



# Guide à l'intention du candidat : Parcours de l'état de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs



## But du document

Le présent guide vous aidera à mieux comprendre et utiliser le parcours de l'état de préparation à la performance du cours des éclaireurs-patrouilleurs afin de mieux vous préparer au cours. Le parcours de l'état de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs comprend un programme d'entraînement physique qui vise à développer les capacités physiques et mentales nécessaires pour relever les défis du cours des éclaireurs-patrouilleurs, ainsi qu'un suivi quotidien de la préparation et du bien-être au moyen de questionnaires afin d'optimiser et d'individualiser votre préparation.

Le Programme d'entraînement de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs vise à développer une capacité de travail faisant état des exigences du cours des éclaireurs-patrouilleurs tout en soutenant la résilience physique dans le but de réduire les blessures. L'entraînement à la résistance mentale est intégré à l'approche de ce programme, de sorte que vous développez progressivement un sentiment de contrôle sur votre préparation au cours, votre engagement dans le processus d'entraînement, votre capacité à relever les défis et votre confiance dans la réalisation de vos objectifs.



Afin de tirer le meilleur parti du programme de préparation physique à la performance des électriciens-patrouilleurs, veuillez télécharger l'application mobile *Kinduct Athlete* sur votre téléphone intelligent. Vous devrez alors communiquer avec votre professionnel du conditionnement physique des Programmes de soutien du personnel (PSP) pour être inscrit au programme sur les opérations des électriciens-patrouilleurs. Vous trouverez plus de détails sur ce processus plus loin dans le présent document.

## Table des matières

<b>Contexte – Élaboration du Parcours de l'état de préparation à la performance des électriciens-patrouilleurs</b> .....	4
<b>Affiche du Parcours de l'état de préparation à la performance des électriciens-patrouilleurs (ÉP)</b> .....	5
<b>Pourquoi cette affiche ou stratégie est-elle importante?</b> .....	5
<b>Messages clés de la stratégie du Parcours de l'état de préparation à la performance</b> .....	5
<b>Soutien de la base</b> .....	7
<b>Soutien des Programmes de soutien du personnel (PSP)</b> .....	7
<b>Programme de préparation au conditionnement physique</b> .....	8
<b>Sommaire des exigences physique du cours PPF</b> .....	8
<b>Composantes du Programme de préparation au conditionnement physique</b> .....	11
<b>Entraînement de base (10 semaines)</b> .....	11
<b>Entraînement ciblé (6 semaines)</b> .....	13
<b>Période d'affûtage (2 semaines)</b> .....	13
<b>Remarque importante à propos de l'entraînement ciblé</b> .....	15
<b>Échelle de perception de l'effort (ÉPE)</b> .....	16
<b>Échelle de perception de l'effort de la puissance/force et de l'entraînement cardiovasculaire</b> .....	16
<b>Répétition en réserve (RER)</b> .....	17
<b>Avant de commencer</b> .....	18
<b>Annexe A : Affiche Parcours de l'état de préparation à la performance</b> .....	20
<b>Annexe B : Comment visualiser le Programme au moyen de l'application mobile</b> .....	22
<b>Ouverture de la session initiale</b> .....	22
<b>Utilisation de l'application mobile</b> .....	23
<b>Écran d'accueil (Calendrier)</b> .....	24

Direction du conditionnement physique et de la performance humaine

Version 5, avril 2023



<b>Programmes</b> .....	24
<b>Annexe C : Remplir les questionnaires et gérer les données</b> .....	30
<b>Annexe D : Programmes d'éclaireurs-patrouilleurs</b> .....	37
<b>Calendrier de préparation et programme d'entraînement connexe</b> .....	37
<b>Section : Échauffement</b> .....	41
<b>Échauffement pour les séances d'entraînement en force, en puissance et des circuits</b> 41	
<b>Échauffement pour séances d'entraînement cardio</b> .....	42
<b>Échauffement pour séances de marche avec sac à dos</b> .....	43
<b>Section : Retour au calme</b> .....	44
<b>Retour au calme/récupération à la suite des séances de marche avec sac à dos</b> .....	44
<b>Retour au calme/récupération pour les séances d'entraînement en force, en puissance et circuits</b> .....	44
<b>Section : Mobilité (Sélectionner une des séances de mobilité suivantes)</b> .....	47
<b>Mobilité 1 : Position accroupie du squat/position du poussé-développé</b> .....	48
<b>Mobilité 2 : Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise</b> .....	50
<b>Mobilité 3 : Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec sac à dos et transport de charge</b> .....	52
<b>Mobilité 4 : Récupération de la course/Position de l'épaulé</b> .....	55
<b>Section : Entraînement de base</b> .....	56
<b>Section : Entraînement ciblé</b> .....	87
<b>Section : Affûtage</b> .....	108



## **Contexte – Élaboration du Parcours de l'état de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs**

Les éclaireurs-patrouilleurs des Forces armées canadiennes sont des militaires spécialisés dans les opérations adaptables et dispersées. Même si l'étape de présélection est menée au niveau de l'unité, le Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs de 11 semaines, qui se déroule à la Base des Forces canadiennes Trenton, est réputé pour être très difficile et a toujours connu des taux d'attrition élevés. La présélection de base comprend idéalement un cours préparatoire de deux semaines sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs, qui inclut une remise à niveau des aptitudes et des compétences militaires ainsi que des tests de conditionnement physique (test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires [TBNM], évaluation en vue de la sélection de parachutiste et 20 km de marche avec un sac à dos de 80 lb). Toutefois, dans certains cas, ce cours n'est pas disponible. Les candidats sont idéalement recommandés pour le Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs sur la base de leurs résultats à ce cours préparatoire.

En 2017, la direction du Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs du Centre d'instruction supérieure en guerre terrestre de l'Armée canadienne (CISGTAC) a demandé l'appui de la division de la performance humaine des Programmes de soutien du personnel (PSP) dans le but d'élaborer une formation de préparation à la performance fondée sur des données probantes afin de mieux préparer les candidats et de contribuer à réduire le taux d'attrition du cours. Cela a conduit à des recherches pour aider à comprendre les exigences physiques et physiologiques du Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs, la préparation nécessaire requise, ainsi que les obstacles et les indicateurs de rendement clé pour assurer la réussite.

Pour une meilleure compréhension de la recherche qui soutient le modèle du parcours de l'état de préparation à la performance, le rapport complet de cette étude peut être consulté au lien suivant (en anglais) :

[Patrol-Pathfinder-Performance-Readiness-Report-Sept-2018-final.pdf \(sbmfc.ca\)](https://sbmfc.ca/Patrol-Pathfinder-Performance-Readiness-Report-Sept-2018-final.pdf)



## Affiche du Parcours de l'état de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs (ÉP)

Les principaux résultats de la recherche qui ont aidé à la réussite de la préparation à la performance (et à la réduction des obstacles), et qui ont accru la probabilité de remplir toutes les exigences physiques du Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs, ont été rassemblés sur une affiche de sensibilisation et d'éducation sur le parcours de l'état de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs (voir l'annexe A). L'affiche se trouve aussi au lien suivant :

[Patrol Pathfinder Poster Nov 15 French \(sbmfc.ca\)](http://sbmfc.ca)

### Pourquoi cette affiche ou stratégie est-elle importante?

Cette affiche a été conçue pour sensibiliser et former les candidats potentiels et leur chaîne de commandement afin de mieux comprendre l'engagement et la préparation nécessaires au cours, ce qui contribuera à augmenter les deux éléments suivants :

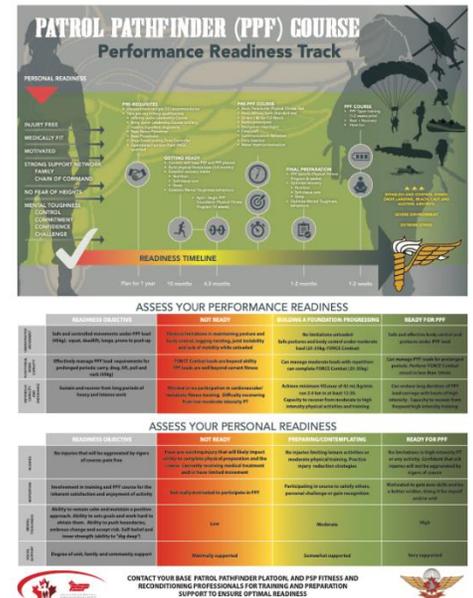
- 1) Le bassin de candidats potentiels qualifiés et prêts à être sélectionnés pour le cours
  - a. Un grand nombre de candidats potentiels ont été identifiés comme n'étant pas qualifiés ou physiquement aptes lors du premier niveau de présélection (qui a lieu généralement entre fin mai et juin), ce qui a eu un impact sur le nombre de candidats sélectionnés pour le cours (qui commence début août), et a donc conduit à des classes incomplètes.
  - b. La période de fondation de 10 semaines a été créée pour réduire le nombre de candidats potentiels qui sont éliminés au début du processus de présélection au niveau de la base.
- 2) Les possibilités de réussite du Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs
  - a. Certains candidats ont été sélectionnés pour le cours, mais n'ont disposé que de quelques semaines de préparation, ce qui entraîne généralement un taux de blessure et d'attrition précoce.
  - b. Une préparation physique consistante (et pertinente) a été identifiée comme un indicateur de rendement clé.

## Messages clés de la stratégie du Parcours de l'état de préparation à la performance

### Calendrier d'un an pour disposer de suffisamment de temps pour :

1. Obtenir le soutien du réseau social personnel et de la chaîne de commandement;

Direction du conditionnement physique et de la performance humaine  
Version 5, avril 2023





- a) L'adhésion de la chaîne de commandement peut accroître le soutien et le temps de préparation disponible.
  - b) Vous devez comprendre que votre vie sociale et personnelle pourrait être affectée par l'entraînement vigoureux des semaines précédant le cours.
- 2. Terminer les cours préalables à l'avance**
- a) D'importantes lacunes en matière de conditionnement physique peuvent se produire pendant les cours préalables, car peu de temps est consacré au conditionnement physique pendant ces cours. Il a été démontré qu'un temps de préparation insuffisant diminue les chances des candidats d'être physiquement prêts pour les cours. Par conséquent, des blessures et de l'attrition en découlent.
  - b) En coordination avec les cours préalables, les candidats qui suivent les cours préalables donnés localement en vue du Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs ont la possibilité de se voir offrir une préparation physique adaptée à ce cours. Veuillez vous renseigner auprès des cours organisés localement.
- 3. Prendre contact avec les PSP et les experts en matière d'opérations des éclaireurs-patrouilleurs pour obtenir les meilleurs conseils et le soutien dont vous avez besoin;**
- a) Ce soutien est vital, en particulier lorsque vous n'êtes pas sur une garnison, pour vous aider à prioriser votre formation.
  - b) Ce soutien vous aidera à vous sentir bien préparé, ce qui devrait renforcer votre confiance pendant le cours.
- 4. Optimiser votre préparation physique et mentale;**
- a) Gérez les blessures ou les limitations de mouvement; les blessures sont la principale raison d'attrition du cours.
  - b) Adoptez des habitudes positives en matière de sommeil et de nutrition de performance.
  - c) Développez votre force mentale et votre motivation.
- 5. Vous constituer une base solide en matière de conditionnement physique** pour pouvoir soutenir un régime de conditionnement physique plus spécialisé et plus rigoureux (10 semaines sur les fondements d'éclaireurs-patrouilleurs et 6 semaines de formation spécialisée);
- 6. Réviser les compétences et connaissances techniques militaires de l'éclaireur-patrouilleur** (idéalement par le biais du cours de base de 2 semaines en vue du Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs), et remplir les exigences de présélection sur le conditionnement physique (souvent en même temps que le cours de 2 semaines);
- 7. Évaluer et passer en revue votre préparation à la performance et votre préparation personnelle (au bas de l'affiche);** ces indices ont été élaborés à partir des connaissances acquises dans le cadre de la recherche sur les éclaireurs-patrouilleurs, sur la stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne et à partir des pratiques exemplaires tirées de la littérature fondée sur des données probantes.



## Soutien de la base

Des représentants qualifiés des opérations des éclaireurs-patrouilleurs sont disponibles dans la plupart des bases de l'Armée canadienne et peuvent offrir soutien et conseils aux candidats potentiels. Par le biais du CISGTAC, on a demandé aux éclaireurs-patrouilleurs de travailler avec les PSP locaux dans leurs bases respectives afin de contextualiser la formation de préparation au cours, dans le but de fournir une équipe de soutien intégrée.

## Soutien des Programmes de soutien du personnel (PSP)

Les PSP locaux (professionnels du conditionnement physique, du reconditionnement et de la promotion de la santé) vous soutiendront pour :

1. **Prendre conscience des demandes et des exigences liées à la préparation en vue du Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs** 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 de l'éclaireur-patrouilleur de 18 semaines (annexe D);
  - a. Suivre ou modifier le programme de 18 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, courbatures, motivation et échelle de perception de l'effort (ÉPE)/charge d'entraînement de la séance) pour vous aider à prendre en charge votre entraînement (annexe C). Bien que le programme de conditionnement physique ait été conçu sur la base des exigences absolues du cours, votre réaction à celui-ci (sommeil, fatigue, courbatures, motivation, ÉPE) déterminera si le programme doit être modifié pour ajuster l'intensité et le travail afin de permettre une plus ou moins grande récupération.



## Programme de préparation au conditionnement physique

Le programme d'entraînement a été conçu en fonction des exigences absolues du cours. Des considérations ont également été prises en compte pour les aspects les plus difficiles du cours, qui ont été déterminés sur la base des commentaires des candidats. Un programme de conditionnement physique de 18 semaines (période de fondation de 10 semaines, phase particulière de 6 semaines et période d'affûtage de 2 semaines) a été élaboré.

Le programme de conditionnement physique est présentement disponible sur l'application mobile *Kinduct Athlete* ([annexe B](#)) et en version papier ([annexe D](#)), 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 contacter 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 éclaireurs-patrouilleurs, veuillez contacter Tyler Kung à l'adresse électronique [kung.tyler@sbmfc.com](mailto:kung.tyler@sbmfc.com).

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 d'enregistrer votre entraînement, l'application mobile permettra également au professionnel du conditionnement physique des PSP de suivre votre entraînement et vos progrès tout au long des différentes semaines du programme d'entraînement des éclaireurs-patrouilleurs.

## Sommaire des exigences physiques du cours PPF

Le résumé suivant des exigences du cours a été repris dans l'élaboration du programme de conditionnement physique du parcours de l'état de préparation à la performance. Vous trouverez plus de détails dans le lien vers le rapport complet qui se trouve dans la section [contexte](#) du présent document.

Tout au long de la durée du cours, au moins 38 jours ont nécessité le port et la manipulation d'un sac à dos pendant 6 heures par jour en moyenne et jusqu'à 10 heures en une seule journée. Le poids du sac à dos pendant toute la durée du cours se situait entre 39 et 45 kg. Le tableau ci-dessous résume les principaux mouvements et tâches effectués tout au long du cours.



Mouvement principal	Description de la tâche
<b>Locomotion avec port de charge externe (sac à dos de 45 kg)</b>	Se tenir debout, marcher et courir sur un sol inégal et sur des terrains variés (sable, bois, gravier) pendant 10 heures maximum; courtes pauses sans sac à dos
	Monter des escaliers (en position déséquilibrée) avec beaucoup de répétitions
	Changer rapidement de direction et courir dans la direction opposée pendant 5 à 25 s, jusqu'à 180 s avec répétitions multiples
	Marcher chargé d'un parachute de 13 kg sur 250 m
	Enjamber des rondins (sol inégal)
<b>Nage avec palmes</b>	Faire de la nage tactique (nager avec des palmes tout en contrôlant le sac à dos et l'arme pendant 1 à 3 km)
<b>Fentes et squats (avec un sac à dos de 45 kg maximum)</b>	Se lever et se mettre sur un genou en alternance
	Atterrir à un ou deux pieds depuis un rappel ou une corde lisse
	Squatter avec une charge (aussi bas qu'en position assise)
<b>Soulever (et abaisser) jusqu'à 45 kg et plus</b>	Soulever et abaisser le sac à dos à deux mains depuis le sol (pour le mettre ou le retirer de l'arrière du camion)
<b>Tirer 45 kg et plus (parfois en portant un sac à dos de 45 kg)</b>	Tirer rapidement (à une et deux mains) d'autres personnes hors de l'eau en étant penché par-dessus le rebord d'une embarcation d'assaut avec un sac à dos mouillé
	Se hisser rapidement hors de l'eau dans une embarcation d'assaut, en commençant par le haut du corps (en battant des jambes pour s'aider)
	Effectuer une traction latérale à partir d'une position couchée et mettre rapidement à l'eau le sac à dos depuis l'embarcation d'assaut; position penchée
	Tirer le sac à dos à une ou deux mains en étant penché et d'autres personnes à partir d'une position assise avec un sac à dos de 45 kg
<b>Agripper 45 kg plus le poids du corps</b>	Agripper une corde et une corde lisse (contraction des adducteurs des jambes)
<b>Porter 55 à 60 kg (parfois avec un sac à dos de 45 kg)</b>	Porter un sac à dos supplémentaire avec un sentiment d'urgence (200 m et plus)
	Porter à une main une embarcation d'assaut par la poignée (avec sac à dos) sur la plage et à travers les broussailles; légère inclinaison sur le côté
	Porter à une ou deux mains un moteur d'embarcation (sans sac à dos); s'abaisser dans le bateau dans une position inconfortable sur le sable et les cailloux
	Porter une arme (tout en ayant un sac à dos) avec les deux mains sur la poitrine
	Porter à deux mains deux blessés (avec sac à dos)
<b>Traîner 55 à 60 kg (avec un sac à dos de 45 kg)</b>	Traîner à une main un blessé (à deux personnes) par-dessus les broussailles et les obstacles
<b>Se lever et se baisser de la position assise (avec un sac à dos de 45 kg)</b>	Rouler d'une position sur les mains et les genoux, vers une position allongée sur le dos, puis à une position de fente à la position debout (positions inconfortables)
	Passer de la position assise à la position debout et basculer vers l'avant sur les pieds (squat profond)
<b>Se déplacer vers et depuis le sol (en portant parfois un sac à dos de 45 kg)</b>	Se stabiliser en position couchée sur le côté du bateau d'assaut; serrer les jambes tout en contrôlant l'arme
	Se pousser rapidement vers le haut (à deux mains) pour rouler dans l'eau tout en étant sur une surface instable



	Passer de la position couchée à la position debout, et vice versa, avec le sac à dos et en tenant l'arme
--	--



## **Composantes du Programme de préparation au conditionnement physique**

### **Entraînement de base (10 semaines)**

Cette phase s'appuie sur la condition physique de base que vous devriez avoir acquise en avril, soit 18 semaines avant le cours. L'entraînement de base cible les éléments particuliers aux éclaireurs-patrouilleurs tout en continuant à travailler sur l'acquisition de capacités physiques générales. Il a été démontré que cette phase est cruciale pour la réussite de l'entraînement ciblé des tâches physiquement et psychologiquement exigeantes (Corcoran et Bird, 2009; Dewese 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 développer toutes les capacités physiques pour permettre la phase suivante de développement de l'endurance et de la condition physique particulière aux opérations des éclaireurs-patrouilleurs.
- c. Les séances d'entraînement (pour chaque jour) peuvent être effectuées séparément à différents moments de la journée.
- d. Chaque séance devrait vous mettre au défi à l'intérieur d'une heure, à l'exclusion des séances de marche avec sac à dos.
- e. Chaque séance doit comprendre un échauffement et un retour au calme/une récupération.



