



Guide à l'intention du candidat : Programme de préparation opérationnelle à la performance des opérateurs tactiques maritimes



Objet du document

Le guide suivant vous aidera à mieux comprendre le programme de préparation opérationnelle à la performance des opérateurs tactiques maritimes (OTM) et à l'utiliser, soit un programme d'entraînement physique de 13 semaines (8 semaines d'entraînement de base; 4 semaines d'entraînement ciblé; 1 semaine d'affûtage) ([annexe B](#)).

Le programme de préparation opérationnelle à la performance des OTM vise à développer la capacité de travail nécessaire faisant état des exigences physiques du centre d'évaluation des OTM (CE OTM), tout en favorisant la résilience physique pour la prévention des blessures. L'entraînement de la force mentale est intégré au programme afin de développer progressivement la préparation physique, l'engagement envers le processus d'entraînement, la persévérance face aux défis et la confiance dans l'atteinte des objectifs. En outre, un programme d'entraînement physique de transition/maintien, pour la transition entre le CE OTM et le cours d'opérateur tactique maritime (COTM), se trouve à la fin de ce document pour les candidats sélectionnés au COTM.

Le programme d'entraînement physique peut être attribué au moyen de l'application mobile *Kinduct Athlete*, avec des explications et des vidéos, directement accessible au moyen de votre téléphone intelligent. Vous pouvez télécharger l'application *Kinduct Athlete* sur votre téléphone intelligent en suivant les instructions à l'[annexe A](#).

Pour optimiser et personnaliser votre préparation, vous aurez également accès à des questionnaires quotidiens sur l'état de préparation et le mieux-être. Ces questionnaires ne prennent que de 10 à-



30 secondes à remplir et visent à surveiller la qualité de votre sommeil, l'épuisement, la douleur, la motivation, la mesure de perception de l'effort de votre séance d'entraînement et votre charge d'entraînement. Vos réponses individuelles peuvent aider le professionnel du conditionnement physique des Programmes de soutien du personnel (PSP) de votre base à ajuster votre entraînement en fonction de ce que vous ressentez ce jour-là ou cette semaine-là, afin d'éviter le sous-entraînement ou le surentraînement.



Table des matières

Soutien des Programmes de soutien du personnel (PSP)	4
Contexte – Élaboration du Programme de préparation à la performance des opérations tactiques maritimes	4
Recherche	5
Sommaire des exigences physique du cours d’opérateur tactique maritime	5
Programme de préparation au conditionnement physique	9
Composantes du Programme de préparation au conditionnement physique	9
Les phases de l’entraînement de base (Phase 1 : Semaines 1 à 4; Phase 2 : Semaines 5 à 8)	9
Entraînement ciblé (Semaines 9 à 13; la semaine 13 étant la semaine d’affûtage).....	13
Phase de transition/de maintien (semaine 1 et 2 en alternance et jusqu’au début du cours)	16
Remarque importante à propos de l’entraînement ciblé	19
Échelle de perception de l’effort (ÉPE)	20
ÉCHELLE D’ÉVALUATION PERSONNELLE DE L’EFFORT	20
Avant de commencer	21
Annexe A : Comment visualiser le Programme au moyen de l’application mobile	22
Connexion à l’application mobile.....	22
Utilisation de l’application mobile Kinduct Athlete	23
Programmes d’entraînement.....	26
Page « My Data » (Mes données)	29
Annexe B : Programme d’entraînement physique	35



Soutien des Programmes de soutien du personnel (PSP)

Les professionnels du conditionnement physique, du conditionnement physique adapté et de la promotion de la santé des PSP vous soutiendront à :

1. prendre conscience des demandes et des exigences liées à la préparation en vue du cours d'opérateur tactique maritime du CÉ OTM et du COTM afin d'améliorer les possibilités de réussite au cours;
2. obtenir des conseils et un soutien sur la formation en général, et plus particulièrement en ce qui concerne le programme de préparation à la condition physique des OTM de 13 semaines ([annexe B](#));
 - a. Suivre ou modifier le programme de 13 semaines en fonction de vos forces, de vos faiblesses, de vos restrictions professionnelles, de vos limitations physiques (en cas de blessures déjà existantes), etc.,
 - b. Établir et optimiser des stratégies et de bonnes habitudes en matière de sommeil, de nutrition, de soins des tissus mous et de force mentale.
3. utiliser des outils de suivi quotidien de la préparation et du mieux-être de l'athlète (qualité du sommeil, fatigue, motivation, douleur et échelle de perception de l'effort (ÉPE)/charge d'entraînement) pour vous aider à prendre en charge votre entraînement. Le programme de conditionnement physique a été conçu sur la base des exigences absolues des tâches et mandat, ainsi que le cours des opérateurs tactiques maritimes, mais peut être modifié (intensité, récupération et modalité, etc.) selon vos réponses aux questionnaires sur l'état de préparation et de mieux-être.

Contexte – Élaboration du Programme de préparation opérationnelle à la performance des opérations tactiques maritimes

Le Groupe des opérations tactiques navales (GOTN) est une unité au sein de la Marine royale canadienne qui se spécialise dans les opérations d'interdiction maritimes et la protection de la force. Le GOTN a été créé en 2014 et le premier cours d'opérateurs tactiques maritimes (OTM) a eu lieu en 2015. Depuis lors, il joue un rôle de plus en plus actif dans des activités de renforcement des capacités à l'échelle internationale, ce qui comprend la contribution à la sécurité maritime dans le monde entier.¹ Celles-ci comprennent l'interception de navires suspects afin d'empêcher la circulation de marchandises et de matériel illicites en mer (opérations d'interdiction maritimes), et la protection des navires, des infrastructures et du personnel, connue comme protection de la force.

Le cours d'opérateur tactique maritime (COTM) comprend une formation approfondie en tactiques avancées des opérations maritimes d'interdiction, notamment le combat à mains nues, l'identification d'engins explosifs improvisés, le combat rapproché, le tir tactique et les techniques d'interrogation tactique. Pour être sélectionnés pour le COTM d'une durée de plus ou moins cinq mois, les candidats

¹ <http://www.navy-marine.forces.gc.ca/fr/nouvelles-operations/nouvelles-operations-voir.page?doc=le-gotm-tisse-des-liens-et-contribue-a-la-securite-maritime/j0y9ox1e>



doivent réussir le Centre d'évaluation rigoureux sur les plans physiques et mental.

En 2019, la Marine a demandé le soutien de la Direction du conditionnement physique (DCP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), afin de fournir une expertise en la matière lors de l'examen du processus de sélection des opérateurs tactiques maritimes de la Marine royale canadienne (MRC) par la Direction générale – Recherche et analyse (Personnel militaire) [DGRAPM]. On a demandé à la DCP des PSP de contribuer à la refonte des composantes physiques du processus de sélection, des évaluations en vue de la sélection et d'un programme de préparation physique.

Recherche

Les exigences physiques et physiologiques du COTM, des métiers et des missions ont été déterminées au cours des années 2019 et 2020. Des experts en opération tactique maritime ont été consultés pour définir avec précision les exigences physiques déterminées dans l'analyse du métier et des tâches effectuée par le DGRAPM en 2014 et 2016², dans un contexte lié au COTM, aux missions opérationnelles et aux exercices d'entraînement. En outre, les exigences physiques du COTM ont été déterminées à l'aide d'un processus similaire. Des observations et des évaluations ont également été effectuées lors des exercices d'entraînement précédant le déploiement et tout au long du COTM.

La recherche a été utilisée, en étroite collaboration avec les experts en opération tactique maritime, pour élaborer les éléments physiques du CE OTM et le programme de conditionnement physique présenté dans le présent guide. Ces éléments physiques sont propres aux capacités physiques évaluées dans le cadre du CE OTM et requises pour les candidats.

Sommaire des exigences physique du cours d'opérateur tactique maritime

- Les missions et les journées d'entraînement peuvent souvent durer de longues heures et se poursuivre pendant plusieurs jours. Ces journées sont souvent constituées de cycles de faible et de forte intensité. Par conséquent, les OTM doivent avoir un niveau élevé d'endurance et de capacité pour récupérer après un travail à forte intensité et pour supporter les longues journées.
- Pendant l'embarquement, la fatigue commence généralement à se faire sentir après environ 6 heures. Plusieurs jours d'embarquement répétés peuvent épuiser l'OTM. Lors de certaines missions, jusqu'à 7 embarquements ont eu lieu dans une période de 24 heures.
- Les OTM doivent être en mesure de porter de lourdes charges (28 à 35 kg), principalement sur les épaules, pendant ces longues heures.



- Ils doivent également pouvoir tolérer des conditions climatiques et des températures inhospitalières.
- Plutôt que de soulever une charge maximale à quelques reprises, les opérateurs doivent généralement effectuer des mouvements répétitifs et sont souvent amenés à travailler dans des positions inconfortables pendant une longue période (p. ex. travailler à genoux jusqu'à 5 heures par jour).

Les OTM sont tenus d'accomplir les tâches suivantes pendant les cours, pendant les entraînements et en déploiement :

- Préparation à l'embarquement sur le navire d'intérêt
 - a. *Préparer l'attirail de combat complet (ACC) applicable;*
 - b. *Déplacer l'équipement sur le bateau pneumatique à coque rigide pour les opérations spéciales (OTM) et sur le pont supérieur (observation supérieure) désignés*
 - c. *Charger l'équipement et faire embarquer le personnel dans le connecteur de surface (bateau pneumatique à coque rigide ou hélicoptère)*
- Insertion et embarquement dans le navire d'intérêt (prise et embarquement)
 - *S'installer dans le connecteur de surface*
 - *Se déplacer vers le navire d'intérêt*
 - *Grimper dans l'échelle de spéléologie jusqu'à la hauteur d'un porte-conteneurs, d'un navire de croisière ou d'une plateforme maritime (la hauteur maximale d'un grand porte-conteneurs est d'environ 15 mètres)*
- Dégagement et ratissage du navire (position de tir et habiletés au tir requises)
 - *Parcourir la longueur du navire jusqu'à 60 mètres et ratisser le navire à la recherche de personnes ou de dangers*
- Exploitation d'un site névralgique
 - *Fouiller le navire*
 - *Retirer la contrebande (cette tâche peut durer des heures et nécessiter une manipulation importante du matériel)*
- Gestion du personnel sous contrôle
 - *Maîtriser le personnel sous contrôle par la force*
- Embarquement non coopératif
- Obstruction à l'embarquement/combat rapproché
- Extraction du navire d'intérêt et exfiltration du connecteur de surface vers le navire de la MRC
- Gestion et évacuation des blessés
- Application des principes de la protection de la force et du mouvement terrestre tactique

Le tableau sommaire des mouvements suivant décrit les différents mouvements que les OTM doivent effectuer lors de l'entraînement, des missions et des cours. Ces mouvements ont été repris dans l'élaboration du programme de préparation à la performance.



Les exigences du COTM peuvent être plus importantes que celles d'une mission. Les candidats au COTM sont tenus de mettre en œuvre, de manière répétée, les compétences physiquement exigeantes décrites ci-dessous afin de développer leur efficacité et leur efficacité. En outre, les candidats au COTM auront des tâches d'apprentissage, ce qui les exposera à l'épuisement mental. Les candidats ayant un niveau de condition physique plus élevé (supérieur aux exigences du cours) devraient ressentir moins d'épuisement et être mieux préparés mentalement.



Mouvement principal	Description de la tâche
Locomotion avec port de charge externe jusqu'à 12 h et plus par jour	port d'une charge jusqu'à 35 kg d'attirail de combat complet (ACC)/arme/veste
	Se tenir debout (p. ex. en position de tir) pendant de longues heures, parfois dans un environnement propice à la perte d'équilibre (p. ex. se tenir debout sur le bateau pneumatique à coque rigide pendant 60 minutes en mer agitée)
	Marcher, parfois en position accroupie (p. ex. en position en garde) dans les quatre directions (par en avant, par en arrière, d'un côté à l'autre) pendant de longues heures et sur plus de 5 km, parfois sur un terrain inégal et en franchissant des obstacles
	Sprinter (p. ex. un sprint jusqu'à 100 m ou des sprints courts répétés jusqu'à 300 m), avec un départ brusque
	Changer rapidement de direction sur place ou en sprintant (5 à 30 m)
	Monter et descendre les escaliers à de nombreuses répétitions et à une vitesse élevée
	Se tenir souvent en position semi-accroupie en mer agitée (transition en mer)
Port de charge Poids du blessé variant entre 90 et 120 kg (y compris l'AAC)	Port de charge supplémentaire
	Transport d'une petite embarcation vers la mer
	Transport de deux personnes, les pieds au-dessus des épaules
	Transport de deux (2) personnes en civière
	Transport de quatre (4) personnes en civière
	Transport de trois (3) personnes en civière
	Transport d'une arme (dans son étui, devant le corps)
	Transport de contrebande (marche du fermier, transport de valise)
	Transport d'une trousse (marche du fermier)
Transport d'un blessé (transport à deux bras, en accolade)	
Traction Poids du blessé variant entre 90 et 120 kg (y compris l'AAC)	Traction d'une personne
	Traction de deux personnes
Escalade	Échelle de spéléologie (peut être un environnement très instable, selon l'état de la mer et le navire en mouvement de serpent)
	Échelle de coupée
	Filets de cargo
Fentes, squats, levée de la position couchée	Squat avec charge
	Se lever et se mettre sur un genou en alternance
	Se lever du sol tout en portant une arme
Rampage	Ramper à partir de positions différentes (endroits exigus et contraignants)
Préhension	S'agripper à une échelle de spéléologie (dont les barreaux sont espacés de 12 po)
	S'agripper pendant le combat
Tirer	Tirer des obstacles et des compartiments
Pousser	Soulever de l'équipement au-dessus de la tête (à approximativement 8 pi de haut)
	Pousser des obstacles et des compartiments
	Marteler les portes verrouillées pour les défoncer
Combat	Saisir et maîtriser
	Donner des coups de poing et frapper
	Porter quelqu'un au sol et le maîtriser
	Repousser un assaillant lorsqu'au sol
Natation	Natation sur une courte distance en eau libre agitée



Programme de préparation au conditionnement physique

Le programme d'entraînement physique a été conçu en fonction des exigences absolues de la sélection des OTM et du COTM, et pour être qualifié en tant qu'OTM. Un programme de conditionnement physique de 13 semaines (entraînement de base de 8 semaines, entraînement ciblé de 4 semaines et période d'affûtage d'une semaine) un programme de conditionnement physique de transition et d'entretien qui lie le processus de sélection au COTM a été élaboré. Chaque phase a été conçue en vue d'une progression et d'un objectif précis pour vous aider dans le cadre du processus de sélection pour devenir OTM ainsi que pour réussir le COTM.

Le programme de conditionnement physique est présentement disponible sur l'application mobile *Kinduct Athlete* ([annexe A](#)) et en version papier ([annexe B](#)), mais sachez qu'il a été conçu pour l'application mobile et est mieux visualisé dans ce format.

Pour avoir accès au programme de conditionnement physique, vous devez communiquer avec le professionnel du conditionnement physique des PSP de votre localité, qui pourra vous donner accès aux entraînements. Ce professionnel de conditionnement physique des PSP vous fournira également toute autre information que vous devez connaître concernant le programme. Si votre base n'a pas de professionnel du conditionnement physique des PSP associé aux opérations tactiques maritimes, veuillez envoyer un courriel à Troy Grinder à Troy.Grinder@forces.gc.ca.

L'utilisation de l'application mobile *Kinduct Athlete* vous permettra de visualiser votre entraînement, les vidéos de tous les exercices et leur exécution. Si vous choisissez de consigner votre entraînement, l'application mobile permettra également au professionnel du conditionnement physique des PSP de suivre votre progression tout au long des différentes semaines du programme d'entraînement des opérateurs tactiques maritimes.

Composantes du Programme de préparation au conditionnement physique

Entraînement de base (Phase 1 : Semaines 1 à 4; Phase 2 : Semaines 5 à 8)

Ces phases s'appuient sur la condition physique de base que vous devriez avoir acquise avant la préparation particulière pour le processus de sélection. Les phases d'entraînement de base reposent sur l'acquisition de vastes capacités physiques, en plus d'aborder certains éléments particuliers de l'entraînement des opérations tactiques maritimes. Il a été démontré que ces phases de préparation préalables sont cruciales pour la réussite de l'entraînement ciblé des tâches physiquement et psychologiquement exigeantes.³

³ Corcoran et Bird, 2009; Deweese et coll., 2015



Lignes directrices de l'entraînement de base

- a. Des lignes directrices sont fournies au sujet de la base de la préparation physique sans surentraînement.
- b. L'objectif est de renforcer les capacités de la condition physique afin de permettre une meilleure transition vers l'entraînement ciblé, où les exercices seront plus représentatifs des exigences en matière de performance du GOTN.
- c. Les séances d'entraînement (pour chaque jour) peuvent être effectuées séparément à différents moments de la journée.
- d. Chaque séance, pouvant être exécutée en moins d'une heure, devrait être assez exigeante sur le plan de l'effort, à l'exclusion des séances métaboliques avec charge.
- e. Chaque séance doit comprendre un échauffement et un retour au calme/une récupération.
- f. **En plus des** séances d'entraînement métabolique avec charge, il est fortement recommandé de porter une veste lestée les jours mentionnés dans le programme [Phase 1 : mercredi ; Phase 2 : mercredi et vendredi (vendredi, facultatif)] afin d'ajouter une charge à votre entraînement et de vous familiariser avec le port de la veste. Le programme fait mention du poids recommandé.



