GRC

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

CONDITION PHYSIQUE+

PROGRAMME

DE MISE EN FORME ET DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE

Gendarmerie royale du Canada
Royal Canadian Mounted Police

Canada

TITRE : Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire

AUTEURS : Luc Poirier et Sylvain Lemelin – Coordonnateurs divisionnaires en condition physique et en promotion de la santé / Division C et Division D
CONCEPTION GRAPHIQUE : Julie Laflamme – Bureau des communications / Division C
RÉVISION : Bureau des communications et Section de la traduction / Division C
ILLUSTRATIONS : www.physigraphe.com

cdiv.communications@rcmp-grc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada représentée par la Gendarmerie royale du Canada (2014)
Tous droits réservés. Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation de la Gendarmerie royale du Canada.

No. cat. : PS64-110/2013F-PDF ISBN : 978-0-660-21496-2

English version available

MOT DU COMMISSAIRE

J'estime qu'il est primordial d'avoir un esprit sain dans un corps sain dans la réalité policière d'aujourd'hui.

Les spécialistes le diront, les qualités essentielles d'un policier, dont la santé, lui permettent d'affronter les défis de sa profession en réagissant vite dans l'action. Pour accomplir avec brio sa mission d'assurer la paix et de protéger la sécurité des citoyens, le policier doit posséder des aptitudes mentales et physiques de niveau supérieur.

La condition physique est un élément clé de la santé d'un agent de la paix. Elle nous permet d'accomplir nos activités de la vie courante tout en préservant un niveau d'énergie optimale. Elle nous permet d'améliorer notre performance au travail en réduisant notre stress. Sur le plan professionnel, la condition physique d'un agent de la paix joue un rôle particulièrement important. Elle peut faire la différence dans sa capacité d'accomplir ou non des tâches de haute intensité lors de situations critiques.

C'est pourquoi je vous invite à vous inspirer des plans que l'on vous offre dans ce document. Ils s'adressent à la fois aux personnes qui ont cessé de s'entraîner depuis longtemps et à celles qui s'entraînent depuis toujours. Pour ce faire, nos spécialistes ont ciblé quatre niveaux d'entraînement. Le premier vise le retour à l'entraînement physique et à un mode de vie actif. Le deuxième vise l'amélioration de sa condition physique et l'atteinte des exigences physiques minimales requises pour le travail d'agent de la paix. Les troisièmes et quatrièmes niveaux s'adressent aux personnes qui sont déjà en forme et qui visent des objectifs sportifs ou opérationnels plus exigeants.

Le Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire de la Gendarmerie royale du Canada a été conçu par des spécialistes en physiologie de l'exercice qui travaillent auprès de milliers de policiers et collègues, d'un océan à l'autre. Les plans d'entraînement qu'ils ont développés font appel à un minimum de temps et d'équipement et peuvent s'exécuter dans les endroits les plus variés.

Je suis fier de partager cet outil avec tous les policiers de la GRC et avec tous nos partenaires et amis des forces de l'ordre. Plus il y aura de gens physiquement en santé, meilleure se portera notre société. Cultivez votre santé et maintenez un mode de vie équilibré. Vous demeurerez en forme pour le travail et pour la vie! Bon entraînement à tous!

Bob Paulson
Commissaire - Gendarmerie royale du Canada

BIOGRAPHIE

Luc Poirier a obtenu son diplôme en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke en 2001. Il est au service de la Gendarmerie royale du Canada au Québec depuis 2003 à titre de conseiller divisionnaire en condition physique et en promotion de la santé. Établi à Montréal, Luc travaille au sein d'une population de 1 000 policiers et de 600 employés de soutien répartis aux quatre coins de la province.

Son rôle consiste à administrer les tests d'aptitudes physiques aux policiers et aux recrues, à élaborer des plans de conditionnement physique pour les employés et les services spécialisés, ainsi qu'à créer et à appuyer des initiatives visant à promouvoir l'activité physique et le mieux-être au travail. Fort de sa vaste expérience professionnelle, Luc Poirier agit aussi à titre de conférencier spécialisé en force et en conditionnement dans le cadre de divers événements spéciaux au Canada et aux États-Unis.

Luc Poirier, CSCS, CEP, PES, TSAC-F
Conseiller en conditionnement physique / Formation divisionnaire – GRC (Québec)

Sylvain Lemelin est au service de la GRC depuis 1996 à titre de conseiller divisionnaire en condition physique et en promotion de la santé. Il est diplômé de l'Université du Manitoba et détient un baccalauréat en éducation physique (1992) ainsi qu'une maîtrise en biomécanique (1995).

Sylvain Lemelin est physiologiste de l'exercice agréé de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, ainsi que spécialiste agréé de la mise en forme et du développement de la force musculaire de la *National Strength and Conditioning Association.* Sylvain se passionne pour aider des personnes à se préparer à atteindre un niveau de performance physique optimal en matière de compétitions sportives, d'activités de la vie quotidienne et d'opérations policières tactiques. En tant qu'ancien membre de l'équipe de lutte de l'Université du Manitoba, Sylvain applique ses connaissances et son expérience pour préparer les employés à faire face aux défis physiques qu'ils sont appelés à relever, quels qu'ils soient.

