

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



Évaluation de la condition physique en vue de la sélection des aspirants

TECH SAR

Lignes directrices sur l'entraînement en vue de l'évaluation de la condition physique pour la sélection des aspirants Tech SAR



Le présent document vise à décrire en détail aux aspirants la teneur de l'évaluation de sélection et à les guider au cours de leur entraînement.

Il ne s'agit pas d'un programme individualisé. Nous vous recommandons donc fortement d'obtenir des conseils supplémentaires auprès des membres du personnel du conditionnement physique des PSP de votre base/escadre afin d'incorporer ces lignes directrices à votre entraînement et d'adapter votre entraînement actuel pour que votre programme de conditionnement physique soit équilibré.

Les séances d'entraînement additionnelles devraient assurer l'équilibre dans votre entraînement afin d'éviter les blessures causées par un déséquilibre musculaire (p. ex. surcharge dans une direction du mouvement).

Comme les forces et les faiblesses diffèrent d'un candidat à l'autre, vos séances d'entraînement supplémentaires varieront.

De nombreuses approches à l'entraînement vous permettront de réussir, mais l'ajout de séances d'entraînement semblables à celles qui sont présentées dans le présent document vous aidera à maximiser vos résultats lors de l'évaluation. Les éléments individuels de l'évaluation (p. ex. le test sur tapis roulant) sont relativement simples à simuler et leur exécution vous aidera à déterminer votre niveau de préparation.

Le document est divisé en deux parties :

Partie I : Évaluation en vue de la sélection des aspirants Tech SAR

Partie II : Récapitulation du programme d'entraînement

Partie 1 – Évaluation en vue de la sélection des aspirants Tech SAR



Aperçu

L'évaluation en vue de la sélection des aspirants Tech SAR a été conçue pour évaluer les types de condition physique requis pour suivre le cours Tech SAR NQ5A.

Ce cours est très exigeant, et la condition physique est un élément important du processus de sélection. Bien que la norme minimale de réussite vous permette de satisfaire aux exigences physiques du cours, il est important de comprendre que les Tech SAR doivent être suffisamment en forme pour atteindre la source du problème (recherche) de manière sécuritaire et efficace et avoir suffisamment de réserves physiques pour pouvoir régler le problème (sauvetage).

Le cours NQ5A comporte de nombreuses combinaisons de défis physiques, dont :

- de longues périodes de marche avec une charge (excursion, ski de fond nordique);
- périodes plus courtes nécessitant de soulever et de transporter des charges lourdes;
- nage ou plongée avec équipement.

Il arrive souvent que ces défis doivent être relevés en même temps et l'évaluation en vue de la sélection des aspirants Tech SAR reflète le besoin de passer d'un type d'activité à un autre après de courtes périodes de transition.

L'évaluation en vue de la sélection des aspirants Tech SAR comprend trois éléments :

1. **Tapis roulant** : marche/course en montée avec une charge de 25 kg
Transition de 5 min.
2. **Transport de matériel** : aller-retour sur un circuit de 40 m avec une charge de 50 et de 52 kg.
Période de repos de 30 min
3. **Nage en piscine** : nage de 750 m avec des palmes.

On s'attend à ce que le candidat fournisse un effort maximal pendant toute la durée de l'évaluation.

Pour pouvoir participer à la présélection au cours NQ5A, les aspirants doivent satisfaire à la norme minimale de rendement pour chacun des 3 éléments de l'évaluation en vue de la sélection des aspirants Tech SAR.

Récupération avant l'évaluation finale

Vous devriez vous accorder au moins 2 journées complètes de repos avant de faire l'évaluation officielle de Tech SAR afin que la fatigue ne diminue pas votre performance.

1. Test sur tapis roulant



Contexte

Les aspirants Tech SAR travaillent souvent très fort sur des périodes de 15 à 20 minutes pendant lesquelles ils transportent de lourdes charges à pied ou en ski de fond dans des régions nordiques. Ce type de travail est répété plusieurs fois pendant une journée d'entraînement.



Le test sur tapis roulant vise deux objectifs :

1. évaluer votre capacité à terminer un échantillon représentatif d'un travail d'endurance en transportant une charge type.
2. évaluer votre capacité maximale à travailler avec une charge. Pendant toute la durée du test, vous devez porter un sac à dos de 25 kg (semblable au sac Bora d'Arcteryx^{MC} de 80 l qui est utilisé par les étudiants du cours NQ5A et illustré à l'annexe A).

Description

Le test sur tapis roulant compte 4 parties :

1. **Phase de réchauffement** : Marche à une vitesse de 5,6 km/h (3,5 mi/h) pendant 6 minutes. Au départ, la pente est de 2 % et elle augmente graduellement pour atteindre 6 % à la fin du réchauffement.
2. **Phase d'effort constant** : Marche à une vitesse de 5,6 km/h (3,5 mi/h) et sur une pente de 8 % pendant 15 minutes. Vous devez terminer cette phase pour atteindre la norme minimale de cette partie du test.
3. **Phase d'effort progressif** : La pente du tapis roulant augmente de 1 % la minute pour atteindre un maximum de 15 %. Par la suite, la pente demeure constante à 15 %, mais la vitesse augmente de 0,8 km/h (0,5 mi/h) la minute. Vous devez franchir le plus d'étapes possible jusqu'à ce que vous soyez trop épuisé pour continuer.
4. **Phase de récupération** : Marche à une vitesse de 4 km/h (2,5 mi/h) sur le tapis roulant à plat (pente de 0 %) pendant 5 minutes. La phase de récupération commence dès que vous cessez la phase de travail progressif. La phase de récupération est obligatoire.

