KB (transport de KB sous forme de valise) 12 balancements de KB* (à deux mains) Transport** avec KB* sur 40 m *utiliser un KB plus léger pour le développé; plus lourd pour le balancement et le transport **objectif de 35 kg pour le transport</p>
Semaine 3 Jour 2	<p>Entraînement avec veste lestée*</p> <p>8 rondes</p> <p>-1 ronde est équivalente à : Course sur 200 m Puis 2 séries de 2 tractions à la barre fixe**, 4 pompes et 6 squats</p> <p>Volume total : 32 tractions à la barre, 64 pompes, 96 squats *veste lestée de 20 lb à 40 lb max **tirage avec anneau ou TRX dans le cas où les tirages avec veste lestée ne sont pas possibles</p>	Semaine 3 Jour 5	<p>Entraînement avec sacs de sable*</p> <p>5 rondes</p> <p>Transport de sac de sable sur 100 m 10 épaulés avec sac de sable 10 squats avec sac de sable</p> <p>*sac de sable de 20 kg min</p>
Semaine 4 Jour 2	<p>Séance avec poids du corps</p> <p>Entraînement pyramidal</p> <p>Course sur un mille, 20 tractions, 30 pompes, 40 fentes, 50 squats, 60 redressements assis, 50 squats, 40 fentes, 30 pompes, 20 tractions, course sur un mille</p>	Semaine 4 Jour 5	<p>Entraînement avec haltère kettlebell</p> <p>10 séries au total - 5 séries par côté Alterner les bras pour chaque série :</p> <p>6 développés à un seul bras avec KB* 6 fentes jambe arrière/latérale avec KB (transport de KB sous forme de valise) 12 balancements avec haltère KB* (à deux mains) Transport de valise avec KB** sur 40 m</p> <p>*utiliser un KB plus léger pour le développé; plus lourd pour le balancement et le transport **objectif de 35 kg pour le transport</p>
Semaine 5 Jour 2	<p>Entraînement avec veste lestée*</p> <p>Entraînement pyramidal</p> <p>Course sur un mille, 20 tractions, 30 pompes, 40 fentes, 50 squats, 40 fentes, 30 pompes, 20 tractions, course sur un mille</p> <p>*veste lestée de 20 lb</p>	Semaine 5 Jour 5	<p>Entraînement avec sacs de sable*</p> <p>3 rondes</p> <p>Transport de sac de sable sur 400 m Puis 5 séries : 1 développé avec sac de sable 2 fentes avec sac de sable 3 squats avec sac de sable</p> <p>*sac de sable de 20 kg min</p>
Semaine 6 Jour 2	<p>Séance avec poids du corps</p> <p>6 rondes</p> <p>Course sur 400 m Puis 2 séries de 4 tractions à la barre fixe, 8 pompes, 8 redressements assis et 12 squats</p> <p>Volume total : 48 tractions, 96 pompes, 96 redressements assis, 146 squats</p>	Semaine 6 Jour 5	<p>Entraînement avec haltère kettlebell*</p> <p>10 séries au total - 5 séries par côté Alterner les bras pour chaque côté :</p> <p>6 développés à un bras avec KB 6 extensions à un bras avec KB 6 flexions des jambes avec KB devant la tête Transport** sur 40 m avec KB à l'avant à un bras</p> <p>*Même poids pour tout le circuit - charge plus lourde pour le transport avec poids à un bras à l'avant, si nécessaire</p>

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

**objectif de 35 kg pour le transport

Programme de prévention des blessures

Jour 1 – Accessoire Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1	
Planche avec coude au sol et tension	Semaines 2 et 3 : tenir la planche 20 s, relâcher 20 s x 4 séries Ajouter une série de plus chaque semaine.
Suspension à la barre fixe avec genoux relevés Balancement du rocher creux Planche concave inversée	*Exécuter les exercices dans l'ordre subséquent. Aucun repos entre chaque répétition. Repos de 90 s entre les séries Semaine 2 : 10 répétitions chaque. 2 séries Semaine 3 : 10 répétitions chaque. 3 séries Semaine 4 : 15 répétitions chaque. 3 séries Semaine 5 : 15 répétitions chaque. 3 séries Semaine 6 : 20 répétitions chaque. 3 séries