Sylvain Lemelin, MSc, CEP, CSCS
Conseiller en conditionnement physique / Formation divisionnaire – GRC (Manitoba)

TABLE DES MATIÈRES

GUIDE DU PARTICIPANT

Introduction 9
Questions et réponses 10
Comment déterminer le niveau de programme? 11
Niveau 1 12
Niveau 2 13
Niveau 3 14
Niveau 4 15
Un entraînement sûr et sans blessures 16

ANNEXES

1. Terminologie 18
2. Q-AAP 20
3. Échauffement dynamique 21
4. Récupération et étirement 24
5. Carnet d'entraînement 26
6. TAPE 28

NIVEAU 1

INTRODUCTION 33
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE 41
PHASE A / SEMAINE 1-8 45
JOUR 1 47
JOUR 2 49
JOUR 3 51
PHASE B / SEMAINE 9-16 53
JOUR 1 55
JOUR 2 57
JOUR 3 59
ÉTIREMENT 61

NIVEAU 2

INTRODUCTION 67
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE 75
PHASE A / SEMAINE 1-8 79
JOUR 1 81
JOUR 2 83
JOUR 3 85
PHASE B / SEMAINE 9-16 87
JOUR 1 89
JOUR 2 91
JOUR 3 93
ÉTIREMENT 95

NIVEAU 3

INTRODUCTION 101
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE 111
PHASE A / SEMAINE 1-8 115
JOUR 1 117
JOUR 2 119
JOUR 3 121
PHASE B / SEMAINE 9-16 123
JOUR 1 125
JOUR 2 127
JOUR 3 129
PHASE C / SEMAINE 17-24 131
JOUR 1 133
JOUR 2 135
JOUR 3 137
ÉTIREMENT 139

NIVEAU 4

INTRODUCTION 145
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE 155
PHASE A / SEMAINE 1-8 159
JOUR 1 161
JOUR 2 163
JOUR 3 165
JOUR 4 167
PHASE B / SEMAINE 9-16 169
JOUR 1 171
JOUR 2 173
JOUR 3 175
JOUR 4 177
PHASE C / SEMAINE 17-24 179
JOUR 1 181
JOUR 2 183
JOUR 3 185
JOUR 4 187
ÉTIREMENT 189

« Le sport, c'est mon quotidien. Je me motive, je me donne des défis pour rester alerte et en forme pour mon travail. »

GUIDE DU PARTICIPANT

15 lb / 7 kg
30 lb / 14 kg
45 lb / 20 kg
60 lb / 27 kg
34 kg

INTRODUCTION

Le Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire a été élaboré par les conseillers divisionnaires en condition physique et promotion de la santé (CDCPPS) à la Gendarmerie royale du Canada. L'objectif des auteurs était de concevoir un programme en quatre niveaux, adapté autant pour le débutant que pour la personne qui s'entraîne régulièrement. Le programme vise à améliorer le niveau de forme physique du participant pour le préparer aux exigences d'une vie active ou de tâches opérationnelles particulières. Chaque jour, que ce soit au travail, à la maison ou durant les loisirs, une personne doit apprendre à composer avec des demandes très variées sur le plan physique. Certains gestes sont peu exigeants (comme s'asseoir ou se lever d'un siège), d'autres le sont davantage. Si on n'arrive pas à les exécuter, faute de posséder une condition physique adéquate, ces gestes peuvent entraîner des blessures graves.

Selon l'état de santé de chacun, se lever d'un siège ou gravir des escaliers peut poser une difficulté importante. D'autres personnes plus actives ont, pour leur part, besoin d'ajouter de nouveaux défis à leur programme de conditionnement pour continuer d'améliorer leur forme physique. Par conséquent, le présent programme de mise en forme et de développement de la force musculaire a pour but de préparer les policiers et tous les Canadiens à faire face aux défis de la santé physique.

Le niveau 1 vise à aider la personne inactive à se mettre en forme et à améliorer sa santé. Ce niveau correspond aux normes minimales stipulées dans les lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique, de santé et de forme physique au quotidien.

Le niveau 2 s'adresse à la personne active depuis les 4 à 6 derniers mois. Ce niveau prépare la personne à exercer les activités du quotidien. Il est axé sur la mise en forme et le développement de la force musculaire nécessaires au travail policier. Le programme prépare aussi les policiers et aspirants policiers de la GRC à réussir le Test d'aptitudes physiques essentielles (voir annexe 6) en 4 minutes et moins.

Le niveau 3 est conçu pour développer une forme et une force musculaire supérieures, permettant de mieux répondre aux activités de la vie quotidienne. Il est également structuré pour préparer les policiers aux fonctions policières spécialisées, comme celles des services cynophiles et de récupération sous-marine.

Enfin, le niveau 4 s'adresse à l'adepte de l'entraînement de niveau intermédiaire ou avancé qui a une vaste expérience de la mise en forme et du développement de la force. Ce dernier niveau vise à développer les capacités athlétiques supérieures du participant et à rehausser sa force pour qu'il puisse accomplir des tâches policières très spécialisées comme celles du Groupe tactique d'intervention.

Avant d'amorcer le programme, il est important de se familiariser avec sa structure, les critères d'entrée et de sortie, la sécurité, la terminologie et les techniques.

Pour obtenir des conseils ou déterminer si vous possédez le niveau de forme physique minimal pour entreprendre ce programme, veuillez communiquer avec votre conseiller divisionnaire en condition physique et promotion de la santé ou avec un spécialiste du conditionnement physique.

QUESTIONS ET RÉPONSES

Q1/ QU'EST-CE QUI DISTINGUE LE PROGRAMME DE MISE EN FORME ET DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE DE LA GRC DES AUTRES PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE?

La plupart des programmes traditionnels sont axés sur des exercices de musculation spécifiques à des groupes de muscles. Cette méthode, bien que populaire auprès des culturistes, ne favorise pas nécessairement la performance et la mobilité. Dans certains cas, ce type d'entraînement peut augmenter le risque de blessures. Le Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire de la GRC a été conçu pour atteindre ses objectifs plus rapidement et plus efficacement, et pour préparer le participant aux exigences d'une vie active ou de tâches opérationnelles particulières.

Q2/ POURQUOI LE PROGRAMME COMPORTE-T-IL QUATRE NIVEAUX?

Le programme est conçu pour répondre aux besoins d'un large éventail de participants, selon leurs capacités physiques. Les quatre niveaux peuvent être exécutés séparément, ou en séquence à mesure qu'on améliore sa forme physique.

Q3/ À QUEL NIVEAU DOIS-JE DÉBUTER?

Cela dépend de votre niveau actuel d'activité physique, de vos capacités et de votre forme physique. Chaque niveau comporte des critères d'entrée pour vous guider. Pour obtenir des conseils, n'hésitez pas à communiquer avec votre conseiller divisionnaire en condition physique et promotion de la santé (CDCPPS) ou avec un spécialiste en condition physique.