Résumé du protocole du test sur tapis roulant

Phase du test	Durée du test (minutes)	Vitesse du tapis roulant (km/h)/(mi/h)	Pente du tapis roulant (%)
Réchauffement	0 à 2	5,6/3,5	2
	3 à 4	5,6/3,5	4
	5 à 6	5,6/3,5	6
Effort constant Effort progressif	7 à 21	5,6/3,5	8
	22	5,6/3,5	9
	23	5,6/3,5	10
	24	5,6/3,5	11
	25	5,6/3,5	12
	26	5,6/3,5	13
	27	5,6/3,5	14
	28	5,6/3,5	15
	29	6,4/4,0	15
	30	7,2/4,5	15
	31	8/5,0	15
	32	8,8/5,5	15
	33	9,6/6,0	15
34	10,4/6,5	15	
35	11,2/7,0	15	
Récupération	0 à 5	4/2,5	0

Matériel et installations

1. Vêtements de conditionnement physique : short et t-shirt.
2. Chaussures de course de qualité offrant un bon soutien et de la traction pendant la marche ou la course avec charge sur le tapis roulant.
3. Pendant toute la durée du test, y compris le réchauffement et la récupération, un sac à dos de randonnée, semblable au sac Bora d'Arcteryx^{MC} de 80 l, ajustable aux hanches et aux épaules avec une charge de 25 kg (voir l'annexe A). Les sacs personnels ou militaires semblables sont acceptés.
4. Un tapis roulant calibré pouvant atteindre la vitesse de 11,2 km/h ou 7 mi/h et une pente de 15 %.

Objectifs de performance

1. Norme minimale : Achever au moins 21 minutes, incluant le réchauffement de 6 minutes et la phase d'effort constant de 15 minutes.
2. La moyenne enregistrée par les anciens participants au cours NQ5A est de 30 minutes.
3. Le meilleur temps enregistré jusqu'à maintenant par un participant au cours NQ5A est de 33 minutes.

2. Test de transport de matériel



Contexte

Les aspirants du cours NQ5A doivent souvent transporter du matériel ou des blessés sur des distances relativement courtes. Ce travail peut nécessiter de 6 à 8 répétitions en portant des charges de 40 à 55 kg (de 90 à 120 lb). Le travail est généralement exécuté dans un but précis et, dans certains cas, en situation urgente.

Le test simule le transport de matériel d'un lieu d'entreposage vers une destination (p. ex. bateau de plongée, avion) et le retour pour soulever et transporter une autre charge.

Description

Les poids sont transportés aller-retour sur un circuit de 40 m, en alternant entre les opérations de chargement et de déchargement :

1. Le circuit est d'une longueur de 40 m (20 m à l'aller, autour d'un cône, et 20 m au retour).

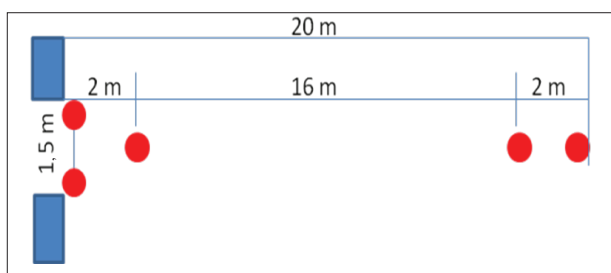


Figure 1 : Schéma du test de transport de matériel. Les points représentent la position des cônes. Les rectangles représentent les tapis sur lesquels sont déposés les barres à disques et les haltères.



2. Au départ du circuit, vous vous tenez debout.



3. Vous devez commencer le test en soulevant une barre « easy-curl » chargée de 2 disques de 20 kg/45 lb et de colliers, ce qui représente une charge totale de 52 kg/115 lb.
4. En prenant la barre avec les mains, vous devez parcourir 20 m du point de départ, contourner un cône et revenir placer la barre au point de départ. Ne laissez pas tomber les poids.
5. Vous devez refaire le circuit de 20 m à l'aller et de 20 m au retour sans poids (sans charge). Revenez au point de départ.



6. Prenez les deux haltères de 25 kg (55 lb) et refaites le circuit avec la charge.

7. Refaites le deuxième circuit de 40 m sans charge pour revenir à la barre à disques.
8. Au total, vous devez parcourir le circuit de 40 m 8 fois avec charge (4 fois avec la barre à disques et 4 fois avec les haltères) et 7 fois sans charge, pour un total de 15 fois.
9. Le test prend fin lorsque vous retournez avec les haltères au point de départ pour la 4^e fois.
10. Le chronomètre s'enclenche lorsque l'évaluateur(trice) dit GO après avoir donné le compte à rebours de 5 secondes et s'arrête lorsque vous retournez au point de départ avec les haltères pour la 4^e fois. Le temps que vous prenez pour exécuter les 15 répétitions du circuit de 40 m correspond à votre pointage.

