



# **Forces armées canadiennes Pré-entraînement militaire de base (PRÉ-EMB)**

**Programme d'entraînement physique  
pré-EMB avancé de 6 semaines**





# Table des matières

- 03** Objectifs du programme d'entraînement physique pré-EMB avancé de 6 semaines
- 04** Survol du programme d'entraînement de 6 semaines
- 05** Échauffement: Démonstration d'exercices
- 06** Programmes de marche et de course
- 10** Programmes de musculation



## Objectif du programme d'entraînement physique pré-EMB avancé

Ce programme d'entraînement avancé de 6 semaines pré entraînement militaire de base (pré-EMB) est conçue pour les candidats actifs qui souhaitent obtenir d'excellents résultats lors de leur formation militaire de base. L'accent est mis sur le développement de la force et de la capacité aérobie, tout en maintenant une progression de la capacité de marche avec sac à dos pour répondre à la norme des Forces Armées Canadiennes.

**Le programme d'entraînement physique comprend :**

Séance de marche	Séance de course	Séance de musculation
4 jours par semaine - 4 marche chargées au cours des 6 semaines	2 jours par semaine	3 jours par semaine
OBJECTIF		
Marche chargée de 5 km avec 45 lbs en 60 min	30 min continue ou performer des intervalles	Développer les capacités musculaires requises pour faciliter l'entraînement militaire

Ce programme d'entraînement n'est pas destiné à former des athlètes sportifs, mais à préparer votre capacité à la marche, au jogging, aux classes d'exercices, aux séances d'entraînement physique et à d'autres exigences physiques militaires. Cela vous permettra de développer un sentiment de contrôle sur la préparation de votre parcours, votre engagement dans le processus d'entraînement et votre confiance dans la réalisation de vos objectifs.

**Bien que la marche soit une activité simple et facile, si vous n'êtes pas familier avec le volume de marche requis pendant l'EMB, vous risquez de développer des blessures qui pourraient interrompre votre entraînement.**





## Survol du programme d'entraînement

	MODALITÉ	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1	Marche / Course	m (20 min)	J1	m (20 min)	J2	m (20 min)	J3	REPOS
	Musculation	J1		J2		J3		
SEMAINE 2	Marche / Course	m (20 min)	J1	m (20 min)	J2	m (20 min)	J3	REPOS
	Musculation	J1		J2		J3		
SEMAINE 3	Marche / Course	m (20 min)	J1	m (20 min)	J2	m (20 min)	J3	REPOS
	Musculation	J1		J2		J3		
SEMAINE 4	Marche / Course	m (20 min)	J1	m (20 min)	J2	m (20 min)	J3	REPOS
	Musculation	J1		J2		J3		
SEMAINE 5	Marche / Course	m (20 min)	J1	m (20 min)	J2	m (20 min)	J3	REPOS
	Musculation	J1		J2		J3		
SEMAINE 6	Marche / Course	m (20 min)	J1	m (20 min)	J2	m (20 min)	J3	REPOS
	Musculation	J1		J2		J3		

\*m : Marche

Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)



# Échauffement

## Démonstration d'exercices

L'échauffement permet une augmentation progressive de la température corporelle et une mobilisation des articulations afin de réduire le risque de blessure. Pour un échauffement optimal, suivez la séquence d'exercices ci-dessous. Cliquez directement sur l'image pour visionner la vidéo de démonstration de l'exercice.

1

Marche



2

Saut A



3

Mobilité de la hanche



4

Mobilité dorsale



5

Mobilité thoracique



6

Ange au sol



7

Élévation du bassin au sol





## Programmes de marche et de course

**Qu'est-ce que le EPE :** l'échelle de perception de l'effort (EPE) est une échelle d'auto-évaluation de l'intensité de l'exercice.

Elle va de **1 (très léger) à 10 (effort maximal)**, pour vous aider à ajuster l'intensité de votre entraînement en fonction de l'effort que vous devriez ressentir. Cela demande de la pratique et deviendra plus facile avec le temps. Voir ci-dessous l'échelle complète.

### ACTIVITÉ À EFFORT MAXIMAL

**10 /** Il est presque impossible de continuer. Complètement à bout de souffle, incapable de parler. Incapable de maintenir l'intensité plus que pendant une très courte période.

### ACTIVITÉ TRÈS DIFFICILE

**9 /** Très difficile de maintenir l'intensité de l'exercice. Respiration très forte et ne peut parler que quelques mots.