Séances d'entraînement	Fréquence	Intensité (ÉPE)	Objectifs de l'entraînement de base
Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge Marche lestée avec circuits	2 fois par semaine Suggestion de journée au programme : Lundi : séance courte Samedi : séance longue	Quelque peu difficile (4) à très difficile (7)	Progresser en portant une veste plus lourde (20 à 65 lb) sur différentes distances (marches courtes ou longues sur un terrain variable), y compris l'exécution de circuits pendant les marches. Tolérance de charges sans instabilité et épuisement. Peut être utilisé comme bilan de la condition physique pour évaluer l'aisance et la performance avec le port de la veste.
Séances de course métaboliques, sans charge Vitesse-agilité-rapidité, sprint/anaérobic, VO₂ Max/seuil aérobic	1 fois par semaine Suggestion de journée au programme : Mardi	Difficile (6) à extrêmement difficile (9)	Capacité aérobie : augmenter la capacité à maintenir un effort pendant une longue période et à récupérer plus rapidement après un effort intense. Développer les performances de vitesse, d'agilité, de rapidité et de capacité anaérobic qui pourraient être exigées de l'OTM lors de mouvements courts et intenses.
Entraînements musculaires complets Puissance, force et circuit	3 fois par semaine Suggestion de journées au programme : lundi, mercredi, vendredi Le port d'une veste une fois par semaine au cours de la phase 1 et d'une à deux (2) fois par semaine au cours de la phase 2 est recommandé pour s'adapter au port d'une veste	Quelque peu difficile (4) à très difficile (7)	Acquérir la capacité de performer efficacement les mouvements essentiels des OTM, soit l'action de soulever, le transport, le squat, la fente, la traction, la préhension, le passage de la position assise à la position couchée. Tolérance de charges sans instabilité et épuisement. Développer des mouvements rapides et efficaces, la force globale à des fins de résilience et la capacité de travail avec des charges légères à moyennes.
Séances de prise de confiance dans l'eau	1 fois par semaine Suggestion de journée au programme : jeudi	Facile (2) à modérée (3)	Journée de récupération pendant la semaine. Faire preuve d'aisance dans l'eau et renforcer ce sentiment. Développer et améliorer la capacité de s'immerger dans l'eau efficacement et rapidement et d'en sortir.
Séances de séquence de mobilité de récupération Séances de mobilité	1 fois par semaine Suggestion de journée au programme : dimanche Six (6) fois par semaine Trois (3) séances facultatives Journées suggérées au programme : Du lundi au samedi	Facile (2)	Identifier les limitations de mouvement au début de l'entraînement et maintenir une pratique cohérente pour un mouvement efficace; une bonne amplitude des mouvements dans les hanches et la ceinture scapulaire. Apprendre à bouger de façon efficace pour aider à prévenir les blessures.
Séances d'activité physique ou sportive au choix	Jusqu'à 4 fois par semaine	Facile (2) à modérée (3)	Développer son endurance tout en exécutant divers types de mouvements.



	Suggestion de journées au programme : mardi, jeudi, vendredi, samedi		Inclure les activités d'escalade et d'arts martiaux, car ces compétences seront utiles dans le cadre du travail d'OTM.
--	--	--	--



Entraînement ciblé (Semaines 9 à 13; la semaine 13 étant la semaine d'affûtage)

Cette phase s'appuie sur l'entraînement de base et se concentre sur les aspects les plus pertinents du processus de sélection et COTM. Une fois cette phase terminée, vous serez complètement préparé, tant physiquement que mentalement, à vous soumettre au processus de sélection des OTM et du COTM.

Lignes directrices de l'entraînement ciblé

- a. Des lignes directrices sont fournies au sujet de l'état de préparation physique particulière des opérateurs tactiques maritimes sans surentraînement.
- b. Les séances d'entraînement (pour chaque jour) peuvent être effectuées séparément à différents moments de la journée.
- c. Chaque séance, pouvant être exécutée en moins d'une heure, devrait être assez exigeante sur le plan de l'effort, à l'exclusion des séances métaboliques avec charge.
- d. Chaque séance doit comprendre un échauffement et un retour au calme/une récupération.
- e. En plus des séances d'entraînement métabolique avec charge, il est fortement recommandé de porter une veste lestée les jours mentionnés dans le programme (lundi [facultatif], mercredi et vendredi) afin d'ajouter une charge à votre entraînement et de vous familiariser avec le port de la veste. Le programme fait mention du poids recommandé.
- f. La semaine 13 est une semaine d'affûtage, soit la récupération mentale et physique. C'est la semaine précédant la sélection et vous permettra de récupérer, de réduire la fatigue et d'être au sommet de votre forme pour le processus de sélection.

(Remarque : Performance = conditionnement physique - fatigue).



Séances d'entraînement	Fréquence	Intensité (ÉPE)	Objectifs de l'entraînement ciblé
<p>Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge</p> <p>Marche lestée avec circuits</p>	<p>2 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journées au programme :</p> <p>Lundi : séance courte</p> <p>Samedi : séance longue</p>	<p>Quelque peu difficile (4) à très difficile (7)</p>	<p>Développer la capacité de porter une veste lourde (60 à 70 lb), ce qui représente la charge d'équipement quasi maximale requise pour les OTM. La distance et les circuits suivent la même formule que les phases précédentes.</p> <p>Tolérance de charges sans instabilité et épuisement.</p> <p>Peut être utilisé comme bilan de la condition physique pour savoir comment vous vous débrouillez avec la veste, la distance et le temps, ainsi qu'avec les circuits.</p>
<p>Séances de course métabolique, sans charge</p> <p>Vitesse-agilité-rapidité, sprint/anaérobie, VO₂ Max/seuil aérobique</p>	<p>1 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journées au programme : jeudi</p>	<p>Difficile (6) à extrêmement difficile (9)</p>	<p>Continuer à améliorer la capacité aérobie : augmenter la capacité à maintenir un effort pendant une longue période et à récupérer plus rapidement après un effort intense.</p> <p>Continuer à faire progresser les performances de vitesse, d'agilité, de rapidité et de capacité anaérobie qui pourraient être exigées de l'OTM lors de mouvements courts et intenses.</p>
<p>Entraînement musculaire complet</p> <p>Puissance, force et circuit</p>	<p>3 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journées au programme : lundi, mercredi, vendredi</p> <p>Le port d'une veste de deux (2) à trois (3) fois par semaine est recommandé pour s'adapter au port d'une veste.</p>	<p>Quelque peu difficile (4) à très difficile (7)</p>	<p>Acquérir la capacité de performer efficacement les mouvements essentiels des opérateurs tactiques maritimes, soit l'action de soulever, le transport, le squat, la fente, la traction, la préhension, le passage de la position assise à la position couchée. Tolérance de charges sans instabilité et épuisement.</p> <p>Développer des mouvements rapides et efficaces, la force globale à des fins de résilience et la capacité de travail avec des charges légères à moyennes.</p>
<p>Séances de prise de confiance dans l'eau</p>	<p>1 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journée au programme : jeudi</p>	<p>Facile (2) à modérée (3)</p>	<p>Journée de récupération pendant la semaine.</p> <p>Faire preuve d'aisance dans l'eau et renforcer ce sentiment.</p> <p>Développer et améliorer la capacité de s'immerger dans l'eau efficacement et d'en sortir.</p>
<p>Séances de séquence de mobilité de récupération</p> <p>Séances de mobilité</p>	<p>1 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journée au programme : dimanche</p> <p>Six (6) fois par semaine</p> <p>Trois (3) séances facultatives</p> <p>Journées suggérées au programme : Du lundi au samedi</p>	<p>Facile (2)</p>	<p>Identifier les limitations de mouvement au début de l'entraînement et maintenir une pratique cohérente pour un mouvement efficace; une bonne amplitude des mouvements dans les hanches et la ceinture scapulaire.</p> <p>Apprendre à bouger de façon efficace pour aider à prévenir les blessures.</p>
<p>Séances d'activité physique ou sportive au choix</p>	<p>Jusqu'à 4 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journées au programme : jeudi</p>	<p>Facile (2) à modérée (3)</p>	<p>Développer son endurance tout en exécutant divers types de mouvements.</p>



	mardi, jeudi vendredi Samedi		Inclure les activités d'escalade et d'arts martiaux, car ces compétences seront utiles dans le cadre du travail d'OTM.
--	------------------------------------	--	--



Phase de transition/de maintien (semaine 1 et 2 en alternance et jusqu'au début du cours)

Cette phase est destinée à ceux qui sont sélectionnés pour suivre le COTM. Elle est la continuation du travail effectué lors des phases précédentes (entraînement de base et entraînement ciblé) du programme de conditionnement physique, et elle s'appuie sur ce qui a été abordé lors de la sélection. L'objectif de cette phase est de vous faire passer au niveau supérieur et de vous préparer le mieux possible pour le COTM.

Lignes directrices du programme de transition/de maintien

- a. Des lignes directrices sont fournies au sujet de l'état de préparation physique particulier des OTM sans surentraînement.
- b. Les séances d'entraînement (pour chaque jour) peuvent être effectuées séparément à différents moments de la journée.
- c. Chaque séance, pouvant être exécutée en moins d'une heure, devrait être assez exigeante sur le plan de l'effort, à l'exclusion des séances métaboliques avec charge.
- d. Chaque séance doit comprendre un échauffement et un retour au calme/une récupération.
- e. En plus des séances d'entraînement métabolique avec charge, il est fortement recommandé de porter une veste lestée les jours mentionnés dans le programme (lundi [facultatif], mercredi et vendredi) afin d'ajouter une charge à votre entraînement et de vous familiariser avec le port de la veste. Le programme fait mention du poids recommandé.
- f. Cette phase est composée de deux semaines d'entraînements différents effectués en alternance (p. ex. semaine 1, semaine 2, semaine 1, semaine 2) jusqu'au cours. La semaine précédant le cours, il est important d'effectuer une semaine de *déchargement*, ce qui signifie que vous n'effectuez que 50 % des séries prescrites et que vous diminuez également l'intensité et l'effort pour permettre à votre corps de récupérer tout en continuant à bouger. Par exemple, si on vous demande d'effectuer quatre séries de dix répétitions pour un exercice précis, vous ferez donc uniquement deux séries de dix répétitions pendant la semaine de *déchargement*. Le même principe s'applique à la distance pour les marches et les courses avec charge.



Séances d'entraînement	Fréquence	Intensité (ÉPE)	Objectifs de l'entraînement ciblé
<p>Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge</p> <p>Marche lestée avec circuits</p>	<p>2 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journées au programme :</p> <p>Lundi : séance courte</p> <p>Samedi : séance longue</p>	<p>Quelque peu difficile (4) à très difficile (7)</p>	<p>Développer la capacité de porter une veste lourde (60 à 70 lb), ce qui représente la charge d'équipement quasi maximale requise pour les OTM. La distance et les circuits suivent la même formule que les phases précédentes, mais le volume pour les deux augmente avec le temps.</p> <p>Tolérance de charges sans instabilité et épuisement.</p> <p>Peut être utilisé comme bilan de la condition physique pour savoir comment vous vous débrouillez avec la veste, la distance et le temps, ainsi qu'avec les circuits.</p>
<p>Séances de course métabolique, sans charge</p> <p>Vitesse-agilité-rapidité, sprint/anaérobie, VO2 Max/seuil aérobique</p>	<p>2 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journées au programme :</p> <p>mardi = vitesse-agilité-rapidité, sprint/anaérobie</p> <p>Mercredi : VO₂ Max/seuil aérobique</p>	<p>Difficile (6) à extrêmement difficile (9)</p>	<p>Continuer à améliorer la capacité aérobique : augmenter la capacité à maintenir un effort pendant une longue période et à récupérer plus rapidement après un effort intense.</p> <p>Continuer à faire progresser les performances de vitesse, d'agilité, de rapidité et de capacité anaérobie qui pourraient être exigées de l'OTM lors de mouvements courts et intenses.</p>
<p>Entraînement musculaire complet</p> <p>Puissance, force et circuit</p>	<p>3 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journées au programme : lundi, mercredi, vendredi</p> <p>Le port d'une veste de deux (2) à trois (3) fois par semaine est recommandé pour s'adapter au port d'une veste.</p>	<p>Quelque peu difficile (4) à très difficile (7)</p>	<p>Acquérir la capacité de performer efficacement les mouvements essentiels des OTM, soit l'action de soulever, le transport, le squat, la fente, la traction, la préhension, le passage de la position assise à la position couchée. Tolérance de charges sans instabilité et épuisement.</p> <p>Développer des mouvements rapides efficaces, la force globale à des fins de résilience et la capacité de travail avec des charges légères à moyennes.</p>
<p>Séances de prise de confiance dans l'eau</p>	<p>1 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journée au programme : jeudi</p>	<p>Facile (2) à modérée (3)</p>	<p>Journée de récupération pendant la semaine.</p> <p>Faire preuve d'aisance dans l'eau et renforcer ce sentiment.</p> <p>Développer et améliorer la capacité de s'immerger dans l'eau efficacement et d'en sortir.</p>
<p>Séances de séquence de mobilité de récupération</p> <p>Séances de mobilité</p>	<p>1 fois par semaine</p> <p>Suggestion de journée au programme : dimanche</p> <p>Six (6) fois par semaine</p> <p>Trois (3) séances facultatives</p> <p>Suggestion de journées au programme : du lundi au samedi</p>	<p>Facile (2)</p>	<p>Identifier les limitations de mouvement au début de l'entraînement et maintenir une pratique cohérente pour un mouvement efficace; une bonne amplitude des mouvements dans les hanches et la ceinture scapulaire.</p> <p>Apprendre à bouger de façon efficace aide à prévenir les blessures.</p>
<p>Séances d'activité physique ou sportive au choix</p>	<p>Jusqu'à 4 fois par semaine</p>	<p>Facile (2) à modérée (3)</p>	<p>Développer son endurance tout en exécutant divers types de mouvements.</p>



	Suggestion de journée au programme : mardi, jeudi, vendredi, samedi		Inclure les activités d'escalade et d'arts martiaux, car ces compétences seront utiles dans le cadre du travail d'OTM.
--	---	--	--



Remarque importante à propos de l'entraînement ciblé

- **Séances d'entraînement métabolique ciblées, avec charge** : Comme la plupart des cours exigent le port d'une veste lestée (16 à 28 kg/35 à 62 lb), les marches avec charge et circuits sont incluses. Au-delà du simple transport des charges, on a tenu compte de la capacité à manier la veste en toute sécurité, tout en changeant régulièrement de position, et à performer différentes tâches et mouvements très importants pour les OTM. Ces séances servent à évaluer régulièrement votre condition physique afin de déterminer si vous êtes prêt à supporter la charge et si vous êtes capable de récupérer.
- **Séances de prise de confiance dans l'eau** : Vous devez être à l'aise dans l'eau, en cas d'urgence. Ces séances de natation sont prévues lors des journées de faible intensité pour vous permettre d'augmenter votre niveau d'aisance dans l'eau et de récupérer de votre régime d'entraînement intense. La natation dans le cadre du travail d'OTM n'est pas physiquement exigeante, car elle est lente et couvre de très courtes distances. Toutefois, ces séances peuvent être plus exigeantes pour les personnes qui ne sont pas de bons nageurs ou qui ne sont pas à l'aise dans l'eau. Si vous êtes un bon nageur, utilisez ces séances comme un exercice de récupération.
- **Séances de séquence de mobilité et de récupération** : Ces séances sont comprises dans le but de favoriser une récupération active après une semaine d'entraînement intense. La mobilité vous aide à vous déplacer de manière plus efficace, contribuant ainsi à prévenir les blessures.
- **Séances de mobilité** : Ces séances sont prévues quotidiennement et portent sur les mouvements effectués la même journée. Les séances de mobilité sont prévues les jours d'entraînement musculaire complet. Les autres séances de mobilité hebdomadaires sont facultatives, mais fortement recommandées, car les OTM peuvent être amenés à travailler dans des positions inconfortables où une mobilité limitée pourrait réduire l'efficacité.
- **Séances d'activité physique et sportive au choix** : Le programme comprend une séance d'activité physique et sportive au choix, dans le but d'augmenter l'endurance pour le cours et les opérations, de réduire le risque de blessures attribuables à la surutilisation et de promouvoir la diversité. Il s'agit de séances très importantes.
- **Autres entraînements** : Ils ont tous été conçus pour augmenter progressivement la capacité à fonctionner avec une veste lestée à différentes intensités et selon différents types de mouvement, comme le décrit le tableau sommaire des mouvements ci-dessus.
- **Les questionnaires quotidiens sur la préparation et le mieux-être des athlètes** constituent un outil permettant de personnaliser votre entraînement en fonction de vos réponses à ceux-ci et de votre état de préparation et mieux-être quotidiens. Les professionnels du conditionnement physique des PSP peuvent vous soutenir dans ce programme.
- **Vos faiblesses** : Ce programme ne cible pas particulièrement vos faiblesses, mais fournit plutôt un entraînement complet pour réussir le CE OTM et le COTM. Si vous souhaitez que ce programme soit personnalisé pour répondre à vos besoins, communiquez avec le professionnel du conditionnement physique des PSP de votre base d'attache.



Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

L'exécution de chaque exercice est associée à un pointage sur l'échelle de perception de l'effort (ÉPE). Le chiffre représente l'intensité pour cet exercice ciblé prescrit.

Ce programme recommande au candidat potentiel des intensités d'entraînement au moyen de l'ÉPE (expliquée ci-dessous). La plupart des exercices du programme de préparation à la performance des OTM utiliseront une cote numérique du tableau de l'ÉPE pour prescrire une intensité. Par exemple, l'entraînement peut prévoir trois séries de dix répétitions de squat à un ÉPE de cinq. Selon le tableau de l'ÉPE, une cote de cinq équivaut à un entraînement difficile. Cela signifie que le candidat doit choisir un poids pour l'exercice de squat qui lui donnera le sentiment à la fin de la série que c'était difficile. Le poids variera d'une personne à l'autre (en fonction de la condition physique et des capacités), voire d'un jour à l'autre pour une même personne (en fonction de son état). L'important, c'est que le candidat doit travailler dur (selon lui-même) pour cet exercice en particulier.