Jour 2 et Jour 6 – Accessoire Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1	
Planche sur ballon de stabilité et roulement Position allongée sur le ventre, bras en forme de Y, T et I Étirement de la bande	*Exécuter les exercices dans l'ordre subséquent. Aucun repos entre chaque répétition. Repos de 90 s entre les séries Semaine 2 : 3 planches mobiles, 10 chacun de formes en Y, T et I, et 10 étirements de la bande, 2 séries Semaine 3 : 3 planches mobiles, 10 chacun de formes en Y, T et I, 10 étirements de la bande, 3 séries Semaine 4 : 5 planches mobiles, 15 chacun de formes en Y, T et I, 15 étirements de la bande, 3 séries Semaine 5 : 5 planches mobiles, 15 chacun de formes en Y, T et I, 15 étirements de la bande, 3 séries Semaine 6 : 5 planches mobiles, 20 chacun de formes en Y, T et I, 20 étirements de la bande, 3 séries

Jour 3 – Accessoire Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1	
Planche avec coude au sol et tension	Semaines 2 et 3 : planche pendant 20 s et relâchement pendant 20 s x 4 séries Ajouter une série de plus chaque semaine
Circuit avec kettlebell Transport d'une valise et position de l'épaulé Position de l'épaulé avec 2 kettlebells et maintien	*Exécuter les exercices dans l'ordre subséquent. Aucun repos entre chaque répétition. Repos de 90 s entre les séries Semaine 2 : 1) 40 m par côté; 2) maintien de 30 s + marche de 40 m x 3 séries chacun; <i>*charge de départ recommandée 16 kg/KB</i> Semaine 3 : 1) 40 m par côté; 2) maintien de 30 s + marche de 40 m x 3 séries chacun Semaine 4 : 1) 40 m par côté; 2) maintien de 30 s + marche de 40 m x 3 séries chacun; <i>*augmenter la charge</i> Semaine 5 : 1) 40 m par côté; 2) maintien de 30 s + marche de 40 m x 3 séries chacun Semaine 6 : 1) 40 m par côté; 2) maintien de 30 s + marche de 40 m x 3 séries chacun; <i>*augmenter la charge</i>

Jour 5 – Accessoire Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1	
Planche avec coude au sol et tension	Semaines 2 et 3 : planche pendant 20 s puis relâchement pendant 20 s x 4 séries Ajouter une série de plus chaque semaine.
Extension du dos Pont en appui en levant une jambe une à la suite de l'autre Soulevé de terre à une jambe	*Exécuter les exercices dans l'ordre subséquent. Aucun repos entre chaque répétition. Repos de 90 s entre les séries Semaine 2 : Extension du dos, 10 répétitions; pont en appui, 20 répétitions de mouvement des jambes; soulevé de terre à une jambe, 8 répétitions par côté, 2 séries Semaine 3 : Extension du dos, 10 répétitions; pont en appui, 20 répétitions du mouvement des jambes; soulevé de terre à une jambe, 8 répétitions par côté, 3 séries Semaine 4 : Extension du dos, 15 répétitions; pont en appui, 25 répétitions du mouvement des jambes; soulevé de terre à une jambe, 10 répétitions par côté, 3 séries Semaine 5 : Extension du dos, 15 répétitions; pont en appui, 25 répétitions du mouvement des jambes; soulevé de terre à une jambe, 10 répétitions par côté, 3 séries Semaine 6 : Extension du dos, 20 répétitions; pont en appui, 30 répétitions du mouvement des jambes; soulevé de terre à une jambe, 12 répétitions par côté, 3 séries

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme de mobilité

Programme de mobilité				
Semaine 2 à 6 : Entraînement de base 1				
	Jour 1 – Étirement supercouch	Jour 3 – Spiderman	Jour 5 – Pigeon	Jour 6 – Fente latérale
Semaine 2	3 x 30 s	3 x 30 s	3 x 30 s	3 x 30 s
Semaine 3	3 x 45 s	3 x 45 s	3 x 45 s	3 x 45 s
Semaine 4	3 x 60 s	3 x 60 s	3 x 60 s	3 x 60 s
Semaine 5	3 x 75 s	3 x 75 s	3 x 75 s	3 x 75 s
Semaine 6	3 x 90 s	3 x 90 s	3 x 90 s	3 x 90 s

**Pendant la série, des mouvements de va-et-vient doivent être exécutés à la fin de votre amplitude de mouvement. Augmenter la durée de l'exercice de 15 s chaque semaine.*

Semaine 7 : Déchargement

Semaine 7	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
	Mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démiveurs (composante terrestre)	Test FAM + séance d'entraînement FAM	Flux de mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démiveurs (composante aquatique)	Séance de mobilité ou de FAM	Repos ou mobilité