Séances de formation	Fréquence	Intensité (ÉPE)	Description des objectifs de la phase de fondation
<b>Marche avec sac à dos</b>	1 fois par semaine	Quelque peu difficile (4) – Très difficile (7)	Progresser vers 45 kg (100 lb) sur des distances plus courtes; franchir des obstacles (stabilité des articulations et équilibre) sur des terrains variés, gérer des charges sans instabilité ni fatigue. La séance de marche avec sac à dos n'est pas une séance de repos; il s'agit d'une vérification de votre condition physique personnelle pour savoir comment vous vous sentez avec le sac à dos sur la distance du circuit.
<b>Activité cardiovasculaire</b>	2 fois par semaine	Difficile (6) Presque maximal (9)	Consommation maximale d'oxygène (VO <sub>2</sub> max) minimum : 42 ml/kg/min, développer la capacité sur toutes les zones de fréquence cardiaque, développer l'efficacité des mouvements. Intervalles, seuil et changement de direction.
<b>Puissance, force et circuit</b>	2 à 3 fois par semaine	Quelque peu difficile (4) Très difficile (7)	Comprend des mouvements essentiels comme l'analyse du mouvement du cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs : soulevé, transport, squat, fente, épaulé, traction, préhension, passage de la position assise à la position couchée. Tolérance de charges sans instabilité et épuisement. Développer des mouvements rapides efficaces, la force globale à des fins de résilience et la capacité de travail avec des charges légères à moyennes.
<b>Natation</b>	1 fois par semaine	Facile (2) à modérée (3)	Fait partie de la journée de récupération pendant la semaine. Les objectifs de la séance comprennent : l'aisance dans l'eau, l'efficacité avec et sans palmes, l'entrée et la sortie rapides de l'eau, et la gestion de poids dans les mains. Doit également préparer au TBNM pour la présélection du Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs.
<b>Mobilité</b>	1 à 2 fois par semaine	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.
<b>Marche active de récupération</b>	2 à 3 fois par semaine	Facile (2)	Renforcer l'endurance à faible intensité après des séances d'entraînement à forte intensité. Avec un sac de 4,5 à 9 kg (10 à 20 lb).
<b>Activité optionnelle</b>	Jusqu'à 3 fois par semaine	Facile (2) à modérée (3)	Dans le but de développer l'endurance et de varier les mouvements. Par exemple, yoga, arts martiaux, cyclisme, tennis, hockey, etc. À faire si vous avez encore de l'énergie et si cela n'interfère pas avec votre récupération.



### **Entraînement ciblé (6 semaines)**

Cette phase s'appuie sur l'entraînement de base et se concentre sur les aspects les plus pertinents du cours. Une fois cette phase terminée, vous serez complètement préparé, tant physiquement que mentalement, à relever les défis du cours (Corcoran et Bird, 2009; Deweese et coll., 2015).

#### *Lignes directrices de l'entraînement ciblé*

- a. Des lignes directrices sont fournies au sujet de la préparation physique particulière des éclaireurs-patrouilleurs sans surentraînement.
- b. Les séances d'entraînement sont effectuées à la suite l'une de l'autre (dans n'importe quel ordre, avec un court repos de 20 minutes maximum entre les séances) afin d'augmenter l'endurance, la capacité de récupération et la force mentale.
- c. Chaque séance devrait vous mettre au défi à l'intérieur d'une heure, à l'exclusion des séances de marche avec sac à dos.
- d. Chaque séance doit comprendre un échauffement et un retour au calme/une récupération.

### **Période d'affûtage (2 semaines)**

La période d'affûtage de deux semaines qui suit la fin de l'entraînement ciblé mise sur la récupération mentale et physique.



Type	Fréquence	Intensité (ÉPE)	Objectifs à la fin de l'entraînement de base
<b>Marche avec sac à dos (courte)</b>	1 fois par semaine	Quelque peu difficile (4) Très difficile (7)	Est à l'aise avec une charge de 45 kg (100 lb) sur de courtes distances (6 à 7 km). Terrain variable et obstacles (stabilité articulaire et équilibre)
<b>Marche avec sac à dos (longue)</b>	1 fois par semaine	Quelque peu difficile (4) Très difficile (7)	Est à l'aise avec une charge de 36 kg (80 lb) sur de longues distances (18 à 20 km). Terrain variable et obstacles (stabilité articulaire et équilibre)
<b>Cardiovasculaire</b>	1 fois par semaine	Modérée (4) - presque maximal (9)	Maintien de la capacité aérobique maximale et capacité de récupération accrue.
<b>Puissance, force et circuit</b>	1 à 2 fois par semaine	Quelque peu difficile (4) Très difficile (7)	Comprend des mouvements essentiels comme l'analyse du mouvement du cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs : soulevé, transport, squat, fente, épaulé, traction, préhension, passage de la position assise à la position couchée. Tolérance de charges sans instabilité et épuisement. Développer des mouvements rapides efficaces, une force et une capacité de travail spécifiques aux opérations des éclaireurs-patrouilleurs tout en effectuant des mouvements complexes avec des charges moyennes à lourdes.
<b>Natation</b>	1 fois par semaine	Facile (2) à modérée (3)	Fait partie de la journée de récupération pendant la semaine. Les objectifs de la séance comprennent : l'aisance dans l'eau, l'efficacité avec et sans palmes, la capacité à nager dans le courant et les vagues, l'entrée et la sortie rapides de l'eau, et la gestion de poids dans les mains (en eau libre si possible).
<b>Mobilité</b>	1 à 2 fois par semaine	Facile (2)	Récupération active et prévention des blessures. Maintenir une bonne amplitude des mouvements dans les hanches et la ceinture scapulaire.
<b>Marche active de récupération</b>	3 à 4 fois par semaine	Facile (2) à modérée (3)	Renforcer l'endurance à faible intensité après des séances d'entraînement à forte intensité avec un sac de 4,5 à 14 kg (10 à 30 lb).
<b>Activité optionnelle</b>	Jusqu'à 3 fois par semaine	Modérée (3)	Dans le but de développer l'endurance et de varier les mouvements, p. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, tennis, hockey, etc.



## Remarque importante à propos de l'entraînement ciblé

- **Marche avec sac à dos** : comme la majeure partie du cours se déroule sous des charges très lourdes, jusqu'à plus de 45 kg, des circuits de sac à dos ont été inclus dans chaque séance d'entraînement au sac à dos. Au-delà du simple transport des charges, on a tenu compte de la capacité à manier le sac à dos en toute sécurité, tout en changeant régulièrement de position, et à le mettre et l'enlever. 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.
- **Entraînement aquatique** : la natation dans le cadre des opérations des éclaireurs-patrouilleurs n'est pas physiquement exigeante, car elle est lente et tactique, port d'arme et de palmes (sauf si vous en perdez une), mais elle peut être très stressante mentalement. Vous devez être à l'aise dans l'eau pendant de longues périodes, même si vous perdez une palme ou si vous devez plonger pour ramasser un objet sous l'eau. L'entraînement de natation est constitué en tant que journée de faible intensité et est souvent jumelé à des séances de mobilité et de récupération. Les éléments physiquement exigeants de l'entraînement dans l'eau consistent à monter et descendre d'une embarcation à plusieurs reprises et à apporter un sac à dos mouillé et d'autres candidats dans le bateau (cette capacité est abordée dans d'autres parties de la préparation physique).
  - **Sécurité aquatique** : conformément à la directive temporaire des PSP des Forces canadiennes sur l'eau et les activités aquatiques, l'hyperventilation, la retenue répétitive de la respiration et l'entraînement hypoxique ne doivent **PAS être effectués pendant l'entraînement physique des éclaireurs-patrouilleurs** afin de prévenir l'évanouissement en eaux peu profondes (connexionfac.ca). Reportez-vous aux vidéos ci-dessous pour les explications (en anglais).
    - <https://www.youtube.com/watch?v=fxqFx7n6FBg>
    - <https://www.youtube.com/watch?v=tyKxcNq9P3o>
    - <https://www.youtube.com/watch?v=1FwUtiWdecc>
- **Douleurs attribuables au port d'un sac à dos lourd** : le port du sac à dos était la cause du plus grand nombre de plaintes. Le risque de blessures est accru lorsque l'on porte une charge lourde, car il est difficile de réagir rapidement (p. ex. perte d'équilibre sur un terrain inégal). La mobilité, la récupération et la prévention des blessures sont des composantes essentielles de l'entraînement.
- **Activités de marche, facultatives et au choix** : en raison des longues heures de cours avec charge, des marches de récupération et des activités facultatives et au choix ont été intégrées au programme. Elles permettent de renforcer l'endurance et d'améliorer les types de mouvement, tout en réduisant le risque de blessures causées par la surutilisation.



- **Autres entraînements** : ils ont tous été conçus pour augmenter progressivement la capacité à fonctionner avec un sac à dos sur différents terrains, à différentes intensités et selon différents types de mouvement.

Plus loin dans le document, les questionnaires quotidiens sur la préparation et le mieux-être des athlètes seront abordés, lesquels constitueront 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.

## Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

Ce programme vous guide avec des intensités d'entraînement recommandées au moyen de l'ÉPE [expliquée ci-dessous]. La plupart des exercices du programme de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs 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 vous devez choisir un poids pour l'exercice de squat qui vous 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 vous devez travailler dur (selon vous-même) pour cet exercice en particulier. La répétition en réserve (**RER**) est également utilisée de la même manière (voir le tableau ci-dessous) pour aider à sélectionner le poids ou la charge pour l'exercice de musculation.

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 Cours sur les opérations d'éclaireurs-patrouilleurs.

## Échelle de perception de l'effort de la puissance/force et de l'entraînement cardiovasculaire

Échelle de perception de l'effort (ÉPE)		
	Entraînement en force, en puissance et cardiovasculaire	Entraînement cardiovasculaire – respiration
ÉPE 1	Très facile	Rien d'autre que le repos complet.
ÉPE 2	Facile	



ÉPE 3		Respiration plus profonde, mais encore aisée. Conversation possible, sensation de pouvoir durer pendant une longue période.
ÉPE 4	Modérée	Conscience de respirer plus fort, plus difficile d'entretenir une conversation, mais peut durer pendant une longue période.
ÉPE 5	Un peu difficile	
ÉPE 6	Effort vigoureux	Respiration forte, peut entretenir une courte conversation, devient manifestement difficile
ÉPE 7	Difficile	Respiration profonde et forcée, sur le point d'être inconfortable, ne veut pas parler, mais peut prononcer une phrase.
ÉPE 8	Très difficile	Difficile de maintenir l'intensité de l'exercice, difficulté à prononcer plus d'un mot.
ÉPE 9	Extrêmement difficile	
ÉPE 10	Effort maximal	Presque impossible de continuer, entièrement hors d'haleine, incapacité à parler

### Répétition en réserve (RER)

La RER est utilisée comme méthode de sélection d'une charge d'entraînement pour la force et la puissance.

<b>Table 1</b> <b>Resistance training specific rating of perceived exertion (48)</b>	
<b>Rating</b>	<b>Description of perceived exertion</b>
10	Maximum effort
9	1 repetition remaining
8	2 repetitions remaining
7	3 repetitions remaining
5-6	4-6 repetitions remaining
3-4	Light effort
1-2	Little to no effort

Reprinted from Zourdos et al. 2015 with permission.



## Avant de commencer

Si vous lisez ce guide plus de 18 semaines avant le cours, 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.

L'autre option, si vous lisez ces lignes 18 semaines avant le cours serait d'envisager un programme [www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca) d'évaluation FORCE Combat à raison de cinq jours par semaine (pour le nombre de semaines dont vous avez besoin), par l'intermédiaire des opérations de l'armée de terre, pour vous aider dans votre préparation. **Les professionnels du conditionnement physique des PSP peuvent vous soutenir dans ce programme.**

The screenshot shows the 'Training Programs' dashboard. On the left is a navigation menu with options like HOME, TRAIN, HEALTH, WORKOUTS, RUNNING PROGRAMS, EXERCISE LIBRARY, ROUTINES, and ADMIN. The main content area is titled 'Training Programs' and includes buttons for 'BUILD A PROGRAM' and 'GENERATE A PROGRAM'. Below these buttons, it shows 'My Programs 17' and 'Assigned 9'. A dropdown menu shows 'Assigned showing current for YANNICK LAFLAMME'. A table lists assigned programs:

PROGRAM	CREATED BY	CREATED	ASSIGNED TO	DATE	ACTIONS
<a href="#">LCdr Mascarenhas Phase 1</a>	Yannick Laflamme	Sep 27, 2019	Yannick Laflamme	-	[Icons]
<a href="#">Capt McDonald Phase 1</a>	Yannick Laflamme	Sep 17, 2019	Aislinn McDonald, Yannick Laflamme	-	[Icons]
<a href="#">Capt Gutierrez Phase 1</a>	Yannick Laflamme	Aug 26, 2019	Gris Gutierrez, Yannick Laflamme	-	[Icons]
<a href="#">Capt Fijlola Phase 2</a>	Yannick Laflamme	Aug 14, 2019	Yannick Laflamme	-	[Icons]

The screenshot shows the 'Generate Training Program' form. The title is 'Generate Training Program'. Below it is the 'Program Specifications' section. The form is for 'Yannick Laflamme' and includes the following fields:

- Program: Army Operations
- Phase: FORCEcombat
- Number Of Weeks: 12 (length of training program)
- Workout Frequency: 5 (# of workouts / week)
- Performance Level: Level 2 (Intermediate)



- Êtes-vous prêt à utiliser le programme de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs?
- Possédez-vous un niveau de condition physique complet semblable à celui d'un entraînement régulier de trois mois pour l'évaluation *FORCE Combat* (accessible sur [www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca)), avec un entraînement ciblé quatre à cinq jours par semaine? Le programme d'entraînement *FORCE Combat* comprend la force, la puissance, les circuits, les intervalles cardiovasculaires, l'agilité, la mobilité, la flexibilité et l'introduction au port de charge.
- Observez le programme de conditionnement physique des éclaireurs-patrouilleurs. 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 éclaireurs-patrouilleurs est conçu pour être entamé 18 semaines avant le cours afin d'être terminé. Il s'agit d'un programme d'entraînement progressif et exigeant, qui nécessite un niveau de condition physique bien équilibré pour tolérer la charge d'entraînement sans risque accru de blessure. Le soutien d'un professionnel du conditionnement physique qui comprend le parcours de l'état de préparation à la performance des éclaireurs-patrouilleurs vous aidera à optimiser votre préparation. Contactez votre professionnel des PSP pour obtenir du soutien.

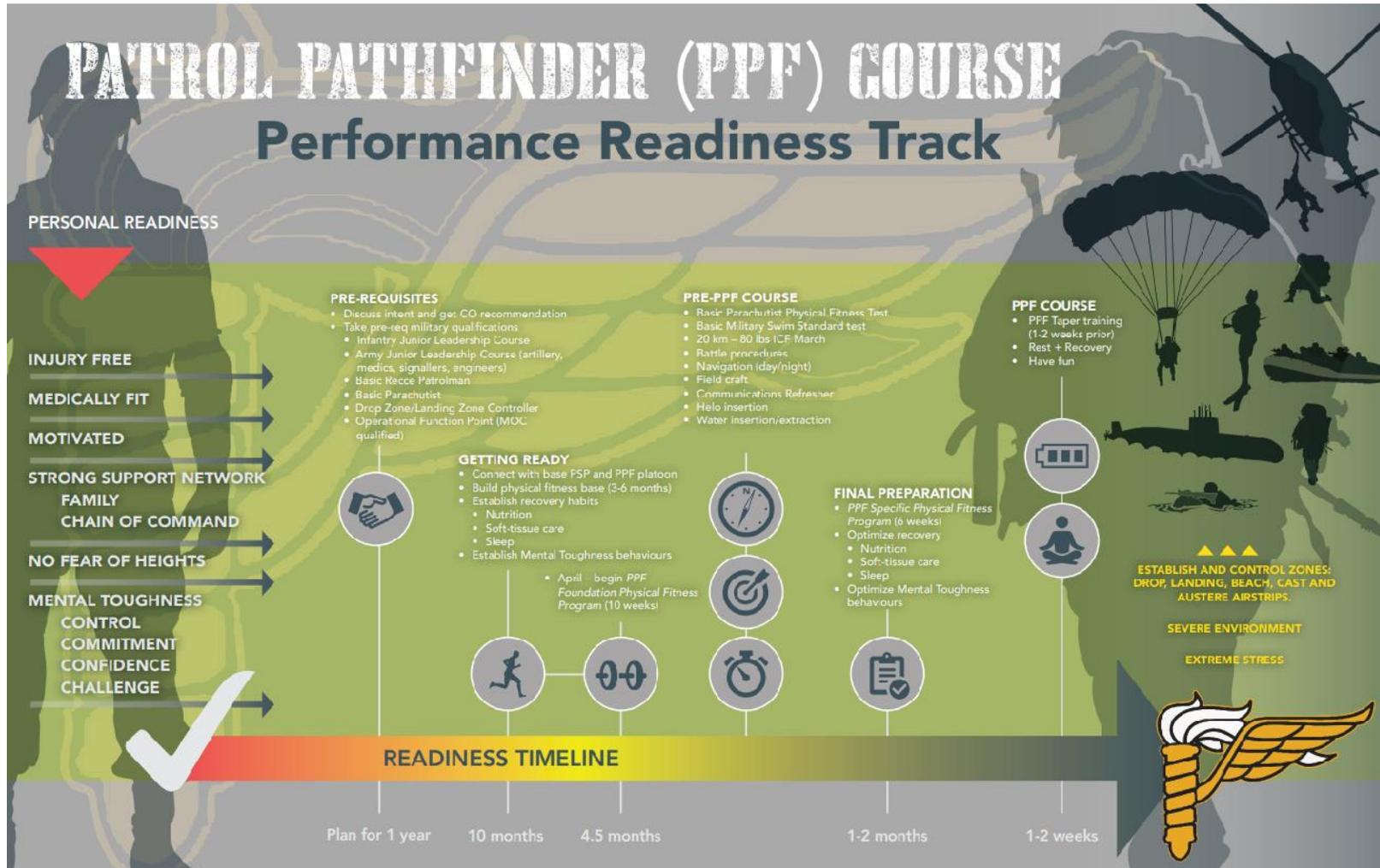
**Communiquez avec votre professionnel du conditionnement physique des PSP afin qu'il vous attribue le programme des éclaireurs-patrouilleurs.** Vous devrez alors lui fournir les renseignements ci-dessous.