Remarque : Un cône est placé à 2 m du point de départ et du cône de mi-parcours. Lorsque vous êtes entre ces deux cônes (séparés par une distance de 16 m) vous pouvez vous déplacer aussi vite que vous le pouvez.

Vous pouvez marcher, marcher de côté, faire de la course légère ou courir, mais vous devez garder le contrôle et vous déplacer EN TOUTE SÉCURITÉ. La zone à l'intérieur des cônes de 2 m est une « zone de course interdite ». Cette règle vise à assurer la sécurité des aspirants puisque vous devez vous lever, vous abaisser et vous tourner dans ces zones en soulevant des charges relativement lourdes. Vous recevrez des avertissements si vous ne respectez pas la « zone de course interdite ».



Matériel et installations

1. Surface plate de 20 m (p. ex. gymnase ou complexe sportif)
2. 3 paires d'haltères (45, 50 et 55 lb)
3. 3 barres à disques (90, 100, 115 lb, incluant le poids de la barre, de préférence une barre « easy-curl »)
4. Matelas de gymnase pour y déposer les barres et les haltères
5. Gants
6. 5 cônes

Objectif de performance

1. Vous devez terminer les 15 répétitions, en toute sécurité, en moins de 6 minutes et demie (390 secondes).
2. En moyenne, les participants au cours NQ5A peuvent terminer ce test en un peu moins de 5 minutes (290 secondes).
3. Le temps le plus rapide enregistré pour ce test est de 4,4 minutes (260 secondes).

3. Test de natation



Contexte

Une partie importante du cours NQ5A porte sur le travail dans l'eau pendant un entraînement de plongée et des opérations en mer. La presque totalité du « travail dans l'eau » est exécuté avec divers types d'équipement. Les aspirants Tech SAR doivent régulièrement parcourir jusqu'à 1 000 m à la nage à l'aide de palmes.

La capacité de nager avec et sans équipement est importante, mais le test est effectué avec des palmes afin d'évaluer la force et l'endurance des jambes qui est requise pour la nage continue avec palmes.

Au cours du test de natation, vous devez nager sur une distance de 750 m à un rythme qui permettrait d'avancer de façon satisfaisante contre le vent, le courant ou les vagues en eau libre.

Description

1. Vous devez parcourir 750 m en nage continue (30 longueurs dans une piscine de 25 m). Le temps que vous prenez pour parcourir 750 m (y compris tout temps d'arrêt) correspond à votre pointage pour le test de natation.
2. Vous pouvez passer le test en utilisant tout type de nage ou les palmes.

Matériel et installation

1. Maillot de bains et lunettes protectrices. Les lunettes protectrices et casque de bains sont permis.
2. Palmes. Les palmes Rubber Aquam^{MC}, illustrées ci-dessous, sont disponibles dans toutes les bases aux fins d'entraînement et d'évaluation. Il est important de choisir la bonne taille de palmes avant votre évaluation puisque vous ne disposez que de 30 minutes entre la fin du test de transport de matériel et le début du test de natation.
3. Piscine. S'il n'y a pas de piscine sur les lieux où se déroule l'évaluation, il faut avoir accès à une piscine à proximité afin d'effectuer la troisième et dernière composante de l'évaluation 30 minutes après avoir terminé le test de transport de matériel.



Objectifs de rendement

1. Vous devez parcourir 750 m en nage continue en moins de 20 minutes.
2. En moyenne, les participants au cours NQ5A terminent le test en 14 minutes.
3. Le temps le plus rapide enregistré pour ce test est 11,7 minutes.

Partie II - Récapitulation du programme d'entraînement



Lignes directrices générales

1. *Étude de l'évaluation de sélection.* Lisez attentivement le présent document afin de vous préparer à l'évaluation de manière adéquate.
2. *Vérifications de la condition physique.* Pratiquez les 3 éléments de l'évaluation de sélection et comparez votre rendement avec les objectifs de performance proposés (p. ex. la norme minimale ou la moyenne obtenue par d'anciens participants ayant suivi le cours NQ5A).
3. *Établissez vos objectifs d'entraînement.* À partir des vérifications de votre condition physique et selon vos antécédents en matière d'entraînement, maintenez ou modifiez votre entraînement afin de vous concentrer davantage sur vos faiblesses (p. ex. la nage) et moins sur vos forces (p. ex. le tapis roulant).

Le programme qui suit « suppose » que vous avez besoin de la même préparation pour chaque élément. Vous pouvez choisir de consacrer plus de temps à un ou deux éléments de l'évaluation et de réduire votre temps d'entraînement pour les autres. Par exemple, si votre condition aérobie est déjà « excellente » pour le test sur tapis roulant, mais que vous êtes un nageur médiocre, ou que votre capacité aérobie en natation est faible, vous pouvez choisir de vous entraîner seulement une fois par semaine sur le tapis roulant et de passer plus de temps dans la piscine.