Q4/ QUELLE EST LA DURÉE DE CHAQUE NIVEAU?

La durée du programme est variable. Elle s'échelonne sur une période de 16 à 24 semaines, selon le niveau choisi.

Q5/ QUAND PUIS-JE PASSER AU PROCHAIN NIVEAU?

Chaque niveau comporte des critères de sortie. Une fois les critères atteints, vous pouvez passer au prochain niveau.

Q6/ À LA CONCLUSION D'UN NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT, DOIS-JE ABSOLUMENT PASSER AU SUIVANT?

Non. Cependant, si vous désirez continuer d'améliorer votre forme, vous devez accroître le degré de difficulté de votre entraînement. Le prochain niveau du programme vous permet de le faire.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec votre conseiller divisionnaire en condition physique et mode de vie ou avec un spécialiste en condition physique.

Q7/ SI J'AI ATTEINT LES CRITÈRES DE SORTIE AVANT LA FIN DU NIVEAU, PUIS-JE PASSER AU PROCHAIN NIVEAU?

Nous vous recommandons de terminer le niveau actuel avant de passer au prochain. Chaque niveau est structuré de façon à tester progressivement vos capacités physiques. Vous devriez continuer de suivre toutes les étapes du niveau auquel vous vous trouvez, même si vous avez atteint les critères de sortie avant de l'avoir terminé.

Q8/ SI JE PEUX SATISFAIRE À SEULEMENT UNE PARTIE DES CRITÈRES, PUIS-JE PASSER AU PROCHAIN NIVEAU?

Non. Si vous ne répondez pas à tous les critères de sortie du niveau, abstenez-vous de passer au prochain niveau. Nous estimons que vous n'êtes pas fonctionnel à ce niveau et que vous devez vous appliquer à combler vos lacunes.

Q9/ J'AI RÉUSSI LES QUATRE NIVEAUX, QUE FAIS-JE MAINTENANT?

Félicitations! Comme le niveau 4 est très exigeant, nous vous recommandons d'interrompre le programme pendant 3 ou 4 semaines et de faire de l'entraînement en parcours pour permettre à votre corps de récupérer. Vous pourrez ensuite reprendre le programme au niveau 3 ou au niveau 4, selon votre capacité à satisfaire les critères d'entrée à l'un ou l'autre de ces niveaux.

Q10/ COMMENT PUIS-JE REPRENDRE LES EXERCICES DE MISE EN FORME AU RETOUR D'UN CONGÉ DE MALADIE, DE VACANCES OU AUTRE?

Pour déterminer où reprendre votre entraînement, vous devez réévaluer vos capacités physiques à l'aide des critères d'entrée et de sortie du Guide.

Q11/ QUOI FAIRE SI JE NE DISPOSE PAS D'UNE POULIE HAUTE/BASSE?

Si vous ne disposez pas d'une poulie haute/basse, vous pouvez utiliser des bandes élastiques d'exercices, que vous pouvez accrocher à diverses hauteurs, selon vos besoins.

Q12/ QUOI FAIRE SI JE NE DISPOSE PAS D'UNE ÉCHELLE?

Les niveaux 3 et 4 nécessitent une échelle. Si vous n'en disposez pas, vous pouvez en créer une. Simplement tracer au sol à l'aide de ruban cache le contour d'une échelle de dimensions suivantes : 15 x 1,5 x 1,5 pi.

Q13/ CE PROGRAMME FAVORISE-T-IL LA PERTE DE POIDS?

Ce programme permet de développer non seulement votre capacité aérobique, mais également votre endurance et votre force musculaire, votre agilité, votre coordination, votre puissance et votre capacité anaérobique. Par conséquent, il est encore plus efficace qu'un programme strictement aérobique pour perdre du poids.

COMMENT DÉTERMINER LE NIVEAU DE PROGRAMME?

Le Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire se compose de quatre niveaux. Le questionnaire ci-dessous vous aidera à déterminer le niveau initial de votre entraînement. Vous pouvez également consulter votre conseiller divisionnaire en condition physique et promotion de la santé ou un spécialiste en condition physique pour vous guider.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS CI-DESSOUS JUSQU'À CE QUE VOUS NE PUISSIEZ PLUS RÉPONDRE AUX CRITÈRES ÉNONCÉS DANS LA QUESTION. CE POINT D'ARRÊT CORRESPOND AU NIVEAU QUI VOUS CONVIENT. ✓

1/ Êtes-vous en bonne santé?

- ☐ Oui – passez à la question 2
- ☐ Non – communiquez avec votre CDCPPS ou un spécialiste en condition physique

2/ Avez-vous une blessure ou êtes-vous assujetti à des restrictions de travail?

- ☐ Oui – communiquez avec votre CDCPPS ou un spécialiste en condition physique
- ☐ Non – passez à la question 3

3/ Avez-vous répondu oui à une ou plusieurs questions du Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP, voir l'annexe 2)?

- ☐ Oui – communiquez avec votre CDCPPS ou un spécialiste en condition physique
- ☐ Non – passez à la question 4

4/ Est-ce que vous répondez aux normes minimales en matière d'activité physique (150 minutes par semaine) depuis au moins 4 à 6 mois?

- ☐ Oui – passez à la question 5
- ☐ Non – débutez au niveau 1

5/ Pouvez-vous exécuter un exercice cardiovasculaire d'intensité modérée (5-6/10 du taux d'effort perçu (TEP) – voir l'annexe 1) durant 30 minutes?

- ☐ Oui – passez à la question 6
- ☐ Non – débutez au niveau 1

6/ Pouvez-vous exécuter le nombre requis de pompes fixé pour votre segment d'âge (voir le tableau 1-1, p.12)?

- ☐ Oui – passez à la question 7
- ☐ Non – débutez au niveau 1
- ☐ Incertain – débutez au niveau 1

7/ Maîtrisez-vous l'exercice de flexion des jambes* (squat) *et de fente avant sans charge (seulement votre propre poids)?