Protocoles d'évaluation Semaine 7 : Déchargement						
ÉCP de sélection des plongeurs-démiveurs (composante terrestre)	4- Marche avec sac à dos sur 5 km, avec charge de 35 kg en moins de 60 min 5- Évaluation FORCE sous forme de circuit : <ol style="list-style-type: none"> Course précipitée sur 20 m Soulever des sacs de sable Courses-navettes intermittentes (transport de 2 sacs de sable pendant les 2 premières navettes) Traction de sac de sable 6- Soulevé de terre d'une barre à disques de 75 kg, en autant de répétitions que possible ***Ressources : suivre ce lien					
		<i>Excellent</i>	<i>Bon</i>	<i>Moyen</i>	<i>Acceptable</i>	<i>À améliorer</i>
	Évaluation FORCE sous forme de circuit	5 min 14 s ou moins	5 min 15 s – 5 min 25 s	5 min 26 s – 5 min 50 s	5 min 51 s – 6 min 35 s	Plus de 6 min 35 s
Soulevés de terre de 75 kg	44 ou plus	36 - 43	28 - 35	8 - 27	Moins de 8	
Test FAM sur 2 km + séance d'entraînement FAM	Évaluation sur tapis roulant de 2 km à la fréquence cardiaque FAM (dans une fourchette de 2 bpm pour toute la durée) : temps record; Séance d'entraînement FAM : 30 min d'activité générale à la fréquence cardiaque FAM (Activité générale : ramer, nager, pédaler, courir, faire de la randonnée, etc.)					
ÉCP de sélection des plongeurs-démiveurs (composante aquatique)	1- 2 min 30 s de nage sur place sans les mains 2- 500 m de nage sur le côté avec palmes ***Ressources : suivre ce lien					
		<i>Excellent</i>	<i>Bon</i>	<i>Moyen</i>	<i>Acceptable</i>	<i>À améliorer</i>
	Nage sur 500 m	8 min 11 s ou moins	8 min 12 s – 8 min 31 s	8 min 32 s – 9 min 12 s	9 min 13 s – 10 min 17 s	Plus de 10 min 17 s
Séance d'entraînement FAM	Course de 30 min à la fréquence cardiaque FAM					

Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2

Programme	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Conditionnement	Capacité anaérobie Course Jour 1	Capacité aérobie Natation Jour 2	Puissance aérobie Course Jour 3	Repos Mobilité	Capacité aérobie Natation Jour 5	Capacité aérobie Marche avec sac à dos Jour 6	Repos Mobilité
Force	Objet inhabituel Jour 1	Force Jour 2	Objet inhabituel Jour 3		Force Jour 5	Objet inhabituel Jour 6	
Prévention des blessures		Accessoire Jour 2			Accessoire Jour 5		
Poids du corps	Poids du corps Jour 1		Poids du corps Jour 3			Poids du corps Jour 6	

Programme de conditionnement

Programme de conditionnement Semaines 8 à 11 : Entraînement de base 2					
Jour	Jour 1	Jour 2	Day 3	Jour 5	Jour 6
Type	Capacité anaérobie Course Intervalles sur piste ou en côtes	Capacité aérobie Natation Intensité FAM	Puissance aérobie Course Intervalles sur piste	Capacité aérobie Natation Intensité FAM	Capacité aérobie Marche avec sac à dos À une cadence précise
Semaine 8	<p><i>Jour 1 – Course</i></p> <p>Intervalles en côtes 2 min d'effort 2 min de repos x 5 séries</p> <p>Repos de 5 min Répéter 3 rondes</p> <p><i>Courir à un rythme stable/poussé pendant 2 min et repos/récupération pendant 2 min. Maintenir une cadence constante à chaque ronde. (rythme requis)</i></p>	<p><i>Jour 2 – Natation</i></p> <p>- 200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 25 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -4 x 100 m, nage sur le côté (avec palmes); repos de 60 s après chaque série -8 x 50 m au crawl; repos de 30 s après chaque série (la moitié avec palmes et l'autre moitié sans palmes) -4 x 100 m nage (avec palmes) -4 x 50 m, alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté (avec palmes). -Accumulation de 1 min de nage sur place (mains au-dessus de l'eau)</p> <p><i>Distance totale : 1 800 m</i></p>	<p><i>Jour 3 – Course</i></p> <p>3 x 1 200 m 1 x 800 m 1 x 400 m 4 x 200 m</p> <p><i>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</i></p> <p><i>*Augmenter la cadence à chaque distance. *Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance.</i></p> <p><i>Distance totale : 5 600 m</i></p>	<p><i>Jour 5 - Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans palmes) 60 à 70 min de nage avec palmes à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue pendant la partie FAM.</p>	<p><i>Jour 6 - Marche avec sac à dos</i></p> <p>4-6 km (30-40 kg)</p> <p>Cadence : 10-12 min/km</p>