4. *Consignez votre entraînement dans un carnet.* Ce suivi vous aidera, ainsi que le personnel du conditionnement physique des PSP, à personnaliser et à modifier votre entraînement selon vos objectifs et votre performance.
5. *Répétez la vérification de votre condition physique.* Après 6 et 9 semaines d'entraînement, répétez les tests afin d'évaluer votre performance. Faites des vérifications de votre condition physique après 1 ou 2 jours de repos afin que votre niveau de fatigue soit minimal. Après chaque vérification de votre condition physique, adaptez votre plan d'entraînement au besoin.

Planification de vos séances d'entraînement

L'évaluation de sélection peut être considérée comme étant un « triathlon » :

1. Le test sur tapis roulant (TR) évalue la condition aérobie en mettant l'accent sur l'endurance musculaire des jambes, puisqu'il est exécuté en portant un sac à dos lourd semblable au modèle Bora 80 (pour homme) ou au modèle Briza 75 (pour femme) d'Arc'teryx^{MC} (annexe A). Des sacs personnels ou militaires semblables sont autorisés.
2. Le test du transport de matériel (TM) évalue l'endurance anaérobique ainsi que la force et l'endurance musculaires.
3. La nage en piscine (NA) évalue la forme aérobie dans l'eau en mettant l'accent sur la force et l'endurance des jambes puisque le test se fait avec des palmes Rubber Aquam^{MC}, qui sont disponibles dans toutes les piscines des bases/escadres (annexe B).

Comme vous vous entraînez en vue d'une série d'« épreuves » comprenant peu de temps de repos, vous devriez couvrir au moins deux des éléments du test pendant les jours d'entraînement qui sont consacrés à une composante en particulier. Dans les exemples de plan d'entraînement de 9 semaines qui suivent, nous avons regroupé les éléments de l'évaluation afin d'accorder autant d'importance à chacune. Vous pouvez les adapter selon vos préférences et vos besoins quant au nombre de séances d'entraînement axées sur un élément particulier.

Exemple de calendrier d'entraînement de 9 semaines de préparation précise

Semaine	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
1	Repos	Vérif. cond.		TR/TM		TM/NA	
2		TR/NA		TR/TM		TM/NA	
3		TR/NA		TR/TM		TM/NA	
4		TR/NA		TR/TM		TM/NA	
5		TR/NA		TR/TM		TM/NA	
6		TR/NA		TR/TM	Repos	Vérif. forme	
7		TM/NA		TR/NA		TR/TM	
8		TM/NA		TR/NA		TR/TM	
9		TM/NA		TR/NA	Repos	Vérif. cond.	

Remarque : TR= entraînement sur tapis roulant; TM= entraînement pour transport de matériel; NA= entraînement à la nage. Ajoutez des séances d'entraînement, telles que l'aviron ou l'entraînement en circuit selon vos propres besoins.

Exemple de plan d'entraînement de 9 semaines

Semaine	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Fri	Sat
1	Repos	Vérif. cond.			TR/TM		
		TM/NA			TR/NA		
2		TR/TM			TM/NA		
3		TR/NA			TR/TM		
4		TM/NA			TR/NA		
5		TR/TM			Vérif. cond.		
6		TM/NA		Repos	TR/TM		
7		TM/NA			TR/NA		
8		TR/TM			Vérif. cond.		
9		TR/TM		Repos	Vérif. cond.		

Remarque : TR= entraînement sur tapis roulant; TM= entraînement pour transport de matériel; NA= entraînement à la nage. Ajoutez des séances d'entraînement, telles que l'aviron ou l'entraînement en circuit selon vos propres besoins.

Exemple de plan d'entraînement individualisé de 9 semaines

Semaine	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
1	repos	Vérif. cond.	Optionnel (marche/vélo facile - au moins 60 min)	repos	TR/TM	Nage (mixte)	Aviron et entraîn. en circuit – axé sur l'endurance musculaire
2	repos	TM/NA	Course- 2 min x 4 rép. Entraîn. par intervalles *	repos	TR/NA	Entraîn. axé sur la force **	Optionnel (marche/vélo facile - au moins 60 min.)
3	repos	TR/TM	Nage (mixte)	repos	TM/NA	Course- 2-3 min x 4 rép. Entraîn. par intervalles *	Optionnel (marche/vélo facile - au moins 60 min.)
4	repos	TR/NA	Entraîn. axé sur la force **	repos	TR/TM	Nage (mixte)	Aviron et entraîn. en circuit – axé sur l'endurance musculaire
5	repos	TM/NA	Course - 2-3 min x 4-5 rép. Entraîn. par intervalles *	repos	TR/NA	Entrain. axé sur la force **	Optionnel (marche/vélo facile - au moins 60 min.)
6	repos	TR/TM	Nage (mixte)	repos	Vérif. cond.	optionnel	Aviron et entraîn. en circuit– axé sur l'endurance musculaire
7	repos	TM/NA	Course- 2:30-3:30 min. x 4-5 rép. Entraîn. par intervalles *	repos	TR/NA	Entraîn. axé sur la force **	Optionnel (marche/vélo facile - au moins 60 min.)
8	repos	TR/TM	Nage (mixte)	repos	TM/NA	Course - 3-4 min x 4-6 rép. Entraîn. par intervalles *	Aviron et Entraîn. en circuit– axé sur l'endurance musculaire
9	repos	TR/NA	Entraîn. axé sur la force **	repos	Vérif. cond.		