### ACTIVITÉ VIGOUREUSE

**7-8 /** À la limite de l'inconfort. Essoufflé, peut dire une seule phrase.

### ACTIVITÉ MODÉRÉE

**4-6 /** Respiration forte, possibilité de tenir une courte conversation. Encore un peu à l'aise, mais devient nettement plus difficile.

### ACTIVITÉ LÉGÈRE

**2-3 /** L'impression de pouvoir maintenir pendant des heures. Facile à respirer et à tenir une conversation.

### ACTIVITÉ TRÈS LÉGÈRE

**1 /** Peu d'efforts, mais plus que dormir, regarder la télévision, etc.

**Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)**



# Programmes de marche et de course

## SEMAINE 1

JOUR 1	COURSE PAR INTERVALLES		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	4	Marche ou course légère
Intervalles X 5	3 min 1 min	6 8	Répétez les intervalles 5 fois, en alternant course modérée (EPE 6/10) et course vigoureuse (EPE 8/10).
Récupération	5 min	2	Marche
JOUR 2	COURSE CONTINUE		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	2	Marche ou course légère
Continu	25 min	6	
Récupération	5 min	2	Marche
JOUR 3	MARCHE AVEC SAC À DOS (ENVIRON 35 LBS)		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Continu	30 min	4	Viser 2.5 km. Allure de 5 km/h ou 12 minutes au km.

## SEMAINE 2

JOUR 1	COURSE PAR INTERVALLES		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	4	Marche ou course légère
Intervalles X 6	2.5 min 1 min	4 8	Répétez les intervalles 6 fois, en alternant course modérée (EPE 4/10) et course vigoureuse (EPE 8/10).
Récupération	2 min	2	Marche
JOUR 2	COURSE CONTINUE		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	2	Marche ou course légère
Continu	30 min	6	
Récupération	5 min	2	Marche
JOUR 3	MARCHE AVEC SAC À DOS (ENVIRON 35 LBS)		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Continu	45 min	4	Viser 3,8 km. Allure de 5 km/h ou 12 minutes au km.

**Note: 0.5 min = 30 secondes**

**Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)**

## SEMAINE 3

JOUR 1	COURSE PAR INTERVALLES		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	4	Marche ou course légère
Intervalles X 6	2 min 1 min	6 9	Répétez les intervalles 6 fois, en alternant course modérée (EPE 6/10) et course difficile (EPE 9/10).
Récupération	2 min	2	Marche
JOUR 2	COURSE CONTINUE		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	2	Marche ou course légère
Continu	30 min	6	
Récupération	5 min	2	Marche
JOUR 3	MARCHÉ		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Continu	60 min	3	À votre propre rythme

## SEMAINE 4

JOUR 1	COURSE PAR INTERVALLES		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	4	Marche ou course légère
Intervalles X 8	2 min 0.5 min	6 10	Répétez les intervalles 8 fois, en alternant course modérée (EPE 6/10) et course maximale (EPE 10/10).
Récupération	2 min	2	Marche
JOUR 2	COURSE CONTINUE		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	2	Marche ou course légère
Continu	35 min	6	
Récupération	5 min	2	Marche
JOUR 3	MARCHÉ AVEC SAC À DOS (ENVIRON 45 LBS)		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Continu	45 min	4	Viser 3,8 km. Allure de 5 km/h ou 12 minutes au km.

**Note: 0.5 min = 30 secondes**

**Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)**



## SEMAINE 5

JOUR 1	COURSE PAR INTERVALLES		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	4	Marche ou course légère
Intervalles X 9	2 min 0.5 min	6 10	Répétez les intervalles 9 fois, en alternant course modérée (EPE 6/10) et course maximale (EPE 10/10).
Récupération	2 min	2	Marche
JOUR 2	COURSE CONTINUE		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	2	Marche ou course légère
Continu	35 min	6	
Récupération	5 min	2	Marche
JOUR 3	MARCHE AVEC SAC À DOS (ENVIRON 45 LBS)		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Continu	60 min	3	Viser 5 km. Allure de 5 km/h ou 12 minutes au km.

## SEMAINE 6

JOUR 1	COURSE PAR INTERVALLES		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	4	Marche ou course légère
Intervalles X 8	2 min 0.5 min	6 10	Répétez les intervalles 8 fois, en alternant course modérée (EPE 6/10) et course maximale (EPE 10/10).
Récupération	2 min	2	Marche
JOUR 2	COURSE CONTINUE		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Échauffement	5 min	2	Marche ou course légère
Continu	30 min	6	Viser 5 km à une allure de 12 km/h ou 6 min au km.
Récupération	5 min	2	Marche
JOUR 3	MARCHE		
	DURÉE	INTENSITÉ (EPE / 10)	NOTES
Continu	60 min	3	À votre propre rythme

Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)



## Programme de musculation

► **Semaine 1 et 2**, vous pouvez effectuer 2 à 3 séries de chaque exercice/supersérie.