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme de conditionnement					
Semaines 8 à 11 : Entraînement de base 2					
Semaine 9	<p><i>Jour 1 – Course</i></p> <p>Courir 800 m en 5 min x 6 rondes</p> <p><i>Effort soutenu, mais maintenir des temps uniformes pour chaque 400 m.</i></p> <p><i>*Partir le chronomètre pour 3 min, courir 400 m le reste du temps.</i></p> <p><i>Distance totale : 4 800 m</i></p>	<p><i>Jour 2 – Natation</i></p> <p>- 200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 50 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -4 x 100 m nage sur le côté (avec palmes), repos de 60 s après chaque série -8 x 50 m au crawl; repos 30 s après chaque série (la moitié avec les palmes et l'autre moitié sans les palmes) -4 x 100 m nage (avec palmes) -8 x 50 m, alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté (avec palmes) pour chaque longueur. -Accumulation de 1 min 30 s de nage sur place (mains au-dessus de l'eau)</p> <p><i>Distance totale : 2 000 m</i></p>	<p><i>Jour 3 – Course</i></p> <p>1 x 2 400 m 2 x 1 600 m 1 x 800 m</p> <p><i>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</i></p> <p><i>*Augmenter la cadence à chaque distance.</i> <i>*Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance.</i></p> <p><i>Distance totale : 6 400 m</i></p>	<p><i>Jour 5 – Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans palmes) -70 à 80 min de nage avec les palmes à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue pendant la partie FAM.</p>	<p><i>Jour 6 – Marche avec sac à dos</i></p> <p>4-6k m (35-45 kg)</p> <p>Cadence : 10-12 min/km</p>
	Semaine 10	<p><i>Jour 1 – Course</i></p> <p>Intervalles en côtes 2 min d'effort 2 min de repos x 5 séries</p> <p>Repos de 5 min Répéter 4 rondes</p> <p><i>Courir à un rythme stable/soutenu pendant 2 min et repos/récupération pendant 2 min. Maintenir une cadence constante à chaque ronde. (cadence requise)</i></p>	<p><i>Jour 2 – Natation</i></p> <p>-200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 50 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -4 x 100 m nage sur le côté (avec palmes), repos de 60 s après chaque série -8 x 50 m au crawl, repos de 30 s après chaque série (1/2 avec palmes puis 1/2 sans palmes) -4 x 150 m de nage (avec palmes) -8 x 50 m, alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté (avec palmes) pour chaque longueur. -Accumulation de 2 min de nage sur place (mains au-dessus de l'eau)</p> <p><i>Distance totale : 2 200 m</i></p>	<p><i>Jour 3 – Course</i></p> <p>1 x 2 000 m 3 x 1 500 m 2 x 400 m</p> <p><i>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</i></p> <p><i>*Augmenter la cadence à chaque distance</i> <i>*Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance</i></p> <p><i>Distance totale : 7 300 m</i></p>	<p><i>Jour 5 – Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans palmes) -80-90 min de nage avec palmes à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue pendant la partie FAM.</p>

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme de conditionnement					
Semaines 8 à 11 : Entraînement de base 2					
Semaine 11	<p><i>Jour 1 – Course</i></p> <p>Courir 1 000 m en 6 min x 6 rondes</p> <p><i>Effort soutenu, mais maintenir des temps uniformes pour chaque 400 m.</i></p> <p><i>*Partir le chronomètre pour 3 min, courir 400 m le reste du temps.</i></p> <p>Distance totale : 6 000 m</p>	<p><i>Jour 2 – Natation</i></p> <p>- 200 m, style au choix (sans palmes) -8 x 50 m, alterner entre deux styles (sans palmes) -4 x 100 m, nage sur le côté (avec palmes), repos 60 s après chaque série -8 x 50 m au crawl; repos 30 s après chaque série (la moitié avec palmes et l'autre moitié sans les palmes) -4 x 200 m de nage (avec palmes) -8 x 50 m, alterner entre le battement de jambes et la nage sur le côté (avec palmes) pour chaque longueur. -Accumulation de 2 min 30 s de nage sur place (mains au-dessus de l'eau)</p> <p>Distance totale : 2 400 m</p>	<p><i>Jour 3 – Course</i></p> <p>3 x 2 000 m 6 x 200 m</p> <p><i>Repos entre les intervalles de la même durée que le temps d'exécution. 1:1 (effort:repos)</i></p> <p><i>*Augmenter la cadence à chaque distance</i> <i>*Maintenir la cadence pour chaque série de la même distance</i></p> <p>Distance totale : 7 200 m</p>	<p><i>Jour 5 – Natation</i></p> <p>-200 m au crawl (sans palmes) -8 x 25 m, style au choix (sans palmes) -90 min de nage avec palmes à la fréquence cardiaque FAM</p> <p>Consigner la distance parcourue pendant la partie FAM.</p>	<p><i>Jour 6 – Marche avec sac à dos</i></p> <p>4-6 km (40-45 kg)</p> <p>Cadence : 10-12 min/km</p>