Remarques : TR= entraînement sur tapis roulant; TM= entraînement pour transport de matériel; NA= entraînement à la nage. Les autres séances d'entraînement devraient être d'au moins 45 minutes.

*Entraînement par intervalles : repos/marche-course légère (min) = temps de travail (min)

** Axé sur la force à 6-8 RM, exercices visant les groupes de grands muscles, comme les soulevés de terre, squats, épaulés, répulsions, balancements et sauts de grenouille.

Réchauffement et récupération

1. Chaque séance d'entraînement doit inclure une période d'échauffement structurée de 5 à 10 minutes. L'échauffement devrait inclure des exercices d'amplitude, une augmentation graduelle de l'intensité axée sur les activités qui sont prescrites pour l'entraînement et peut inclure un entraînement fait d'exercices techniques sans charge.
2. La récupération devrait inclure une activité aérobique d'intensité légère suivie d'étirements de 15 à 30 s des grands groupes musculaires et de ceux qui sont susceptibles aux blessures.

Préparation au test sur tapis roulant

1. Il est recommandé de posséder une bonne base en endurance grâce à un entraînement aérobique « général » (comme la course ou le vélo).
2. Un travail axé sur le transport de charges (p. ex. infanterie, marche au travail avec un sac à dos) améliorera les résultats du test sur tapis roulant. Si vous avez de la difficulté à porter le sac de 25 kg (p. ex. fatigue excessive des jambes, douleur au dos) vous devriez réduire la charge au début et l'augmenter graduellement au fur et à mesure que s'améliore votre capacité.
3. Il est essentiel de bien charger le sac à dos pour éviter les tensions au dos. Le poids devrait être réparti dans l'ensemble du sac, plutôt que de se trouver en un même endroit (p. ex. ne placez pas un sac de sable de 25 kg au fond du sac). Si vous êtes inconfortable (p. ex. douleur au dos) en portant le sac, il est fort probable que le sac ne soit pas bien chargé. Voir l'annexe A pour connaître la technique de chargement.

Vérification de la condition physique

1. Tout en suivant le protocole énoncé ci-dessus, essayez le test sur tapis roulant en déployant un effort maximal. Communiquez avec le personnel du conditionnement physique des PSP de votre base pour obtenir de l'aide.
2. Servez-vous de la mesure de perception de l'effort (MPE) ci-dessous pour évaluer votre capacité à relever le défi du test du tapis roulant et à prédire votre performance.

Mesure de perception de l'effort de Borg (MPE)

- | | | |
|-----------|-------------------------|--|
| 6 | | |
| 7 | Très très facile | |
| 8 | | |
| 9 | Facile | |
| 10 | | |
| 11 | Assez facile | |
| 12 | | |
| 13 | Un peu difficile | |
| 14 | | |
| 15 | Difficile | |
| 16 | | |
| 17 | Très difficile | |
| 18 | | |
1. Si, à la fin de la 21^e minute (fin de la phase d'effort constant ou de la norme minimale), vous évaluez votre effort à 15 ou moins à partir de la mesure de Borg (« difficile » ou inférieur), vous êtes probablement en très bonne forme et avez encore une réserve suffisante pour effectuer la phase de travail progressif.
 2. Si, à la fin de la 21^e minute, vous évaluez votre effort à 19 ou 20 (près de l'effort maximal), vous avez tout juste réussi le test et vous aurez de la difficulté pendant la phase d'effort progressif.

Lignes directrices pour le test sur tapis roulant

1. Matériel : Un sac à dos bien ajusté et ayant une charge de 25 kg (55 lb); un tapis roulant pouvant atteindre une pente de 15 % et une vitesse de 11,2 km/h (7 mi/h).
2. Fréquence : inclure un entraînement d'endurance aérobie ou par intervalles 2 ou 3 fois par semaine.
3. Intensité : Il faut travailler intensément pour améliorer sa condition physique. Servez-vous de la MPE pour mesurer l'intensité de votre entraînement. Si les charges proposées sont trop faciles (10 ou 11 sur l'échelle Borg), vous devez les rendre plus difficiles (augmenter la charge [jusqu'à 25 kg], la vitesse ou la pente). Par contre, si les charges proposées sont trop difficiles (17 ou 18 sur l'échelle Borg), vous devez les réduire afin de pouvoir terminer la séance d'entraînement (réduire la charge, la vitesse ou la pente).
4. Pendant l'évaluation en vue de la sélection, vous devrez déployer votre effort maximal sur le tapis roulant et ensuite passer aux autres éléments après une courte période de récupération. Servez-vous de vos séances d'entraînement pour vous habituer à donner un effort maximal.
5. Durée. La durée des séances d'entraînement sur tapis roulant dépend de votre capacité à vous exercer avant que la fatigue ne vous arrête.

De façon régulière, vous devriez combiner l'un des autres éléments avec le tapis roulant (p. ex. les poids ou la natation) afin que la durée totale de votre séance soit plus longue que ce qui est proposé ci-dessous. La durée totale d'une séance d'entraînement lorsque vous combinez deux éléments devrait être d'environ 90 min, y compris l'échauffement et la récupération.