- ☐ Oui – passez à la question 8
- ☐ Non – débutez au niveau 1
- ☐ Incertain – débutez au niveau 1

8/ Pouvez-vous courir de façon continue pendant 30 minutes à un rythme modérément élevé (7-8/10 du TEP)?

- ☐ Oui – passez à la question 9
- ☐ Non – débutez au niveau 2

9/ Pouvez-vous exécuter le nombre requis de pompes fixé pour votre sexe (H : 38, F : 23)?

- ☐ Oui – passez à la question 10
- ☐ Non – débutez au niveau 2

10/ Pouvez-vous exécuter 10 répétitions d'une flexion des jambes avec charge derrière la tête (60 % de votre poids)?

- ☐ Oui – passez à la question 11
- ☐ Non – débutez au niveau 2
- ☐ Incertain – débutez au niveau 2

11/ Pouvez-vous exécuter le Test d'aptitudes physiques essentielles (voir l'annexe 6) en moins de 4 minutes?

- ☐ Oui – passez à la question 12
- ☐ Non – débutez au niveau 2
- ☐ Incertain – débutez au niveau 2

12/ Pouvez-vous exécuter le test Cooper en moins de 12 minutes?

- ☐ Oui – passez à la question 13
- ☐ Non – débutez au niveau 3

13/ Pouvez-vous exécuter le nombre requis de pompes fixé pour votre sexe (H : 43, F : 29)?

- ☐ Oui – passez à la question 14
- ☐ Non – débutez au niveau 3

14/ Pouvez-vous exécuter 10 répétitions de flexion des jambes avec charge derrière la tête (80 % de votre poids)?

- ☐ Oui – passez à la question 15
- ☐ Non – débutez au niveau 3
- ☐ Incertain – débutez au niveau 3

15/ Pouvez-vous exécuter le nombre fixé de tractions non assistées à la barre fixe pour votre sexe (H : 8, F : 2)?

- ☐ Oui – passez à la question 16
- ☐ Non – débutez au niveau 3
- ☐ Incertain – débutez au niveau 3

16/ Pouvez-vous exécuter un des tests suivants : le test d'aptitudes physiques essentielles en 3 min 30 s, ou le TAPE pour les Services cynophiles en moins de 9 minutes?

- ☐ Oui – passez à la question 17
- ☐ Non – débutez au niveau 3
- ☐ Incertain – débutez au niveau 3

17/ Êtes-vous un adepte de niveau avancé ou expérimenté de la mise en forme et du développement de la force musculaire?

- ☐ Oui – passez à la question 18
- ☐ Non – débutez au niveau 3
- ☐ Incertain – débutez au niveau 3

18/ Maîtrisez-vous les exercices suivants de mise en forme et de développement de la force : flexion de jambe avec charge derrière la tête; fente avant; soulevé de terre; pompes; développé-couché avec haltères; traction à la barre fixe; tirage horizontal et exercice de contraction isométrique (planche abdominale et planche latérale)?

- ☐ Oui – débutez au niveau 4
- ☐ Non – débutez au niveau 3
- ☐ Incertain – débutez au niveau 3

PROGRAMME

Le niveau 1 du programme s'adresse à la personne inactive ou qui n'atteint pas régulièrement le seuil établi dans les lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique (150 minutes par semaine). Il vise à faire en sorte que le participant atteigne la norme de 150 minutes d'activité physique par semaine afin d'améliorer sa santé.

CRITÈRES D'ENTRÉE AU NIVEAU 1

Avant d'amorcer le niveau 1 du programme, vous devez vous assurer :

- d'être en bonne santé;
- de ne pas avoir de blessures ou de ne pas faire l'objet de restrictions de travail;
- de ne pas avoir répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - Q-AAP (voir l'annexe 2).

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs des questions du Q-AAP; consultez votre coordonnateur divisionnaire en condition physique et en promotion de la santé (CDCPPS) ou un spécialiste du conditionnement physique au sujet de votre capacité d'aborder le programme.

CRITÈRES DE SORTIE DU NIVEAU 1

Avant de quitter le niveau 1, vous devez être en mesure :

1. d'exécuter un exercice cardiovasculaire d'intensité modérée (5-6/10 sur l'échelle de perception de l'effort (ÉPE)) durant 30 minutes;
2. d'exécuter le nombre requis de pompes fixé pour votre segment d'âge (voir le tableau 1-1);
3. d'exécuter correctement une flexion en fente sans charge (seulement votre propre poids).

Tableau 1-1 Critères de sortie du niveau 1 et d'entrée au niveau 2 – pompes (SCPE[1])

ÂGE	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
NIVEAU 1 H (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	29-35	22-29	17-24	13-20	>21
NIVEAU 1 F (EN APPUI SUR LES GENOUX)	21-29	20-26	15-23	15-23	12-16

H = Homme F = Femme

Une fois ces normes atteintes, vous pouvez amorcer le niveau 2 ou poursuivre au niveau actuel.

[1] Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), *Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Approach (CPAFLA)*, 3e édition, décembre 2004.

niveau 2 PROGRAMME

Le niveau 2 s'adresse à la personne active depuis au moins 4 à 6 mois et qui répond aux normes minimales stipulées dans les lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique. Ce module prépare le participant à exercer les activités du quotidien. Il est axé sur la mise en forme et le développement de la force musculaire nécessaires au travail policier. Le module prépare aussi les policiers à réussir le Test d'aptitudes physiques essentielles en 4 minutes et moins.

CRITÈRES D'ENTRÉE AU NIVEAU 2

Avant d'amorcer le niveau 2 du programme, vous devez vous assurer :

- d'être en bonne santé;
- de ne pas avoir de blessures ou de ne pas faire l'objet de restrictions de travail;
- de ne pas avoir répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP (voir l'annexe 2);
- de satisfaire aux normes minimales en matière d'activité physique (150 minutes par semaine) depuis au moins 4 à 6 mois;
- d'avoir atteint les critères de sortie du niveau 1 en matière de pompes (voir le tableau 1-1).