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme en force

Jour 2 – Force				
Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2				
Exercice	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11
1a. Escalade à l'aide de cordages (ou tractions à la barre fixe), 1 escalade = 8 répétitions	5 séries : 2 rép.	5 séries : 3 rép.	6 séries : 3 rép.	6 séries : 3 rép.
2a. Squat avec poids	4 séries : 6 rép. (pause de 2 s à 90 degrés)	5 séries : 5 rép. (pause de 2 s à 90 degrés)	6 séries : 4 rép. (pause de 2 s à 90 degrés)	6 séries : 3 rép. (pause de 2 s à 90 degrés)
2b. Tirage en position fléchie	4 séries : 6 rép.	5 séries : 5 rép.	6 séries : 4 rép.	6 séries : 3 rép.
3a. Squat arrière	4 séries : 6 rép. (2 s de pause en position inférieure)	5 séries : 5 rép. (2 s de pause en position inférieure)	6 séries : 4 rép. (2 s de pause en position inférieure)	6 séries : 3 rép. (2 s de pause en position inférieure)
4a. Fentes marchées avec kettlebell en épaulé à l'avant	3 séries : 8 rép./côté	3 séries : 8 rép./côté	4 séries : 8 rép./côté	4 séries : 8 rép./côté
4b. Soulevé de terre roumain avec kettlebell/barre à disques	3 séries : 12 rép.	3 séries : 12 rép.	4 séries : 12 rép.	4 séries : 12 rép.
*Repos de 60-90 s entre les séries *Supersérie 2a/2b et 4a/4b. *Chaque semaine, en diminuant les répétitions, le poids devrait augmenter.				

Jour 5 – Force				
Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2				
Exercice	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11
1a. Escalade à l'aide de cordages	5 séries : 2 rép.	5 séries : 3 rép.	6 séries : 3 rép.	6 séries : 3 rép.
2a. Développé au banc avec prise étroite	3 séries : 12 rép.	3 séries : 12 rép.	4 séries : 12 rép.	4 séries : 12 rép.
2b. Tirage d'un anneau ou de TRX	3 séries : 12 rép.	3 séries : 12 rép.	4 séries : 12 rép.	4 séries : 12 rép.
3a. Soulevé de terre	3 séries : 8 rép.	4 séries : 6 rép.	4 séries : 6 rép.	5 séries : 5 rép.
4a. Montée d'une caisse avec kettlebell en épaulé à l'avant	3 séries : 8 rép./côté	3 séries : 8 rép./côté	4 séries : 8 rép./côté	4 séries : 8 rép./côté
4b. Squat sur une jambe avec barre à disques	3 séries : 8 rép./côté	3 séries : 8 rép./côté	4 séries : 8 rép./côté	4 séries : 8 rép./côté
*Repos de 60-90 s entre les séries *Supersérie 2a/2b et 4a/4b. *Chaque semaine, en diminuant les répétitions, le poids devrait augmenter.				