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 et de douleur au moyen de questionnaires. 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 : Affiche Parcours de l'état de préparation à la performance



Direction du conditionnement physique et de la performance humaine  
Version 5, avril 2023



## ASSESS YOUR PERFORMANCE READINESS

	READINESS OBJECTIVE	NOT READY	BUILDING A FOUNDATION: PROGRESSING	READY FOR PPF
UNRESTRICTED MOVEMENT	Safe and controlled movements under PPF load (45kg): squat, deadlift, lunge, prone to push up	Obvious limitations in maintaining posture and body control; sagging twisting, joint instability and lack of mobility while unloaded	No limitations unloaded Safe postures and body control under moderate load (25-35kg: FORCE Combat)	Safe and effective body control and postures under PPF load
FUNCTIONAL WORK CAPACITY	Effectively manage PPF load requirements for prolonged periods: carry, drag, lift, pull and ruck (45kg)	FORCE Combat loads are beyond ability PPF loads are well beyond current fitness	Can manage moderate loads with repetition: can complete FORCE Combat (25-35kg)	Can manage PPF loads for prolonged periods. Perform FORCE Combat circuit in less than 10min
METABOLIC CAPACITY AND ENDURANCE	Sustain and recover from long periods of heavy and intense work	Minimal or no participation in cardiovascular/ metabolic fitness training. Difficulty recovering from low-moderate intensity PT	Achieve minimum $VO_2$ max of 42 mL/kg/min: run 2.4 km in at least 12:30. Capacity to recover from moderate to high intensity physical activities and training	Can endure long duration of PPF load carriage with bouts of high intensity. Capacity to recover from frequent high intensity training

## ASSESS YOUR PERSONAL READINESS

	READINESS OBJECTIVE	NOT READY	PREPARING/CONTEMPLATING	READY FOR PPF
INJURIES	No injuries that will be aggravated by rigors of course; pain free	Have pre-existing injury that will likely impact ability to complete physical preparation and the course. Currently receiving medical treatment and/or have limited movement	No injuries limiting leisure activities or moderate physical training. Practice injury reduction strategies	No limitations in high intensity PT or any activity. Confident that old injuries will not be aggravated by rigors of course
MOTIVATION	Involvement in training and PPF course for the inherent satisfaction and enjoyment of activity	Not really motivated to participate in PPF	Participating in course to satisfy others, personal challenge or gain recognition	Motivated to gain new skills and be a better soldier; doing it for myself and/or unit
MENTAL TOUGHNESS	Ability to remain calm and maintain a positive approach. Ability to set goals and work hard to obtain them. Ability to push boundaries, embrace change and accept risk. Self-belief and inner strength (ability to "dig deep")	Low	Moderate	High
SOCIAL SUPPORT	Degree of unit, family and community support	Minimally supported	Somewhat supported	Very supported



**CONTACT YOUR BASE PATROL PATHFINDER PLATOON, AND PSP FITNESS AND RECONDITIONING PROFESSIONALS FOR TRAINING AND PREPARATION SUPPORT TO ENSURE OPTIMAL READINESS**





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

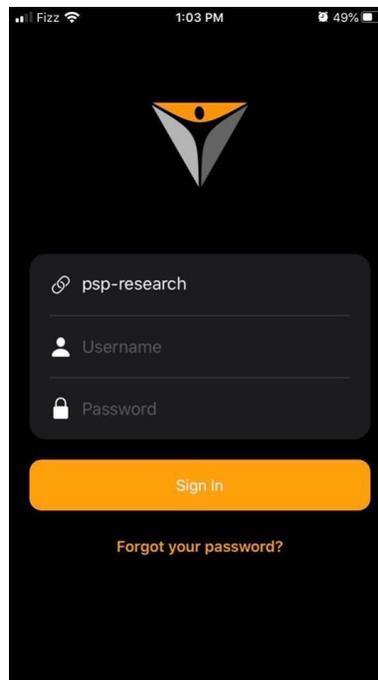
À partir de l'appareil mobile sur lequel vous souhaitez installer l'application mobile, allez à la *boutique d'applications* respective et cherchez « **Kinduct Athlete** ».

### Ouverture de la session initiale

Vous pouvez ouvrir une session sur l'application mobile *Kinduct Athlete* au moyen des identifiants de la plateforme que votre représentant des PSP a créés (via psp-research).

La première fois que vous vous connectez, vous aurez besoin :

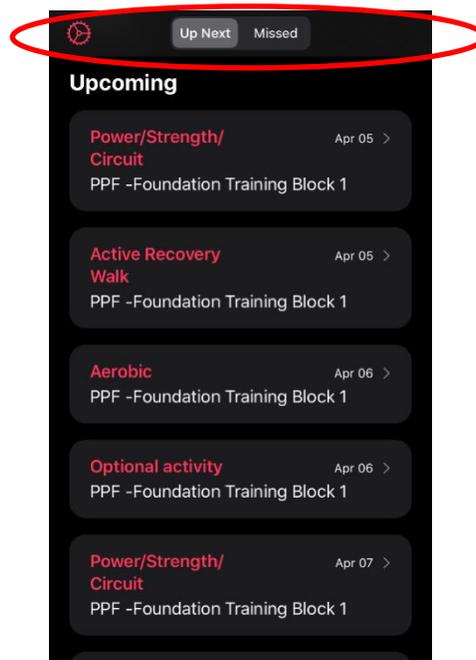
- **du nom d'utilisateur** : Il s'agit du nom d'utilisateur que le professionnel des PSP aura créé pour vous (fort probablement votre nom complet, p. ex. John Smith).
- **du nom de domaine** : Saisissez **psp-research** comme domaine.
- **d'un mot de passe** : Votre représentant des PSP vous fournira un mot de passe (p. ex. PPF2021).





## Utilisation de l'application mobile

Chaque fois que vous ouvrez l'application mobile, la synchronisation se produit, puis les séances d'entraînement de la journée en cours et des jours à venir apparaissent dans l'onglet « **Up Next** » (À venir), et celles des jours précédents sont dans l'onglet « **Missed** » (Manqué). Cela vous permet d'effectuer les séances d'entraînement manquées, tout en gardant vos journaux de programme à jour. À partir de l'onglet « **Missed** » (Manqué), sélectionnez le programme à finaliser en cliquant sur « **Submit** » (Soumettre) ou sélectionnez-le pour l'ouvrir afin d'enregistrer les détails de l'exercice.





## Écran d'accueil (Calendrier)

L'écran « **Home/Schedule** » (Écran d'accueil/Calendrier) est l'écran principal où vous pouvez voir **TOUS** les programmes attribués : en cours, à venir et manqués.

**REMARQUE** : Sur la plateforme, vous pourrez uniquement voir ce que votre entraîneur vous a attribué (professionnel du conditionnement physique des PSP).

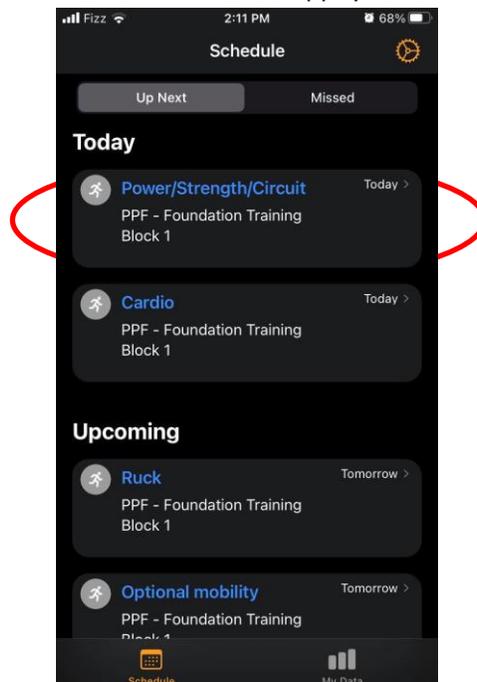
Utilisez l'écran « **Home/Schedule** » (**Écran d'accueil/Calendrier**) pour visualiser les éléments ci-dessous :

- Information sur la dernière synchronisation
- Entraînements de la journée en cours
- Entraînements manqués
- Prochains entraînements

## Programmes

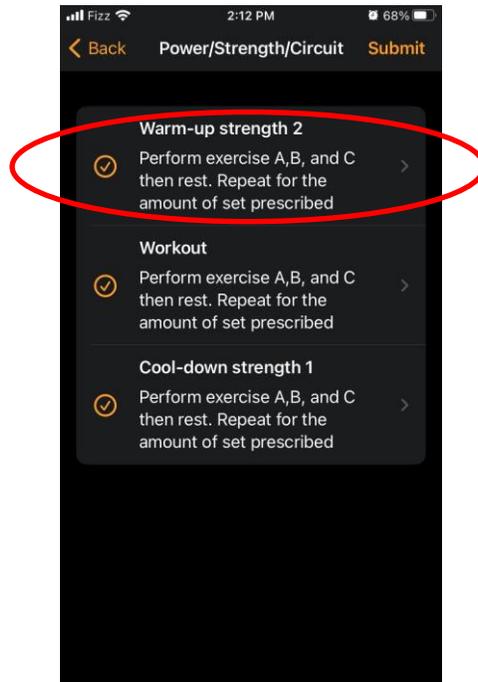
Une fois que le programme a été attribué par votre professionnel du conditionnement physique des PSP, vous recevrez un courriel indiquant **qu'un nouveau programme vous a été attribué**. Vous aurez ensuite accès au programme de conditionnement physique sur l'application mobile.

1. Pour afficher une séance d'entraînement attribuée, appuyez sur celle-ci dans la liste pour l'ouvrir.

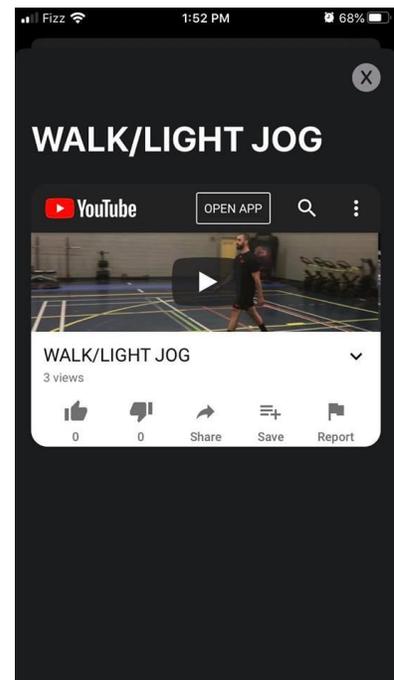
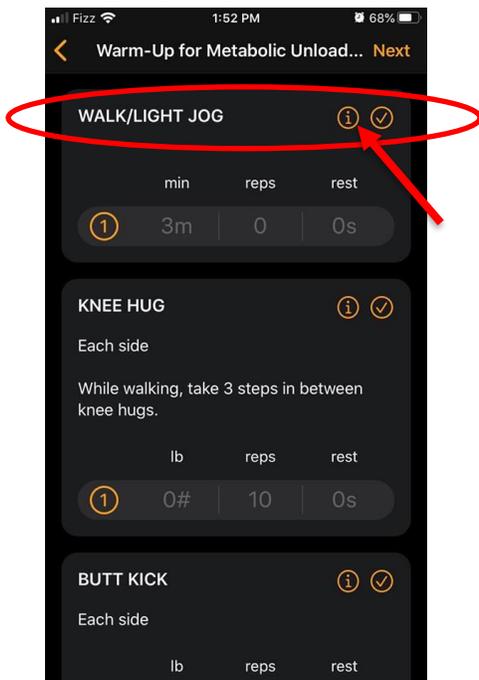




- Appuyez sur une section de l'entraînement (Warm-up, Workout, Cool-down [échauffement, entraînement, récupération]) pour afficher les répétitions et les exercices prévus.

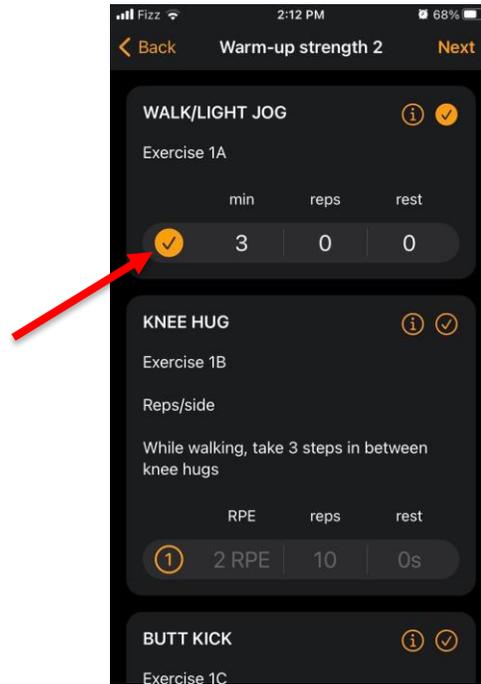


- En appuyant sur le symbole d'information d'un exercice particulier, vous pourrez consulter la description de l'exercice et en visionner la vidéo.



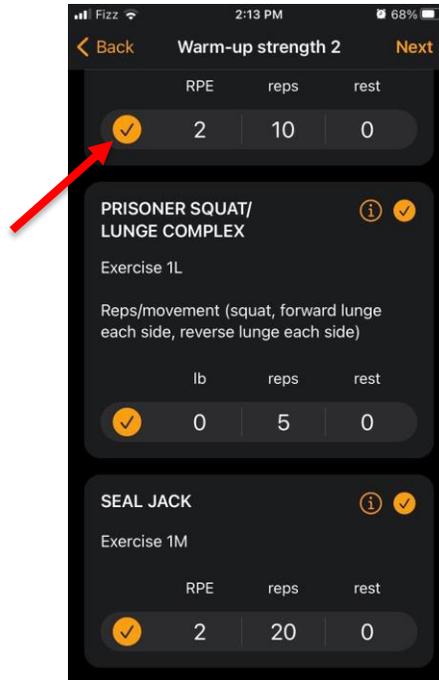


4. Si vous effectuez l'exercice comme prescrit (LB, REPS, REST [charge, répétitions, repos]), vous pourrez ensuite appuyer le numéro à côté de cet exercice pour le marquer comme terminé.



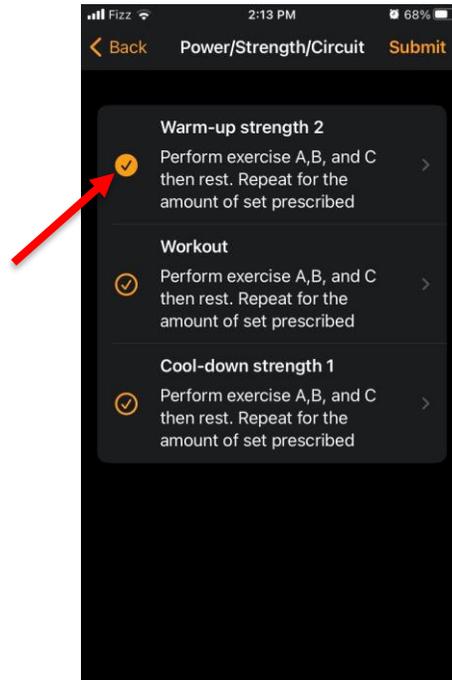


5. Si vous devez modifier les répétitions prévues ou inscrire la charge utilisée, appuyez directement sur la case associée à la mesure, apportez les modifications, puis appuyez sur le crochet dans le coin gauche pour indiquer que vous avez terminé.

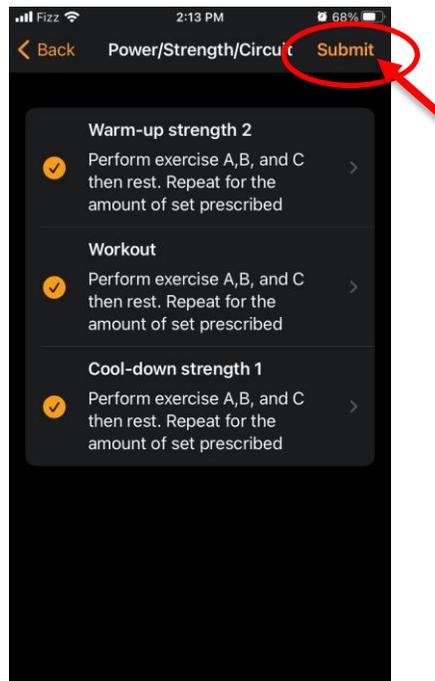




- Vous devez appuyer sur **la case à cocher orange** à gauche de la section d'exercices pour indiquer que tous les exercices de cette section sont terminés.