Il convient de noter qu'aucun exercice n'est prescrit à l'intensité maximale (note de 10), car l'objectif du programme est de s'entraîner et d'être actif plusieurs fois par jour, de récupérer et de répéter le tout pendant quelques mois. Si vous épuisez toutes vos ressources lors d'un seul entraînement, vous n'optimiserez pas votre préparation au COTM.

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

Pointage de l'échelle de perception de l'effort (1 à 10)	
0	Repos
1	Très facile
2	Facile
3	Modérée
4	Quelque peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	Extrêmement difficile
10	Maximale



Avant de commencer

Si vous lisez ce guide plus de 13 semaines avant le centre d'évaluation, vous pouvez demander à votre professionnel du conditionnement physique des PSP un programme d'entraînement général pour vous aider à vous préparer à ce programme.

- Êtes-vous prêt à utiliser le programme de préparation à la performance des OTM?
- Possédez-vous un niveau de condition physique complet, y compris l'entraînement cardiovasculaire, le conditionnement musculaire et la mobilité?
- Participez-vous à raison de 3 à 4 jours par semaine à des séances de plus de 30 minutes d'entraînement physique intense?
- Consultez le programme de conditionnement physique des OTM. Est-il beaucoup plus difficile que ce que vous faites actuellement?
- Le programme commence progressivement et augmente graduellement pour éviter la surutilisation.

Le programme de préparation à la performance des OTM est conçu pour être entamé 13 semaines avant le centre d'évaluation afin d'être suivi dans son intégralité. Il s'agit d'un programme d'entraînement progressif, qui nécessite un niveau de condition physique bien équilibré pour tolérer la charge d'entraînement sans risque de blessure. Le soutien d'un professionnel du conditionnement physique qui comprend le programme de préparation à la performance des OTM vous aidera à optimiser votre préparation.

Communiquez avec votre professionnel du conditionnement physique des PSP afin qu'il vous attribue le programme des OTM. Vous devrez alors lui fournir les renseignements suivants :

1. Votre nom complet;
2. Adresse électronique (personnelle ou des FORCES).

Votre professionnel du conditionnement physique des PSP peut vous guider tout au long du processus d'entraînement et peut également surveiller vos niveaux de sommeil, de fatigue, de motivation et de douleur au moyen de questionnaires quotidiens. Le processus d'entraînement avec un professionnel du conditionnement physique des PSP est volontaire, mais comme le niveau d'intensité de l'entraînement est élevé, nous vous recommandons fortement de travailler avec lui, car il peut vous aider à accroître votre efficacité.



Annexe A : Comment visualiser le Programme au moyen de l'application mobile

L'application mobile Kinduct Athlete a été créée pour les membres des FAC. Kinduct a conçu un produit qui combine une conception intuitive, une utilisation intelligente des données ainsi que des outils de communication efficaces pour aider les militaires à rester en bonne santé et à accroître leurs performances. Vous trouverez des programmes d'entraînement et de réadaptation assignés, des données, des rapports, ainsi que des formulaires et des évaluations programmés, le tout dans une seule application mobile.

L'application mobile Kinduct Athlete peut être téléchargée à partir de la boutique d'applications d'Apple et de Google Play sur les appareils Android. Vous la trouverez sous le nom « Kinduct Athlete ».

Les deux versions de l'application mobile Kinduct Athlete prennent en charge les modes clair et sombre et peuvent être utilisées en mode portrait ou paysage. Nous vous recommandons d'utiliser le mode portrait, qui vous offrira la meilleure expérience.

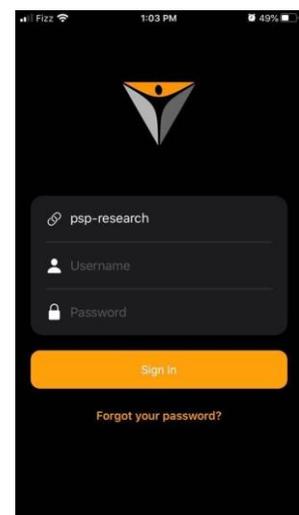
Connexion à l'application mobile

Première connexion

Saisissez l'information suivante à la première ouverture de session :

- Nom de domaine : Saisissez psp-research
- Nom d'utilisateur – Le nom d'utilisateur fourni par votre personnel des PSP.
- Mot de passe - Mot de passe fourni par votre personnel des PSP.

Remarque : Si vous devez vous connecter à nouveau, le domaine sera retenu, de façon à ce que vous n'ayez qu'à inscrire le nom de l'utilisateur et le mot de passe.





Utilisation de l'application mobile Kinduct Athlete

Chaque fois que vous ouvrez l'application mobile, la synchronisation se produit et affiche les séances d'entraînement et les formulaires prévus de la journée en cours (et les jours précédents pour la visualisation en retard). Il extraira aussi tout nouveau formulaire et mettra à jour vos données.

Page Schedule (Calendrier)

La page « Schedule » (Calendrier) est en fait votre page d'accueil dans l'application mobile Kinduct Athlete et vous permet d'accéder aux formulaires et aux programmes d'entraînement qui ont été prévus pour vous.

Onglet Up Next (Suivant)

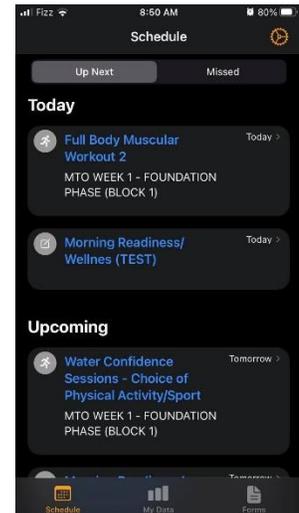
Par défaut, vous serez dirigé sur la page « Up Next » (Suivant) où vous pouvez consulter les onglets présentés ici.

- « Today » (À faire aujourd'hui) – Il s'agit des programmes d'entraînement à effectuer et des formulaires prévus à remplir pour aujourd'hui.
- « Upcoming » (À venir) – Il s'agit des programmes d'entraînement et des formulaires prévus pour les prochains jours. Faites défiler la page vers le bas pour les voir.

Cliquez sur le nom d'un élément pour l'ouvrir.

Remarque : Sur la plateforme, vous pourrez uniquement voir à l'avance ce que votre entraîneur ou soigneur vous a attribué.

C'est également sur cette page que vous pouvez accéder à l'icône « Settings » (Paramètres), située en haut à gauche de l'écran, qui est détaillée plus loin dans le présent guide.

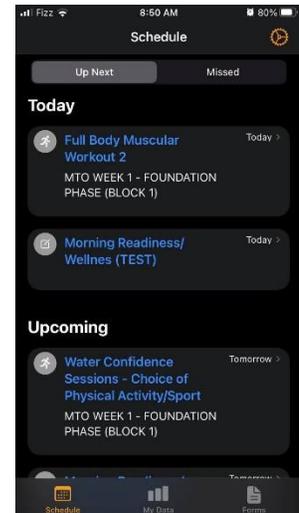




Onglet « Missed » (En retard)

Dans l'onglet « Missed » (En retard), vous verrez la liste des formulaires qui n'ont pas été remplis et des programmes d'entraînement qui n'ont pas été effectués.

Chaque tâche prévue sera répertoriée avec la date d'échéance initiale, et le fait de remplir le formulaire enregistrera les données pour cette date initiale.

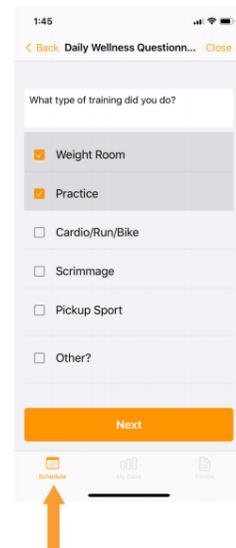


Formulaires prévus (questionnaires)

Si des formulaires ont été prévus (c'est-à-dire que vous devez les remplir à des heures ou des jours précis), ils apparaîtront sur la page « Schedule » (Calendrier).

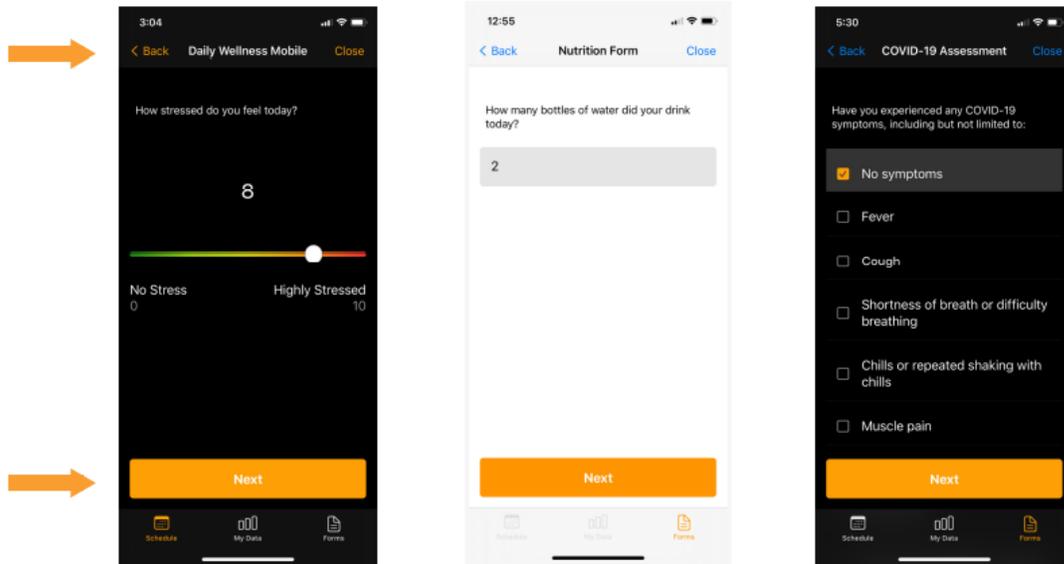
Remarque : Ces formulaires prévus n'apparaîtront pas nécessairement dans l'onglet « Forms » (Formulaires), qui est principalement réservé aux formulaires supplémentaires qui ont été mis à votre disposition (accès autorisé) pour que vous les remplissiez (à la demande de votre entraîneur qui, dans ce cas, vous indiquera quand le remplir). Il est possible qu'un formulaire soit à la fois prévu et à accès autorisé; il sera alors visible aux deux endroits.

Une fois qu'un formulaire a été lancé (voir les images), les questions sont affichées à l'écran une à la fois.

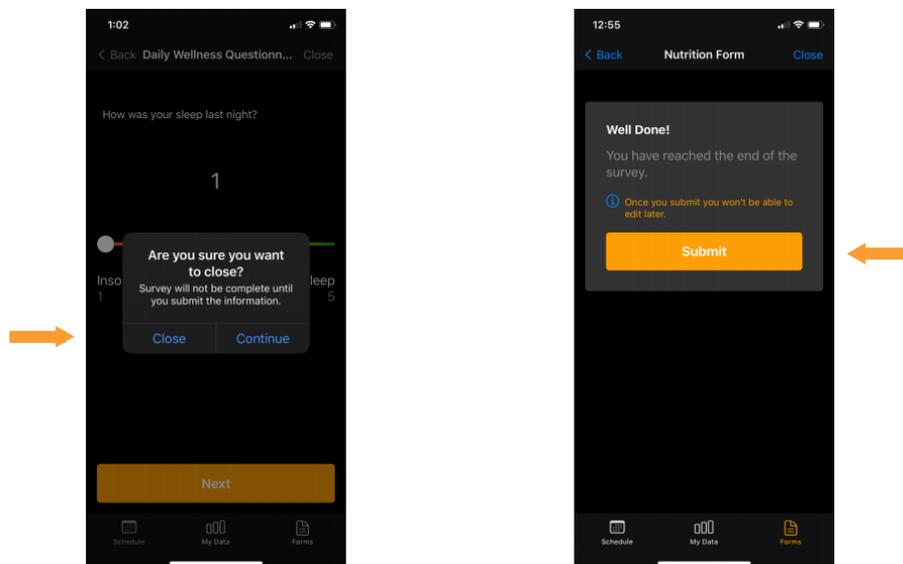




Vous pouvez à tout moment revenir au début du formulaire en utilisant la touche « Back » (Retour) en haut à gauche de l'écran.



Si une question est marquée comme obligatoire, vous ne pourrez pas passer à la question suivante avant d'y avoir répondu. Dans cette situation, vous ne pourrez pas sélectionner le bouton « Next » (Suivant) tant que vous n'aurez pas fourni de réponse.



Si vous décidez de fermer le formulaire, que ce soit à la moitié ou juste avant de le soumettre, vous recevrez le message sur l'image de gauche. Toutes les données saisies seront conservées pour le moment où vous souhaitez terminer le formulaire.

Une fois le formulaire rempli, un écran d'achèvement vous permet de le soumettre officiellement



(image de droite).

Remarque : Si vous n'êtes pas connecté à Internet au moment où vous soumettez le formulaire, les données seront enregistrées momentanément sur votre téléphone et transférées sur le serveur de Kinduct dès que la connexion sera rétablie.

Programmes d'entraînement

Pour les militaires qui reçoivent des programmes d'entraînement et de réadaptation de leur entraîneur ou de leur soigneur, l'application mobile permet de récupérer et de revoir les programmes d'entraînement assignés. Une fois que vous y avez accédé, vous pouvez facilement visualiser, modifier et effectuer votre séance d'entraînement.

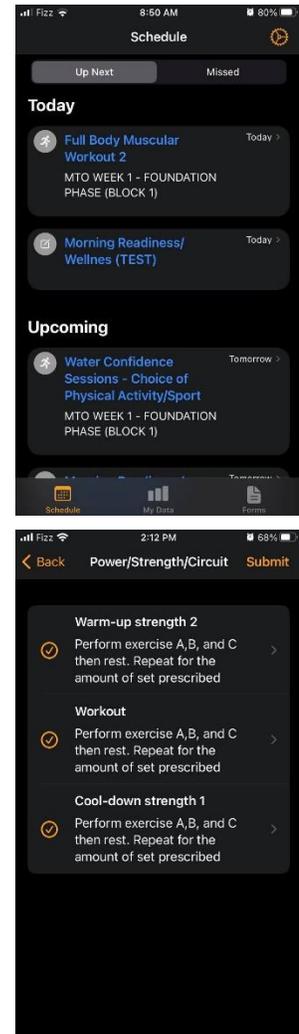
Les militaires peuvent également synchroniser les mises à jour de leurs séances d'entraînement avec la plateforme Kinduct. Cela signifie que vous pouvez utiliser l'application mobile hors ligne, en stockant les données sur les appareils au fur et à mesure, puis en synchronisant les données une fois en ligne.

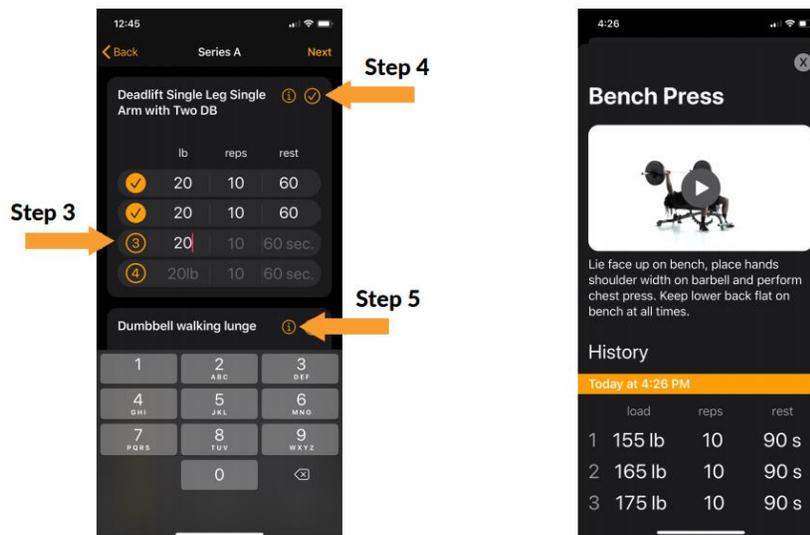
À partir de la page *Schedule* (Calendrier), cliquez sur le programme d'entraînement que vous désirez réaliser.

Dans cette page, vous trouverez le programme d'entraînement et la liste des diverses sections d'entraînement.

Étape 1. Pour afficher une séance d'entraînement attribuée, appuyez sur celle-ci dans la liste pour l'ouvrir (Warm-up, Workout, Cool-down [échauffement, entraînement, récupération]).

Étape 2. Appuyez sur une section de l'entraînement (Warm-up, Workout, Cool-down [échauffement, entraînement, récupération]) pour afficher les répétitions et les exercices prévus.

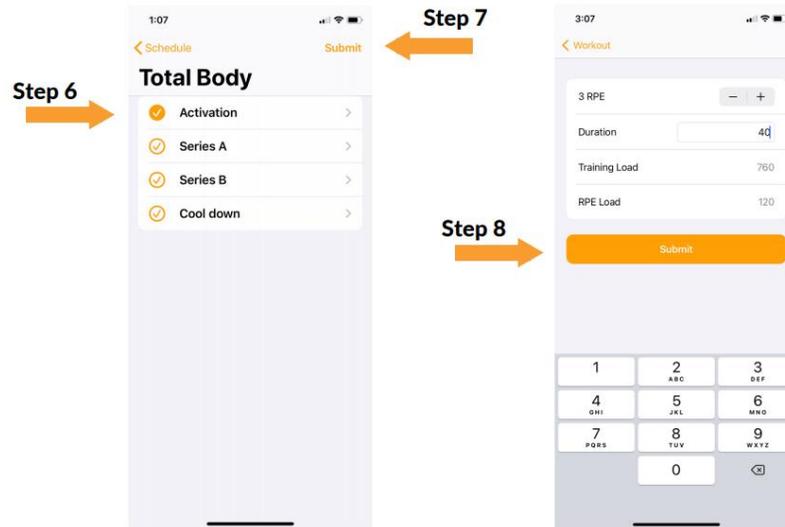




Étape 3. Si vous effectuez l'exercice comme prescrit (LB, REPS, REST [charge, répétitions, repos]), vous pourrez ensuite appuyer le numéro à côté de cet exercice pour le marquer comme terminé.