CRITÈRES DE SORTIE DU NIVEAU 2

Avant de quitter le niveau 2, vous devez répondre aux critères de sortie énoncés au tableau 2-1:

1. de courir de façon continue durant 30 minutes à un rythme modérément élevé (7-8/10 sur l'échelle de perception de l'effort - ÉPE);
2. d'exécuter le nombre requis de pompes fixé pour votre segment d'âge au niveau 2 (voir le tableau 2-1);
3. d'exécuter 10 répétitions de flexion de jambes avec une charge derrière la tête correspondant à 60 % de votre poids;
4. de réussir le Test d'aptitudes physiques essentielles en 4 minutes et moins.

Tableau 2-1 Critères de sortie du niveau 2

	HOMME	FEMME
POMPES (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	>38	>23
TAPE	<4 min	<4 min
FLEXIONS DE JAMBES AVEC CHARGE	60 % du PC^ (10 répétitions)	60 % du PC^ (10 répétitions)
30 MINUTES DE COURSE	7-8/10 sur l'ÉPE*	7-8/10 sur l'ÉPE*

PC^ = Poids corporel *ÉPE = Échelle de perception de l'effort (Voir Annexe 1)

Une fois ces normes atteintes, vous pouvez passer au niveau 3 ou poursuivre au niveau actuel.

niveau 3 PROGRAMME

Le niveau 3 est conçu pour développer une forme et une force musculaire supérieures visant à mieux répondre aux activités de la vie quotidienne. Il vise également à développer des capacités fonctionnelles supérieures pour le travail policier. Enfin, il est structuré pour préparer les agents de la paix aux fonctions policières spécialisées, comme celles des services cynophiles et de la récupération sous-marine.

CRITÈRES D'ENTRÉE AU NIVEAU 3

Avant d'amorcer le niveau 3 du programme, vous devez vous assurer :

- d'être en bonne santé;
- de ne pas avoir de blessures ou de ne pas faire l'objet de restrictions de travail;
- de ne pas avoir répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP (voir l'annexe 2);
- de répondre aux normes minimales en matière d'entraînement depuis au moins 5 à 6 mois (par exemple suivre un programme structuré de mise en forme et de développement de la force musculaire);
- d'avoir atteint les critères de sortie du niveau 2 (voir le tableau 2-1).

CRITÈRES DE SORTIE DU NIVEAU 3

Avant de quitter le niveau 3, vous devez satisfaire aux critères de sortie énoncés au tableau 3-1:

Tableau 3-1 Critères de sortie du niveau 3

	HOMME	FEMME
POMPES (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	>43	>29
TRACTIONS À LA BARRE FIXE	8	2
FLEXIONS DES JAMBES AVEC CHARGE DERRIÈRE LA TÊTE	80 % du PC^ (10 répétitions)	80 % du PC^ (10 répétitions)
COOPER	12:00	12:00
TAPE	<3:30	<3:30
TAPE SERVICES CYNOPHILES	<9:00	<9:00

PC^ = Poids corporel

Une fois ces normes atteintes, vous pouvez amorcer le niveau 4 ou interrompre le programme pendant 3 ou 4 semaines et faire de l'entraînement en parcours pour permettre à votre corps de récupérer. Si vous choisissez cette dernière option, assurez-vous de satisfaire aux critères de sortie du niveau 3 avant d'entreprendre le niveau 4.

PROGRAMME

Le niveau 4 s'adresse à l'adepte de niveau intermédiaire ou avancé en matière d'entraînement qui a une vaste expérience de la mise en forme et du développement de la force et qui maîtrise les principaux exercices de force. Ce niveau vise à développer la puissance, les capacités athlétiques et un niveau supérieur de force et de forme pour les tâches policières très spécialisées comme celles du Groupe tactique d'intervention. Le niveau 4 convient également à l'amateur passionné de conditionnement physique.

CRITÈRES D'ENTRÉE AU NIVEAU 4

Avant d'amorcer le niveau 4 du programme, vous devez vous assurer :

- d'être en bonne santé;
- de ne pas avoir de blessures ou de ne pas faire l'objet de restrictions de travail;
- de ne pas avoir répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP (voir l'annexe 2);
- d'être un adepte d'entraînement de niveau avancé ou expérimenté;
- de maîtriser les exercices essentiels suivants de mise en forme et de développement de la force :
  a. flexion des jambes avec charge derrière la tête
  b. fente avant
  c. soulevé de terre
  d. pompes
  e. développé–couché avec haltères
  f. traction à la barre fixe
  g. traction verticale
  h. contraction isométrique (planche abdominale et planche latérale)
- finalement, d'avoir atteint les critères de sortie du niveau 3 (voir le tableau 3-1).

CRITÈRES DE SORTIE DU NIVEAU 4

Il n'y a pas de critères de sortie à ce niveau. Cela étant dit, l'objectif est de répondre aux critères de référence énoncés au tableau 4-1.

Tableau 4-1 Critères de référence de mise en forme du niveau 4

	HOMME	FEMME
POMPES (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	>50	>35
TRACTIONS À LA BARRE FIXE	>15	>5
FLEXIONS DES JAMBES AVEC CHARGE DERRIÈRE LA TÊTE	100 % du PC^ (10 répétitions)	100 % du PC^ (10 répétitions)
COOPER	<9:00	<10:30
TAPE	<3:00	<3:15
TAPE SERVICES CYNOPHILES	<11:00	<11:00

PC^ = Poids corporel

Une fois le niveau 4 terminé, on vous recommande d'interrompre le programme pendant 3 ou 4 semaines et de faire de l'entraînement en parcours pour permettre à votre corps de récupérer. Vous pourrez ensuite reprendre le programme au niveau 3 ou au niveau 4, selon votre capacité à satisfaire les critères d'entrée à l'un ou l'autre de ces niveaux.