- Une fois que toutes les sections de l'entraînement sont terminées, appuyez sur « **Submit** » (Soumettre) dans le coin supérieur droit. Lorsque vous l'aurez fait, une question sur l'ÉPE apparaîtra.





8. Inscrivez votre **RPE (ÉPE)** et **Duration (Durée)** puis appuyez sur **Submit (Soumettre)**.

The screenshot shows a mobile application interface with a dark background. At the top, there is a status bar with 'Fizz', '10:02 AM', and '87%' battery. Below the status bar is a 'Back' button with a left-pointing arrow. The main content area contains four rows of input fields:

- '5 RPE' with a minus sign and a plus sign to its right.
- 'Duration' with a text input field containing '0 min'.
- 'Training Load' with a text input field containing '0'.
- 'RPE Load' with a text input field containing '0'.

At the bottom of the form is a large orange button labeled 'Submit'.

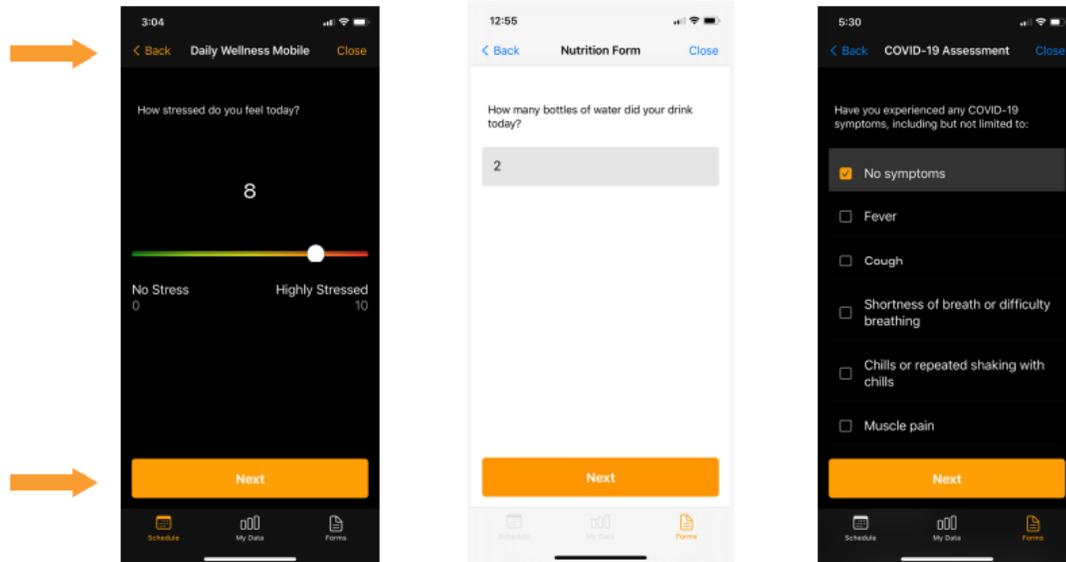
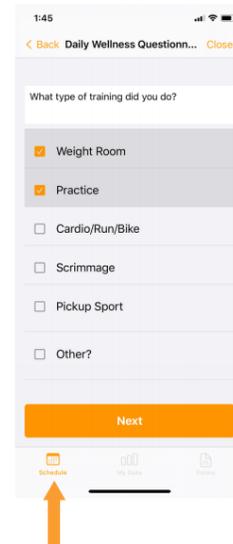


## Annexe C : Remplir les questionnaires et gérer les données

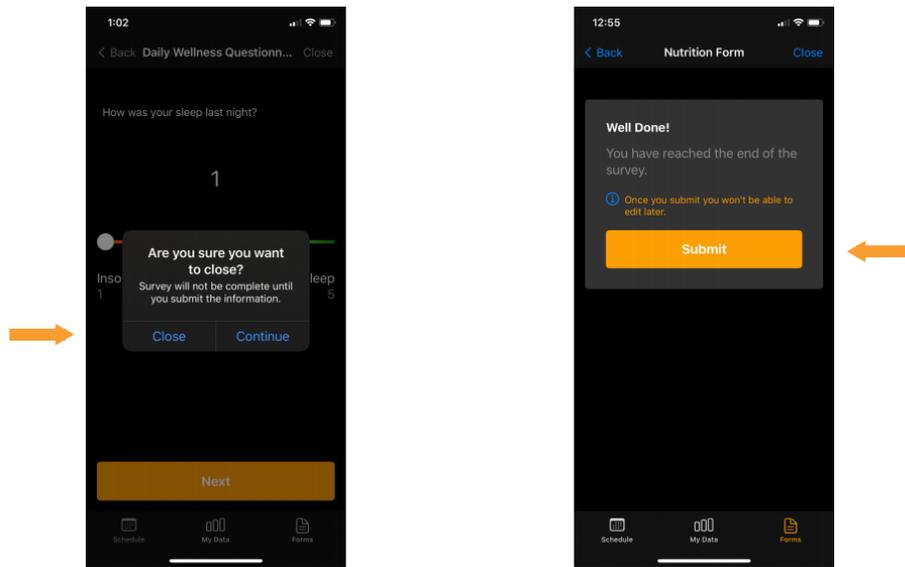
Si des formulaires ont été prévus (c'est-à-dire que vous devez les remplir à des heures ou des jours précis), ils apparaîtront sur la page « Schedule » (Calendrier).

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.



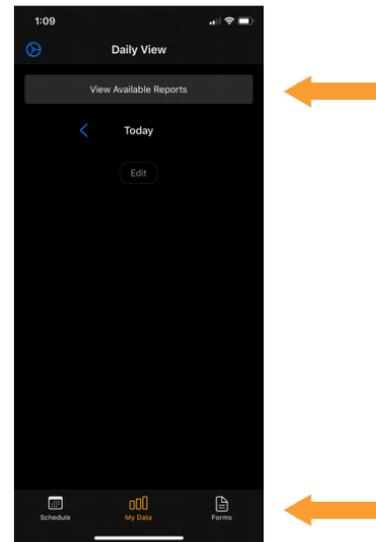
## Onglet « My Data » (Mes données)

L'onglet « My Data » (Mes données) donne accès à un rapport fondé sur les paramètres de bien-être et de préparation.

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 :

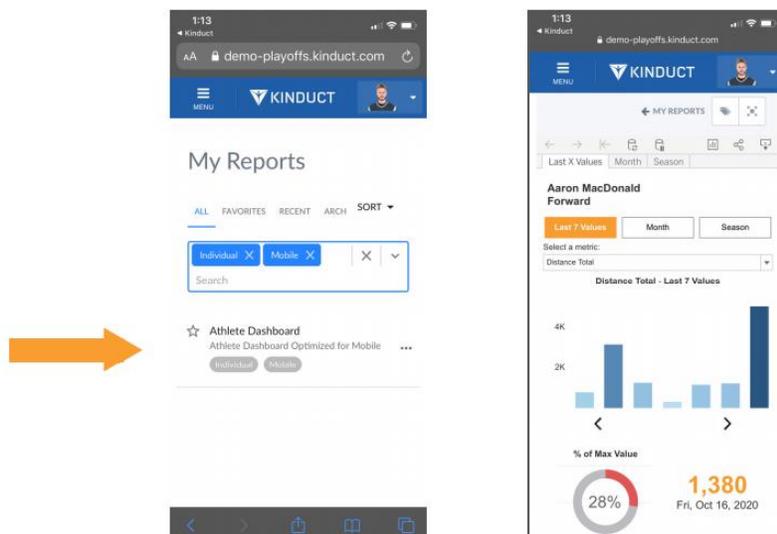
1. vous permettre d'accéder à vos rapports;
2. vous montrer la « Daily View » (Profil quotidien) de vos indicateurs.



## 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 :** Une connexion à Internet est nécessaire pour accéder aux rapports.

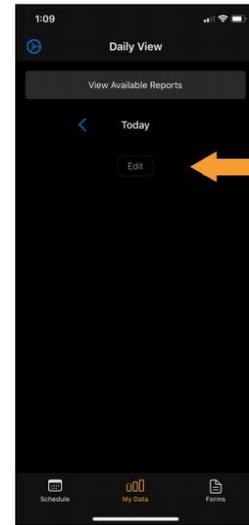
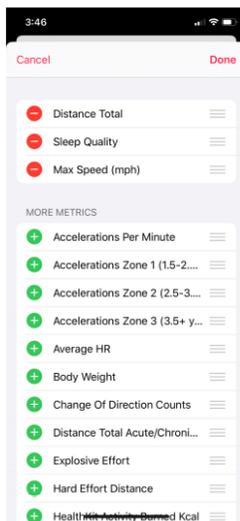




## « Daily View » (Profil quotidien)

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).

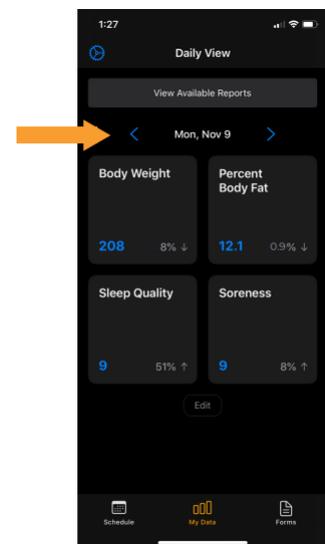


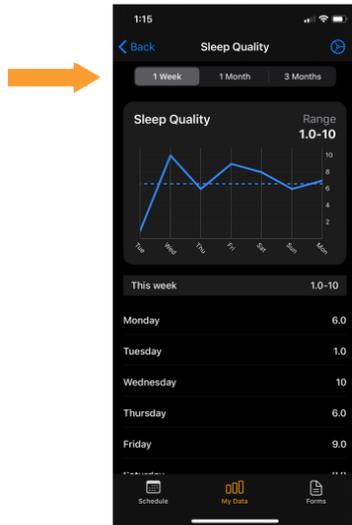
Vous pouvez sélectionner les indicateurs qui sont importants pour vous ou que votre entraîneur vous a demandé de sélectionner.

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.

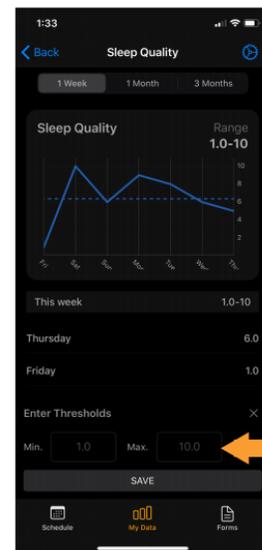
Les valeurs précises à chaque profil seront affichées sous le graphique linéaire.

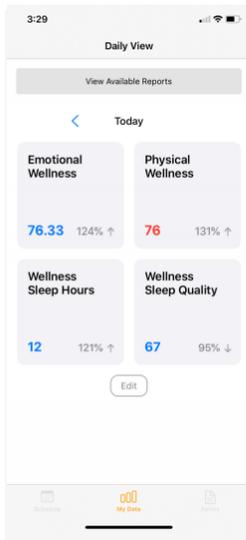
### Définition des seuils

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** » (Entrer 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 » [Bien-être physique]).

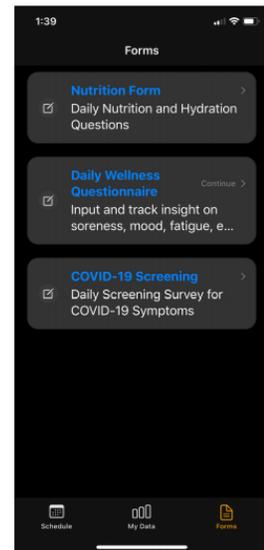


### Onglets Forms (formulaires)

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.





## **Annexe D : Programmes d'éclaireurs-patrouilleurs**

### **Calendrier de préparation et programme d'entraînement connexe**

Selon le nombre de semaines disponibles pour l'entraînement avant le début du cours, vous devrez peut-être adapter l'entraînement pour qu'il corresponde mieux au temps disponible. Choisissez un programme en fonction de votre niveau de condition physique actuel.

**\*Cours préalable d'éclaireurs-patrouilleurs : Si vous participez au cours préalable d'éclaireurs-patrouilleurs de deux semaines, reprenez le programme d'entraînement après le cours préalable d'éclaireurs-patrouilleurs.**



Semaines disponibles aux fins de préparation (*ne comprend pas le cours préalable d'éclaireurs-patrouilleurs de deux semaines)	État de préparation physique	N° du programme
18	Entraînement peu équilibré en raison de l'absence de plusieurs éléments de la fondation (il en faut plus).	1
16	Entraînement régulier et varié semblable à celui de l'entraînement de base.	2
14	Entraînement régulier et varié semblable à celui de l'entraînement de base.	3
12	Entraînement à essayer seulement si vous participez à un entraînement de conditionnement physique régulier et varié; blessures mineures uniquement, et presque guéries.	4
10	Entraînement à essayer seulement si vous participez à un entraînement de conditionnement physique régulier et varié; blessures mineures uniquement, et presque guéries.	5
8	Entraînement de conditionnement physique semblable à celui de l'entraînement de base, dont le transport régulier et lourd d'un sac à dos sur de longues périodes, sans aucune blessure. Prêt pour une préparation particulière.	6



6	Entraînement de conditionnement physique semblable à celui de l'entraînement de base, dont le transport régulier et lourd d'un sac à dos sur de longues périodes, sans aucune blessure. Prêt pour une préparation particulière.	7
4	Entraînement de conditionnement physique semblable à celui de l'entraînement de base, dont le transport régulier et lourd d'un sac à dos sur de longues périodes, sans aucune blessure. Prêt pour une préparation particulière.	8



**REMARQUE : Nous vous recommandons d'exécuter les blocs dans l'ordre où les semaines sont assignées ci-dessous.**

Le nombre sous la colonne de chaque bloc est l'ordre dans lequel les séances devraient être assignées au candidat selon le nombre de semaines disponibles pour l'entraînement.

Exemple : 10 semaines (programme n° 5) : Le candidat exécutera le bloc 7 de l'entraînement de base pour sa première semaine d'entraînement, suivie par le bloc 9 pour la semaine 2, du bloc 10 pour la semaine 3, puis du bloc 8 comme semaine sans charge pour la semaine 4.

N <sup>bre</sup> de semaines disponibles	N° du programme	Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3	Bloc 4	Bloc 5	Bloc 6	Bloc 7	Bloc 8	Bloc 9	Bloc 10	Ciblé 1	Ciblé 2	Ciblé 3	Affûtage
10	5							1	4	2	3	5-6	7-8		9-10
		Blocs d'entraînement de base/semaines										Blocs d'entraînement ciblés (aux 2 semaines)			Affûtage
N <sup>bre</sup> de semaines disponibles	N° du programme	Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3	Bloc 4	Bloc 5	Bloc 6	Bloc 7	Bloc 8	Bloc 9	Bloc 10	Ciblé 1	Ciblé 2	Ciblé 3	Affûtage
		Avec charge	Avec charge	Avec charge	Sans charge	Avec charge	Avec charge	Avec charge	Sans charge	Avec charge	Avec charge	Avec charge/sans charge			
18	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	13-14	15-16	17-18
16	2			1	4	2	3	5	8	6	7	9-10	11-12	13-14	15-16
14	3					1	2	3	4	5	6	7-8	9-10	11-12	13-14
12	4							1	4	2	3	5-6	7-8	9-10	11-12
10	5							1	4	2	3	5-6	7-8		9-10
8	6											1-2	3-4	5-6	7-8
6	7											1-2	3-4		5-6
4	8											1-2*	1-2*		3-4

\*Remarque : Après la séance d'entraînement ciblé Bloc 1, le candidat peut choisir d'exécuter le bloc d'entraînement ciblé 2.

Direction du conditionnement physique et de la performance humaine

Version 5, avril 2023



## Section : Échauffement

### Échauffement pour les séances d'entraînement en force, en puissance et des circuits

Exercices	Durée	Rép. ou distance	Description
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
Frankenstein		20	10 de chaque côté, en marchant 3 pas entre chaque extension des jambes
Abduction-adduction horizontale dynamique des bras		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/repos de 10 s/10 m
Montée de bassin en « V » inversée		3	
Saut vertical enchaînant avec sprint sur 20 m		3	Augmentation de la vitesse d'une série à l'autre. Alternier les exercices 11 et 12.
Sprint, départ sur le ventre		2	Augmentation de la vitesse d'une série à l'autre. Alternier les exercices 11 et 12.

Ou

Exercices	Durée	Rép.	Description
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
Frankenstein		20	10/côté, en marchant 3 pas entre chaque extension des jambes



Abduction-adduction horizontale dynamique des bras		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	S'appuyer sur les genoux, au besoin
Combinaison squat prisonnier/fente		15	5 pour chaque exercice : squat, fente avant, fente arrière
Sauts avec écart, bras devant		20	

### Échauffement pour séances d'entraînement cardio

Exercices	Durée	Séries	Description
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
Frankenstein		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
Course de 20 m, départ sur le ventre		3	Augmentation de la vitesse d'une série à l'autre



### Échauffement pour séances de marche avec sac à dos

Exercices	Durée	Séries ou distance	Description
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	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 cossaque		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	Lente	15	5 de chaque exercice : côté droit, devant, côté gauche



## Section : Retour au calme

Le rythme cardiaque et le rythme respiratoire devraient revenir à peu près au rythme de repos après la récupération.

Étirements : simplement pour détendre les muscles.