Étape 4. Cliquez sur le crochet dans le coin supérieur droit une fois les modifications saisies ou l'exercice terminé. L'exercice est ainsi terminé. Si la charge utilisée pour l'exercice est différente de celle prescrite, appuyez sur le champ correspondant pour saisir les modifications nécessaires – « LB » (Charge), « REPS » (Répétitions) et « REST » (Repos). En utilisant la touche de suppression pour supprimer une valeur modifiée, la valeur prescrite originale sera rétablie dans le champ et le texte redeviendra gris (jusqu'à ce que l'exercice soit marqué comme terminé).

Étape 5. Cliquez sur le bouton de l'icône « i » pour accéder aux valeurs enregistrées précédemment pour l'exercice ainsi qu'à la vidéo et au texte d'instruction (illustrés ci-dessus à droite).



Étape 6. Si vous avez marqué tous les exercices d’une section comme étant terminés, la case à cocher de la section d’exercices sera remplie en orange. Vous pouvez également marquer tous les exercices comme étant terminés en même temps en appuyant sur la case à cocher vide.

Étape 7. Une fois que toutes les sections de l’entraînement sont terminées, appuyez sur « Submit » (Soumettre) dans le coin supérieur droit.

Étape 8. Après la soumission de votre séance d’entraînement, la section de saisie de l’échelle de perception de l’effort (ÉPE) apparaîtra (photo de droite ci-dessus). Inscrivez votre RPE (ÉPE) et Duration (Durée) puis appuyez sur Submit (Soumettre).

Remarque : Consultez le tableau des valeurs de l’ÉPE ci-dessous afin d’évaluer le taux moyen de votre perception de l’effort pour l’ensemble de l’entraînement.

0	Repos
1	Très facile
2	Facile
3	Modérée
4	Quelque peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	Extrêmement difficile

10
Maximale – intensité optimale

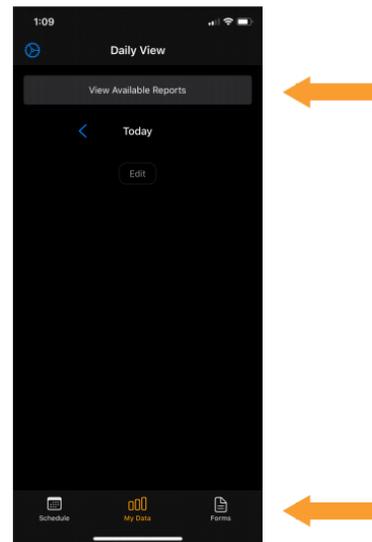
Page « My Data » (Mes données)

L'onglet « My Data » fournit l'accès à une série de paramètres visuels configurables qui ont été déterminés par votre entraîneur ou soigneur.

Vous pouvez y suivre vos progrès personnels, ce qui vous permet de comprendre les données qui se cachent derrière vos performances.

Cet onglet vise deux objectifs :

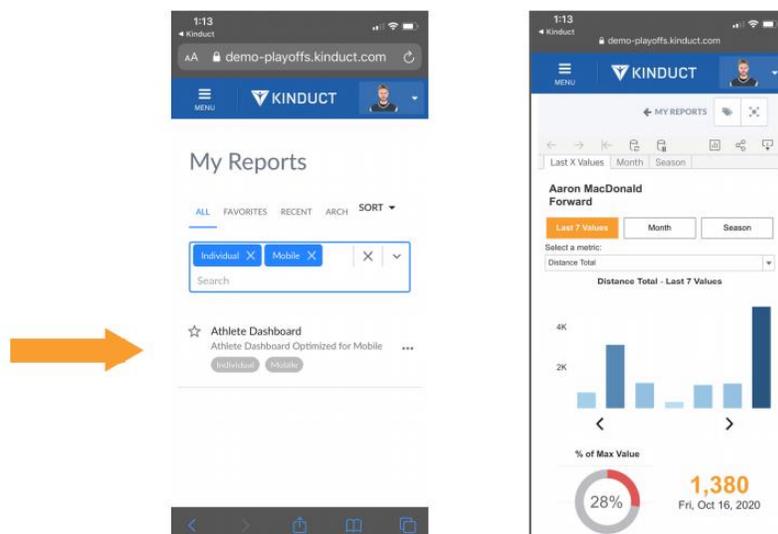
1. vous permettre d'accéder à vos rapports;
2. vous montrer la « Daily View » (Profil quotidien) de vos indicateurs.



Rapports

En cliquant sur le bouton « View Available Reports » (Afficher les rapports disponibles), vous quitterez l'application mobile pour accéder à une page de navigateur (voir l'image ci-dessous; l'affichage peut différer en fonction de la personnalisation de votre organisation). Il peut y avoir un ou plusieurs rapports à sélectionner, selon ce qui a été attribué.

Remarque : vous devez être en ligne pour avoir accès à cette fonction.

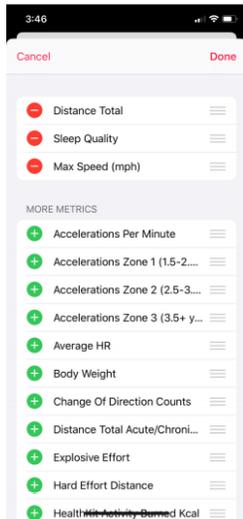




« Daily View » (Profil quotidien)

Lors de la première utilisation (ou après une déconnexion), vous devrez configurer les indicateurs qui sont importants pour vous dans l'onglet « My Data » (Mes données). Pour ce faire, appuyez sur le bouton « Edit » (Modifier) pour configurer les pages.

Vous pourrez ainsi choisir dans une liste d'indicateurs (voir ci-dessous).



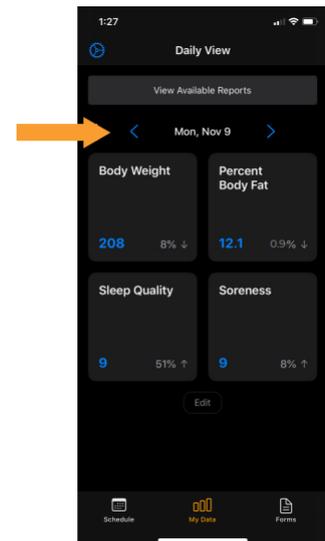
Vous pouvez sélectionner les indicateurs qui sont importants pour vous ou que votre entraîneur vous a demandé de sélectionner.

Il suffit d'appuyer sur les boutons (+) et (-) pour en ajouter et en supprimer. Vous pouvez également glisser et déposer les indicateurs pour modifier l'ordre d'affichage.



Une fois que vous avez enregistré vos choix, la page « My Data » (Mes données) affichera les valeurs quotidiennes de ceux-ci.

La date peut être modifiée afin de revenir en arrière un jour à la fois pour voir les valeurs précédentes.





Vous pouvez sélectionner un indicateur (en cliquant sur le titre) pour voir son historique.

Les données peuvent être affichées par période d'une semaine, d'un mois ou de trois mois : appuyez sur les commutateurs situés en haut de l'écran pour les voir.

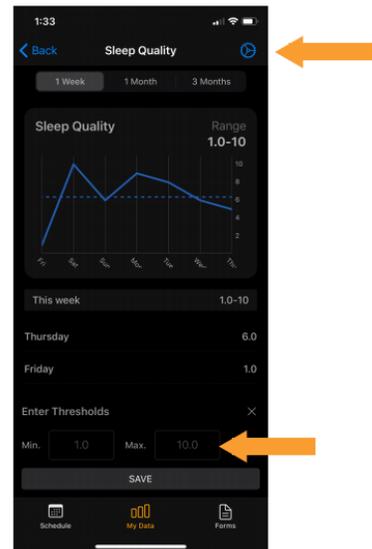
Les valeurs précises à chaque profil seront affichées sous le graphique linéaire.

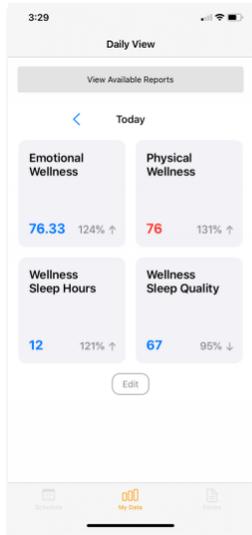
Définition des seuils

Pour chaque indicateur, vous pouvez définir des seuils supérieurs et inférieurs pour voir facilement si vos performances sont conformes ou non à vos attentes personnelles.

Sélectionnez l'icône des paramètres (située en haut à droite sur la page) et vous verrez apparaître l'écran « Enter Thresholds » (Saisir les seuils).

Vous pouvez saisir ici une valeur maximale (supérieure) et une valeur minimale (inférieure), lesquelles sont entièrement facultatives. Une fois les valeurs enregistrées, elles sont affichées sous forme de lignes horizontales sur le graphique linéaire de l'indicateur.



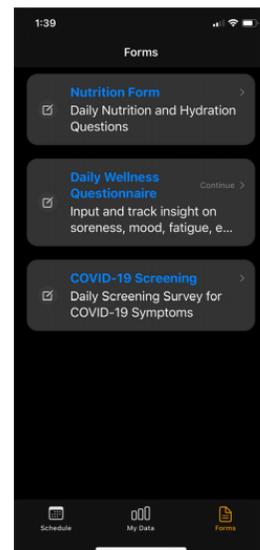


Si vous avez défini des seuils pour l'un de vos indicateurs, la « Daily View » (Profil quotidien) mettra en évidence les valeurs qui se situent en dehors du seuil saisi (voir la section « Physical Wellness » [Mieux-être physique]).

Onglets Forms (formulaires)

En sélectionnant l'onglet « Forms » (Formulaires) au bas de la page, vous obtiendrez la liste des formulaires dont l'accès vous a été accordé.

Il s'agit de formulaires dont la notification n'est pas nécessairement programmée de façon récurrente, mais qui sont accessibles pour être enregistrés au moment opportun. Toutefois, certains formulaires ont des notifications (programmés pour vous). Appuyez sur le formulaire que vous souhaitez remplir pour l'ouvrir.

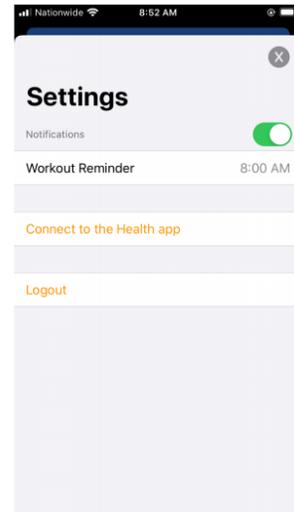




Paramètres

L'écran « Settings » (Paramètres) offre des options de configuration pour les notifications, les rappels d'entraînement et la connexion à votre application mobile Santé (si vous utilisez un iPhone – si vous utilisez un appareil Android, cette option ne sera pas disponible pour vous). C'est également sur cet écran que vous pouvez vous déconnecter de l'application mobile.

La page de paramètres est accessible via l'icône d'engrenage située dans le coin supérieur gauche de la page d'accueil (« Schedule » [Calendrier]).

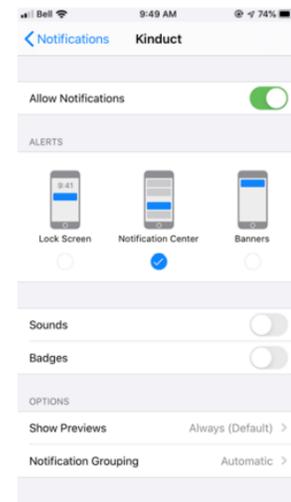


Rappel d'entraînement

Les militaires peuvent ajuster l'heure à laquelle ils reçoivent la notification et le rappel d'entraînement à partir de cette page.

Notifications

Vous pouvez régler les notifications de l'application mobile Kinduct Athlete à partir de la page de paramètres de votre téléphone. À partir de cette page, vous pouvez activer et désactiver les notifications comme vous le souhaitez.



Lorsqu'un formulaire a été prévu pour vous et que les notifications sont activées, vous recevrez une notification comme celle présentée sur la photo de gauche.



Connexion à l'application mobile Santé

Les militaires peuvent connecter leur application mobile Santé d'Apple à l'application mobile Kinduct Athlete. L'activation de cette fonction permettra de prendre en charge les options d'intégration subséquentes. Si un militaire utilise actuellement l'application mobile Santé, nous recommandons de la connecter à l'application mobile Kinduct Athlete afin de fournir des données supplémentaires.

Par exemple, les militaires qui utilisent des applications mobiles d'exercice distinctes ou des applications mobiles de sommeil intégrées à leur application Santé (avec la fonction HealthKit) pourront facilement consulter leurs renseignements sur l'application mobile Kinduct Athlete.

Les militaires peuvent modifier l'information qui est transmise par l'application mobile Kinduct Athlete sur cette page.



Fermeture de session

Vous pouvez choisir de fermer l'application mobile lorsque vous avez fini de l'utiliser ou vous pouvez vous déconnecter à partir de l'écran « Settings » (Paramètres). Si vous choisissez de vous déconnecter, vous devrez saisir à nouveau votre nom d'utilisateur et votre mot de passe lorsque vous ouvrirez l'application mobile la fois suivante. Il faut également savoir que vous devrez reconfigurer vos paramètres si vous choisissez de vous déconnecter.

Kinduct utilise des mesures de sécurité pour protéger les données stockées sur votre téléphone et transmises sur la plateforme Kinduct. Par défaut, vous resterez connecté à l'application mobile pour des raisons pratiques et pour recevoir des notifications. C'est donc à vous de protéger adéquatement votre téléphone à l'aide d'un code. Comme vos données de connexion sont mémorisées, certains peuvent décider de se déconnecter afin que d'autres personnes ayant accès à leur téléphone ne puissent pas ouvrir l'application mobile et accéder à leurs données.

Annexe B : Programme d'entraînement physique

ENTRAÎNEMENT DE BASE 1							
SEMAINE 1 (AVEC CHARGE)							
	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
SÉANCE 1	---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	
	---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec transport de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec transport de charge) <i>Facultatif</i>
	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1</p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i></p> <p>1A) Squat avec haltère ou kettlebell 3 x 10 EPE : 5-7</p> <p>1B) 1/2 soulevé avec la poulie en position agenouillée, 3 x 5 de chaque côté EPE : 5-7</p> <p>1C) Planche frontale 3 x 30 à 45 s EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>2A) Traction à la barre fixe 3 x 6 EPE : 5-7</p> <p>2B) Extension en position couchée avec haltère ou kettlebell 3 x MAX EPE : 4-5</p> <p>2C) Exercice du « chien-oiseau », 3 x 10 de chaque côté, EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>3) Marche du fermier avec charge 3 x 20 m (transport de l'équivalent du poids corporel + veste) EPE : 5-7 Repos : 60 s</p>	<p>SÉANCES DE COURSE MÉTABOLIQUES, SANS CHARGE</p> <p>VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ</p> <p>Exercice d'agilité en T (sprint, 10 m, déplacement latéral du côté droit sur, 5 m, déplacement latéral du côté gauche sur 10 m, déplacement latéral du côté droit sur 5 m, sprint à reculons sur 10 m) x 2 Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 6-7</p> <p>SPRINT</p> <p>4 x 10 m; 2 x 20 m; 1 x 40 m; Repos : 1:6 (exercice:repos) EPE : 8-9</p> <p>VO₂ Max</p> <p>3-4 fois (EFFORT : 1 m 30 s : REPOS : 1 m 30 s) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i></p>	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2</p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i></p> <p>1A) Soulevé de terre, jambes tendues, avec haltère ou kettlebell 3 x 6 EPE : 5-7</p> <p>1B) Extension des bras avec TRX (maintenir la dernière répétition en position supérieure pendant 10 s) 3 x 10 EPE : 5-7</p> <p>1C) Développé Palfol avec bandes, agenouillé, 3 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>2A) Montée de 12 po, 3 x 6 de chaque côté EPE : 4-5</p> <p>2B) Pompesavec, pieds surélevés, 3 x 10 EPE : 4-5</p> <p>2C) Planche latérale, 3 x 20 à 30 s de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>3) Squat en fente isométrique (maintenir au sol), 3 x 20 s de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 0 s</p>	<p>SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU</p> <p>300 m style au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 15 min)</p> <p>Nage sur place pendant 5 min</p> <p>Immersion sécuritaire dans l'eau à partir d'une plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3</p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i></p> <p>1A) Saut en longueur 3 x 5 EPE : 5-7</p> <p>1B) 1/4 soulevé turc avec kettlebell 3 x 3 de chaque côté EPE : 4-5</p> <p>1C) Planche concave inversée 3 x 20 à 30 s (genoux à la poitrine) EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>2A) Squat frontal avec haltère ou kettlebell 3 x 10 EPE : 4-5</p> <p>2B) Tirage horizontal avec haltère ou kettlebell 3 x 10 EPE : 4-5</p> <p>2C) Poussé-développé avec haltère ou kettlebell 3 x 10 EPE : 4-5</p> <p>2D) Suspension avec genoux fléchis 3 x 10 EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>3A) Marche avec transport d'une valise 3 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7</p> <p>3B) Marche de l'ours 3 x 20 m, EPE : 5-7 Repos : 60 s</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 20 lb</i></p> <p>6 km (2 h) dont le circuit suivant 2 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; marche avec fentes sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>
		ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 30 lb</i>	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX		ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

		<p>2 km (1 h) dont le circuit suivant 4 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches OU Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>		<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>
		<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métaboliques, avec charge</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