POUR UN ENTRAÎNEMENT SÛR SANS BLESSURES

Le meilleur conseil de sécurité pour prévenir les blessures à l'entraînement est de se servir de son jugement en utilisant le matériel de façon responsable et en respectant ses limites. Il importe aussi d'être conscient de l'environnement où l'on se trouve et de la façon dont son corps réagit à l'exercice physique.

Voici quelques précautions à prendre afin de rehausser votre entraînement et d'assurer votre sécurité :

MATÉRIEL

Avant d'entreprendre un exercice, il est important de s'assurer que le matériel est sécuritaire et que l'espace environnant ne présente aucun obstacle ou risque de trébucher.

TECHNIQUE

Il est également important d'exécuter les exercices de façon sécuritaire. La mauvaise exécution d'un exercice constitue l'une des principales causes de blessures, car on compromet alors la technique au profit d'une meilleure résistance ou d'un plus grand nombre de répétitions. Voici un aide-mémoire des mesures de précaution à prendre pour prévenir les blessures[2] :

- **vérifiez le poids d'une charge avant de la soulever;**
- **assurez-vous d'avoir les pieds solidement ancrés au sol pour soulever une charge;**
- **gardez les genoux et les hanches légèrement fléchis;**
- **raidissez le tronc à l'aide des abdominaux et servez-vous principalement de vos jambes, et non de votre dos, pour déplacer la charge;**
- **gardez la charge près du corps;**
- **gardez le dos droit en vous servant de vos abdominaux. Évitez d'arrondir les épaules;**
- **pour soulever un objet du sol, gardez les bras près du corps et fléchissez les jambes pour vous accroupir.**

HYDRATATION

Au cours de l'entraînement, votre corps subit une perte en eau par la transpiration. Si vous ne vous réhydratez pas convenablement, vous vous exposez à de la fatigue, à une baisse de la capacité physique et à une plus grande susceptibilité aux infections et aux blessures. Vous devez remplacer au minimum tout le liquide que vous perdez pendant une séance d'entraînement.

BLESSURES

Traitez sans tarder les blessures légères telles les abrasions, les ecchymoses, les foulures et les coupures. Pour minimiser les effets d'une blessure, suivez les conseils suivants :

- **reposez la partie du corps affectée par la blessure;**
- **appliquez de la glace sur l'endroit affecté pour une durée de 10 à 20 minutes toutes les 2 à 3 heures;**
- **enveloppez d'un bandage élastique ou d'une serviette la partie du corps affectée (s'il y a enflure);**
- **soulevez et maintenez la partie du corps affectée au-dessus du niveau du cœur.**

SURENTRAÎNEMENT

Lorsque vous ne donnez pas à votre corps suffisamment de temps pour récupérer de l'entraînement, votre performance physique peut plafonner ou même chuter. Une incapacité de progresser est habituellement attribuable à une mauvaise observation des directives en matière de récupération. Parmi les symptômes d'un surentraînement, notons :

- **des douleurs musculaires prolongées;**
- **une perte de poids inexpliquée;**
- **de la fatigue chronique;**
- **une perte d'appétit;**
- **une incapacité à maintenir sa performance physique;**
- **une plus faible résistance à la maladie;**
- **de la constipation ou diarrhée;**
- **une augmentation de la fréquence cardiaque au repos et à l'entraînement (de l'ordre de 8 à 10 battements par minute ou plus).**

QUESTIONNAIRE SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE / Q-AAP (Annexe 2)

Veuillez remplir le questionnaire. Si vous avez répondu «oui» à l'une ou l'autre des questions, consultez votre conseiller divisionnaire en condition physique et promotion de la santé ou un spécialiste en condition physique.

TENUE ET CHAUSSURES

Portez des chaussures bien ajustées et conçues pour l'activité choisie. Revêtez une tenue confortable et ample. Choisissez des vêtements adaptés à l'exercice. Les vêtements qui laissent passer la transpiration vous permettent de rester frais dans un endroit chaud. Lorsque vous vous entraînez à l'extérieur par temps froid, gare aux engelures et au risque d'hypothermie!

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION (Annexes 3 et 4)

Amorcez chaque séance d'entraînement par un échauffement et terminez-le par une phase de récupération. L'échauffement devrait comprendre au moins de 5 à 10 minutes d'exercice léger (aérobique ou dynamique) qui permettra de réchauffer les muscles. À la fin de chaque séance, faites de 5 à 10 minutes de récupération active idéalement accompagnée de quelques étirements.

En cas de blessure ou d'une blessure mineure persistante, consultez un médecin dans les plus brefs délais.

---

[2] Frounfelter, G. 2009. Watch Your Bodymechanics, *NSCA Performance Performance Training Journal* 8(5): 8–9.

ANNEXE 1

TERMINOLOGIE DE BASE DE LA MISE EN FORME ET DU DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE

CHARGE
le poids soulevé.

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (ÉPE)
méthode d'évaluation de la perception de l'intensité d'un entraînement aérobique ou contre résistance.

ENTRAÎNEMENT CONTRE RÉSISTANCE
toute méthode ou tout exercice qui oblige d'exercer une force contre une charge.

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT
programme de mise en forme conçu pour augmenter l'endurance musculaire et la capacité aérobique et anaérobique; repose habituellement sur l'utilisation de poids et haltères, de tubes élastiques ou d'exercices faisant appel au poids corporel et réalisés en séquence pour une période ou un nombre de répétitions données, sans pause ou avec une pause minimale entre chaque série d'exercices.

ENTRAÎNEMENT EN FORCE MUSCULAIRE
l'utilisation de méthodes de résistance (p. ex. charges libres, poids corporel, appareils de musculation, tubes élastiques) pour développer la force musculaire.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL
recours à des exercices spécifiques à une intensité donnée, pour un entraînement préparant le participant aux activités de la vie quotidienne, au travail ou au sport.

FRÉQUENCE
le nombre de séances d'entraînement pour une période donnée.

INTENSITÉ
le degré de stress qu'impose un exercice sur un système particulier. L'intensité d'un exercice peut se caractériser par le taux d'effort perçu. L'intensité peut être variée en modifiant le nombre de répétitions, de séries, d'efforts et de pauses.