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme d'entraînement en force avec objets inhabituels			
Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2			
Jour	Jour 1	Jour 3	Jour 6
Semaine 8	<p>Jour 1 – Entraînement avec deux haltères kettlebell* (KB)</p> <p>3 rondes : Transport du fermier sur 40 m* 12 soulevés de terre avec KB* Transport du fermier sur 40 m* Transport sur 40 m avec KB à l'avant** 8 développés poussés avec deux KB** 12 squats avec deux KB en épaulé** Marche sur 40 m avec KB en épaulé**</p> <p style="text-align: right;">*KB lourds (30 kg et plus) **KB moyens/légers (16 kg et plus)</p>	<p>Jour3-Entraînement avec sac de sable*</p> <p>5 rondes :</p> <p>Course sur 400 m avec sacs de sable 10 épaulés avec sac de sable 10 squats Zercher avec sacs de sable 10 fentes avec sac de sable contre la poitrine 10 soulevés de sacs de sable en épaulé jusqu'au-dessus de la tête</p> <p style="text-align: right;">*sac de sable d'un minimum de 20 kg</p>	<p>Jour 6 – Entraînement avec KB à 1 bras</p> <p>Exécuter la série sans interruption : 1 ronde/bras 1 épaulé-jeté avec KB (~16 kg) 2 poussés développés avec KB 3 squats avec KB à l'avant 4 fentes avec KB à l'avant Marche avec KB en épaulé sur 20 m</p> <p>Total de 8 rondes/bras</p> <p style="text-align: right;">*tenter d'utiliser un KB plus lourd en raison des moindres répétitions</p>
Semaine 9	<p>Jour 1 – Entraînement avec deux KB</p> <p>3 rondes (avec 16 kg+) : 1 développé avec KB 2 poussés développés avec KB 3 squats avec développé 4 squats avec KB Puis Transport à l'avant sur 40 m</p> <p>Total de 5 rondes</p> <p>Terminer en accumulant 400m de transport du fermier (30 kg+)</p>	<p>Jour3-Entraînement avec sac de sable*</p> <p>Entraînement pyramidal : Course avec sac de sable sur 100 m 50 épaulés avec sac de sable Course avec sac de sable sur 100 m 50 squats avec sac de sable Course avec sac de sable sur 100 m 50 sauts de grenouille Course avec sac de sable sur 100 m 50 fentes avec sac de sable Course avec sac de sable sur 100 m 50 soulevés avec sac de sable Course avec sac de sable sur 100 m</p> <p style="text-align: right;">*sac de sable d'un minimum de 20 kg</p>	<p>Jour 6 – Entraînement avec KB à 1 bras</p> <p>4 rondes par bras : Exécuter la série sans interruption : 5 développés à un bras avec KB (~16 kg) Maintien au-dessus de la tête de 30 s 10 squats à un bras avec KB Maintien de 30 s d'un KB à l'avant du corps 15 soulevés de terre à un bras avec KB Transport de valise sur 40 m</p>
Semaine 10	<p>Jour 1 – Entraînement avec deux KB</p> <p>4 rondes : Transport du fermier sur 40 m* 12 soulevé de terre avec KB* Transport du fermier sur 40 m* Transport sur 40 m avec KB à l'avant** 8 développés poussés avec deux KB** 12 squats avec deux KB en épaulé** Marche sur 40 m avec KB en épaulé**</p> <p style="text-align: right;">*KB lourds (30 kg et plus) **KB moyens/légers (16 kg et plus)</p>	<p>Jour3-Entraînement avec sac de sable*</p> <p>5 séries : Course sur 400 m avec sacs de sable 10 épaulés avec sac de sable 10 squats Zercher avec sacs de sable 10 fentes avec sac de sable contre la poitrine 10 développés des épaules jusqu'au-dessus de la tête avec sac de sable</p> <p style="text-align: right;">*sac de sable de 20 kg min</p>	<p>Jour 6 - Entraînement avec KB à 1 bras</p> <p>Exécuter la série sans interruption : 1 ronde/bras 1 épaulé-jeté avec KB (~16 kg) 2 poussés développés avec 2 KB 3 squats avec KB à l'avant 4 fentes avec KB à l'avant Marche avec KB en épaulé sur 20 m</p> <p>Total de 10 rondes/bras</p> <p style="text-align: right;">*tenter d'utiliser un KB plus lourd en raison des moindres répétitions</p>
Semaine 11	<p>Jour 1 - Entraînement avec deux KB*</p> <p>4 rondes : 1 épaulé avec KB (20 kg et plus) 2 poussés développés avec KB 3 squats avec KB Puis Transport avec barre à l'avant sur 40 m</p> <p>Total de 5 rondes</p> <p>Terminer en accumulant 400m de transport du fermier (30 kg et plus)</p> <p style="text-align: right;">*essayer des KB plus lourds que la semaine 9</p>	<p>Jour3-Entraînement avec sac de sable*</p> <p>Entraînement pyramidal</p> <p>Course avec sac de sable sur 100 m 50 épaulés avec sac de sable Course avec sac de sable sur 100 m 50 squats avec sac de sable Course avec sac de sable sur 100 m 50 sauts de grenouille Course avec sac de sable sur 100 m 50 fentes avec sac de sable Course avec sac de sable sur 100 m 50 soulevés avec sac de sable Course avec sac de sable sur 100 m</p> <p style="text-align: right;">*sac de sable de 20 kg min</p>	<p>Jour 6 – Entraînement avec KB à 1 bras</p> <p>5 rondes par bras</p> <p>Exécuter la série sans interruption : 5 développés à un bras avec KB (~16 kg) Maintien au-dessus de la tête de 30 s 10 squats à un bras avec KB Maintien de 30 s d'un KB à l'avant du corps 15 soulevés de terre à un bras avec KB Transport de valise sur 40 m</p>