### Retour au calme/récupération à la suite des séances de marche avec sac à dos

Exercices	Durée	Séries	Description
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	1-2	Chaque côté
Étirement des lombaires, debout	15 à 20 s	1-2	Option : couché sur le dos, amener le genou vers la poitrine
Étirement des quadriceps, debout	15 à 20 s	1-2	Chaque jambe. Option : couché sur le ventre ou sur le côté
Étirement des ischio-jambiers, assis	15 à 20 s	1-2	Chaque jambe. Option : debout
Étirement des fessiers, couché, genou à la poitrine	15 à 20 s	1-2	Chaque jambe
Étirement des fessiers, couché	15 à 20 s	1-2	Chaque jambe
Étirement bras au-dessus de la tête, couché	15 à 20 s	1-2	

### Retour au calme/récupération pour les séances d'entraînement en force, en puissance et circuits

Exercices	Durée	Séries	Description
Marche	3 min		Réduire l'intensité de l'activité, par exemple, ralentir et marcher lentement.
Étirement des deltoïdes	15 à 20 s	1-2	En marchant, chaque côté
Étirement du haut du dos, mains jointes à l'avant	15 à 20 s	1-2	En marchant
Étirement des pectoraux	15 à 20 s	1-2	En marchant



Étirement de la bandelette	15 à 20 s	1-2	
Étirement des fléchisseurs de la hanche en position de fente	15 à 20 s	1-2	Chaque côté
Étirement en posture du chat		3-4	Alterner lentement entre les mouvements.
Étirement des ischio-jambiers, assis	15 à 20 s	1-2	Chaque côté. Bras au-dessus de la tête et vers le pied.
Étirement des fessiers	15 à 20 s	1-2	Chaque côté
Techniques de respiration	30 à 60 s	3-4	Lentement, respiration profonde en pratiquant la pleine conscience



### Retour au calme/récupération pour les séances d'entraînement cardio

Exercices	Durée	Séries	Description
Marche	2 min	1	Réduire l'intensité de l'activité, par exemple, ralentir et marcher lentement.
Régénération des quads 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 de Maissiat avec rouleau	30 s	1	Chaque jambe
Régénération de la région dorsale avec rouleau	60 s	1	
Étirement des fessiers, jambes croisées, assis	15 à 20 s	2	Chaque jambe
Posture de l'enfant	20 s	1	
Posture du cobra	15 s	2	

Ou

Exercices	Durée	Séries	Description
Marche	2 m	1	Réduire l'intensité de l'activité, par exemple, ralentir et marcher lentement.
Étirement des ischio-jambiers	15 à 20 s	1-2	Chaque jambe
Étirement de la bandelette de Maissiat	15 à 20 s	1-2	Chaque jambe
Étirement du mollet, debout	15 à 20 s	1-2	Chaque jambe
Étirement du quadriceps, couché sur le côté	15 à 20 s	1-2	Chaque jambe
Étirement des fessiers, jambes croisées, assis	15 à 20 s	2	Chaque jambe
Posture de l'enfant	20 s	1	
Posture du cobra	15 s	2	



## **Section : Mobilité (Sélectionner une des séances de mobilité suivantes)**

Les séances de force et de musculation peuvent être inconfortables, mais ne doivent pas être douloureuses.



## Mobilité 1 : Position accroupie du squat/position du poussé-développé

Nom de l'exercice	Durée	Séries	Rép.	Description
Régénération des mollets avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté 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.
Régénération des quads avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté 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.
Chaise au mur	30 s	2		Expirer et tenter d'approfondir l'étirement.
Squat olympique au mur, avec rotation externe de la hanche	30 s	2		Chaque côté Expirer et tenter d'approfondir l'étirement.
Mobilisation des adducteurs, agenouillé sur un genou		1	5	Chaque côté Maintenir la colonne vertébrale en position neutre pendant tout le mouvement.
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, au besoin.
Régénération de la région dorsale avec rouleau	1 à 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.
Régénération des épaules avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues, et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
Régénération des triceps avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
Étirement des pectoraux au mur	30 s	2		Chaque côté Ajuster l'angle du bras contre le mur afin de trouver les zones les plus tendues.
Étirement des deltoïdes	30 s	2		



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



## **Mobilité 2 : Mouvements au-dessus de la tête/annulation des méfaits de la position assise**



Nom de l'exercice	Durée	Séries	Rép.	Description
Régénération de la région dorsale avec rouleau	1 à 2 min	1		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau. Relaxer les muscles sur le rouleau.
Régénération des épaules avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
Mobilisation de la cage thoracique avec un banc	30 s	2		Maintenir les hanches derrière les genoux pour éviter de transférer l'étirement à la région lombaire.
Rotation thoracique à quatre pattes		1	5-8	Chaque côté Expirer et faire la rotation du tronc de façon contrôlée et lentement pour ressentir l'étirement dans le haut du dos.
Étirement dorsal à genoux		1	5-8	Chaque côté Expirer et tenter d'approfondir l'étirement.
Glissement au mur avec rétraction des omoplates		1	10	Maintenir les avant-bras en contact avec le mur.
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).
Régénération des quads avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque 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.
Régénération des fessiers avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues et se déplacer lentement.
Étirement des quadriceps, debout	30 s	2		Chaque côté Maintenir la colonne vertébrale en position neutre et les deux cuisses alignées et rapprochées.
Fléchisseur de la hanche	30 s	2		Chaque 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.
Étirement des pectoraux au mur	30 s	1		Chaque côté Ajuster l'angle du bras contre le mur afin de trouver les zones les plus tendues.
Pont en appui		1	10	
Enchaînement fente - étirement		1	5	Chaque côté



### **Mobilité 3 : Position accroupie du soulevé de terre/Récupération – Marche avec sac à dos et transport de charge**



Nom de l'exercice	Durée	Séries	Rép.	Description
Régénération des ischio-jambiers avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque 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.
Régénération des fessiers avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues et se déplacer lentement.
Fléchissement du genou de la jambe arrière		2	10	Chaque côté Maintenir la colonne vertébrale en position neutre et les orteils pointés
Frankenstein		2	8	Chaque côté
Montée de bassin en V inversée		2	5	Maintenir la colonne vertébrale en position neutre
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.
Régénération de la région dorsale avec rouleau	1 à 2 min	1		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau. Relaxer les muscles sur le rouleau.
Régénération des épaules avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou la balle.
Régénération des mollets avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque 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.
Mobilisation de la cage thoracique avec un banc	30 s	2		Maintenir les hanches derrière les genoux pour éviter de transférer l'étirement à la région lombaire.
Étirement des pectoraux au mur	30 s	2		Chaque côté Ajuster l'angle du bras contre le mur afin de trouver les zones les plus tendues.
Fléchisseur de la hanche	30 s	2		Chaque 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.
Étirement des mollets au mur	30 s	2		Chaque côté Garder le talon en contact avec le sol durant l'étirement.



Rotation thoracique à quatre pattes		1	5-8	Chaque côté Expirez et faire la rotation du tronc de façon contrôlée et lentement pour ressentir l'étirement dans le haut du dos.
-------------------------------------	--	---	-----	--



#### Mobilité 4 : Récupération de la course/Position de l'épaulé

Nom de l'exercice	Durée	Séries	Rép.	Description
Régénération des quads avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque 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.
Régénération des fessiers avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues et se déplacer lentement.
Régénération des mollets avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque 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.
Étirement des mollets au mur	30 s	1		Chaque côté Garder le talon en contact avec le sol durant l'étirement.
Fléchisseur de la hanche	30 s	1		Chaque 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.
Étirement des deltoïdes	30 s	2		
Fente marchée avec étirement		1	5	Chaque côté Éviter l'hyperextension de la région lombaire lors de l'extension des bras.
Régénération de la région dorsale avec rouleau	1 à 2 min	1		Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et distribuer la masse corporelle sur le rouleau. Relaxer les muscles sur le rouleau.
Régénération des épaules avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
Régénération des triceps avec rouleau	1 à 2 min	1		Chaque côté Se concentrer sur les zones les plus tendues, se déplacer lentement et relaxer les muscles sur le rouleau ou le ballon.
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.
Étirement des pectoraux au mur	30 s	2		Chaque côté Ajuster l'angle du bras contre le mur afin de trouver les zones les plus tendues.



Étirement des triceps et des dorsaux au mur	30 s	2		Chaque côté
Pratique de la position d'épaulé sur la barre ou avec des haltères	1 à 2 min			4 séries de 15 à 30 s

## Section : Entraînement de base

Bloc 1 de l'entraînement de base avec charge				
Jour 1	<b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> Saut sur boîte avec squat (2 s au sol) <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 4</b>	<b>Partie 1B : Force</b> Squat (3 s au sol/remontée explosive) <b>Séries : 3 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 3</b> Traction à la barre fixe <b>Séries : 3 / Rép. : 8 / Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 3</b>	<b>Partie 1C : Circuit</b> Balancement avec kettlebell (10) Soulevé turc avec kettlebell (1 par côté) Pompes (3 s au sol/remontée explosive) (10) <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> <b>ÉPE : 5 – RER : 5</b>	<b>Partie 2 : Récupération active</b> Marche charge de 10 à 20 lb 1 heure
Jour 2	<b>Cardio : Intervalle, partie 1A</b> 4 x 200 m ou 40 s <b>Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 9</b>	<b>Cardio : Intervalle, partie 1B</b> 4 x 400 m ou 1,5 min <b>Repos : 2-3 min</b> <b>ÉPE : 8</b>	<b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey	
Jour 3	<b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> Développé en puissance <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 5</b>	<b>Partie 1B : Force</b> Squat en fente bulgare <b>Séries : 3 / Rép. : 10 par côté / Repos : 1,5 min</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Développé des épaules/tirage horizontal avec haltères (chacun des bras) <b>Séries : 3 / Rép. : 8 par côté / Repos : 2 min après les deux (2) exercices</b>	<b>Partie 1C : Circuit</b> Transport d'une valise (30 m de chaque côté) Développé Pallof (3 x 5 s de chaque côté) Roulé sur le ballon d'exercice (10) <b>Séries : 3 / Repos : 1,5 min après les trois (3) exercices</b> <b>ÉPE : 5 – RER : 5</b>	<b>Partie 2 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure



	<b>RER : 4</b>			
Jour 4	<p><b>Partie 1A : Natation</b> Échauffement : 100 m style au choix, 50 m battement des pieds</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b> 1 min de nage sur place/rétropédalage + sortie rapide de l'eau <b>Séries : 5 / Repos : 15 s</b></p> <p>4 x 50 m – style libre 2 x 50 m – battement avec planche 4 x 50 m – nage avec palmes 100 m de nage de côté, aisée <b>Repos : 15 s</b> entre les répétitions</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>
Jour 5	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> Squat en fente avec barre et saut <b>Séries : 3 / Rép. : 5 /Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec la barre en forme de C <b>Séries : 3 / Rép. : 10 /Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 3</b></p> <p>Développé couché <b>Séries : 3 / Rép. : 10 /Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Extension de la hanche (10) Marche du fermier (50 m) Extension du bras et de la jambe opposée (10 de chaque côté/ tenir 3 s chaque) <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 5 – RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, seuil aérobique</b> 5-6 x 4 min à rythme élevé <b>Séries : 1 / Repos : 1 min</b> <b>ÉPE : 6</b></p>
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 25 kg au total (Veste de 15 kg / sac à dos de 10 kg)</b> Marche de 10 km (exécuter le circuit suivant 2 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, puis déposer l'autre genou au sol (gauche)</p>		<p><b>Partie 2 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>	



	<p>S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 2 h 10</p>	
Jour 7	<p><b>Récupération active</b> Marche 1 heure – sans charge</p>	



<b>Bloc 2 d'entraînement de base avec charge</b>				
Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Saut sur boîte avec squat (2 s au sol) <b>Séries : 3 / Rép. : 5 /</b> <b>Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat (3 s au sol/remontée explosive) <b>Séries : 4 / Rép. : 10 /Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 3</b></p> <p>Traction à la barre fixe (avec charge) <b>Séries : 4 / Rép. : 8 /Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Balancement avec kettlebell (10) Soulevé turc avec kettlebell (1 de chaque côté) Pompes (3 s au sol/remontée explosive) (10) <b>Séries : 6 /Repos : 1,5 min</b> <b>ÉPE : 5 – RER : 5</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>
Jour 2	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1A</b> 4 x 200 m ou 40 s <b>Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 9</b></p>	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1B</b> 4 x 400 m ou 1 min 30 s <b>Repos: 2-3 min</b> <b>ÉPE : 8</b></p>	<p><b>Partie 3 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	
Jour 3	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Développé en puissance <b>Séries : 3 / Rép. : 5</b> <b>/Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 5</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat en fente bulgare <b>Séries : 4 / Rép. : 10 de chaque côté</b> <b>/Repos : 1,5 min</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b> Développé des épaules/tirage horizontal avec haltères (chaque bras) <b>Séries : 4 / Rép. : 8 de chaque côté/Repos : 2 min après les deux (2) exercices</b> <b>RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Transport d'une valise (30 m de chaque côté) Développé Pallof (3 x 5 s par côté) Roulé sur ballon d'exercice (10) <b>Séries : 4 /Repos : 1,5 min après les trois (3) exercices</b> <b>ÉPE : 5 – RER : 5</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>
Jour 4	<p><b>Partie 1A : Natation</b> <b>Échauffement :</b> 100 m style au choix, 100 m battement des jambes</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b> Saut direct vers le fond de la piscine</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>



	<p>1 min de nage sur place/rétropédalage + sortie rapide de l'eau</p> <p><b>Séries : 5 / Repos : 15 s</b></p> <p>4 x 50 m – style libre          4 x 50 m – battement avec planche          4 x 50 m – battement avec palmes          4 x 50 m – battement avec une palme (25 m de chaque côté)          4 x 50 m – nage avec palmes          100 m nage de côté, aisée</p> <p><b>Repos : 15 s</b> entre chaque répétition</p>			
Jour 5	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b>          Squat en fente avec barre et saut  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>          Soulevé de terre avec barre en forme de C  <b>Séries : 4 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b>  <b>RER : 3</b></p> <p>Développé couché  <b>Séries : 4 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b>  <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>          Extension de la hanche (10)          Marche du fermier (50 m)          Extension de la jambe et du bras opposé (10 de chaque côté/ 3 s, maintien chaque)  <b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices  <b>ÉPE : 5 – RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, seuil aérobique</b>          5-6 x 5 min à rythme élevé  <b>Séries : 1 / Repos : 1 min</b>  <b>ÉPE : 6</b></p>
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 27 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 12 kg)</b>          Marche de 10 km (exécuter le circuit 3 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, puis déposer l'autre genou au sol (gauche)          S'allonger en position couchée et se relever          S'asseoir et se relever</p> <p>Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac)</p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b>          Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>		



	Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 30 s <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 2 h 10	
Jour 7	<b>Récupération active</b> Marche 1 heure	



Bloc 3 d'entraînement de base avec charge				
Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Squat en fente avec barre et saut (2 s au sol) <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos :</b> 2 min <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat (3 s au sol/remontée explosive) <b>Séries : 4 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 2</b></p> <p>Traction à la barre (avec charge) <b>Série : 4 / Rép. : 8 / Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Balancement avec kettlebell (10) Soulevé turc avec kettlebell (1 fois de chaque côté) Pompes (3 s au sol/remontée explosive) (10) <b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min</b> <b>ÉPE : 6 – RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>
Jour 2	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1A</b> 3 x 200 m ou 40 s <b>Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 9</b></p>	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1B</b> 3 x 800 m ou 3,5 min <b>Repos : 3 min 30 s</b> <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	
Jour 3	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Développé en puissance <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos :</b> 2 min <b>ÉPE : 5</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat en fente bulgare <b>Séries : 4 / Rép. : 10 de chaque côté /</b> <b>Repos : 1,5 min</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b> Développé des épaules/tirage horizontal avec haltères (chaque bras) <b>Séries : 4 / Rép. : 8 de chaque côté /</b> <b>Repos : 2 min après les deux (2) exercices</b> <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Transport d'une valise (30 m par côté) Développé Pallof (3 x 5 s, pour chaque côté) Roulé sur ballon d'exercice (10) <b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min après les trois (3) exercices</b> <b>ÉPE : 5 - RER : 6</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>
Jour 4	<p><b>Partie 1A : Natation</b></p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b> Saut direct vers le fond de la piscine</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b></p>



	<p><b>Échauffement</b> : 150 m style au choix, 100 m battement des jambes</p> <p>1 min de nage sur place/rétropédalage + sortie rapide de l'eau  <b>Séries : 5 / Repos : 15 s</b></p> <p>2 x 200 m – style libre (1 technique – 1 rapide)  <b>Repos : 45 s</b></p> <p>5 x 100 m – nage avec palmes  <b>Repos : 20 à 30 s</b></p> <p>100 m nage de côté, aisée</p>		<p>Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>	
Jour 5	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b>  Squat en fente avec barre et saut  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>  Soulevé de terre avec barre en forme de C  <b>Séries : 4 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b>  <b>RER : 2</b></p> <p>Développé couché  <b>Séries : 4 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b>  <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>  Extension de la hanche (10)  Marche du fermier (50 m)  Extension de la jambe et du bras opposé (10 de chaque côté/ maintenir 3 s chaque)  <b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min après les trois (3) exercices</b>  <b>ÉPE : 6 – RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, seuil aérobie</b>  5-6 x 5 min à rythme élevé  <b>Séries : 1 / Repos : 1 min</b>  <b>ÉPE : 6-7</b></p>
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Charge avec sac à dos en circuit : 36 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 21 kg)</b>  Marche de 6 km (exécuter le circuit suivant 2 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, puis déposer l'autre genou au sol (gauche)  S'allonger en position couchée et se relever  S'asseoir et se relever</p> <p>Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac)</p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b>  Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>		



	Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 10	
Jour 7	<b>Récupération active</b> Marche 1 heure	



Bloc 4 d'entraînement de base, sans charge				
Jour 1	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> Squat en fente avec barre et saut (2 s au sol) <b>Séries : 3 / Rép. : 4 / Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 3</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat (3 s au sol/remontée explosive) <b>Séries : 2 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 4</b></p> <p>Traction à la barre fixe <b>Séries : 2 / Rép. : 8 / Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Balancement avec kettlebell (10) Soulevé turc avec kettlebell (1 fois de chaque côté) Pompes (3 s au sol/remontée explosive) (10) <b>Séries : 3 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>
Jour 2	<p><b>Cardio, partie 1A : Exercices d'échelle d'agilité</b> Avancer en élevant les genoux (2 pieds à l'intérieur) Avancer d'un pas rapide (2 pieds à l'intérieur) Déplacement latéral (2 à l'intérieur) Avancer, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur) Déplacement latéral, intérieur et extérieur (2 à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur) <b>Série : 3 / Rép. : 2 longueurs /</b> <b>Repos : 0</b> <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Cardio, partie 1B : Intervalle</b> 2 x 800 m ou 3,5 min <b>Séries : 3 / Repos : 3,5 min</b> <b>RER : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	
Jour 3	<p><b>Partie 1A : Natation en eau libre, si possible</b> <b>Échauffement : 150 m style au choix, 50 m battement des jambes</b></p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b> 1 min mains juste au-dessus de l'eau en faisant du sur-place ou</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>