6. Échauffement et récupération. Vous devez inclure des périodes d'échauffement et de récupération au protocole d'entraînement sur tapis roulant.
7. Nutrition et hydratation. La consommation d'eau est permise pendant l'évaluation en vue de la sélection. Adoptez des stratégies de nutrition afin de découvrir quels aliments manger et à quel moment (p. ex. de 2 à 3 heures avant) afin d'optimiser votre niveau d'énergie selon le type, l'intensité et la durée des éléments de l'évaluation en vue de la sélection.

L'exemple de progression de 9 semaines qui suit offre un aperçu général de la progression de l'entraînement pour le test sur tapis roulant au cours d'une préparation de 9 semaines.

Modèle de progression de 9 semaines

(Pour convertir les km/h en mi/h : diviser les km/h par 1,6)

Semaine	Type ¹	Fréquence ² (jours/semaine)	Durée (min)	Récupération mi/h/% de pente	Charge ³ Km/h/% de pente
Semaine 1	CONT	1 à 2	15	S/O	5,6/8 %
Semaine 2	CONT	1 à 2	20	S/O	5,6/8 %
Semaine 3	CONT INTERV	1 1	25 4 à 6 x 2 min	S/O 5,6/4 %	5,6/8 % 5,6/12 %
Semaine 4	CONT INTERV	1 1	30 4 à 6 x 2 min	S/O 5,6/4 %	5,6/8 % 5,6/13 %
Semaine 5	CONT INTERV	1 1	30 5 à 6 x 2 min	S/O 5,6/4 %	5,6/8 % 5,6/13 % (2-3x) 5,6/15 % (3x)
Semaine 6	CONT INTERV	1 1	30 6 x 2 min	S/O 5,6/4 %	5,6/8 % 5,6/13 % (3x) 6,4/15 % (3x)
Semaine 7	CONT INTERV	1 1	30 6 x 2 min	S/O 5,6/4 %	5,6/8 % 5,6/15 % (2x) 6,4/15 % (2x) 7,2/15 % (2x)
Semaine 8	CONT INTERV	1 1	30 6 x 2 min	S/O 5,6/4 %	5,6/8 % 5,6/15 % (1x) 6,4/15 % (1x) 7,2/15 % (2x) 8,0/15 % (2x)
Semaine 9	CONT INTERV	1 1	30 6 x 2 min	S/O 5,6/4 %	5,6/8 % 5,6/15 % (1x), 6,4/15 % (1x) 7,2/15 % (1x) 8,0/15 % (1x) 8,8/15 % (2x)

Remarques :

¹ CONT = Effort continu; INTERV= Courts intervalles d'effort intense suivi d'une courte période de récupération (p. ex. 6 rép. de 2 min de travail et 2 min de récupération). Commencez l'entraînement par intervalles par un échauffement de 10 à 15 min jusqu'à ce que vous atteigniez 3,5 mi/h/8 %.

² Selon les résultats de votre auto-évaluation, vous aurez peut-être besoin d'effectuer plus (ou moins) de séances d'entraînement par semaine pour vous préparer au test sur tapis roulant.

³ Si vous trouvez que les séances d'entraînement proposées sont trop difficiles ou trop faciles, vous devez augmenter ou diminuer la vitesse ou la pente. Les membres du personnel du conditionnement physique des PSP peuvent vous aider à personnaliser ce programme et à l'adapter à vos besoins.

Préparation au test de transport de matériel

Il est recommandé de posséder une bonne base en force et en endurance grâce un entraînement en force « général ». Vous devriez au moins être en mesure d'effectuer 10 à 12 répétitions de soulevés de terre avec une charge de 2 haltères de 25 kg/55 lb ou une barre à disques de 52 kg/115 lb.

Vérification de la condition physique

1. Essayez de faire le test de transport de matériel afin de déterminer le temps requis pour terminer le test. Communiquez avec les membres du personnel du conditionnement physique des PSP de votre base pour obtenir de l'aide.
2. Si vous n'êtes pas en mesure de terminer le test ou d'atteindre la norme minimale (voir ci-après), vous devrez commencer au début du programme décrit ci-dessous et augmenter progressivement votre capacité.

Lignes directrices pour le test de transport de matériel

Lignes directrices générales pour le circuit de transport de matériel :

1. Les charges (haltères ou barre à disques) sont transportées sur une distance de 20 m aller-retour, en alternant entre les haltères et la barre à disques.
2. La période de récupération consiste à marcher ou à courir sur 20 m aller-retour sans charge (poids). Le rythme de la portion sans charge devrait permettre de récupérer avant de transporter à nouveau la charge.
3. Pour soulever et abaisser les poids, vous devez utiliser une bonne technique. Pliez les genoux, et soulevez et abaissez les poids à l'aide de vos jambes. Le dos doit demeurer droit et vous devez regarder devant vous. Levez le poids en le gardant près des jambes jusqu'à ce que vous soyez entièrement debout. La barre doit être portée en avant du corps.
4. Une « ZONE DE COURSE INTERDITE » est établie à 2 m de chaque extrémité du parcours de 20 m. Pour votre sécurité, vous devez contourner les cônes des extrémités en marchant même pendant la période d'entraînement.
5. Servez-vous de la mesure de perception de l'effort Borg pour évaluer vos progrès. Le programme de TM offre des lignes directrices relatives à la progression au plan de la vitesse et de la charge, mais vous pouvez l'adapter selon votre niveau de condition physique et la facilité avec laquelle vous pouvez exécuter chaque semaine du programme.
6. Réchauffez-vous avant de vous entraîner. Lorsque vous exécutez « l'entraînement pour transport de matériel », il est recommandé de faire lentement quelques soulevés de terre (5 à 8 rép.) avec les charges que vous utiliserez pendant cette séance afin de réduire le risque de blessure.
7. Si vous constatez que les charges et le rythme du début (p. ex. les 3 premières semaines) ne sont pas assez difficiles et que vous atteignez la norme minimale, vous pouvez commencer à la semaine 4.
8. Une répétition du circuit consiste à parcourir 20 m à l'allée et 20 m au retour (soit 40 m).