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (ÉPE)

ÉPE (échelle de 0 à 10)	% de la fréquence cardiaque maximale (FCM)	Niveau d'effort	Capacité d'entretenir une conversation
2	—	très, très léger	—
3	<35	très léger	conversation normale
4	35-50	assez léger	—
5-6	55-65	modéré	conversation ponctuée de pauses
7-8	70-85	intense	courtes phrases
9	>90	très intense	réponses par oui ou par non
10	100	maximal	incapacité de parler

MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS (MR)

la charge maximale qu'on peut soulever pour un nombre donné de répétitions. Par exemple, une charge 1 MR est la charge maximale qui peut être soulevée pour 1 répétition.

PAUSE

période de récupération entre des séries, des exercices ou des séances d'entraînement.

RÉPÉTITION

le nombre de fois qu'on exécute un mouvement. Pour un entraînement contre résistance, il est courant d'exécuter de 8 à 12 répétitions d'un exercice sans pause.

RÉSISTANCE

une force contraire. En mise en forme et en développement de la force musculaire, il s'agit du poids à soulever. Synonyme de charge.

SÉRIE

le nombre de répétitions d'un même mouvement exécuté sans pause (p. ex. une série peut consister en 8 répétitions; on peut exécuter 3 séries de 8 répétitions).

SÉRIE COMBINÉE

exécution de deux exercices différents pour un groupe musculaire donné, sans pause, ou avec une pause minimale (p. ex. flexion des jambes suivie d'extension des jambes).

SUPER SÉRIE

méthode d'entraînement qui consiste à entraîner des groupes musculaires opposés (p. ex. biceps – triceps) consécutivement à l'aide de deux exercices, sans pause entre les séries. Une super série peut aussi viser deux groupes musculaires non opposés (p. ex. quadriceps et abdominaux).

TEMPO

On entend par tempo (Tpo) la vitesse à laquelle vous déplacez la charge durant un exercice. Par exemple, un Tpo de 2-1-1 correspond à un mouvement de 2 s (pour abaisser la charge), suivi d'une pause de 1 s, puis d'un mouvement de 1 s (pour soulever la charge). Le chiffre 0, dans un tempo de 1-0-1 signifie l'absence de pause, tandis qu'un X dans un tempo de 1-1-X correspond à un mouvement explosif.

ANNEXE 2

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - Q-AAP (version révisée en 2002)

Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes agé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
☐	☐	**1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque <u>et</u> que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?**
☐	☐	**2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?**
☐	☐	**3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?**
☐	☐	**4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?**
☐	☐	**5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?**
☐	☐	**6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?**
☐	☐	**7. Connaissez-vous <u>une autre raison</u> pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?**

Si vous avez répondu

OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptiez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

→ **REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :**

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veuillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

<u>Formule de consentement du Q-AAP:</u> La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.

Dans le mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____ DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT or TUTEUR (pour les mineurs) _____ TÉMOIN _____

N.B.– Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des sept questions.

CSEP SCPE © Société canadienne de physiologie de l'exercice

Avec l'appui de: Santé Canada Health Canada

suite au verso...

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

TOUTE SÉANCE DOIT DÉBUTER PAR UN ÉCHAUFFEMENT.

L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien.

Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps, et en particulier les groupes musculaires visés par la séance, ou comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs.

Traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir l'échauffement qui vous convient le mieux. **L'essentiel, c'est de vous rappeler l'importance de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!**

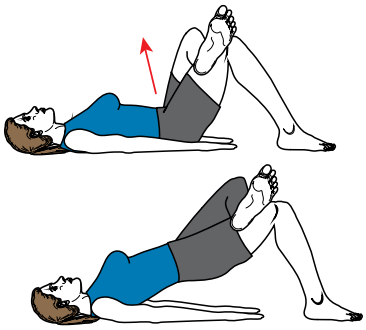
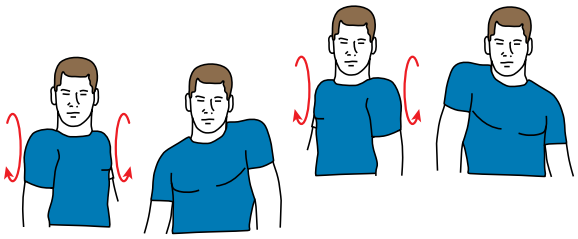
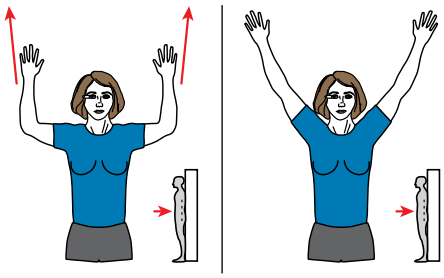
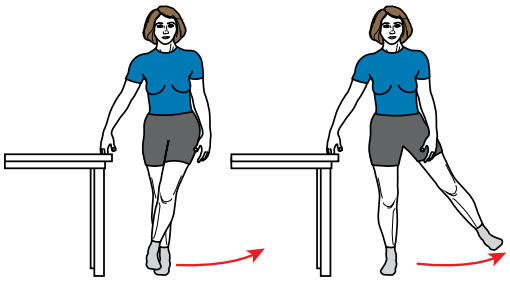
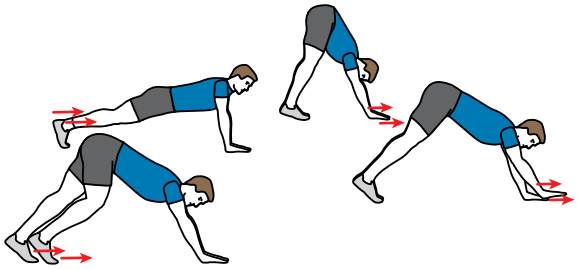
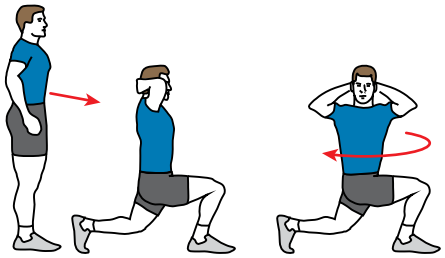
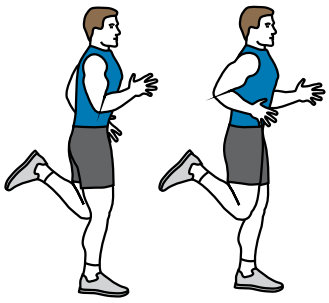
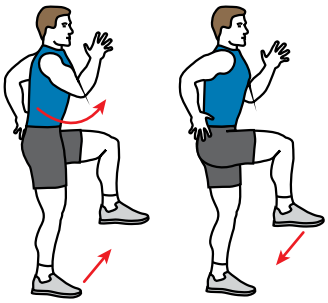
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE (5 À 10 MINUTES)