	<p>du rétro-pédalage; 15 s repos; 5 x immersion jusqu'au fond de la piscine (repos 5 à 10 s à la surface avant la prochaine descente) <b>Séries : 3 / Repos : aucun</b></p> <p>100 m style au choix à un rythme soutenu <b>Séries : 5 / Repos : 15 s</b></p>	P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey		
Jour 4	<p><b>Bilan cardio : Option 1</b> 12 min du test contre la montre Durée : 12 min Rythme : aussi rapide que possible Pourquoi : utiliser les résultats pour calculer le VO2 max</p>	<p><b>Bilan cardio : Option 2</b> Course de 2,4 km contre la montre Distance : 2,4 km Rythme : aussi rapide que possible Pourquoi : utiliser les résultats pour calculer le VO2 max</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	
Jour 5	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> Squat en fente avec barre et saut <b>Séries : 3 / Rép. : 4 / Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 3</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec barre en forme de C <b>Séries : 2 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 4</b></p> <p>Développé couché <b>Séries : 2 / Rép. : 10 / Repos : 1,5 min</b> <b>RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Extension de la hanche (10) Marche du fermier (50 m) Extension de la jambe et du bras opposé (10 de chaque côté/ maintenir 3 s chaque) <b>Séries : 3 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 6 – RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>



Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos en circuit : 27 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 12 kg)</b></p> <p>Marche de 12 km (exécuter le circuit suivant 4 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, puis déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever</p> <p>Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s</p> <p><b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 2 h 40</p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b></p> <p>Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>
Jour 7	<p><b>Récupération active</b></p> <p>Marche 1 heure</p>	



Bloc 5 d'entraînement de base, avec charge				
Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Contre-mouvement sur la marche <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos :</b> 2 min <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat (2 s au sol/remontée explosive) <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 3</b></p> <p>Traction à la barre fixe (avec charge) <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Sauts de grenouille (10) Marche de l'ours lente (20 pas) Soulevé de terre d'une valise (10 de chaque côté) <b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min</b> <b>ÉPE : 6 – RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>
Jour 2	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1A</b> Départ couché vers l'avant, arrêt et marche, la main touche chaque extrémité <b>Séries : 4 / Rép. : distance de 6 m x 8 / Repos : 1 min</b> <b>ÉPE : 8</b></p>	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1B</b> 4 x 800 m ou 3,5 min <b>Séries : 1 / Repos : 3,5 min</b> <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	
Jour 3	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Poussés jetés <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos :</b> 2 min <b>RER : 5</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat en fente bulgare <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté /</b> <b>Repos : 3 min</b> <b>RER : 4</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b> Tirage/extension des bras avec TRX <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté /</b> <b>Repos : 2 min après les deux</b> (2) exercices <b>RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Transport au-dessus de la tête (30 m par côté) Marche Pallof (3 x 3 pas par côté) Montée du bassin en V inversé, lente (10) <b>Série : 4 / Repos : 1,5 min</b> après les 3 exercices <b>ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>



<p>Jour 4</p>	<p><b>Partie 1A : Natation</b>  <b>Échauffement</b> : 150 m style au choix, 100 m battement des jambes</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b>          Saut direct dans la piscine – ramasser une charge de 5 à 10 lb          1 min de nage sur place/rétropédalage avec charge – dépôt de la charge  <b>Séries : 5 / Repos : 30 s</b></p> <p>3 x 200 m – nage avec palmes          2 x 200 m – nage avec une palme (en alternant de côté avec la palme)  <b>Repos : 30 s</b></p> <p>50 m nage de côté, aisée</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>          Intensité facile à modérée          P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b>          Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>
<p>Jour 5</p>	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b>          Saut à contre-mouvement avec haltère  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>          Soulevé de terre avec barre en forme de C  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b>  <b>RER : 3</b></p> <p>Développé couché  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b>  <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>          Extension de la hanche à une jambe (8 de chaque côté)          Renegade row (5 de chaque côté)          Abduction croisée à la poulie (en position semi-agenouillée) (5 de chaque côté)  <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b>          après les trois (3) exercices  <b>RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, seuil aérobie</b>          En position couchée sur le ventre, aller droit devant, s'arrêter et repartir, la main touchant chaque extrémité, distance de 6 m  <b>Séries : 4 / Rép. : 8 / Repos : 1 min</b>  <b>ÉPE : 8</b>  <b>Intervalle :</b>          3 x 8 min à rythme élevé  <b>Séries : 1 / Repos :</b>          Jogging léger de 2 min</p>



		<b>ÉPE : 6</b>
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 36 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 21 kg)</b></p> <p>Marche de 6 km (exécuter le circuit suivant 3 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever</p> <p>Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s</p> <p><b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 10</p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b></p> <p>Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>
Jour 7	<p><b>Récupération active</b></p> <p>Marche 1 heure</p>	



Bloc 6 d'entraînement de base, avec charge				
Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Contre-mouvement sur la boîte <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos :</b> 2 min <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat (au sol 2 s/remontée explosive) <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 2</b></p> <p>Traction à la barre fixe <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Sauts de grenouille (10) Marche de l'ours lente (20 pas) Soulevé d'une valise (10 de chaque côté) <b>Séries : 7 / Repos : 1,5 min</b> <b>ÉPE : 6 – RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>
Jour 2	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1A</b> Exercice de sprint en T (distance de 5 m) départ couché sur le ventre, distance de 5 m <b>Séries : 3 / Rép. : 8 / Repos :</b> 1 min <b>ÉPE : 8</b></p>	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1B</b> 1 x 200 m ou 40 s <b>Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 9</b></p> <p>1 x 400 m ou 1,5 min <b>Repos : 1,5 à 3 min</b> <b>ÉPE : 8</b></p> <p>3 x 1 000 m ou 4 min <b>Repos : 4 min</b> <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	
Jour 3	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Poussés jetés <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos :</b> 2 min <b>RER : 5</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat en fente bulgare <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté /</b> <b>Repos : 3 min RER : 5</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b> Tirage/extension des bras avec TRX <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min après</b> les deux (2) exercices</p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Transport au-dessus de la tête (30 m de chaque côté) Marche Pallof (3 x 3 pas de chaque côté) Montée du bassin en V inversé, lente (10) <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices</p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>



	<b>RER : 3</b>		<b>ÉPE : 6</b>	
Jour 4	<p><b>Partie 1A : Natation</b> Échauffement : 150 m, style au choix, 100 m battement des jambes</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b> Saut direct dans la piscine – ramasser une charge de 5 à 10 lb 2 min de nage sur place/1 min de rétropédalage avec charge – dépôt de la charge, 1 min sans charge <b>Séries : 5 / Repos : 15 à 30 s</b></p> <p>50 m, style libre 25 m style libre, à un bras, du côté droit et du côté gauche 50 m style libre, tête haute 25 m style libre, à un bras, du côté droit et du côté gauche 100 m avec palmes <b>Séries : 5 / Repos : 1 min entre les séries</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, vélo, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>
Jour 5	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> Saut à contre-mouvement avec haltère <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec barre en forme de C <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 3 min RER : 2</b></p> <p>Développé couché <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Extension de la hanche, à une jambe (8 de chaque côté) Renegade row (5 de chaque côté) Abduction croisée à la poulie (position semi-agenouillée) (5 de chaque côté) <b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices</p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, seuil aérobique</b> Exercice de sprint en T (distance de 5 m), départ en position sur le ventre <b>Séries : 4 / Rép. : 2 / Repos : 1 min</b></p>



		<b>RER : 6</b>	<b>ÉPE : 8</b>  <b>Intervalle :</b> 3 x 8 min à rythme élevé <b>Repos :</b> 2 min de jogging léger <b>ÉPE : 6</b> 1 x 5 min à rythme élevé <b>Repos : 0</b> <b>ÉPE : 6-7</b>
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 30 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 15 kg)</b></p> <p>Marche de 14 km (exécuter le circuit suivant 4 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)</p> <p>S'allonger en position couchée et se relever</p> <p>S'asseoir et se relever</p> <p>Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac)</p> <p>Remettre le sac à dos</p> <p>Pas chassés pendant 20 s</p> <p><b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 3 h 05</b></p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b></p> <p>Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>	
Jour 7	<p><b>Récupération active</b></p> <p>Marche</p> <p>1 heure</p>		



Bloc 7 d'entraînement de base, avec charge				
Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Contre-mouvement sur la marche <b>Séries : 3 / Rép. : 5 /</b> <b>Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat (2 s au sol/remontée explosive) <b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 2</b></p> <p>Traction à la barre fixe <b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Sauts de grenouille (10) Marche de l'ours lente (20 pas) Soulevé d'une valise (10 de chaque côté) <b>Séries : 7 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 7 – RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>
Jour 2	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1A</b> En position couchée sur le ventre, aller droit devant, s'arrêter et repartir, la main touchant chaque extrémité, distance de 6 m <b>Séries : 4 / Rép. : 8 /</b> <b>Repos : 1 min</b> <b>ÉPE : 8</b></p>	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1B</b> 4 x 1 000 m ou 4 min <b>Séries : 4 / Repos : 4 min</b> <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	
Jour 3	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Poussés jetés <b>Séries : 3 / Rép. : 5 /</b> <b>Repos : 2 min</b> <b>RER : 5</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Squat en fente bulgare <b>Séries : 4 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 3 min</b> <b>RER : 3</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b> Tirage/extension des bras avec TRX <b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Transport au-dessus de la tête (30 m de chaque côté) Marche Pallof (3 x 3 pas de chaque côté) Montée du bassin en V inversé, lente (10) <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>



<p>Jour 4</p>	<p><b>Partie 1A : Natation</b> Échauffement : 150 m, style au choix; 100 m, battement des jambes</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b> Saut direct dans la piscine – ramasser une charge de 5 à 10 lb 15 s de nage sur place 25 m de rétropédalage avec charge 15 s de nage sur place, dépôt de la charge sur le bord de la piscine <b>Séries : 5 / Repos : 15 à 30 s</b>  2 x 500 m de nage avec palmes (1 min de repos si nécessaire) 50 m de nage de côté, aisée</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>
<p>Jour 5</p>	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> Saut à contre-mouvement avec haltère <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec barre en forme de C <b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 2</b>  Développé couché <b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Extension de la hanche à une jambe (8 de chaque côté) Renegade row (5 de chaque côté) Abduction croisée à la poulie (en position semi-agenouillée) (5 de chaque côté) <b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min après les trois (3) exercices</b> <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, seuil aérobique</b> En position couchée sur le ventre, aller droit devant, s'arrêter et repartir, la main touchant chaque extrémité, distance de 6 m <b>Séries : 4 / Rép. : 8 / Repos : 1 min</b> <b>ÉPE : 8</b>  <b>Intervalle :</b> 2 x 12 min, à rythme élevé <b>Repos : 3 min de jogging léger</b> <b>ÉPE : 6</b></p>



		1 x 5 min, à rythme élevé <b>Repos : 0</b> <b>ÉPE : 6-7</b>
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 40 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 25 kg)</b></p> <p>Marche de 7 km (exécuter le circuit suivant 2 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever</p> <p>Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s</p> <p><b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 25</b></p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b></p> <p>Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>
Jour 7	<p><b>Récupération active</b></p> <p>Marche 1 heure</p>	

Bloc 8 d'entraînement de base, sans charge				
Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b></p> <p><b>Vitesse/puissance</b></p> <p>Contre-mouvement sur la marche</p> <p><b>Séries : 3 / Rép. : 4 / Repos : 2 min</b></p> <p><b>ÉPE : 3</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b></p> <p>Squat (2 s au sol/remontée explosive)</p> <p><b>Séries : 2 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b></p> <p><b>RER : 5</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b></p> <p>Sauts de grenouille (10)</p> <p>Marche de l'ours lente (20 pas)</p> <p>Soulevé de terre d'une valise (10 de chaque côté)</p> <p><b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min après les trois (3) exercices</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>Récupération active</b></p> <p>Marche</p> <p>Charge de 10 à 20 lb</p> <p>1 heure</p>

Direction du conditionnement physique et de la performance humaine

Version 5, avril 2023



	<p>Traction à la barre fixe  <b>Séries : 2 / Rép. : 5 / Repos :</b>  3 min  <b>RER : 5</b></p>		<p><b>ÉPE : 5 / RER : 5</b></p>	
Jour 2	<p><b>Cardio, partie 1A : Exercices d'échelle d'agilité</b>  Avancer en élevant les genoux (2 pieds à l'intérieur)  Avancer d'un pas rapide (2 pieds à l'intérieur)  Déplacement latéral (2 pieds à l'intérieur)  Avancer, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur)  Déplacement latéral, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur)</p> <p><b>Séries : 3 / Rép. : 2 longueurs</b>  <b>Repos : 0</b>  <b>ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Cardio, partie 1B : Intervalle</b>  1 x 400 m ou 1 min 30 s  <b>Repos : 3 min</b>  <b>ÉPE : 8</b></p> <p>2 x 1 000 m ou 4 min  <b>Repos : 4 min</b>  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>  Intensité facile à modérée  P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	
Jour 3	<p><b>Partie 1A : Natation en eau libre, si possible</b>  <b>Échauffement :</b> 150 m, style au choix; 100 m, battement des jambes</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b>  Mains au-dessus de l'eau pendant 2 min en nageant sur place ou en battant l'eau, repos de 15 s, immersion au fond de la piscine et remontée  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 0</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>  Intensité facile à modérée  P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b>  Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>



	3 x 500 m style au choix à rythme soutenu <b>Repos : 30 s</b>			
Jour 4	<b>Bilan cardio : Option 1</b> 12 min du test contre la montre Durée : 12 min Rythme : aussi rapide que possible Pourquoi : utiliser les résultats pour calculer le VO2 max	<b>Bilan cardio : Option 2</b> Course de 2,4 km contre la montre Distance : 2,4 km Rythme : aussi rapide que possible Pourquoi : utiliser les résultats pour calculer le VO2 max	<b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey	
Jour 5	<b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> Saut à contre-mouvement avec haltère <b>Séries : 3 / Rép. : 4 / Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 3</b>	<b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec barre en forme de C <b>Séries : 2 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 5</b> Développé couché <b>Séries : 2 / Rép. : 5 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 5</b>	<b>Partie 1C : Circuit</b> Extension de la hanche, sur une jambe (8 de chaque côté) Renegade Row (5 de chaque côté) Abduction croisée à la poulie (en position semi-agenouillée) (5 de chaque côté) <b>Séries : 3 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>RER : 6</b>	<b>Partie 2 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure
Jour 6	<b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 33 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 18 kg)</b> Marche de 16 km (exécuter le circuit suivant 4 fois pendant la marche) :  Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever		<b>Partie 2 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité	



	Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 3 h 30
Jour 7	<b>Récupération active</b> Marche 1 heure

<b>Bloc 9 d'entraînement de base, avec charge</b>				
Jour 1	<b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Descente de la marche et bâton Arrêt en position couchée, passe de la poitrine <b>Séries : 3 / Rép. : 5 /</b> <b>Repos</b> : 2 min après les deux (2) exercices <b>ÉPE : 5</b>	<b>Partie 1B : Force</b> Squat (remontée explosive) <b>Séries : 3 / Rép. : 3 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 3</b> Traction à la barre avec mouvement de machine à écrire (en haut, à gauche, à droite, en bas) <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 3</b>	<b>Partie 1C : Circuit</b> Traction d'un traîneau (sur 20 m) Tirage de la corde d'un traîneau (sur 20 m) Poussée d'un traîneau (sur 20 m) <b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 7</b>	<b>Partie 2 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure
Jour 2	<b>Cardio : Intervalle, partie 1A</b> En position allongée sur le ventre, exercice de sprint en T <b>Séries : 3 / Rép. : 2</b> <b>Repos : 1 min</b>	<b>Cardio : Intervalle, partie 1B</b> 2 x 200 m ou 40 s <b>Repos : 2 min</b> <b>ÉPE : 9</b> 4 x 1 000 m ou 4 min <b>Repos : 4 min</b>	<b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey	



	ÉPE : 7-8	ÉPE : 7		
Jour 3	<p><b>Partie 1A :</b>  <b>Vitesse/puissance</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Poussés jetés (3)            Sprint sur 20 m avec charge de 10 kg (1)  <b>Séries : 3 / Repos : 3 min</b>            après les deux (2) exercices  <b>ÉPE : 5 – RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Squat en fente / Développé avec kettlebell en double, prise d'en bas  <b>Séries : 3 / Rép. : 3</b> de chaque côté /  <b>Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices  <b>RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>            Transfert de poids en position de planche (20 fois)            Soulevé turc avec kettlebell (1 de chaque côté)            Exercice de l'insecte avec kettlebell à un bras (10 de chaque côté)  <b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min</b>            après les trois (3) exercices  <b>ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b>            Marche            Charge de 10 à 20 lb            1 heure</p>
Jour 4	<p><b>Partie 1A : Natation</b>  <b>Échauffement :</b> 150 m, style au choix, 100 m, battement des jambes</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b>            Larguer le poids dans la piscine –            Saut direct dans la piscine – ramassage de la charge de 5 à 10 lb            15 s de nage sur place            25 m de rétro pédalage avec charge            15 s de nage sur place, la charge déposée sur le bord de la piscine  <b>Séries : 5 / Repos : 30 s</b>            4 x 100 m de style libre avec une palme, rythme soutenu            4 x 100 m de style libre, tête haute avec palmes, rythme soutenu</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>            Intensité facile à modérée            P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b>            Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>