Le programme ci-dessous est un programme d'entraînement général de 9 semaines en préparation du test de transport de matériel.

Exemple de programme de 9 semaines

Semaine	Charge	Fréquence/ sem.	Rép./circuits de chacun	Rythme SC	Rythme AC
Semaine 1	Halt. 45 lb BD 90 lb	1 à 2	3	Marche	Marche
Semaine 2	Halt. 45 lb BD 90 lb	1 à 2	3	Marche rapide	Marche rapide
Semaine 3	Halt. 45 lb BD 90 lb	1 à 2	4	Dépl. lat.	Marche rapide
Semaine 4	Halt. 50 lb BD 100 lb	1 à 2	3	Marche rapide	Marche rapide
Semaine 5	Halt. 50 lb BD 100 lb	1 à 2	4	Dépl. lat.	Marche rapide
Semaine 6	Halt. 50 lb BD 100 lb	1 à 2	4	Dépl. lat.	Dépl. lat.
Semaine 7	Halt. 55 lb BD 115 lb	1 à 2	3	Dépl. lat. /course légère	Marche rapide
Semaine 8	Halt. 55 lb BD 115 lb	1 à 2	4	Dépl. lat./ course légère	Dépl. lat.
Semaine 9	Halt. 55 lb BD 115 lb	1 à 2	4	jCourse légère / course	Dépl. lat./ course légère

Remarques :

AC= répétition avec charge; SC= répétition sans charge.

Adaptez votre rythme pour assurer votre sécurité. Vous devez marcher à l'intérieur de la « zone de course interdite ». Lorsque le programme vous propose de marcher de côté ou de faire de la course légère, cette consigne s'applique seulement à la partie du parcours à l'extérieur de la « zone de course interdite ». Durée visée pour chaque répétition : marche – 28 s; marche rapide – 24 s; déplacement latéral – 20 s; course légère – 18 s.

Préparation au test de natation

Si l'utilisation de palmes est pour vous une nouvelle expérience, nous vous recommandons fortement de demander aux membres du personnel des PSP de votre base de vous donner des conseils pour vous aider à modifier votre technique. La nage avec palmes est moins axée sur la technique de nage que sur la technique de battement des jambes avec les palmes qui se fait à partir des hanches et non des genoux.

Vérification de la condition physique

1. Essayez de faire le test de natation et notez le temps qu'il vous faut pour parcourir 750 m en piscine avec des palmes.
2. Si vous n'êtes pas en mesure de terminer le test ou d'atteindre la norme minimale de performance (voir ci-après), vous devrez commencer au début du programme décrit ci-dessous et accroître graduellement votre capacité.

Lignes directrices pour le test de natation

1. Expérimentez différentes techniques; la plupart des personnes peuvent facilement modifier le crawl en un style de nage avec palmes qui est très efficace. Comme les palmes font travailler davantage la partie inférieure du corps que la nage sans palmes, vos jambes peuvent se fatiguer plus rapidement que prévu.
2. Mesurez votre capacité et partez de ce point pour vous améliorer. Le tableau suivant suppose que vous pouvez parcourir 500 m en nage continue avec palmes. Selon les résultats que vous avez obtenus, vous devrez augmenter ou réduire la distance parcourue en nage continue.

Ces lignes directrices présentent un programme d'entraînement général de 9 semaines en préparation au test de natation.

Exemple de programme de 9 semaines (l'utilisation de palmes est essentielle pour certains exercices)

Semaine	Type ¹	Frequence ² (jours/semaine)	Distance ³ (m)	Récupération	Intensité
Semaine 1	CONT	1 à 2	500	S/O	Facile
Semaine 2	CONT	1 à 2	600	S/O	Modérée
Semaine 3	CONT INTERV	1 à 2 1	700 6 x 50 m	S/O 50 m facile	Modérée Difficile
Semaine 4	CONT INTERV	1 à 2 1	800 7 x 50 m	S/O 50 m facile	Modérée Difficile
Semaine 5	CONT INTERV	1 à 2 1	800 8 x 50 m	S/O 50 m facile	Modérée Très difficile
Semaine 6	CONT INTERV	1 1 à 2	800 5 x 100 m	S/O 50 m facile	Difficile Difficile
Semaine 7	CONT INTERV	1 1 à 2	800 6 x 100 m	S/O 50 m facile ou repos	Difficile Très difficile
Semaine 8	CONT INTERV	1 1 à 2	800 7 x 100	S/O 50 m facile ou repos	Difficile Très difficile
Semaine 9	CONT INTERV	1 1 à 2	800 8 x 100	S/O 50 m ou repos	Difficile Très difficile

Remarque :

¹ CONT = Nage continue; INTERV = Intervalles de nage plus difficile suivies par une courte période de récupération (p. ex. 6 rép. de 50 m « difficile », suivies de 50 m « facile »).