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme de prévention des blessures

Jour 2 – Accessoire Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2	
Planche avec coude au sol et tension	Semaines 8 à 11 : 20 s d'effort/20 s de pause x 6 rondes
Battement de jambes Redressements assis en V Redressements assis	*Exécuter les exercices dans l'ordre subséquent. Aucun repos entre chaque répétition. Repos de 90 s entre les séries Semaine 8 : 25 répétitions chaque, 2 séries Semaine 9 : 30 rép. chaque, 2 séries Semaine 10 : 25 rép. chaque, 3 séries Semaine 11 : 30 rép. chaque, 3 séries

Jour 5 – Accessoire Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2	
Planche avec coude au sol et tension	Semaines 8 à 11 : 20 s d'effort/20 s de pause x 6 rondes
Coudes surélevés Mouvements de grimpeur Planche et étirement Planche latérale	*Exécuter les exercices dans l'ordre subséquent. Aucun repos entre chaque répétition. Repos de 90 s entre les séries Semaine 8 : 30 s chaque exercice x 3 séries Semaine 9 : 30 s chaque exercice x 4 séries Semaine 10 : 40 s chaque exercice x 3 séries Semaine 11 : 40 s chaque exercice x 4 séries

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PLONGEURS-DÉMINEURS

Programme au poids du corps

Programme au poids du corps			
Semaine 8 à 11 : Entraînement de base 2			
Jour	Jour 1	Jour 3	Jour 6
Semaine 8	<p><u>Jour 1 - 15 min : autant de rondes que possible</u></p> <p>4 tractions à la barre fixe 8 pompes 12 squats</p>	<p><u>Jour 3 - Rotation des stations à la minute*</u></p> <p>5 tractions à la barre fixe 10 pompes 10 tirages au TRX 20 mouvements du grimpeur Repos</p> <p>Total de 4 rondes</p> <p><i>*porter une veste lestée (20 lb)</i></p>	<p><u>Jour 6 - Séance de mobilité</u></p> <p>Accumulation pendant 5 min de : Papillon Étirement <i>super couch</i> Fente latérale Fente avant</p>
Semaine 9	<p><u>Jour 1 - Pour le temps : échelle descendante</u></p> <p>(en style circuit)</p> <p>10.9.8.7.6.5.4.3.2.1 tractions à la barre fixe 20.18.16.14.12.10.8.6.4.2 pompes 20.18.16.14.12.10.8.6.4.2 fentes</p>	<p><u>Jour 3 - Séance de mobilité</u></p> <p>Accumulation pendant 5 min de : Étirement des pectoraux au mur Posture du bébé Planche/chien tête en bas 5 à 8 rép. Extension de la colonne vertébrale (cobra)</p>	<p><u>Jour 6 - 5 rondes pour le temps</u></p> <p>1 ronde : 5 tractions à la barre fixe 10 pompes 10 planches avec toucher de l'épaule 5 squats sur une jambe 10 lancer de ballon contre un mur</p> <p>Puis une course de 1 km</p>
Semaine 10	<p><u>Jour 1 - 10 min : autant de rondes que possible</u></p> <p>5 tractions à la barre fixe 10 pompes 10 balancements du corps en position couchée 15 squats</p>	<p><u>Jour 3 - Séance de mobilité</u></p> <p>Accumulation pendant 5 min de : Papillon Étirement supercouch Fente latérale Fente avant</p>	<p><u>Jour 6 - 3 rondes pour le temps</u></p> <p>Course sur 400 m Maximum de pompes Course sur 400 m Maximum de pompes Course sur 400 m 50 redressements assis</p>
Semaine 11	<p><u>Jour 1 - Séance de mobilité</u></p> <p>Accumulation pendant 5 min : Étirement des pectoraux au mur Posture du bébé Chien tête en bas Extension de la colonne vertébrale (cobra)</p>	<p><u>Jour 3 - Séance de répétitions en escalade</u></p> <p>Commencer une nouvelle ronde chaque minute :</p> <p>Minute 1: 1 traction à la barre fixe (augmenter d'une répétition à chaque ronde) Minute 2: 2 pompes (augmenter de 2 répétitions à chaque ronde) Minute 3: 3 squats (augmenter de 3 répétitions à chaque ronde) Minute 4: 2 tractions à la barre fixe Minute 5: 4 pompes Minute 6: 6 squats Et ainsi de suite**</p> <p><i>*porter une veste lestée (20 lb)</i> <i>**l'entraînement du jour est terminé lorsque vous ne pouvez plus réaliser toutes les répétitions pendant une minute.</i></p>	<p><u>Jour 6 - Séance de mobilité</u></p> <p>Accumulation pendant 5 min : Papillon Étirement <i>super couch</i> Fente latérale Fente avant</p>