	2 x 100 m, un bras seulement avec palmes (50 m gauche, 50 m droit) avec palmes <b>Repos : 20 s</b>			
	50 m nage de côté, aisée			
Jour 5	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Double saut à contre-mouvement avec barre (2) Lancer au sol avec ballon d'entraînement (2) <b>Séries : 3 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>ÉPE : 5</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec barre en forme de C <b>Séries : 3 / Rép. : 3 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 3</b></p> <p>Développé-couché <b>Séries : 3 / Rép. : 3 / Repos : 3 min</b> <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> Soulevé de terre de deux kettlebell sur une jambe avec un tirage à un bras de la kettlebell, prise de dessous (5 de chaque côté) Traction debout à un bras avec TRX (5 de chaque côté) Soulevé croisé avec poulie (position partagée) (5 de chaque côté) <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, seuil aérobique</b> En position allongée sur le ventre, exercice de sprint en T sur 5 m <b>Séries : 4 / Rép : 2 Repos : 1 min</b> <b>ÉPE : 7-8</b></p> <p><b>Intervalle :</b> 2 x 15 min, à rythme élevé <b>Repos : 3 min</b> de jogging léger <b>ÉPE : 6</b></p>
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 40 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 25 kg)</b> Marche de 7 km (exécuter le circuit suivant 3 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever</p> <p>Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s <b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 25</b></p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>		



Jour 7	<b>Récupération active</b> Marche 1 heure
--------	---



Bloc 10 d'entraînement de base, avec charge				
Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b>  <b>Vitesse/puissance</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Descente de la marche avec bâton (5)            Arrêt en position couchée, avec passe de la poitrine (5)  <b>Séries : 4 / Repos :</b>            2 min après les deux (2) exercices  <b>ÉPE : 5</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>            Squat (remontée explosive)  <b>Séries : 3 / Rép. : 3 /Repos : 3 min</b>  <b>RER : 3</b></p> <p>Traction à la barre avec mouvement de machine à écrire (en haut, à gauche, à droite, en bas)  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b>  <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C :</b>  <b>Circuit</b>            Traction d'un traîneau (sur 20 m)            Tirage de la corde d'un traîneau (sur 20 m)            Poussée d'un traîneau (sur 20 m)  <b>Séries : 6 / Repos :</b>            1,5 min après les trois (3) exercices  <b>ÉPE : 8</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b>  <b>Récupération active</b>            Marche            Charge de 10 à 20 lb            1 heure</p>
Jour 2	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1A</b>            En position couchée sur le ventre, aller droit devant, s'arrêter et repartir, la main touchant chaque extrémité, distance de 6 m    <b>Séries : 4 / Rép. : 8</b>  <b>Repos : 1 min</b>  <b>ÉPE : 8</b></p>	<p><b>Cardio : Intervalle, partie 1B</b>            2 x 200 m ou 40 s  <b>Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 8</b></p> <p>4 x 1 000 m ou 4 min  <b>Repos : 4 min</b>  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>            Intensité facile à modérée            P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	



<p>Jour 3</p>	<p><b>Partie 1A :</b>  <b>Vitesse/puissance</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>          Poussés jetés (3)          Sprint sur 20 m avec charge de 10 kg (1)  <b>Séries : 3 / Repos :</b>          3 min après les deux (2) exercices  <b>ÉPE : 6 – RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>          Squat en fente/ Développé au-dessus de la tête avec kettlebell, prise de dessous  <b>Séries : 3 / Rép. : 3</b> de chaque côté /  <b>Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices  <b>RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 1C :</b>  <b>Circuit</b>          Planche avec transfert de poids (20 fois)          Soulevé turc avec kettlebell (1 de chaque côté)          Exercice de l'insecte avec kettlebell à un bras (10 de chaque côté)  <b>Séries : 4 / Repos :</b>          1,5 min après les trois (3) exercices  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b>  <b>Récupération active</b>          Marche          Charge de 10 à 20 lb          1 heure</p>
<p>Jour 4</p>	<p><b>Partie 1A : Natation</b>  <b>Échauffement :</b> 150 m, style au choix, 100 m, battement des jambes</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b>          Larguer le poids dans la piscine – saut direct dans la piscine – ramassage de la charge de 5 à 15 lb          30 s de nage sur place          50 m de rétro-pédalage avec charge  <b>Séries : 4 / Repos : 30 s</b>            1 000 m avec palmes – tête haute sur une distance de 200 m          50 m de nage de côté, aisée</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>          Intensité facile à modérée          P. ex. yoga, art martial, cyclisme, hockey</p>	<p><b>Partie 3 : Mobilité</b>          Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>



<p>Jour 5</p>	<p><b>Partie 1A :</b>  <b>Vitesse/puissance</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>          Saut avec rotation avec barre double (2)          Lancer au sol avec ballon d'entraînement (5)  <b>Séries : 4 / Repos :</b>          2 min après les deux (2) exercices  <b>ÉPE : 5</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>          Soulevé de terre avec barre en forme de C  <b>Séries : 3 / Rép. : 3 / Repos :</b>          3 min  <b>RER : 3</b>            Développé-couché  <b>Séries : 3 / Rép. : 3 / Repos :</b>          3 min  <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>          Soulevé de terre avec double kettlebell, jambes raides, à un bras, avec tirage de la kettlebell par le dessous (5 de chaque côté)          Traction à un bras avec TRX (5 de chaque côté)          Soulevé croisé avec poulie (position en fente) (5 de chaque côté)  <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> après les 3 exercices  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio : seuil aérobique</b>          En position couchée sur le ventre, aller droit devant, s'arrêter et repartir, la main touchant chaque extrémité, distance de 6 m    <b>Séries : 4 / Rép. : 8 / Repos : 1 min</b>  <b>ÉPE : 8</b>    <b>Intervalle :</b>          2 x 15 min, à rythme élevé  <b>Repos : Jogging léger de 3 min</b>  <b>ÉPE : 6</b></p>
<p>Jour 6</p>	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 36 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 21 kg)</b>          Marche de 16 km (exécuter le circuit suivant 4 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 sec, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)          S'allonger en position couchée et se relever          S'asseoir et se relever          Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac)          Remettre le sac à dos          Pas chassés pendant 20 s  <b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 3 h 30</b></p>			<p><b>Partie 2 : Mobilité</b>          Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>
<p>Jour 7</p>	<p><b>Récupération active</b>          Marche          1 heure</p>			





## Section : Entraînement ciblé

Bloc 1 d'entraînement ciblé – semaine 1, avec charge				
Jour 1	<p><b>Cardio, partie 1A : Exercices d'échelle d'agilité</b></p> <p>Avancer en élevant les genoux (2 pieds à l'intérieur)            Avancer d'un pas rapide (2 pieds à l'intérieur)            Déplacement latéral (2 pieds à l'intérieur)            Avancer, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur)            Déplacement latéral, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur)</p> <p><b>Séries : 1 / Rép. : 2 longueurs /            Repos : 10 s            ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Cardio, partie 1B : Intervalle</b></p> <p>4 x 1 200 m ou 5 min</p> <p><b>Repos : 2-3 min            ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b></p> <p>Intensité facile à modérée</p> <p>P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>	
Jour 2	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b></p> <p>Sprint sur 10 m; tournant de 180 degrés; sprint sur 10 m (20 kg)</p> <p><b>Séries : 5 / Rép. : 1 / Repos : 2 min            ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b></p> <p>Fentes avec haltères (6 de chaque côté) / Développé avec kettlebell prise de dessous (à un bras) (5 de chaque côté)</p> <p><b>Séries : 4 / Repos : 2 min après les deux (2) exercices            RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b></p> <p>Balancement de kettlebell à un bras (<b>Séries : 3 de chaque côté, 6 au total / Rép. : 10</b>)</p> <p>Soulevé turc avec kettlebell (1 de chaque côté)</p> <p>Exercice de l'insecte + développé à la poulie anti-rotation (10 de chaque côté)</p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b></p> <p>Marche</p> <p>Charge de 10 à 20 lb</p> <p>1 heure</p>



	<b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min après les trois (3) exercices</b> <b>ÉPE : 6</b>			
Jour 3	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 36 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 21 kg)</b>          Marche de 18 km (exécuter le circuit suivant 5 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)          S'allonger en position couchée et se relever          S'asseoir et se relever          Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac)          Remettre le sac à dos          Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s  <b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 4 h 30</b></p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b>          Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>		
Jour 4	<p><b>Partie 1A : Natation en eau libre, si possible</b>  <b>Échauffement</b> : 100 m, style au choix</p>	<p><b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b>          Nage sur place/ rétropédalage          1 min sans charge; 1 min les mains au-dessus de l'eau tout en nageant sur place ou en rétropédalage;          1 min avec charge de 5 à 10 lb  <b>Séries : 3 / Repos : 1 min</b></p> <p>50 m, nage à la surface avec palmes poussant soit deux (2) gilets de sauvetage lestés</p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b>          Marche          Charge de 10 à 20 lb          1 heure</p>	<p><b>Partie 3 : Activité optionnelle</b>          Intensité facile à modérée          P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>



		<p>attachés ensemble ou un sac à l'épreuve de l'eau; 50 m, nage à la surface avec une palme poussant soit deux (2) gilets de sauvetage lestés attachés ensemble ou un sac à l'épreuve de l'eau; <b>Séries : 4 / Rép. : 1 / Repos : 15 s</b></p> <p>100 m, nage à la surface avec palmes; (facultatif : uniforme de combat ou combinaison isothermique) <b>Séries : 4 / Rép. : 1 / Repos : 15 à 30 s</b></p> <p>100 m, style au choix, aisé</p>		
Jour 5	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté) <b>Séries : 3 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec la barre en forme de C + transport sur 5 m et repositionnement <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 3</b></p> <p>Développé avec kettlebell à partir du sol à une main + bras opposé tendu statique <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b> <b>Rép.en rés. : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Fentes avec transport de valise (6 de chaque côté) Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté) Marche de l'ours sur 20 m avec charge de 10 kg <b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 2 :</b> <b>Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 20 lb 1 heure</p>



Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 45 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 30 kg)</b> Marche de 6 km (exécuter le circuit suivant 3 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 15</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>
Jour 7	<p><b>Récupération active</b> Marche 1 heure</p>	



<b>Bloc 1 d'entraînement ciblé – semaine 2, avec charge et sans charge</b>				
Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b>  <b>Vitesse/puissance</b>            Sprint sur 10 m; au sol; tournant de 180 degrés; sprint sur 10 m (avec charge de 20 kg)  <b>Séries : 5 / Rép. : 1 / Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Fentes avec haltères (6 de chaque côté) / Développé avec kettlebell prise de dessous à un bras (5 de chaque côté)  <b>Séries : 4 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices  <b>RER : 4</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Balancement avec kettlebell à un bras  <b>Séries : 3</b> de chaque côté, 6 au total / <b>Rép. : 10</b>            Soulevé turc avec kettlebell (1 de chaque côté)            Exercice de l'insecte + développé à la poulie anti-rotation (10 de chaque côté)  <b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min</b> après les 3 exercices  <b>ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, course</b>            3 x 10 m, à rythme élevé  <b>Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 6</b></p>
Jour 2	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 36 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 21 kg)</b>            Marche de 18 km (exécuter le circuit suivant 6 fois pendant la marche) :</p> <p style="padding-left: 40px;">Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)            S'allonger en position couchée et se relever            S'asseoir et se relever</p>		<p><b>Partie 2 : Mobilité</b>            Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>	



	Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 4 h 15				
Jour 3	<b>Partie 1 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 30 lb 1 heure	<b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey			
Jour 4	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) /            Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté)  <b>Séries : 3 / Repos : 2 min</b>            après les deux (2) exercices  <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <b>Partie 1B : Force</b>            Soulevé de terre avec la barre en forme de C + transport sur 5 m et repositionnement  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b>  <b>RER : 3</b>            Développé avec kettlebell à partir du sol à un bras + verrouillage statique du bras opposé  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b>  <b>RER : 3</b> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Fentes et transport d'une valise (6 de chaque côté)            Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté)            Marche de l'ours sur 20 m avec charge de 10 kg  <b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min</b>            après les trois (3) exercices  <b>ÉPE : 6</b> </td> </tr> </table>	<b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté) <b>Séries : 3 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b>	<b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec la barre en forme de C + transport sur 5 m et repositionnement <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 3</b> Développé avec kettlebell à partir du sol à un bras + verrouillage statique du bras opposé <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b> <b>RER : 3</b>	<b>Partie 1C : Circuit</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Fentes et transport d'une valise (6 de chaque côté) Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté) Marche de l'ours sur 20 m avec charge de 10 kg <b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 6</b>	<b>Partie 2 : Natation</b> <b>Échauffement :</b> 100 m, style au choix 50 m, rétro-pédalage avec charge de 5 à 10 lb; nage sur place de 3 min; repos de 1 min; 50 m, nage avec charge de 5 à 10 lb; nage sur place de 3 min; <b>Séries : 1 / Rép. : 2 à 3 / Repos : 1 min</b> 500 m avec palmes seulement 500 m, nage avec palmes 100 m style au choix, aisé <b>Séries : 1 / Rép. : 1 / Repos : 0</b>
<b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté) <b>Séries : 3 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b>	<b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec la barre en forme de C + transport sur 5 m et repositionnement <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 3</b> Développé avec kettlebell à partir du sol à un bras + verrouillage statique du bras opposé <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b> <b>RER : 3</b>	<b>Partie 1C : Circuit</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Fentes et transport d'une valise (6 de chaque côté) Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté) Marche de l'ours sur 20 m avec charge de 10 kg <b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 6</b>			
Jour 5	<b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 45 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 30 kg)</b> Marche de 6 km (exécuter le circuit suivant 3 fois pendant la marche) :	<b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey			



	<p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)          S'allonger en position couchée et se lever          S'asseoir et se lever          Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac)          Enfiler le sac à dos          Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s</p> <p><b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 25</b></p>	
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Récupération active</b>          Marche          Charge de 10 à 20 lb          1 heure</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>          Intensité facile à modérée          P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>
Jour 7	<p><b>Récupération active</b>          Marche          1 heure</p>	



## Bloc 2 d'entraînement ciblé – semaine 1, avec charge

<p>Jour 1</p>	<p><b>Cardio, partie 1A : Exercices d'échelle d'agilité</b>            Avancer en élevant les genoux (2 pieds à l'intérieur)            Avancer d'un pas rapide (2 pieds à l'intérieur)            Déplacement latéral (2 pieds à l'intérieur)            Avancer, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur)            Déplacement latéral, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur)</p> <p><b>Séries : 1 / Rép. : 2 longueurs / Repos : 10 s</b>  <b>ÉPE : 4</b>            Ou            T-drills prone start  <b>Séries : 1 / Rép. : 4 / Repos : 20 s</b>  <b>ÉPE : 7-8</b></p>	<p><b>Cardio, partie 1B : Intervalle</b>            4 x 1 000 m ou course de 4 min  <b>Repos : 2-3 min</b>  <b>ÉPE : 7</b></p> <p>4 x 200 m ou course de 40 s  <b>Repos : 1 min 30 s à 2 min</b>  <b>ÉPE : 9</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>            Intensité facile à modérée            P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>	
<p>Jour 2</p>	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b>            Sprint sur 10 m; au sol; rotation de 180 degrés; sprint sur 10 m (avec charge de 30 kg)  <b>Séries : 5 / Rép. : 1 / Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Fentes avec haltères (6 de chaque côté) / Développé au-dessus de la tête avec kettlebell, prise de dessous (à un bras) (5 de chaque côté)  <b>Séries : 4 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices  <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Balancement avec kettlebell à une main (<b>Séries : 3</b> de chaque côté, 6 au total / <b>Rép. : 10</b>)            Soulevé turc avec kettlebell, prise de dessous (1 fois de chaque côté)            Exercice de l'insecte + développé anti-rotation à la poulie (10 de chaque côté)</p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b>            Marche            Charge de 10 à 20 lb            1 heure</p>



			<b>Séries : 6 / Repos : 1,5 min après les trois (3) exercices</b> <b>ÉPE : 7</b>	
Jour 3	<b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 36 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 21 kg)</b> Marche de 20 km (exécuter le circuit suivant 6 fois pendant la marche) :  Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s <b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 4 h</b>		<b>Partie 2 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité	
Jour 4	<b>Partie 1A : Natation en eau libre, si possible</b> <b>Échauffement : 100 m, style au choix</b>	<b>Partie 1B : Natation comme activité principale</b> 5 min de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb; déposer la charge; reprendre les poids; 50 m de nage avec la charge (déposer et reprendre les poids chaque fois que vous prenez une pause); 5 min de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb <b>Séries : 2 / Repos : 1 min</b>	<b>Partie 2 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 30 lb 1 heure	<b>Partie 3 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey



		<p>2 x 200 m de nage à la surface avec palmes en poussant soit 2 (gilets de sauvetage lestés attachés ensemble ou un sac à l'épreuve de l'eau)</p> <p>2 x 200 m de nage avec palmes; uniforme de combat ou combinaison isothermique en option</p> <p><b>Repos : 15 s</b></p> <p>100 m, style au choix, aisé</p>		
Jour 5	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) /            Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté)  <b>Séries : 4 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices  <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>            Soulevé de terre avec barre en forme de C + transport sur 5 m et repositionnement  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b>  <b>RER : 2</b></p> <p>Développé avec kettlebell à partir du sol à une main + bras opposé tendu statique  <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b>  <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Fentes avec transport de valise (6 de chaque côté)            Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté)            Marche de l'ours (15 kg) (20 m)  <b>Séries : 4 / Repot : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b>            Marche            Charge de 10 à 30 lb            1 heure</p>
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 45 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 30 kg)</b>            Marche de 7 km (exécuter le circuit suivant 4 fois pendant la marche) :</p>		<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>            Intensité facile à modérée            P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>	



	<p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 25</p>	
Jour 7	<p><b>Récupération active</b> Marche 1 heure</p>	