ENTRAÎNEMENT DE BASE 1							
SEMAINE 2 (AVEC CHARGE)							
	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
SÉANCE 1	---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
	---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec transport de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec transport de charge) <i>Facultatif</i>
	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1</p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquée.</i></p> <p>1A) Squat excentrique avec haltère ou kettlebell (3 s au sol + maintenir la position au sol 5 s) 3 x 10 ÉPE : 5-7</p> <p>1B) 1/2 soulevé avec la poulie en position agroupillée 3 x 5 de chaque côté ÉPE : 5-7</p> <p>1C) Planche frontale 3 x 30 à 45 s ÉPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>2A) Traction à la barre fixe excentrique (position de départ en haut, puis résister en descendant 4 à 6 s) 3 x 6, 5-7 ÉPE : 5-7</p> <p>2B) Extension en position couchée avec haltère ou kettlebell 3 x MAX ÉPE : 4-5</p> <p>2C) Exercice du « chien-oiseau » 3 x 10 de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>3) Marche du fermier avec charge 3 x 20 m (transport de l'équivalent du poids corporel + veste) ÉPE : 5-7 Repos : 60 s</p>	<p>SÉANCE DE COURSE</p> <p>MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE</p> <p>VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ</p> <p>Exercice du yoyo (sprint sur 10 m, retour en déplacement latéral (droit) sprint sur 10 m, retour en déplacement latéral (gauche), sprint sur 20 m 2 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 6-7</p> <p>SPRINT</p> <p>4 x 10 m; 2 x 20 m; 1 x 40 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 8-9</p> <p>SEUIL AÉROBIQUE</p> <p>2 à 3 fois (EFFORT :4 min – REPOS : 30 s) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i></p>	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2</p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquée.</i></p> <p>1A) Soulevé de terre, jambes tendues, avec haltère ou kettlebell 3 x 6 ÉPE : 5-7</p> <p>1B) Extension des bras avec TRX (maintenir la dernière répétition en position supérieure pendant 10 s) 3 x 10, 5-7 ÉPE :</p> <p>1C) Développé Palfol avec bandes, agroupillé 3 x 10 de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>2A) Montée de 12 po 3 x 6 de chaque côté ÉPE : 4-5</p> <p>2B) Pompes avec pieds surélevés 3 x 10 ÉPE : 4-5</p> <p>2C) Planche latérale, 3 x 20 à 30 s de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>3) Squat en fente isométrique (maintenir au sol) 3 x 20 s de chaque côté ÉPE : 5-7 Repos : 0 s</p>	<p>SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU</p> <p>325 m style au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 15 min)</p> <p>Nage sur place pendant 5 min 30 s</p> <p>Immersion sécuritaire dans l'eau à partir d'une plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3</p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquée.</i></p> <p>1A) Saut en longueur 3 x 5 ÉPE : 5-7</p> <p>1B) 1/4 soulevé turc avec kettlebell 3 x 3 de chaque côté ÉPE : 4-5</p> <p>1C) Planche concave inversée, 3 x 20 à 30 s (genoux à la poitrine) ÉPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>2A) Squat frontal avec haltère ou kettlebell 3 x 10 ÉPE : 4-5</p> <p>2B) Tirage horizontal avec haltère ou kettlebell 3 x 10 ÉPE : 4-5</p> <p>2C) Poussé-développé avec haltère ou kettlebell 3 x 10 ÉPE : 4-5</p> <p>2D) Suspension avec genoux fléchis 3 x 10 ÉPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>3A) Marche avec transport d'une valise 3 x 20 m de chaque côté ÉPE : 5-7</p> <p>3B) Marche de fours, 3 x 20 m, ÉPE : 5-7 Repos : 60 s</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 25 lb</i></p> <p>6 km (2 h) dont le circuit suivant 3 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; fentes en marchant sur 20 m; marche à reculons de 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue dans le temps prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>
		ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 35 lb</i>	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX		ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

	---	<p>2 km (1 h) dont le circuit suivant 5 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches OU Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	---	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ba ll, cyclisme, etc.</p>
	---	RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits	RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge	RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits	RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits	RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits	RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.



ENTRAÎNEMENT DE BASE 1						
SEMAINE 3 (AVEC CHARGE)						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec transport de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec transport de charge) <i>Facultatif</i>
SÉANCE 1	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ Exercice d'agilité en T (sprint sur 10 m, déplacement latéral sur 5 m du côté droit, déplacement latéral sur 10 m du côté gauche, pas chassés sur 5 m du côté droit, sprint à reculons sur 10 m) 4 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 6-7 SPRINT 6 x 10 m; 3 x 20 m; 2 x 40 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 8-9 VO₂ Max 3-4 fois (EFFORT de 2 min: REPOS de 1 min 30 s à 2 min) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i>	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 20 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Soulevé de terre, jambes tendues, avec haltère ou kettlebell 3 x 6 ÉPE : 5-7 1B) Extension des bras avec TRX (maintenir la dernière répétition à la position supérieure pendant 10 s) 3 x 10, ÉPE : 5-7 1C) Développé Palfol avec bandes, agenouillé 3 x 10 de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Montée de 12 po, 3 x 6 de chaque côté ÉPE : 4-5 2B) Pompes avec, pieds surélevés, 3 x 10 ÉPE : 4-5 2C) Planche latérale 3 x 20 à 30 s de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 3) Squat en fente isométrique (maintenir au sol) 3 x 20 s de chaque côté ÉPE : 5-7 Repos : 0 s	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU 350 m style au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 15 min) Nage sur place pendant 6 min Immersion sécuritaire dans l'eau à partir d'une plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Saut en longueur 3 x 5 ÉPE : 5-7 1B) 1/4 soulevé turc avec kettlebell 3 x 3 de chaque côté ÉPE : 4-5 1C) Planche concave inversée, 3 x 20 à 30 s (genoux à la poitrine) ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Squat frontal avec haltère ou kettlebell 3 x 10 ÉPE : 4-5 2B) Tirage horizontal avec haltère ou kettlebell 3 x 10 ÉPE : 4-5 2C) Poussé-développé avec haltère ou kettlebell 3 x 10 ÉPE : 4-5 2D) Suspension avec genoux fléchis 3 x 10 ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 3A) Marche avec transport d'une valise 3 x 20 m de chaque côté ÉPE : 5-7 3B) Marche de l'ours 3 x 20 m, ÉPE : 5-7 Repos : 60 s	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 30 lb</i> 6 km (3 h) dont le circuit suivant 4 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; fentes en marchant sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>
		ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 40 lb</i>	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX		ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

---	<p>2 km (1,5 h) dont le circuit suivant 6 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches OU Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	---	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>
---	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuit</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

ENTRAÎNEMENT DE BASE 1						
SEMAINE 4 (DECHARGEMENT)						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MÉRCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
	BILAN CARDIO (Veste de 13,6 kg/30 lb) Traction à la barre fixe pendant 8 s à 90 degrés pour passer en suspension pendant 8 s (prise des mains intérieures à une distance de 12 po), suivie d'une évaluation FORCE modifiée avec charge Transition de 10 s entre chaque composante FORCE Courses-navettes intermittentes avec charge : utiliser 2 sacs de sable plutôt qu'un					
SÉANCE 1	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1 <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1a) Squat excentrique avec haltère ou kettlebell (descente de 3 s + maintien de la position au sol pendant 5 s) 2 x 10 EPE : 5-7 18) 1/2 soulevé avec la poulie en position agenouillée 2 à 5 de chaque côté EPE : 5-7 1C) Plancher frontale 2 x 30 à 45 s EPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Traction à la barre fixe excentrique (position de départ en haut, puis résister en descendant de 4 à 6 s) 2 x 6, EPE : 5-7 2B) Extension en position couchée avec haltère ou kettlebell 2 x MAX EPE : 4-5 2C) Exercice du « chien-oiseau » 2 x 10 de chaque côté, EPE : 4-5 Repos : 90 s 3) Marche du fermier avec port de charge 2 x 20 m (transport de l'équivalent du poids corporel + veste) EPE : 5-7 Repos : 60 s	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ Exercice du yoyo (sprint sur 10 m; retour en déplacement latéral du côté droit; sprint sur 10 m; retour en déplacement latéral du côté gauche; sprint sur 20 m) 4 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 6-7 SPRINT 6 x 10 m; 3 x 20 m; 2 x 40 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 8-9 SEUIL AÉROBIQUE 8 à 10 min d'effort soutenu	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 20 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Soulevé de terre, jambes tendues, avec haltère ou kettlebell 3 x 6 EPE : 5-7 18) Extension des bras avec TRX (maintenir la dernière répétition à la position supérieure pendant 10 s) 3 x 10, EPE : 5-7 1C) Développé Palfol avec bandes, agenouillé 3 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Montée d'une marche de 12 po, 3 x 6 de chaque jambe EPE : 4-5 2B) Pompes avec pieds surélevés, 3 x 10 EPE : 4-5 2C) Plancher latérale 3 x 20 à 30 s de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 3) Squat en fente isométrique (maintenir au sol) 3 x 20 s de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 0 s	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU 300 m style au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 15 min) Nage sur place pendant 5 min Immersion sécuritaire dans l'eau à partir de la plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Saut en longueur 2 x 5 EPE : 5-7 1B) 1/4 soulevé turc avec kettlebell 2 x 3 de chaque côté EPE : 4-5 1C) Plancher concave inversée 2 x 20 à 30 s (genoux à la poitrine) EPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Squat frontal avec haltère ou kettlebell 2 x 10 EPE : 4-5 2B) Tirage horizontal avec haltère et kettlebell, 2 x 10 EPE : 4-5 2C) Poussé-développé avec haltère ou kettlebell 2 x 10 EPE : 4-5 2D) Suspension avec genoux fléchis 2 x 10 EPE : 4-5 Repos : 90 s 3A) Transport d'une valise 2 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7 3B) Marche de l'ours, 2 x 20 m, EPE : 5-7 Repos : 60 s	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 35 lb</i> 6 km (3 h) dont le circuit suivant 2 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; fentes en marchant sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

SÉANCE 2	---	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 45 lb</i></p> <p>2 km (1,5 h) dont le circuit suivant 4 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches</p> <p>OU</p> <p>Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	---	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>
	---	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.



ENTRAÎNEMENT DE BASE 2

SEMAINE 5 (AVEC CHARGE)

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
	---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
SEANCE 1	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1 <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Squat en fente avec pied arrière surélevé d'un pi et demi 3 x 5 de chaque côté EPE : 5-7 1B) Squat en fente avec saut 3 x 5 de chaque côté EPE : 5-7 1C) Tirage en planche frontale 3 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Traction à la barre fixe 3 x 6 (maintenir la dernière répétition en position supérieure pendant temps) EPE : 5-7 2B) Descent es contrôlé es 3 x Max EPE : 4-5 2C) Exercice de l'insecte 3 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 3) Maintien du squat isométrique avec poids (90 degrés) 3 x 30 s EPE : 5-7 Repos : marche sur 20 m, avec transport de poids	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ Exercice d'agilité en T modifié (sprint sur 10 m, saut de grenouille, déplacement latéral sur 5 m du côté droit, saut de grenouille, déplacement latéral sur 10 m du côté gauche, saut de grenouille, déplacement latéral sur 5 m du côté droit, saut de grenouille, sprint à reculons sur 10 m) 2 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 6-7 SPRINT 4 x 40 m; 2 x 80 m; 1 x 100 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 8-9 VO₂ Max 2 à 3 fois (EFFORT de 3 min:REPOS de 2 à 3 min) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i>	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (d'environ 10 à 30 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Flexion, puis développé au-dessus de la tête 3 x 6 EPE : 4-5 1B) Pompes quasi-isométriques excentriques 3 x 6 (pompes tempo, 3 s de descente, puis maintien de la dernière pompe au sol pendant temps) EPE : 4-5 1C) Tirage vers le visage avec bande 3 x 15 EPE : 4-5 1D) Extension du dos en cobra 3 x 5 (tenir 2 s) EPE : 4-5 Repos : 90 s 2) Transp ort d'haltèr e ou de kettleb ell avec circuit (soulev é de terre, traction en position n fêchie, squat frontal, dévelo ppé des épaules) sur 10 m. En exécut er autant de séries que possibl e en 10	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU 400 m style au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 15 min) Nage sur place pendant 6 min Immersion sécuritaire dans l'eau à partir de la plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (d'environ 10 à 30 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Arraché avec haltère ou kettlebell 3 x 5 de chaque côté EPE : 5-7 1B) Traction à la barre fixe 3 x 10 (excentrique 5-6 s en descendant) EPE : 5-7 1C) Planche concave inversée 3 x 20 à 30 s EPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Balancement avec haltère ou kettlebell 3 x 15 EPE : 5-7 2B) 1/2 soulevé turc avec kettlebell 3 x 3 de chaque côté EPE : 4-5 2C) Tirage en planche latérale 3 x 10 s de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 3A) Transport inégal (charge plus lourde au bas, charge plus légère, soit 50 % moindre que la charge lourde, au bas) 4 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7 3B) Fente avec marche sur 20 m, avec kettlebell en épaulé, 4 x 20 m EPE : 5-7	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 40 lb</i> 6 km (2 h) dont le circuit suivant 2 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m, déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; fentes en marchant sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>
		REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique	REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.				

				min ÉPE : 7			
SÉANCE 2	---	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 50 lb</i></p> <p>2 km (1 h) dont le circuit suivant 4 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches OU Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	---	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>
	---	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

ENTRAÎNEMENT DE BASE 2							
SEMAINE 6 (AVEC CHARGE)							
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge	
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>	
SEANCE 1	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1 <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquées.</i> 1A) Squat en fente avec pied arrière surélevé d'un pi et demi 4 x 5 de chaque côté EPE : 5-7 1B) Squat en fente avec saut 4 x 5 de chaque côté EPE : 5-7 1C) Tirage en planche frontale 4 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Traction à la barre fixe 4 x 6 (maintenir la dernière répétition en position supérieure pendant temps) EPE 5-7 2B) Descent e contrôlé 4 x Max EPE : 4-5 2C) Exercice de l'insecte 4 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 3) Maintien du squat isométrique avec poids (90 degrés) 4 x 30 s EPE : 5-7 Repos : marche sur 20 m, avec port de poids	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ Exercice du carré d'entraînement (sprint sur 10 m vers le cône supérieur gauche; passer vers la droite; marche de l'ours latérale jusqu'au cône droit; sprint sur 10 m jusqu'au bas du cône droit supérieur; passer vers la gauche; marche de l'ours latérale jusqu'au cône de départ) 2 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 6-7 SPRINT 4 x 40 m; 2 x 80 m; 1 x 100 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 8-9 SEUIL AÉROBIQUE 2 à 3 fois (EFFORT de 5 min - REPOS de 30 s) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i>	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (d'environ 10 à 30 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquées.</i> 1A) Flexion, puis développé au-dessus de la tête 4 x 6 EPE : 4-5 1B) Pompes quasi-isométriques excentriques 4 x 6 (pompes tempo, descente de 3 s, puis maintien de la dernière pompe au sol pendant temps) EPE : 4-5 1C) Tirage vers le visage avec bande, 4 x 15 EPE : 4-5 1D) Extension du dos en cobra 4 x 5 (tenir 2 s) EPE : 4-5 Repos : 90 s 2) Transport d'haltère ou de kettlebell avec circuit (soulevé de terre, traction en position fléchie, squat frontal, développé des épaules) sur 10 m. En exécuter autant de séries que possible en 10 min EPE : 7	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU 400 m style au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 15 min) Nage sur place pendant 6 min 30 s Immersion sécuritaire dans l'eau à partir d'une plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 30 lb) Facultatif.</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquées.</i> 1A) Arraché avec haltère ou kettlebell, 4 x 5 de chaque côté EPE : 5-7 1B) Traction à la barre fixe 4 x 10 (descente excentrique de 5-6 s) EPE : 5-7 1C) Planche concave inversée 4 x 20 à 30 s EPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Balancement avec haltère ou kettlebell 4 x 15 EPE : 5-7 2B) 1/2 soulevé turc avec kettlebell 4 x 3 de chaque côté EPE : 4-5 2C) Tirage en planche latérale, 4 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 3A) Transport inégal (charge plus lourde au bas, charge plus légère, soit 50 % moindre que la charge lourde, au bas) 4 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7 3B) Fente avec marche sur 20 m, avec kettlebell en épaulé, 4 x 20 m EPE : 5-7	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 45 lb</i> 6 km (2 h) dont le circuit suivant 3 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; fentes en marchant sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassé sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>
		ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

	<p><i>Port d'une veste de 55 lb</i></p> <p>2 km (1 h) dont le circuit suivant 5 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches) OU</p> <p>Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux, soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>		<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux, soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux, soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux, soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>
	<p>---</p> <p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>---</p> <p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>---</p> <p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>---</p> <p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>---</p> <p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

ENTRAÎNEMENT DE BASE 2						
SEMAINE 7 (AVEC CHARGE)						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
SÉANCE 1	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	COURSE MÉTABOLIQUE, AVEC CHARGE VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ Exercice d'agilité en T modifié (sprint sur 10 m, saut de grenouille, déplacement latéral sur 5 m du côté droit, saut de grenouille, déplacement latéral sur 10 m du côté gauche, saut de grenouille, déplacement latéral sur 5 m du côté droit, saut de grenouille, sprint à reculons sur 10 m) 4 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 6-7 SPRINT 6 x 40 m; 3 x 80 m; 2 x 100 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 8-9 VO₂ Max 3-4 fois (EFFORT de 3 min: REPOS de 2 min) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i>	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (d'environ 10 à 30 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Flexion, puis développé au-dessus de la tête 4 x 6 ÉPE : 4-5 1B) Pompes quasi-isométriques excentriques 4 x 6 (pompes tempo, 3 s au sol, puis maintien de la dernière pompe au sol pendant temps) ÉPE : 4-5 1C) Tirage vers le visage avec bande 4 x 15 ÉPE : 4-5 1D) Extension du dos en cobra 4 x 5 (tenir 2 s) ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2) Transport d'haltère ou de kettlebell avec circuit (soulevé de terre, traction en position fléchie, squat frontal, développé des épaules) sur 10 m. En exécuter autant de séries que possible en 10 min ÉPE : 7	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU 450 m style au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 15 min) Nage sur place pendant 7 min Immersion sécuritaire dans l'eau à partir d'une plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (d'environ 10 à 30 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Arraché avec haltère ou kettlebell 4 x 5 de chaque côté ÉPE : 5-7 1B) Traction à la barre fixe 4 x 10 (excentrique 5-6 s en descendant) ÉPE : 5-7 1C) Planche concave inversée 4 x 20 à 30 s ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Balancement avec haltère ou kettlebell 4 x 15 ÉPE : 5-7 2B) 1/2 soulevé turc avec kettlebell 4 x 3 de chaque côté ÉPE : 4-5 2C) Tirage en planche latérale, 4 x 10 s de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 3A) Transport inégal (charge plus lourde au bas, charge plus légère, soit 50 % moindre que la charge lourde; au bas) 4 x 20 m de chaque côté ÉPE : 5-7 3B) Fente avec marche sur 20 m, avec kettlebell en épaulé, 4 x 20 m ÉPE : 5-7	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 50 lb</i> 6 km (3 h) dont le circuit suivant 4 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; fentes en marchant sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>
		ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX		ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

	<p>Port d'une veste de 60 lb</p> <p>2 km (1,5 h) dont le circuit suivant 6 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches</p> <p>OU</p> <p>Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</p> <p>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>		<p>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</p> <p>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	<p>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</p> <p>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	<p>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</p> <p>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>
	<p>---</p> <p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.