► **Semaine 3 et 4**, vous pouvez effectuer 3 à 4 séries de chaque exercice/supersérie.

► **Semaine 5 et 6**, vous pouvez effectuer 2 à 4 séries de chaque exercice/supersérie.

Au cours du programme, pour assurer la progression, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions dans l'intervalle indiquée et/ou augmenter le poids que vous utilisez.

**Qu'est-ce qu'une supersérie?** Dans le cadre d'un entraînement de force/résistance, les superséries consistent à effectuer deux exercices l'un à la suite de l'autre avec un temps de repos limité entre les exercices. Cette méthode permet d'améliorer l'intensité et l'efficacité de l'entraînement. Notez que les exercices qui n'ont pas de repos associé sont destinés à être exécutés en supersérie avec l'exercice suivant.

**Qu'est-ce que MAX?** MAX est une pratique courante de la musculation et du conditionnement physique, qui signifie soit autant de répétitions que possible ou un maximum de temps sous tension. Cela permet aux individus d'aller à l'intensité maximale pour fournir un stimulus d'entraînement d'endurance maximal.



**Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)**



# JOUR 1

Effectuer l'échauffement avant les exercices de musculation.

Effectuez chaque exercice dans l'ordre en respectant les répétitions (reps) et le temps de repos (en secondes) prescrits. Cliquez directement sur l'image pour voir la vidéo de démonstration de l'exercice. Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)

	ACCENT BAS DU CORPS				
	EXERCICE	DÉMONSTRATION	REPS	REPOS (sec)	NOTES
1	<u>Squat gobelet avec haltère</u>		5 à 8	180s	
2A	<u>Fentes marchées avec haltères</u>		8 à 12		Par côté
2B	<u>Extension des hanches avec haltère 1 jambe</u>		8 à 12	90s	Par côté
3A	<u>Développé couché avec haltères</u>		10 à 12		
3B	<u>Tirade 1 bras avec haltère</u>		10 à 12	90s	Par côté Sur un banc
4A	<u>Chaise au mur</u>		MAX		Isométrique (sans mouvement) Max 5 min
4B	<u>Saut écarté</u>		50	180s	Explosif

# JOUR 2

Effectuer l'échauffement avant les exercices de musculation.

Effectuez chaque exercice dans l'ordre en respectant les répétitions (reps) et le temps de repos (en secondes) prescrits. Cliquez directement sur l'image pour voir la vidéo de démonstration de l'exercice. Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)








	ACCENT HAUT DU CORPS				
	EXERCICE	DÉMONSTRATION	REPS	REPOS (sec)	NOTES
1	<u>Développé incliné avec haltères</u>		5 à 8	180s	
2	<u>Tirade (inversée) australienne</u>		5 à 8	180s	Si trop facile = pull-up / chin-up
3	<u>Épaulé à développé avec haltère 1 bras</u>		8 à 10	90s	Par côté
4A	<u>Squat de côté</u>		15 à 20		Par côté
4B	<u>Abdominaux groupés</u>		12 à 15	90s	
5A	<u>Pompes</u>		MAX		
5B	<u>Planche basse</u>		MAX	90s	Isométrique (sans mouvement) Max 5 min



# JOUR 3

Effectuer l'échauffement avant les exercices de musculation.

Effectuez chaque exercice dans l'ordre en respectant les répétitions (reps) et le temps de repos (en secondes) prescrits. Cliquez directement sur l'image pour voir la vidéo de démonstration de l'exercice. Pour toutes questions, contactez [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)

	ACCENT BAS DU CORPS				
	EXERCICE	DÉMONSTRATION	REPS	REPOS (sec)	NOTES
1	<u>Soulevé de terre</u> <u>jambe tendue</u> <u>avec haltères</u> <u>1 jambe</u>		5 à 8	180s	Par côté
2	<u>Flexion de jambes</u> <u>avec ballon</u> <u>d'exercice</u>		8 à 12	90s	
3A	<u>Fente sautée</u>		8 à 12		Par côté Explosif
3B	<u>Marche du fermier</u> <u>avec haltères</u>		24 à 30	90s	Par côté
4A	<u>Développé militaire</u> <u>avec haltères</u>		8 à 12		
4B	<u>Marche de l'ours</u>		24 à 30		Par côté
4C	<u>Élévation latérale</u> <u>avec haltères</u>		12 à 15	90s	