## Bloc 2 d'entraînement ciblé – semaine 2, avec charge et sans charge

<p>Jour 1</p>	<p><b>Partie 1A :</b>  <b>Vitesse/puissance</b>          Sprint sur 10 m; au sol;          rotation de 180 degrés; sprint          sur 10 m (charge de 30 kg)  <b>Séries : 5 / Rép. : 1 / Repos :</b>          2 min  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>          Fentes avec haltères (6 de chaque          côté) / Développé au-dessus de la tête          avec kettlebell, prise de dessous (à un          bras) (5 de chaque côté)  <b>Séries : 4 / Repos : 2 min</b> après les          2 exercices  <b>RER : 3</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices</b>  <b>sans pause :</b>          Balancement avec          kettlebell à une          main (<b>Séries : 3</b> de          chaque côté, 6 au          total / <b>Rép. : 10</b>)          Soulevé turc avec          kettlebell, prise de          dessous (1 fois de          chaque côté)          Exercice de          l'insecte +          développé          anti-rotation à la          poulie (10 de          chaque côté)  <b>Séries : 6</b>  <b>/ Repos : 1,5 min</b>          après les trois (3)          exercices  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, course</b>          1 x 20 min, à rythme élevé  <b>Repos : 3-4 min</b>  <b>ÉPE : 6</b></p> <p>1 x 10 min, à rythme élevé  <b>Repos : 0</b>  <b>ÉPE : 6</b></p>
<p>Jour 2</p>	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 36 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 21 kg)</b>          Marche de 20 km (exécuter le circuit suivant 7 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés pendant 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)          S'allonger en position couchée et se relever</p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b>          Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>		



	<p>S'asseoir et se relever Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 4 h</p>			
Jour 3	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 30 lb 1 heure</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>		
Jour 4	<p><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté) <b>Séries : 4 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec la barre en forme de C + transport sur 5 m et repositionnement <b>Séries : 3 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 2</b> Développé avec kettlebell à partir du sol à une main + bras opposé tendu statique <b>Séries : 3 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b> <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Fentes avec transport de valise (6 de chaque côté) Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté) Marche de l'ours sur 20 m (avec charge de 15 kg) <b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Natation</b> <b>Échauffement :</b> 100 m style au choix  1 min de nage sur place/rétropédalage; 50 m de nage; 1 de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb <b>Séries : 3 / Repos : 1 min</b>  1 x 1 000 m de nage avec palmes <b>Repos : Aucun</b>  100 m style au choix, aisé</p>
Jour 5	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 45 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 30 kg)</b> Marche de 7 km (exécuter le circuit suivant 4 fois pendant la marche) :</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>		



	<p>Pas chassés pendant 15 sec, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)          S'allonger en position couchée et se relever          S'asseoir et se relever          Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac)          Remettre le sac à dos          Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 sec; pas chassés pendant 10 s  <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 25</p>	
Jour 6	<p><b>Partie 1 : Récupération active</b>          Marche          Charge de 10 à 30 lb          1 heure</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>          Intensité facile à modérée          P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>
Jour 7	<p><b>Récupération active</b>          Marche          1 heure</p>	



### Bloc 3 d'entraînement ciblé – semaine 1, avec charge

Jour 1	<p><b>Cardio, partie 1A : Exercices d'échelle d'agilité</b></p> <p>Avancer en élevant les genoux (2 pieds à l'intérieur)</p> <p>Avancer d'un pas rapide (2 pieds à l'intérieur)</p> <p>Déplacement latéral (2 pieds à l'intérieur)</p> <p>Avancer, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur)</p> <p>Déplacement latéral, intérieur et extérieur (2 pieds à l'intérieur, 2 pieds à l'extérieur)</p> <p><b>Séries : 1 / Rép. : 2 longueurs /</b> <b>Repos : 10 s</b> <b>ÉPE : 4</b></p> <p>Ou</p> <p>Départ sur le ventre, exercices de sprint en T</p> <p><b>Séries : 1 / Rép. : 4 /</b> <b>Repos : 20 s</b> <b>ÉPE : 7-8</b></p>	<p><b>Cardio, partie 1B : Intervalle</b></p> <p>4 x 1 000 m ou course de 4 min</p> <p><b>Repos : 2 à 3 min</b> <b>ÉPE : 7</b></p> <p>4 x 200 m ou course de 40 s</p> <p><b>Repos : 1 min 30 s à 2 min</b> <b>ÉPE : 9</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b></p> <p>Intensité facile à modérée</p> <p>P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>	
--------	--	--	---	--



<p>Jour 2</p>	<p><b>Partie 1A :</b>  <b>Vitesse/puissance</b>          Sprint sur 10 m sprint; au sol;          rotation de 180 degrés; sprint          sur 10 m (charge de 40 kg)  <b>Séries : 5 / Rép. : 1 / Repos :</b>          2 min  <b>ÉPE : 8</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>          Fentes avec haltères (6 de chaque          côté) / Développé au-dessus de la          tête avec kettlebell, prise de          dessous, à une main (5 de chaque          côté)  <b>Séries : 4 / Repos : 2 min</b> après les          deux (2) exercices  <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices sans</b>  <b>pause :</b>          Balancement avec          kettlebell, à une main  <b>(Séries : 4 de chaque</b>  <b>côté, 8 au total /</b>  <b>Rép. : 10)</b>          Soulevé turc avec          kettlebell, prise de          dessous (1 fois de          chaque côté)          Exercice de l'insecte +          tirage à la poulie          anti-rotation (10 de          chaque côté)  <b>Séries : 8 / Repos :</b>          1,5 min après les trois          (3) exercices  <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b>          Marche          Charge de 10 à 30 lb          1 heure</p>
<p>Jour 3</p>	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 36 kg au total (veste de          15 kg / sac à dos de 21 kg)</b>          Marche de 20 km (exécuter le circuit suivant 6 fois pendant la          marche) :</p> <p>Pas chassés pendant 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher          quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)          S'allonger en position couchée et se relever          S'asseoir et se relever          Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de          sac)</p>	<p><b>Partie 2 : Mobilité</b>          Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>		



	<p>Remettre le sac à dos  Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s;  pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s  <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 4 h</p>			
Jour 4	<p><b>Partie 1 : Natation</b>  <b>Échauffement</b> : 100 m style au choix</p> <p>5 min de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb; déposer la charge; reprendre la charge; 50 m de nage avec la charge (dépôt et ramassage de la charge à chaque pause); 5 min de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb  <b>Séries : 2 / Repos</b> : 1 min</p> <p>200 m de nage à la surface avec les palmes, soit en poussant 2 (gilets de sauvetage lestés attachés ensemble ou un sac à l'épreuve de l'eau)  200 m de nage avec palmes; uniforme de combat ou combinaison isothermique  <b>Séries : 2 / Repos</b> : 15 s</p> <p>100 m style au choix, aisé</p>	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b>  Marche  Charge de 10 à 30 lb  1 heure</p>	<p><b>Partie 3 : Activité optionnelle</b>  Intensité facile à modérée  P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>	
Jour 4	<p><b>Partie 1A :</b>  <b>Vitesse/puissance</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b></p>	<p><b>Partie 2 : Natation</b>  <b>Échauffement</b> : 100 m, style au choix</p>



	<p>Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté)</p> <p><b>Séries : 5 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b></p>	<p>Soulevé de terre avec barre en forme de C + transport de 5 m et repositionnement</p> <p><b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 2</b></p> <p>Développé avec kettlebell à une main + bras opposé tendu statique</p> <p><b>Séries : 4 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b> <b>RER : 2</b></p>	<p>Fentes avec transport de valise (6 de chaque côté)</p> <p>Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté)</p> <p>Marche de l'ours sur 20 m (charge de 20 kg)</p> <p><b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 7</b></p>	<p>1 min de nage sur place/rétropédalage; 50 m de nage; 1 min de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb</p> <p><b>Séries : 3 / Repos : 1 min</b></p> <p>1 x 1 000 m de nage avec palmes <b>Repos : Aucun</b></p> <p>100 m, style au choix, aisé</p>
Jour 5	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 45 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 30 kg)</b></p> <p>Marche de 7 km (exécuter le circuit suivant 4 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se lever S'asseoir et se lever</p> <p>Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos</p> <p>Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s</p> <p><b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 25</b></p>		<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b></p> <p>Intensité facile à modérée</p> <p>P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>	
Jour 6	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b></p> <p>Marche</p> <p>Charge de 10 à 30 lb</p> <p>1 heure</p>		<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b></p> <p>Intensité facile à modérée</p> <p>P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>	



Jour 7	<b>Récupération active</b> Marche 1 heure
--------	---



## Bloc 3 d'entraînement ciblé – semaine 2, avec charge et sans charge

Jour 1	<p><b>Partie 1A :</b> <b>Vitesse/puissance</b> Sprint sur 10 m sprint; au sol; rotation de 180 degrés; sprint sur 10 m (charge de 40 kg) <b>Séries : 5 / Rép. : 1 / Repos :</b> 2 min <b>ÉPE : 8</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Fentes avec haltères (6 de chaque côté) / Développé au-dessus de la tête avec kettlebell, prise de dessous, à une main (5 de chaque côté) <b>Séries : 4 / Repos :</b> 2 min après les deux (2) exercices <b>RER : 2</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Balancement avec kettlebell, à une main (<b>Séries : 4 de chaque côté, 8 au total / Rép. : 10</b>) Soulevé turc avec kettlebell, prise de dessous (1 fois de chaque côté) Exercice de l'insecte + tirage à la poulie anti-rotation (10 de chaque côté) <b>Séries : 8 / Repos :</b> 1,5 min après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 7</b></p>	<p><b>Partie 2 : Cardio, course</b> 1 x 20 min, à rythme élevé <b>Repos : 3 à 4 min</b> <b>ÉPE : 6</b> 1 x 10 min, à rythme élevé <b>Repos : 0</b> <b>ÉPE : 6</b></p>
Jour 2	<p><b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos : 36 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 21 kg)</b> Marche de 20 km (exécuter le circuit suivant 7 fois pendant la marche) :</p> <p>Pas chassés 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche) S'allonger en position couchée et se relever S'asseoir et se relever</p>		<p><b>Partie 2 : Mobilité</b> Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>	



	Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac) Remettre le sac à dos Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s  <b>Repos : circuit sans repos / temps de réalisation 4 h</b>					
Jour 3	<b>Partie 1 : Récupération active</b> Marche Charge de 10 à 30 lb 1 heure	<b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey				
Jour 4	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté)  <b>Séries : 5 / Repos : 2 min</b>            après les deux (2) exercices  <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Partie 1B : Force</b>            Soulevé de terre avec barre en forme de C + transport de 5 m et repositionnement  <b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b>  <b>RER : 2</b>            Développé avec kettlebell à partir du sol à une main + bras opposé tendu statique  <b>Séries : 4 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b>  <b>RER : 2</b> </td> </tr> </table>	<b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté) <b>Séries : 5 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b>	<b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec barre en forme de C + transport de 5 m et repositionnement <b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 2</b> Développé avec kettlebell à partir du sol à une main + bras opposé tendu statique <b>Séries : 4 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b> <b>RER : 2</b>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>            Fentes avec transport de valise (6 de chaque côté)            Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté)            Marche de l'ours sur 20 m (charge de 20 kg)  <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b>            après les trois (3) exercices  <b>ÉPE : 7</b> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Partie 2 : Natation</b>  <b>Échauffement :</b> 100 m, style au choix             1 min de nage sur place/rétropédalage; 50 m de nage; 1 min de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb  <b>Séries : 3 / Repos : 1 min</b>             1 x 1 000 m de nage avec palmes  <b>Repos : Aucun</b>             100 m style au choix, aisé         </td> </tr> </table>	<b>Partie 1C : Circuit</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Fentes avec transport de valise (6 de chaque côté) Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté) Marche de l'ours sur 20 m (charge de 20 kg) <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 7</b>	<b>Partie 2 : Natation</b> <b>Échauffement :</b> 100 m, style au choix  1 min de nage sur place/rétropédalage; 50 m de nage; 1 min de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb <b>Séries : 3 / Repos : 1 min</b>  1 x 1 000 m de nage avec palmes <b>Repos : Aucun</b>  100 m style au choix, aisé
<b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Squat sauté à partir de la position agenouillée (5) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (5 de chaque côté) <b>Séries : 5 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b>	<b>Partie 1B : Force</b> Soulevé de terre avec barre en forme de C + transport de 5 m et repositionnement <b>Séries : 4 / Rép. : 5 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 2</b> Développé avec kettlebell à partir du sol à une main + bras opposé tendu statique <b>Séries : 4 / Rép. : 5 de chaque côté / Repos : 2 min</b> <b>RER : 2</b>					
<b>Partie 1C : Circuit</b> <b>Série d'exercices sans pause :</b> Fentes avec transport de valise (6 de chaque côté) Planche latérale + tirage à la poulie (10 de chaque côté) Marche de l'ours sur 20 m (charge de 20 kg) <b>Séries : 5 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 7</b>	<b>Partie 2 : Natation</b> <b>Échauffement :</b> 100 m, style au choix  1 min de nage sur place/rétropédalage; 50 m de nage; 1 min de nage sur place/rétropédalage avec charge de 5 à 10 lb <b>Séries : 3 / Repos : 1 min</b>  1 x 1 000 m de nage avec palmes <b>Repos : Aucun</b>  100 m style au choix, aisé					
Jour 5	<b>Partie 1 : Circuit avec sac à dos :45 kg au total (veste de 15 kg / sac à dos de 30 kg)</b> Marche de 7 km (exécuter le circuit suivant 4 fois pendant la marche) :	<b>Partie 2 : Activité optionnelle</b> Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey				



	<p>Pas chassés pendant 15 s, déposer un genou au sol (droit), marcher quelques pas, déposer l'autre genou au sol (gauche)          S'allonger en position couchée et se relever          S'asseoir et se relever          Retirer le sac à dos et le déposer au sol (pas de retournement de sac)          Remettre le sac à dos          Pas chassés pendant 20 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 15 s; pause de 10 s; pas chassés pendant 10 s  <b>Repos</b> : circuit sans repos / temps de réalisation 1 h 25</p>	
Jour 6	<p><b>Partie 2 : Récupération active</b>          Marche          Charge de 10 à 30 lb          1 heure</p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>          Intensité facile à modérée          P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>
Jour 7	<p><b>Récupération active</b>          Marche          1 heure</p>	

## Section : Affûtage

### Affûtage – Semaine 1, sans charge



<p>Jour 1</p>	<p><b>Partie 1 : Cardio, course</b>  Départ sur le ventre, exercices de sprint en T  <b>Séries : 1 / Rép. : 3 / Repos : 20 s</b>  <b>ÉPE : 7-8</b></p>		<p><b>Partie 2 : Cardio, intervalle</b>  1 x 1 min à rythme élevé  <b>Repos : 1 min</b>  <b>ÉPE : 9</b></p> <p>1 x 4 min à rythme élevé  <b>Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 7-8</b></p> <p>1 x 7 min à rythme élevé  <b>Repos : 2 min</b>  <b>ÉPE : 7</b></p> <p>1 x 30 s à rythme élevé  <b>Repos : 30 s</b>  <b>ÉPE : 9</b></p>	
<p>Jour 2</p>	<p><b>Partie 1A :  Vitesse/puissance</b>  Sprint sur 10 m sprint; au sol;  rotation de 180 degrés; sprint  sur 10 m (charge de 20 kg)  <b>Séries : 2 / Rép. : 1 / Repos :</b>  2 min  <b>ÉPE : 6</b></p>	<p><b>Partie 1B : Force</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>  Fentes avec haltères (5 de  chaque côté) / Développé  au-dessus de la tête avec  kettlebell, prise de dessous, à  une main (4 de chaque côté)  <b>Séries : 4 / Repos : 2 min après</b>  les deux (2) exercices  <b>RER : 6</b></p>	<p><b>Partie 1C : Circuit</b>  <b>Série d'exercices sans pause :</b>  Balancement avec kettlebell, à  une main (<b>Séries : 4 de chaque</b>  côté, 8 au total / <b>Rép. : 10</b>)  Soulevé turc avec kettlebell,  prise de dessous (1 fois de  chaque côté)  Exercice de l'insecte + tirage à  la poulie anti-rotation (10 de  chaque côté)  <b>Séries : 4 / Repos : 1,5 min</b>  après les trois (3) exercices  <b>ÉPE : 5</b></p>	<p><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b>  Intensité facile à modérée  P. ex. yoga, arts martiaux,  cyclisme, hockey</p>



Jour 3	<p align="center"><b>Partie 2 : Récupération active</b></p> <p align="center">Marche Charge de 10 à 30 lb 1 heure</p>	<p align="center"><b>Partie 2 : Mobilité</b></p> <p align="center">Consulter la fiche d'entraînement sur la mobilité</p>		
Jour 3	<p align="center"><b>Partie 1 : Activité optionnelle</b></p> <p align="center">Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>			
Jour 4	<p align="center"><b>Partie 1A : Vitesse/puissance</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b> Squat sauté à partir de la position agenouillée (3) / Descente d'une marche à une jambe + bâton (3 de chaque côté)</p> <p><b>Séries : 2 / Repos : 2 min</b> après les deux (2) exercices <b>RER : 5 / ÉPE : 4</b></p>	<p align="center"><b>Partie 1B : Force</b></p> <p>Soulevé de terre avec barre en forme de C + transport de 5 m et repositionnement</p> <p><b>Séries : 2 / Rép. : 3 / Repos : 2 min</b> <b>RER : 5</b></p> <p>Développé avec kettlebell à partir du sol à une main + bras opposé tendu statique</p> <p><b>Séries : 2 / Rép. : 3 de chaque côté / Repos : 2 min</b> <b>RER : 5</b></p>	<p align="center"><b>Partie 1C : Circuit</b></p> <p><b>Série d'exercices sans pause :</b> Fentes avec transport de valise (4 de chaque côté)</p> <p>Planche latérale + tirage à la poulie (6 de chaque côté)</p> <p>Marche de l'ours sur 20 m (charge de 20 kg)</p> <p><b>Séries : 2 / Repos : 1,5 min</b> après les trois (3) exercices <b>ÉPE : 5</b></p>	<p align="center"><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b></p> <p align="center">Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>
Jour 6	<p align="center"><b>Partie 2 : Récupération active</b></p> <p align="center">Marche Charge de 10 à 30 lb 1 heure</p>	<p align="center"><b>Partie 2 : Activité optionnelle</b></p> <p align="center">Intensité facile à modérée P. ex. yoga, arts martiaux, cyclisme, hockey</p>		
Jour 7	<p align="center"><b>Récupération active</b></p> <p align="center">Marche 1 heure</p>			