ENTRAÎNEMENT DE BASE 2						
SEMAINE 8 (DECHARGEMENT)						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MÉRCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé- développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec charge et transport)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé- développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge et) <i>Facultatif</i>
	BILAN CARDIO <i>(Veste de 13,6 kg/30 lb)</i> Traction à la barre fixe pendant 8 s à 90 degrés pour passer en suspension pendant 8 s (les mains agrippées à l'intérieur à une distance de 12 po), suivie d'une évaluation FORCE modifiée avec charge <i>Transition de 10 s entre chaque composante FORCE</i> <i>Courses-navettes intermittentes avec charge : utiliser 2 sacs de sable plutôt qu'un</i>					
SÉANCE 1	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1 <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Squat en fente avec pied arrière surélevé d'un pi et demi 2 x 5 de chaque côté ÉPE : 5-7 1B) Squat en fente avec saut 2 x 5 de chaque côté ÉPE : 5-7 1C) Tirage en planche frontale 2 x 10 de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Traction à la barre fixe 2 x 6 (maintenir la dernière répétition en position supérieure pendant temps) ÉPE : 5-7 2B) Descent e contrdié e 2 x Max ÉPE : 4-5 2C) Exercice de l'insecte 2 x 10 de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 3) Maintien du squat isométrique avec poids (90 degrés) 2 x 30 s ÉPE : 5-7 Repos : marche sur 20 m, avec transport de poids	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ- RAPIDITÉ Exercice du carré d'entraînement (sprint sur 10 m vers le cône au coins supérieur gauche; passer vers la droite; marche de l'ours latérale vers le cône supérieur droit; sprint sur 10 m jusqu'au cône droit inférieur; passer vers la gauche; marche de l'ours latérale jusqu'au cône de départ) 4 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 6-7 SPRINT 6 x 40 m; 3 x 80 m; 2 x 100 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 8-9 SEUIL AÉROBIQUE 10 à 15 min avec effort soutenu	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (d'environ 10 à 30 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Flexion, puis développé au-dessus de la tête 3 x 6 ÉPE : 4-5 1B) Pompes quasi-isométriques excentriques 3 x 6 (pompes tempo, 3 s au sol, puis maintien de la dernière pompe au sol pendant temps) ÉPE : 4-5 1C) Tirage vers le visage avec bande 3 x 15 ÉPE : 4-5 1D) Extension du dos en cobra 3 x 5 (tenir 2 s) ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2) Transport d'haltère ou de kettlebell avec circuit (soulevé de terre, traction en position fléchie, squat frontal, développé des épaules) sur 10 m. En exécuter autant de séries que possible en 10 min ÉPE : 7	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU 400 m style au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 15 min) Nage sur place pendant 6 min Immersion sécuritaire dans l'eau à partir d'une plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (d'environ 10 à 30 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Arraché avec haltère ou kettlebell 2 x 5 de chaque côté ÉPE : 5-7 1B) Traction à la barre fixe 2 x 10 (excentrique 5-6 s en descendant) ÉPE : 5-7 1C) Planche concave inversée 2 x 20 à 30 s ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Balancement avec haltère ou kettlebell 2 x 15 ÉPE : 5-7 2B) 1/2 soulevé turc avec kettlebell 2 x 3 de chaque côté ÉPE : 4-5 2C) Tirage en planche latérale, 2 x 10 s de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 3A) Transport inégal (charge plus lourde au bas, charge plus légère, soit 50 % moindre que la charge lourde, au bas) 2 x 20 m de chaque côté, ÉPE : 5-7 3B) Fente avec marche sur 20 m, avec kettlebell en épaulé, 2 x 20 m ÉPE : 5-7	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 55 lb</i> 6 km (3 h) dont le circuit suivant 2 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; marche avec fentes sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

SESSION 2	---	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 65 lb</i></p> <p>2 km (1,5 h) dont le circuit suivant 4 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches) OU</p> <p>Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	---	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 1 à 2 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>
	---	<p>RETOUR AU CALME/récupération</p> <p>Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération</p> <p>Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération</p> <p>Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération</p> <p>Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération</p> <p>Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération</p> <p>Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

ENTRAÎNEMENT CIBLÉ 1						
SEMAINE 9 (AVEC CHARGE)						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé- développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé- développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
SÉANCE 1	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLÉT 1 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Montée sur 12 po pour traction à la barre (maintenir en position supérieure pendant 3 s) 3 x 10 de chaque côté, ÉPE : 5-7 1B) Sauts en montée 3 x 6 de chaque côté ÉPE : 5-7 1C) Traction de sac de sable en planche frontale 3 x 10 de chaque côté ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 2A) Position de squat maintenance avec tirage de bandes (tenir la bande pendant 3 s) 3 x 10 de chaque côté, ÉPE : 4-5 2B) Squat en fente avec poids, avec partenaire tirant la bande 3 x 20 s de chaque côté ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 3A) Marche du fermier sur 20 m avec charge 3B) Marche de l'ours sur 20 m 3C) Fentes en marchant sur 20 m En exécuter autant que possible en 10 min	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ Exercice d'agilité en T modifié + (position allongée, sprint sur 10 m, rouler vers la droite, déplacement latéral du côté droit; saut de grenouille; déplacement latéral sur 10 m du côté gauche, saut de grenouille; déplacement latéral sur 5 m du côté droit; saut de grenouille, sprint à reculons sur 10 m vers la ligne de départ; sprint sur 20 m) 2 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 6-7 SPRINT 4 x 60 m; 2 x 100 m; 1 x 200 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 8-9 VO₂ Max 2 à 3 fois (1 km ou EFFORT de 4 min - REPOS de 3-4 min) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i>	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLÉT 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Tenue isométrique active du kettlebell par le devant à deux mains au niveau des omoplates 3 x 20 s ÉPE : 5-7 1B) Marche du chameau avec mouvements au-dessus de la tête à un seul bras 3 x 8 (mouvements au-dessus de la tête de chaque côté) ÉPE : 5-7 1C) Pompes quasi-isométriques excentriques 3 x 8 (pompes tempo, 4 s au sol, puis maintien de la dernière pompe au sol pendant temps) ÉPE : 4-5 1D) Extension du dos sur banc avec partenaire 3x6 (maintien isométrique de 2 s) ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 2) Transport d'haltère ou de kettlebell avec circuit (soulevé de terre, traction en position fléchie, squat frontal, développé des épaules) sur 10 m En exécuter autant que possible en 12 Min ÉPE : 5-7 3A) Soulevé de sac de sable du sol jusqu'au-dessus de la tête, 3 x 20 ÉPE : 5-7 3B) Traction de sac de sable 3 x 20 m ÉPE : 5-7 Repos : 90 s	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU Parcourir 100 m le plus rapidement possible Immersion sécuritaire à l'extrémité profonde de la piscine -> se propulser à partir du fond de la piscine -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur 20 m -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur 20 m -> nager sur place pendant 45 s -> sortir de la piscine 4 fois 100 m	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Squat avec développé, avec kettlebell ou haltère 3 x 10 ÉPE : 5-7 1B) Traction à la barre fixe 4 x 8 (excentrique 5-6 s en descendant) ÉPE : 5-7 1C) Planche concave inversée 4 x 20 à 30 s ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Soulevé turc 3 x 5 de chaque côté ÉPE : 4-5 2B) Rotation du tronc avec sac de sable 3 x 10 de chaque côté ÉPE : 4-5 2C) Squat en fente avec tirage de la mini-bande vers le visage 3 x 30 s de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 3A) Fentes à la Spiderman 3 x 20 m ÉPE : 5-7 3B) Transport de valise, 3 x 20 m de chaque côté ÉPE : 5-7 Repos : 90 s	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 60 lb</i> 6 km (2 h) dont le circuit suivant 2 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; marche avec fentes sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>
		ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX		ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

		<p><i>Port d'une veste de 70 lb</i></p> <p>2 km (1 h) dont le circuit suivant 4 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches</p> <p>OU</p> <p>Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>		<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>
		<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances de course métabolique, avec charge</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.



Retour au calme/récupération
ou Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits

SÉANCE 1

ENTRAÎNEMENT CIBLÉ 1						
SEMAINE 10 (AVEC CHARGE)						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1</p> <p><i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i></p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquée.</i></p> <p>1A) Montée sur 12 po pour traction à la barre (maintenir en position supérieure pendant 3 s) 4 x 10 de chaque côté, EPE : 5-7 1B) Sauts en montée 4 x 6 de chaque côté EPE : 5-7 1C) Traction de sac de sable en planche frontale 4 x 10 de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s</p> <p>2A) Maintien du squat avec bande 4 x 10 de chaque côté (tenir la bande pendant 3 s) EPE : 4-5 2B) Maintient du squat en fente avec poids, avec partenaire tirant la bande 4 x 20 s de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s</p> <p>3A) Marche du fermier avec charge sur 20m 3B) Marche de l'ourse sur 20 m 3C) Marche en fentes sur 20 m En exécuter autant de séries que possible en 10 min EPE : 5-7</p>	<p>COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE</p> <p>VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ</p> <p>Exercice du zig-zag s'allonger sur le dos, se relever (choisir le côté), sprint sur 10 m, zig-zag entre les 4 cônes à 45 degrés et d'une distance d'environ 2,5 m, exécuter 5 sauts de grenouille, retour au sprint au cône de départ, s'allonger, sprint sur 10 m) 2 fois Repos : 1:6 effort:repos EPE : 6-7</p> <p>SPRINT</p> <p>4 x 60 m; 2 x 100 m; 1 x 200 m Repos : 1:6 effort:repos EPE : 8-9</p> <p>SEUIL AÉROBIQUE</p> <p>2-3 fois (EFFORT de 6 min: REPOS de 30 s) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i></p>	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2</p> <p><i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i></p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquée.</i></p> <p>1A) Tenue isométrique active du kettlebell par le devant à deux mains au niveau des omoplates 4 x 20 s EPE : 5-7 1B) Marche du chameau avec mouvements au dessus de la tête à un seul bras 4 x 8 (développé de chaque côté) EPE : 5-7 1C) Pompes quasi-isométriques excentriques 4 x 8 (pompes tempo, 4 s au sol, puis maintien de la dernière pompe au sol pendant temps) EPE : 4-5 1D) Extension du dos sur banc avec partenaire, 4 x 6 (tenir 2 s isométrique) EPE : 5-7 Repos : 90 s</p> <p>2) Transport d'haltère ou de kettlebell avec circuit (soulevé de terre, traction en position fléchie, squat frontal, développé des épaules) sur 10 m. En exécuter autant de séries que possible en 12 min EPE : 5-7</p> <p>3A) Soulevé de sac de sable du sol jusqu'au-dessus de la tête 4 x 20 EPE : 5-7 3B) Traction d'un sac de sable, 4 x 20 m EPE : 5-7 Repos : 90 s</p>	<p>SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU</p> <p>Parcourir 100 m le plus rapidement possible</p> <p>Immersion sécuritaire à l'extrémité profonde de la piscine -> se propulser à partir du fond de la piscine -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur 20 m -> nager sur place pendant 45 s -> sortir de la piscine Sur 100 m</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3</p> <p><i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i></p> <p><i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiquée.</i></p> <p>1A) Squat avec développé avec kettlebell ou haltère, 4 x 10 EPE : 5-7 1B) Traction à la barre fixe 4 x 8 (excentrique 5-6 s en descendant) EPE : 5-7 1C) Planche concave inversée 4 x 20 à 30 s EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>2A) Soulevé turc 4 x 5 de chaque côté EPE : 4-5 2B) Rotation du tronc avec sac de sable 4 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 2C) Squat en fente avec tirage d'une mini-bande vers le visage 4 x 30 s de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>3A) Fentes à la Spiderman 4 x 20 m EPE : 5-7 3B) Transport de valise, 4 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 60 lb</i></p> <p>6 km (2 h) dont le circuit suivant 3 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; fentes en marchant sur 20 m; marche à reculons de 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassé sur 20 m.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>
	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX		ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

	---	<p><i>Port d'une veste de 70 lb</i></p> <p>2 km (1 h) dont le circuit suivant 5 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches</p> <p>OU</p> <p>Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	---	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>
	---	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séance de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

ENTRAÎNEMENT CIBLÉ 1							
SEMAINE 11 (AVEC CHARGE)							
	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
SÉANCE 1	---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
	---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1</p> <p><i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> <i>Facultatif</i></p> <p>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</p> <p>1A) Montée sur 12 po pour traction à la barre (maintenir en position supérieure pendant 3 s) 4 x 10 m de chaque côté EPE : 5-7 1B) Sauts en montée 4 x 6 de chaque côté EPE : 5-7 1C) Planche frontale avec traction de sac de sable 4 x 10 de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s</p> <p>2A) Position de squat maintenue avec tirage de bandes 4 x 10 de chaque côté (tenir la bande pendant 3 s) EPE : 4-5 2B) Squat en fente avec poids, avec partenaire tirant la bande 4 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s</p> <p>3A) Marche du fermier avec charge sur 20 m 3B) Marche de l'ours sur 20 m 3C) Fentes en marchant sur 20 m En exécuter autant que possible en 10 min EPE : 5-7</p>	<p>COURSE MÉTABOLIQUE SANS CHARGE</p> <p>VITESSE-AGILITE-RAPIDITE</p> <p>Exercice d'agilité en T modifié + (position allongée, sprint sur 10 m, rouler vers la droite, déplacement latéral du côté droit; saut de grenouille; déplacement latéral du côté gauche sur 10 m, saut de grenouille; déplacement latéral du côté droit sur 5 min; saut de grenouille, sprint à reculons sur 10 m vers la ligne de départ; sprint sur 20 m), 4 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 6-7</p> <p>SPRINT</p> <p>6 x 60 m; 3 x 100 m; 2 x 200 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 8-9</p> <p>VO₂ Max</p> <p>3 fois (EFFORT sur 1 km ou 4 min:REPOS de 3 min) <i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i></p>	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2</p> <p><i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i></p> <p>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</p> <p>1A) Tenue isométrique active du kettlebell par le devant à deux mains au niveau des omoplates 4 x 20 s EPE : 5-7 1B) Marche du chameau avec mouvements au dessus de la tête à un seul bras 4 x 8 (développé de chaque côté) EPE : 5-7 1C) Pompes quasi-isométriques excentriques 4 x 8 (pompes tempo, 4 s au sol, puis maintien de la dernière pompe au sol pendant temps) EPE : 4-5 1D) Extension du dos sur banc avec partenaire, 4 x 6 (maintien isométrique de 2 s) EPE : 5-7 Repos : 90 s</p> <p>2) Transport d'haltère ou de kettlebell avec circuit (soulevé de terre, traction en position fléchie, squat frontal, développé des épaules) sur 10 m. En exécuter autant de séries que possible en 12 min EPE : 5-7</p> <p>3A) Soulevé de sac de sable du sol jusqu'au-dessus de la tête 4 x 20 EPE : 5-7 3B) Traction de sac de sable 4 x 20 m EPE : 5-7 Repos : 90 s</p>	<p>SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU</p> <p>Parcourir 100 m le plus rapidement possible</p> <p>Immersion sécuritaire à l'extrémité profonde de la piscine -> se propulser à partir du fond de la piscine -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur 20 m -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur place pendant 45 s -> sortir de la piscine Sur 100 m</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3</p> <p><i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i></p> <p>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</p> <p>1A) Extension avec haltère ou kettlebell 4 x 10 EPE : 5-7 1B) Traction à la barre fixe 4 x 8 (excentrique 5-6 s en descendant) EPE : 5-7 1C) Planche concave inversée 4 x 20 à 30 s EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>2A) Soulevé turc, 4 x 5 de chaque côté EPE : 4-5</p> <p>2B) Rotation du tronc avec sac de sable 4 x 10 de chaque côté EPE : 4-5</p> <p>2C) Squat en fente avec tirage de la mini-bande vers le visage 4 x 30 s de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s</p> <p>3A) Fentes à la Spiderman 4 x 20 m EPE : 5-7</p> <p>3B) Transport de valise 4 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 60 lb</i></p> <p>6 km (3 h) dont le circuit suivant 4 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; fentes en marchant sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>
		ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX		ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX	ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