² Ce plan vise à améliorer votre temps de nage grâce à trois séances d'entraînement exigeantes chaque semaine. Si vous êtes déjà un nageur solide et que vos résultats d'auto-évaluation révèlent que vous réussirez bien le test de natation, vous n'avez pas besoin de vous entraîner aussi souvent en piscine.


³ Les distances proposées sont fondées sur l'hypothèse que vous pouvez parcourir 500 m en nage continue.



Instructions de chargement et d'ajustement du sac à dos avec charge

Taille du sac à dos

BORA 80 pour homme	Tableau des tailles		
	Petit	Moyen	Grand
	De 40 à 48 cm	De 46 à 53 cm	De 51 à 58 cm ou plus

BRIZA 75 pour femme	Tableau des tailles		
	Petit	Moyen	Grand
	De 36 à 43 cm	De 41 à 48 cm	De 46 à 53 cm ou plus



Mesure de la longueur du dos

- La longueur du dos, mesurée à partir de la vertèbre C7 jusqu'à la crête de l'os iliaque, tel qu'illustré sur le diagramme de droite.
- Si une mesure se situe entre deux tailles, il est préférable d'opter pour la taille la plus petite.
- Bon nombre de sacs Arc'teryx permettent de choisir des courroies d'épaule et des ceintures lombaires de taille différente.



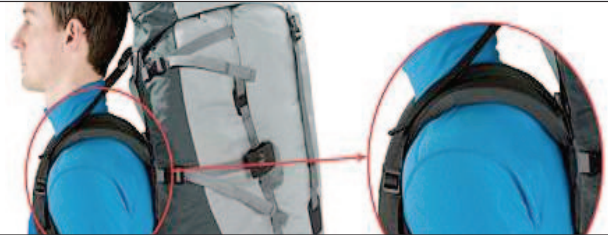
Taille de la ceinture lombaire

- Trouvez la crête de l'os iliaque (la partie supérieure du point le plus proéminent de l'os de la hanche) et mesurez le tour de taille à ce niveau.
- Lorsque la ceinture lombaire est bien centrée et serrée sur l'os de la hanche, les extrémités des coussins devraient descendre au moins 3 pouces plus bas que la crête de la hanche.



Ajustement des courroies d'épaule

- Les courroies d'épaule doivent épouser parfaitement l'épaule et être en contact avec celle-ci sur toute la surface du coussin de la courroie.
- La boucle d'ajustement située à l'extrémité inférieure de la courroie d'épaule devrait être placée à peu près au centre de l'aisselle.



Réglage de l'angle de la ceinture lombaire

- Ajustez l'angle auquel la sangle de 2 pouces ressort devant les coussins. La plupart des femmes ont besoin d'un angle plus prononcé que les hommes (l'angle auquel la ceinture repose sur les hanches).



Ajuster l'angle de sortie de la sangle

Réglage de la hauteur de la charge



Angles acceptables des courroies de soutien de la charge

- Les courroies de soutien de la charge visent à relever légèrement les courroies d'épaule des épaules afin que le sac ne soit pas appuyé sur le dos.
- L'angle idéal des courroies de soutien de la charge est de 45 degrés; toutefois, un angle de 30 à 60 degrés est acceptable.
- Une tension minimale est nécessaire afin que chaque courroie fasse son travail si le sac est correctement ajusté.

Réglage du stabilisateur de charge



Courroie stabilisatrice de la ceinture lombaire

- Réduit le mouvement de la charge en resserrant au maximum la courroie illustrée ci-dessus.

Répartition de la charge

Matériaux :

1. Sac d'expédition ArcTeryx^{MC}, modèle Bora 80 pour homme, de petite, moyenne ou grande taille ou modèle Briza 75 pour femme de petite, moyenne ou grande taille
2. Six briques de béton ou d'argile de 3 kg
3. Deux couvertures de laine
4. Serviettes (environ 10 petites)
5. Petits sacs de sable scellables

Technique :

1. Placez une couverture enroulée dans le compartiment du sac de couchage du sac à dos en laissant ouvert le fermoir séparable. Remplissez le compartiment le plus possible.
2. Enroulez chaque brique dans une serviette et empilez-les dans le compartiment principal du sac à dos (deux rangées de trois briques).
3. Placez les autres serviettes autour des briques pour les rembourrer et les stabiliser.
4. Placez une autre couverture enroulée dans la partie supérieure du sac pour en remplir tout l'espace.
5. Vérifiez le poids du sac pour vous assurer qu'il pèse 25 kg.
 - a. Si le sac est trop léger, remplissez un petit sac scellable de sable et placez-le dans le compartiment principal du sac. Cette méthode permet d'apporter de légers ajustements au poids du sac pour qu'il atteigne exactement 25 kg.
 - b. Si le sac est trop lourd, retirez une serviette et servez-vous des petits sacs scellables pour amener le poids à 25 kg.