Semaine 12 : Affûtage

Semaine 12 : Affûtage							
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 12	Mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démiveurs (composante terrestre)	Test FAM + séance d'entraînement FAM	Flux de mobilité	ÉCP de sélection des plongeurs-démiveurs (composante aquatique)	Mobilité	Repos ou mobilité

Protocoles d'évaluation Semaine 12 : Affûtage																			
ÉCP de sélection des plongeurs-démiveurs (composante terrestre)	<p>1- Marche avec sac à dos sur 5 km, avec charge de 35 kg en moins de 60 min</p> <p>2- Évaluation FORCE sous forme de circuit :</p> <ol style="list-style-type: none"> Course précipitée sur 20 m Soulever des sacs de sable Courses-navettes intermittentes avec charge (transport de 2 sacs de sable pendant les 2 premières navettes) Traction de sacs de sable <p>3- Soulevés de terre d'une barre à disques de 75 kg, en autant de répétitions que possible</p> <p style="text-align: right;">***Ressources : suivre ce lien</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Excellent</th> <th>Bon</th> <th>Moyen</th> <th>Acceptable</th> <th>À améliorer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Évaluation FORCE sous forme de circuit</td> <td>5 min 14 s ou moins</td> <td>5 min 15 s – 5 min 25 s</td> <td>5 min 26 s – 5 min 50 s</td> <td>5 min 51 s – 6 min 35 s</td> <td>Plus de 6 min 35 s</td> </tr> <tr> <td>Soulevés de terre de 75 kg</td> <td>44 ou plus</td> <td>36 - 43</td> <td>28 - 35</td> <td>8 - 27</td> <td>Moins de 8</td> </tr> </tbody> </table>		Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer	Évaluation FORCE sous forme de circuit	5 min 14 s ou moins	5 min 15 s – 5 min 25 s	5 min 26 s – 5 min 50 s	5 min 51 s – 6 min 35 s	Plus de 6 min 35 s	Soulevés de terre de 75 kg	44 ou plus	36 - 43	28 - 35	8 - 27	Moins de 8
	Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer														
Évaluation FORCE sous forme de circuit	5 min 14 s ou moins	5 min 15 s – 5 min 25 s	5 min 26 s – 5 min 50 s	5 min 51 s – 6 min 35 s	Plus de 6 min 35 s														
Soulevés de terre de 75 kg	44 ou plus	36 - 43	28 - 35	8 - 27	Moins de 8														
Test FAM sur 2 km + séance d'entraînement FAM	<p>Évaluation sur tapis roulant de 2 km à la fréquence cardiaque FAM (dans une fourchette de 2 bpm pour toute la durée) : temps record</p> <p>Séance d'entraînement FAM : 30 min d'activité générale à la fréquence cardiaque FAM (Activité générale : ramer, nager, pédaler, courir, faire de la randonnée, etc.)</p>																		
ÉCP de sélection des plongeurs-démiveurs (composante aquatique)	<p>1- 2 min 30 s de nage sur place sans les mains</p> <p>2- 500 m de nage sur le côté avec palmes</p> <p style="text-align: right;">***Ressources : suivre ce lien</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Excellent</th> <th>Bon</th> <th>Moyen</th> <th>Acceptable</th> <th>À améliorer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nage sur 500 m</td> <td>8 min 11 s ou moins</td> <td>8 min 12 s – 8 min 31 s</td> <td>8 min 32 – 9 min 12 s</td> <td>9 min 13 s – 10 min 17 s</td> <td>Plus de 10 min 17 s</td> </tr> </tbody> </table>		Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer	Nage sur 500 m	8 min 11 s ou moins	8 min 12 s – 8 min 31 s	8 min 32 – 9 min 12 s	9 min 13 s – 10 min 17 s	Plus de 10 min 17 s						
	Excellent	Bon	Moyen	Acceptable	À améliorer														
Nage sur 500 m	8 min 11 s ou moins	8 min 12 s – 8 min 31 s	8 min 32 – 9 min 12 s	9 min 13 s – 10 min 17 s	Plus de 10 min 17 s														
Séance d'entraînement FAM	Course de 30 min à la fréquence cardiaque FAM																		