		<p><i>Port d'une veste de 70 lb</i></p> <p>2 km (1,5 h) dont le circuit suivant 6 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches</p> <p>OU</p> <p>Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>		<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>	<p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket- ball, cyclisme, etc.</p>
		<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

ENTRAÎNEMENT CIBLÉ 1						
SEMAINE 12 (DECHARGEMENT)						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé- développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé- développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
	BILAN CARDIO <i>(Veste de 13,6 kg/30 lb)</i> Traction à la barre fixe pendant 8 s à 90 degrés pour passer en suspension pendant 8 s (les mains agrippées à l'intérieur à une distance de 12 po), suivie d'une évaluation FORCE modifiée avec charge <i>Transition de 10 s entre chaque composante FORCE</i> <i>Courses-navettes intermittentes avec charge : utiliser 2 sacs de sable plutôt qu'un</i>					
SÉANCE 1	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLÉT 1 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Montée sur 12 po pour traction à la barre (maintenir en position supérieure pendant 3 s) 2 x 10de chaque côté, EPE : 5-7 1B) Sauts en montée 2 x 6 de chaque côté, EPE : 5-7 1C) Planche frontale avec traction de sac de sable 2 x 10 de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s 2A) Position de squat maintenue avec tirage de bandes 2 x 10 de chaque côté (tenir la bande pendant 3 s) EPE : 4-5 2B) Squat en fente avec poids, avec partenaire tirant la bande 2 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s 3A) Marche du fermier avec port de charge sur 20 m 3B) Marche de l'ours sur 20 m 3C) Fentes en marchant sur 20 m En exécuter autant que possible en 5 min EPE : 5-7	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ Exercice en zig-zag s'allonger sur le dos, se relever (choisir le côté), sprint sur 10 m, zig-zag autour des 4 cônes à 45 degrés et d'une distance d'environ 2.5 m, exécuter 5 sauts de grenouille, retour au sprint au cône de départ, s'allonger, sprint sur 10 m) 4 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 6-7 SPRINT 6 x 60 m; 3 x 100 m; 2 x 200 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 8-9 SEUIL AÉROBIQUE 12 à 18 min avec effort soutenu	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLÉT 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Tenue isométrique active du kettlebell par le devant à deux mains au niveau des omoplates 3 x 20 s EPE : 5-7 1B) Marche du chameau avec mouvements au dessus de la tête à un seul bras, 3 x 8 (développé de chaque côté) EPE : 5-7 1C) Pompes quasi-isométriques excentriques 3 x 8 (pompes tempo, 4 s au sol, puis maintien de la dernière pompe au sol pendant temps) EPE : 4-5 1D) Extension du dos sur banc avec partenaire 3 x 6 (isométrique, tenir 2 s) EPE : 5-7 Repos : 90 s 2) Transport d'haltère ou de kettlebell avec circuit (soulevé de terre, traction en position fléchie, squat frontal, développé des épaules) sur 10 m. En exécuter autant que possible en 6 min. EPE : 5-7 3A) Soulevé du sac de sable à partir du sol jusqu'au-dessus de la tête 3 x 20 EPE : 5-7 3B) Traction de sac de sable 3 x 20 m EPE : 5-7 Repos : 90 s	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU Parcourir 100 m aussi rapidement que possible Immersion sécuritaire à l'extrémité profonde de la piscine -> se propulser à partir du fond de la piscine -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur 20 m -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur 20 m -> nager sur place pendant 45 s -> sortir de la piscine 4 x 100 m	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLÉT 3 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> <i>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué.</i> 1A) Squat avec développé avec kettlebell ou haltère, 2 x 10 EPE : 5-7 1B) Traction à la barre fixe 2 x 8 (excentrique 5-6 s en descendant) EPE : 5-7 1C) Planche concave inversée 2 x 20 à 30 s EPE : 4-5 Repos : 90 s 2A) Soulevé turc 2 x 5 de chaque côté EPE : 4-5 2B) Rotation du tronc avec sac de sable, 2 x 10 de chaque côté EPE : 4-5 2C) Squat en fente avec tirage de la mini-bande vers le visage, 2 x 30 s de chaque côté EPE : 4-5 Repos : 90 s 3A) Fentes à la Spiderman 2 x 20 m EPE : 5-7 3B) Transport de valise, 2 x 20 m de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 60 lb</i> 6 km (3 h) dont le circuit suivant 2 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; marche avec fentes sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

SÉANCE 2	---	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 70 lb</i></p> <p>2 km (1,5 h)</p> <p>dont le circuit suivant 4 fois : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches</p> <p>OU</p> <p>Si l'accès à un escalier n'est pas possible, exécuter des fentes/montées sur une marche 20 fois pour chaque jambe.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	---	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>
	---	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : La séance 1 et la séance 2 peuvent être faite à différentes périodes de la journée.

ENTRAÎNEMENT CIBLÉ 1							
SEMAINE 13 (AFFÛTAGE)							
	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
SÉANCE 1	---	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge	ÉCHAUFFEMENT Général 1	---	---	---
	---	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	---	---	---
	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION	<p>ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1</p> <p><i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ entre 10 et 40 lb). Facultatif</i></p> <p>Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre de séries prescrit.</p> <p>1A) Montée sur 12 po pour traction à la barre (maintenir en position supérieure pendant 3 s)</p> <p>2 x 10 de chaque côté, EPE : 5-7 1B) Sauts en montée 2 x 6 de chaque côté, EPE : 5-7 1C) Plancher frontale avec traction de sac de sable, 2 x 6 de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s</p> <p>2A) Position de squat maintenue avec tirage de bandes 2 x 10 de chaque côté (tenir la bande pendant 3 s) EPE : 4-5 2B) Squat en fente avec poids, avec partenaire tirant la bande 2 x 20 s de chaque côté EPE : 5-7 Repos : 90 s 3A) Marche du fermier avec charge sur 20 m</p> <p>3B) Marche de l'ours sur 20 m 3C) Fentes en marchant sur 20 m</p> <p>En exécuter autant de séries que possible en 5 min EPE : 5-7</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	---	---	---
SÉANCE 2	---	<p>COURSE MÉTABOLIQUES, SANS CHARGE</p> <p>VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ</p> <p>Exercice d'agilité en T modifié + position allongée, sprint sur 10 m, rouler vers la droite, puis déplacement latéral du côté droit; saut de grenouille; déplacement latéral sur 10 m du côté gauche, saut de grenouille; déplacement latéral sur 5 m du côté droit; saut de grenouille, sprint à reculons sur 10 m vers la ligne de départ; sprint sur 20 m.</p> <p>2 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) EPE : 6-7</p> <p>SPRINT</p> <p>4 x 60 m; 2 x 100 m; 1 x 200 m Repos : Ratio de 1:6</p>	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 60 lb</i></p> <p>6 km (3 h) dont le circuit suivant 2 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; marche avec fentes sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m.</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	---	---	---	---

	(effort:repos) ÉPE : 8-9					
	SEUIL AÉROBIQUE 10 à 15 min avec effort soutenu					
---	RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge	RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge	RETOUR AU CALME/récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits	---	---	---

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : Les séances 1 et 2 peuvent être réalisées à différents moments de la journée.

TRANSITION						
PREMIERE SEMAINE SUIVANT LE CENTRE D'EVALUATION (RÉCUPÉRATION)						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SÉANCE 1	Prendre la semaine pour récupérer totalement. En prendre avantage pour dormir, manger et prendre soin de votre corps. Continuer à bouger quotidiennement dans le cadre d'activités de loisirs et essayer d'exécuter certains mouvements de mobilité.					
SÉANCE 2						

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : Les séances 1 et 2 peuvent être réalisées à différents moments de la journée.

PHASE DE TRANSITION						
SEMAINE 1 (AVEC CHARGE) - Alterner semaine 1 et semaine 2, puis exécuter 50 % du volume la semaine avant votre cours						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
SÉANCE 1	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> <i>Facultatif</i> Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué. 1a) Squat excentrique avec poids (3 s) suivi de saut sur boîte avec poids corporel 4 x 6 ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 1b) Développé Palfloff avec bande sur une seule jambe 4 x 6 de chaque côté ÉPE : 5-7 1c) Planche Copenhage 4 x 30 s de chaque côté ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 2A) Étirement avec bande de 3 façons 4 x 10 chacun ÉPE : 4-5 2B) Traction à la barre fixe, avec charge 4 x 6 ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 3A) Traction de sac de sable 4 x 20 m ÉPE : 5-7 3B) Traction de sacs de sable croisée 4 x 20 m ÉPE : 5-7 Repos : 90 s	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ. RAPIDITÉ Exercice 5-10-15, 2 fois de chaque côté Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 6-7 Exercice d'agilité en T modifié + position allongée, sprint sur 10 m, rouler vers la droite, déplacement latéral du côté droit; saut de grenouille; déplacement latéral du côté gauche sur 10 m, saut de grenouille; déplacement latéral du côté droit sur 5 min; saut de grenouille, sprint à reculons sur 10 m vers la ligne de départ; sprint sur 20 m), 4 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 6-7 SPRINT 6 x 100 m; 3 x 200 m; 2 x 400 m Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 8-9	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué. 1A) Développé pectoral en alternance sur une seule jambe 4 x 6 de chaque côté ÉPE : 5-7 1B) Traction avec haltère court en appui sur un banc 4 x 8 ÉPE : 5-7 1C) Roulé en planche frontale 4 x 10 ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2) Circuit de sacs de sable (d'une charge de 25 à 45 lb) - fentes en marchant avec sac de sable sur 20 m - Soulevé du sac de sable du sol jusqu'au-dessus de la tête x 10 - Transport d'un sac de sable contre la poitrine sur 20 m - Squat avec sac de sable contre la poitrine x 10 - transport de valise sur 20 m de chaque côté - rotation du tronc avec sac de sable 10 de chaque côté - jogging sur 200 m Exécuter autant de séries que possible en 12 min ÉPE : 5-7	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU Augmenter la nage de 50 m et la nage sur place d'une minute la fois suivante 500 m de nage au choix, avec minimum de repos autant que possible (temps max. : 17 min) Nage sur place pendant 7 min Immersion sécuritaire dans l'eau à partir d'une plateforme (en direction du fond), toucher le fond de la piscine, puis se propulser à la surface 5 fois	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué. 1A) Barre en forme de C ou soulevés de terre avec barre à disques isométriques suivis par un soulevé de terre rapide 4 x 30 s + 5 répétitions rapides ÉPE : 5-7 1B) Extension du dos sur banc avec partenaire 4 x 10 ÉPE : 5-7 1B) 1/2 soulevé avec la poulie en position agenouillée 4 x 6 de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2) Circuit avec kettlebell ou haltère - balancement x 5 - squat en fente x 5 de chaque côté - 1/2 développé des épaules, agenouillé x 5 de chaque côté - rameur/Airdyne x 25 calories. - En exécuter autant de séries que possible en 12 min/rameur/Airdyne x 25 calories. ÉPE : 5-7 3) Circuit de préhension - Position de l'épaulé avec lourde charge x 10 s - Barre en forme de C x 30 s - Prise du serveur avec kettlebell, x30 s - Suspension avec genoux fléchis, 4 fois ÉPE : 5-7 Repos : 90 s	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 60 lb</i> Augmenter la distance d'un km par semaine 6 km (3 h) dont le circuit suivant 2 fois : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; marche avec fentes sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>
	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION					

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : Les séances 1 et 2 peuvent être réalisées à différents moments de la journée.

SÉANCE 2	---	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p>Port d'une veste de 70 lb <i>Augmenter la distance d'un demi-kilomètre chaque semaine.</i></p> <p>2 km (1,5 h) Exécuter la marche sur un sentier/en montagne autant que possible. OU Si l'accès à un sentier ou à une montagne n'est pas possible, inclure le circuit suivant à chaque 0,5 km : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>SEUIL AÉROBIQUE</p> <p><i>Accroître la durée d'une à deux minutes à votre prochaine sortie.</i></p> <p>15 à 20 min avec effort soutenu</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basket-ball, cyclisme, etc.</p>
	---	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances de course métaboliques, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : Les séances 1 et 2 peuvent être réalisées à différents moments de la journée.

PHASE DE TRANSITION						
SEMAINE 2(AVEC CHARGE) - Alterner semaine 1 et semaine 2, puis exécuter 50 % du volume la semaine avant votre cours						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
---	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Séances de course métabolique, sans charge	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Général 1	ÉCHAUFFEMENT Général 2	ÉCHAUFFEMENT Séances d'entraînement métabolique ciblé, avec charge
---	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Récupération de la course/position de l'épaulé) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)	MOBILITÉ (Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise) <i>Facultatif</i>	MOBILITÉ (Position accroupie du squat/position du poussé-développé)	MOBILITÉ (Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge) <i>Facultatif</i>
SÉANCE 1	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 1 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb). Facultatif</i> Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué. 1A) Marche du monstre 4 x 10 m aller-retour ÉPE : 4-5 1B) Squat avec 2 kettlebells en position de l'épaulé ou squat frontal avec haltère 4 x 6 ÉPE : 5-7 1C) Flexion des genoux sur ballon d'exercice à une jambe 4 x 6 de chaque jambe ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 2A) Traction à la barre fixe + tirage vers le visage avec bande 4 x 10 chacun ÉPE : 4-5 2B) Traction à la barre fixe, avec charge 4 x 6 ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 3A) Marche de l'ours sur 20 m 3B) Marche du phoque sur 20 m En exécuter autant de séries que possible en 5 min ÉPE : 5-7	COURSE MÉTABOLIQUE, SANS CHARGE VITESSE-AGILITÉ-RAPIDITÉ Exercice d'agilité en L 2 fois de chaque côté Exercice en zig-zag s'allonger sur le dos, se relever (choisir le côté), sprint sur 10 m, zig-zag entre les 4 cônes à 45 degrés et d'une distance d'environ 2,5 m, exécuter 5 sauts de grenouille, retour au sprint au cône de départ, s'allonger, sprint sur 10 m) 4 fois Repos : Ratio de 1:6 (effort:repos) ÉPE : 6-7 SPRINT Course-navette sur 75 m (aller-retour sur 20 m; aller-retour sur 15 m) 6 fois toutes les 30 s ÉPE : 8-9	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 2 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué. 1A) Développé-couché avec haltères 4 x 6 ÉPE : 5-7 1B) Traction en position fléchie avec barre à disques (prise en pronation) 4 x 8 ÉPE : 5-7 1C) Planche concave inversée avec disque 4 x 30 s ÉPE : 5-7 Repos : 90 s 2) Circuit avec ballon d'entraînement (12 à 16 lb) - Flexion à la hanche avec ballon x 5 - Passe latérale du ballon x 5 - Lancer au sol avec ballon x 5 - Lancer du ballon au mur x 5 - Passe rotationnelle du ballon x 5 de chaque côté - rameur/AirDyne x 25 calories. En exécuter autant de séries que possible en 12 min ÉPE : 5-7	SÉANCE DE PRISE DE CONFIANCE DANS L'EAU Augmenter la distance au début et à la fin de 50 m la fois suivante Parcourir 150 m aussi rapidement que possible Immersion sécuritaire à l'extrémité profonde de la piscine -> se propulser à partir du fond de la piscine -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur 20 m -> nager sur place pendant 45 s -> nager sur 20 m -> nager sur place pendant 45 s -> sortir de la piscine 5 x 150 m	ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE COMPLET 3 <i>Si possible, porter une veste en guise de charge pour l'exercice, mais aussi en guise de familiarisation (environ de 10 à 40 lb).</i> Exécuter A, B et C sans pause, puis se reposer. Exécuter le nombre prescrit de séries indiqué. 1A) Soulevé de terre à une jambe avec tirage en position du bas 4 x 6 de chaque côté ÉPE 5-7 1B) Squat du patineur avec poids corporel 4 x 6 de chaque côté ÉPE : 5-7 1C) Exercice de l'insecte avec bande, 4 x 10 de chaque côté ÉPE : 4-5 Repos : 90 s 2) Circuit avec barre à disques - Épaulé en suspension avec barre à disques - Squat frontal avec barre à disques - Soulevé de la barre à disques, un à la suite de l'autre x 5, puis courir sur 200 m Exécuter autant de séries que possible en 12 min ÉPE : 5-7 3) Circuit de préhension - Marche du fermier avec soulevé de terre avec haltère ou barre en forme de C, soulevé du sol chaque 10 m jusqu'au dépôt des poids, puis transport de valise avec haltère jusqu'au dépôt de la charge, de chaque côté, 5 fois ÉPE : 5-7 Repos : 90 s	ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE <i>Port d'une veste de 60 lb</i> <i>Augmenter la distance d'un km par semaine</i> 7 km (3 h) dont le circuit suivant à chaque km : s'allonger en position couchée et se relever pour sprinter; pas chassés sur 20 m; déplacement latéral sur 20 m de chaque côté; marche avec fentes sur 20 m; marche à reculons sur 20 m; s'allonger en position couchée et se relever pour un sprint; pas chassés sur 20 m. <i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i>
	SÉQUENCE DE MOBILITÉ DE RÉCUPÉRATION					

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : Les séances 1 et 2 peuvent être réalisées à différents moments de la journée.

SÉANCE 2	---	<p>ENTRAÎNEMENT MÉTABOLIQUE CIBLÉ, AVEC CHARGE</p> <p><i>Port d'une veste de 70 lb</i></p> <p><i>Augmenter la distance de 0,5 km chaque semaine.</i></p> <p>2,5 km (1,5 h)</p> <p>Parcourir la distance sur un sentier/en montagne autant que possible.</p> <p>OU</p> <p>Si l'accès à un sentier ou à une montagne n'est pas possible, inclure le circuit suivant à chaque 0,5 km : monter et descendre un escalier d'environ 20 marches</p> <p><i>Parcourir la distance avec une veste. Si la distance est parcourue en moins de temps que celui prescrit, garder la veste le reste du temps à un rythme lent/modéré.</i></p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	<p>VO₂ Max</p> <p><i>Ajouter une série la prochaine fois que vous exécutez cette séance.</i></p> <p>4 x (1 km ou EFFORT de 4 min : REPOS de 3 min)</p> <p><i>À exécuter aussi rapidement que possible pour pouvoir récupérer au cours de la période de repos prescrite.</i></p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AU CHOIX</p> <p><i>Bouger pendant une heure à un rythme modéré.</i></p> <p><i>Escalade/sport de combat 2 à 3 fois par semaine</i></p> <p>Activités suggérées : escalade, arts martiaux soccer, hockey, tennis, basketball, cyclisme, etc.</p>
	---	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de course métabolique, sans charge</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME /récupération Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</p>	<p>RETOUR AU CALME/récupération Séances de marche avec charge</p>

REMARQUE : Les séances d'échauffement, de mobilité et de retour au calme se trouvent plus loin dans le présent document à la suite du programme de conditionnement physique

REMARQUE : Les séances 1 et 2 peuvent être réalisées à différents moments de la journée.

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT Général 1			
Exercice	Durée	Répé- titio- ns	Remarques
Marche/jogging léger	3 min		
Étirement genou à la poitrine		20	10 de chaque côté, en marchant 3 pas entre chaque étirement genou à la poitrine
Talons au fessier		20	10 de chaque côté, en marchant
Frankensteins (coups de jambe)		20	10 de chaque côté, en marchant 3 pas entre chaque extension des jambes
Adduction-abduction horizontale dynamique des épaules		10	
Fente avec marche		20	10 par jambe
Élévation de la jambe et du bras opposés, à quatre pattes		20	10 de chaque côté
Marche de l'ours		10 m	10 m/pause de 10 s/10 m
Montée du bassin en V et retour au sol		3	
Saut vertical enchaînant avec sprint sur 20 m		3	Augmentation de la vitesse d'une série à l'autre
Sprint, départ sur le ventre		2	Augmentation de la vitesse d'une série à l'autre

ÉCHAUFFEMENT Général 2			
Exercice	Durée	Répé- titio- ns	Remarques
Marche/jogging léger	3 min		
Étirement genou à la poitrine		20	10 de chaque côté, en marchant 3 pas entre chaque étirement genou à la poitrine
Talons au fessier		20	10 de chaque côté, en marchant
Frankensteins (coups de jambe)		20	10 de chaque côté, en marchant 3 pas entre chaque extension des jambes
Adduction-abduction horizontale dynamique des épaules		10	En marchant

Enchaînement montée du bassin en V inversé avec étirement de la hanche		6	3 de chaque côté
Fente latérale		16	8 de chaque côté
Pont en appui		10	
Élévation de la jambe et du bras opposés, à quatre pattes		20	10 de chaque côté
Blackburns		10	
Pompes enchaînant avec protraction des omoplates		10	Utiliser les genoux, au besoin
Combinaison squat prisonnier/fente		15	5 répétitions de chaque exercice : squat, fente avant, fente arrière
Sauts avec écart, bras devant		20	

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT Séances de course métaboliques, sans charge			
Exercice	Durée	Répétitions	Remarques
Marche/jogging léger	3 min		
Étirement genou à la poitrine		20	10 de chaque côté, en marchant 3 pas entre chaque étirement genou à la poitrine
Genoux élevés		20	10 de chaque côté, en marchant
Talons au fessier		20	10 de chaque côté, en marchant
Ouverture/fermeture de la hanche		20	10 de chaque côté, en marchant
Sautillement avec genoux élevés		20	10 de chaque côté
Sauts en B		20	10 de chaque côté
Courses avec bonds		20	10 de chaque côté
Saut médial à une jambe		20	10 de chaque côté
Saut distal à une jambe		20	10 de chaque côté
Frankensteins (coups de pied)		20	10 de chaque côté, en marchant 3 pas entre chaque extension des jambes
Carioca		20 m	Chaque côté
Fente avec marche		20	10 par jambe
Spiderman avec rotation du tronc et extension du bras vers le haut		20	10 de chaque côté
Sprint, départ sur le ventre		3	Augmentation de la vitesse d'une série à l'autre

ÉCHAUFFEMENT Séances métaboliques ciblées avec charge			
Exercice	Durée	Répétitions	Remarques
Marche/jogging léger	3 min		
Étirement genou à la poitrine		10	5 de chaque côté, en marchant
Étirements des fessiers, debout		10	5 de chaque côté, en marchant
Talons au fessier		20	
Circuit cheville		10 m	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcher sur la pointe des pieds. 2. Marcher sur les talons. 3. Faire rouler le pied du talon à la pointe. 4. Pieds vers l'intérieur. 5. Pieds vers l'extérieur. 6. Sauter (10 m pour chaque exercice, revenir au jogging).

Squat cosaque		10	5 de chaque côté
Fente en marchant avec rotation		10	5 de chaque côté
Haussements d'épaules		10	
Tire/pousse sans charge		10	
Séquence d'étirements pour le cou		15	5 de chaque exercice : côté droit, devant, côté gauche

MOBILITÉ

Position accroupie du squat/position du poussé-développé					
Séquence	Exercice	Durée	Séries	Répétitions	Remarques
1	Régénération des mollets avec rouleau	1-2 min	1 fois/ côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau.
2	Régénération des quadriceps avec rouleau	1-2 min	1 fois/ côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau.
3	Chaise au mur	30 s	2		Expirer et tenter d'approfondir l'étirement.
4	Squat olympique au mur, avec rotation externe de la hanche	30 s	2/ côté		Expirer et tenter d'approfondir l'étirement.
5	Mobilisation des adducteurs, agenouillé sur un genou		1/ côté	5	Maintenir la colonne vertébrale en position neutre pendant tout le mouvement.
6	Enchaînement squat – étirement		1	10	Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Écarter les genoux dans la position accroupie du squat. Surélever les talons à l'aide de disques ou d'un montant 2 x 4 pour faciliter l'exercice.
7	Régénération de la région dorsale avec rouleau	1-2 min	1		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement sur le rouleau, et distribuer la masse corporelle sur le rouleau. Relaxer les muscles sur le rouleau.
8	Régénération des épaules avec rouleau	1-2 min	1/ côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
9	Régénération des triceps avec rouleau	1-2 min	1/ côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
10	Étirement des pectoraux au mur	30 s	2/ côté		Ajuster l'angle du bras sur le mur afin de trouver les zones les plus tendues.
11	Étirement des deltoïdes	30 s	2/ côté		

12	Mobilisation de la cage thoracique sur banc	30 s	2		Maintenir les hanches derrière les genoux pour éviter de transférer l'étirement à la région lombaire.
13	Pompes enchaînant avec protraction des omoplates		2	5-8	

MOBILITÉ

Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise					
Séquence	Exercice	Durée	Séries	Répétitions	Remarques
1	Régénération de la région dorsale avec rouleau	1-2 min	1		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement sur le rouleau, et distribuer la masse corporelle sur le rouleau. Relaxer les muscles sur le rouleau.
2	Régénération des épaules avec rouleau	1-2 min	1/ côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
3	Mobilisation de la cage thoracique sur banc	30 s	2		Maintenir les hanches derrière les genoux pour éviter de transférer l'étirement à la région lombaire.
4	Rotation thoracique à quatre pattes		1 fois/ côté	5-8	Expirer et faire la rotation du tronc de façon contrôlée et lentement pour ressentir l'étirement dans le haut du dos.
5	Étirement dorsal à genoux		1/ côté	5-8	Expirer et tenter d'approfondir l'étirement.
6	Glissement au mur avec rétraction des omoplates		1	10	Maintenir les avant-bras en contact avec le mur.
7	Étirement au-dessus de la tête avec bâton		2	10	Maintenir la colonne vertébrale en position neutre et créer une tension dans les épaules (plier la barre).
8	Régénération des quads avec rouleau	1-2 min	1 fois/ côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau.
9	Régénération des fessiers avec rouleau	1-2 min	1/ côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues et se déplacer lentement.
10	Étirement des quadriceps, debout	30 s	2/ côté		Maintenir la colonne vertébrale en position neutre et les deux cuisses alignées et rapprochées.

11	Fléchisseur de la hanche	30 s	2 fois/ côté		Éviter l'hyperextension du bas du dos afin d'atteindre un mouvement de la hanche vers l'avant. L'étirement doit être ressenti à l'avant de la hanche.
12	Étirement des pectoraux au mur	30 s	1/ côté		Ajuster l'angle du bras sur le mur afin de trouver les zones les plus tendues.
13	Pont en appui		1	10	
14	Enchaînement fente – étirement		1/ côté	5	

MOBILITÉ

Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec port de charge)					
Séquence	Exercice	Durée	Séries	Répétitions	Remarques
1	Régénération des ischio-jambiers avec rouleau	1-2 min	1 fois/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau.
2	Régénération des fessiers avec rouleau	1-2 min	1/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues et se déplacer lentement.
3	Fléchissement du genou de la jambe arrière		2/côté	10	Maintenir la colonne vertébrale en position neutre et les orteils pointés.
4	Frankenstein		2/côté	8	
5	Montée du bassin en V et retour au sol		2	5	Maintenir la colonne vertébrale en position neutre
6	Soulevé de terre avec bâton		3	10	Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Les genoux doivent être légèrement fléchis tout en gardant les tibias aussi verticaux que possible. Maintenir le contact entre le bâton et les cuisses.
7	Régénération de la région dorsale avec rouleau	1-2 min	1		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement sur le rouleau, et distribuer la masse corporelle sur le rouleau. Relaxer les muscles sur le rouleau.
8	Régénération des épaules avec rouleau	1-2 min	1/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
9	Régénération des mollets avec rouleau	1-2 min	1 fois/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau.
10	Mobilisation de la cage thoracique sur banc	30 s	2		Maintenir les hanches derrière les genoux pour éviter de transférer l'étirement à la région lombaire.
11	Étirement des pectoraux au mur	30 s	2/côté		Ajuster l'angle du bras sur le mur afin de trouver les zones les plus tendues.

12	Fléchisseur de la hanche	30 s	2 fois/ côté		Éviter l'hyperextension du bas du dos afin d'atteindre un mouvement de la hanche vers l'avant. L'étirement doit être ressenti à l'avant de la hanche.
13	Étirement des mollets au mur	30 s	2/ côté		Garder le talon en contact avec le sol durant l'étirement.
14	Rotation thoracique à quatre pattes		1 fois/ côté	5-8	Expirer et faire la rotation du tronc de façon contrôlée et lentement pour ressentir l'étirement dans le haut du dos.

MOBILITÉ

(Récupération de la course/position de l'épaulé)					
Séquence	Exercice	Durée	Séries	Répétitions	Remarques
1	Régénération des quads avec rouleau	1-2 min	1 fois/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau.
2	Régénération des fessiers avec rouleau	1-2 min	1/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues et se déplacer lentement.
3	Régénération des mollets avec rouleau	1-2 min	1 fois/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, ainsi qu'au-dessus et en dessous. Se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau.
4	Étirement des mollets au mur	30 s	1/côté		Garder le talon en contact avec le sol durant l'étirement.
5	Fléchisseur de la hanche	30 s	1 fois/côté		Éviter l'hyperextension du bas du dos afin d'atteindre un mouvement de la hanche vers l'avant. L'étirement doit être ressenti à l'avant de la hanche.
6	Étirement des deltoïdes	30 s	2		
7	Fente marchée avec étirement		1/côté	5	Éviter l'hyperextension de la région lombaire lors de l'extension des bras.
8	Régénération de la région dorsale avec rouleau	1-2 min	1		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement sur le rouleau, et distribuer la masse corporelle sur le rouleau. Relaxer les muscles sur le rouleau.
9	Régénération des épaules avec rouleau	1-2 min	1/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
10	Régénération des triceps avec rouleau	1-2 min	1/côté		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
11	Mobilisation de la cage	30 s	2		Maintenir les hanches derrière les genoux pour éviter de transférer l'étirement à la région lombaire.

	thoracique sur banc				
12	Étirement des pectoraux au mur	30 s	2/ côté		Ajuster l'angle du bras sur le mur afin de trouver les zones les plus tendues.
13	Étirement des triceps et des dorsaux au mur	30 s	2/ côté		
14	Pratique de la position d'épaulé sur la barre à disques	1-2 min			4 x 15 à 30 s

MOBILITÉ

Séquence de mobilité de récupération					
Séquence	Exercice	Durée	Série	Répétitions	Remarques
1	Smash du pied (balle de crosse)	1 min	1/ côté		
2	Flexion du pied avec serviette	1 min	1 de chaque côté		
3	Régénération des mollets avec rouleau	1 min	1 de chaque côté		
4	Élévation des mollets	1 min	1 de chaque côté		
5	Automassage des quadriceps	1 min	1 de chaque côté		
6	Montée sur banc	1 min	1 de chaque côté		
7	Automassage de l'ischio-jambier	1 min	1 de chaque côté		
8	Flexion des ischio-jambiers	1 min	1		
9	Automassage des muscles fessiers	1 min	1 de chaque côté		
10	Croisement de la jambe par derrière sur marche	1 min	1 de chaque côté		
11	Éirement sur sofa	1 min	1 de chaque côté		
12	Coquille de palourde	1 min	1 de chaque côté		
13	Automassage lombaire	1 min	1		
14	Automassage de la région dorsale	1 min	1		
15	Automassage des grands dorsaux	1 min	1 de chaque côté		
16	Automassage du haut du dos	1 min	1		
17	Automassage des muscles pectoraux	1 min	1 de chaque côté		
18	Flexion/extension du cou	1 min	1		
19	Pompes → squat complet (les talons pouvant être élevés) → partie supérieure corporelle en étirement (en squat)		1	6 fois de chaque côté	

20	Déplacement latéral complet → en maintenant le poids sur le pied arrière → étirement avec la jambe « dominante » → utiliser la jambe dominante pour faire passer le poids dans la jambe dominante		1	4 x 15 m	
21	Pont en appui → Croisement d'une jambe → flexion latérale pour toucher la cheville de soutien de base		1	6 x 4 touches par jambe	

**RETOUR AU
CALME**

**RETOUR AU CALME/récupération –
Séances d'entraînement en force, en puissance et circuits**

Exercice	Durée	Séries	Remarques
Le rythme cardiaque et le rythme respiratoire devraient revenir à peu près au rythme de repos après la récupération.			
Marche	3 min		Réduire l'intensité de l'activité, ralentir et marcher lentement.
Étirement des deltoïdes	15-20 s	1-2 de chaque côté	En marchant
Étirement du haut du dos, mains jointes à l'avant	15-20 s	1-2	En marchant
Étirement des pectoraux	15-20 s	1-2	En marchant
Étirement de la bandelette ilio-tibiale	15-20 s	1-2	
Étirement des fléchisseurs de la hanche en position de fente	15-20 s	1-2 de chaque côté	
Étirement en posture du chat		3-4	Alterner lentement entre les mouvements.
Étirement des ischio-jambiers, en position assise	15-20 s	1-2 de chaque côté	Bras au-dessus de la tête et vers le pied.
Étirement des fessiers	15-20 s	1-2 de chaque côté	
Techniques de respiration	30-60 s	3-4	Lentement, respiration profonde en pratiquant la pleine conscience

**RETOUR AU CALME/récupération Séances de course
métaboliques, sans charge**

Exercice	Durée	Séries	Remarques
Le rythme cardiaque et le rythme respiratoire devraient revenir à peu près au rythme de repos après la récupération.			
Marche	2 min	1	Réduire l'intensité de l'activité, ralentir et marcher lentement.
Régénération des quadriceps avec rouleau	60 s	1	Les 2 jambes en même temps
Régénération des ischio-jambiers avec rouleau	60 s	1	Les 2 jambes en même temps

Régénération de la bandelette ilio-tibiale avec rouleau	30 s	1/ côté	
Régénération de la région dorsale avec rouleau	60 s	1	
Étirement des fessiers, jambes croisées, en position assise	15 à 20 s	2 de chaque côté	
Étirement posture de l'enfant	20 s	1	
Posture du cobra	15 sec	2	

**RETOUR AU
CALME**

**RETOUR AU CALME/récupération –
Séances de course métaboliques, sans charge**

Exercice	Durée	Séries	Remarques
Le rythme cardiaque et le rythme respiratoire devraient revenir à peu près au rythme de repos après la récupération.			
Marche	2 min	1	Réduire l'intensité de l'activité, p. ex. ralentir et marcher lentement.
Étirement des ischio-jambiers	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	
Étirement de la bandelette ilio-tibiale	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	
Étirement du mollet, en position debout	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	
Étirement du quadriceps, couché sur le côté	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	
Étirement des fessiers, jambes croisées, en position assise	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	
Étirement posture de l'enfant	20 s	1	
Posture du cobra	15 s	2	

**RETOUR AU CALME/récupération –
Séances de course métaboliques, sans charge**

Exercice	Durée	Séries	Remarques
Le rythme cardiaque et le rythme respiratoire devraient revenir à peu près au rythme de repos après la récupération.			
Enchaînement d'étirement n° 3			Optionnel ou peut remplacer la séquence d'étirements ci-dessous.
Étirement du cou et des trapèzes	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	
Étirement des lombaires, debout	15 à 20 s	1 à 2	Option : couché sur le dos, amener les genoux vers la poitrine

Étirements du quadriceps, debout	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	Option: Lying on the side or prone.
Seated hamstring stretch	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	Option : debout
Genoux à la poitrine, en position allongée	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	
Étirement des fessiers, en position allongée	15 à 20 s	1 à 2 de chaque côté	
Bras au-dessus de la tête, en position allongée	15 à 20 s	1 à 2	