- Exécutez 5 à 6 répétitions de chaque exercice.
- Exécutez les exercices avec maîtrise.
- Augmentez l'intensité au fil des exercices.

Pour plus de détails, consultez la page suivante...

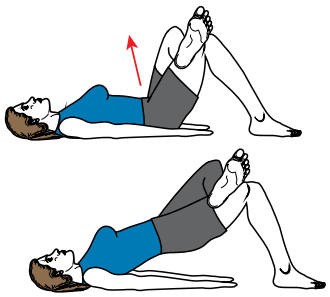
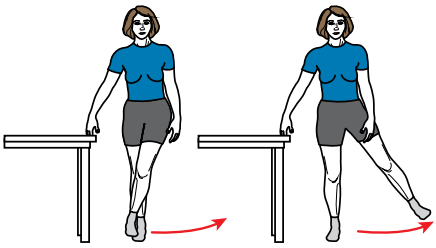
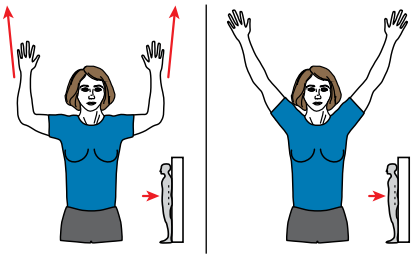
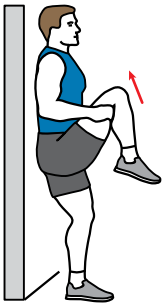
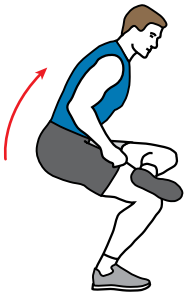
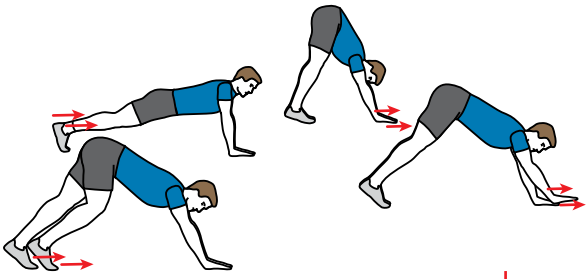
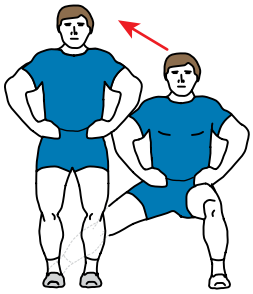
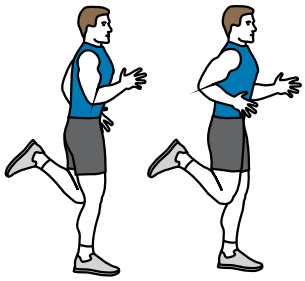
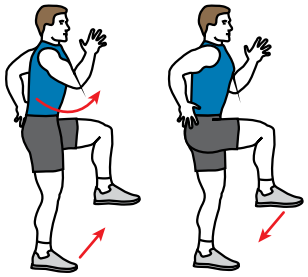
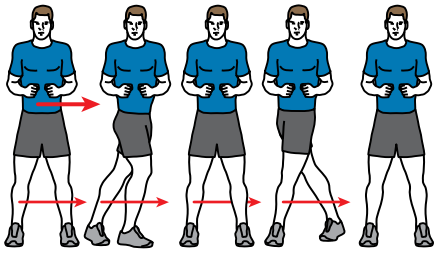
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

NIVEAUX 1 2

EXERCICE	EXERCICE
 Élévation des hanches, genou fléchi	 Rotation des épaules
 Activation/ flexibilité épaules	 Balancement de la jambe
 Chenille	 Combo fente avant et rotation du tronc
 Échauffement/ talon-fesse	 Genoux hauts sur place

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

NIVEAUX 3 4

EXERCICE	EXERCICE
 Élévation des hanches, genou fléchi	 Balancement de la jambe
 Activation/ flexibilité épaules	 Flexibilité / Fessiers
 Flexibilité / Fessiers	 Chenille
 Fente latérale	 Échauffement talon–fesse
 Genoux hauts sur place	 Pas croisés alternés

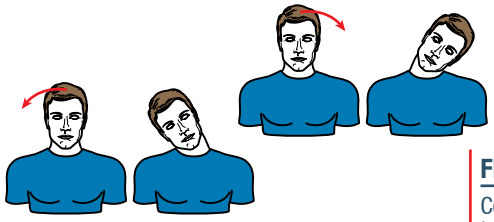
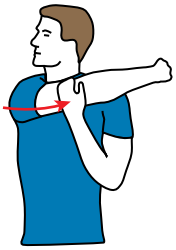
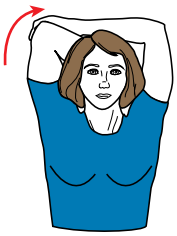
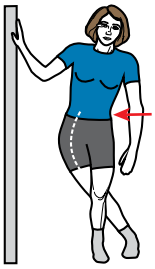
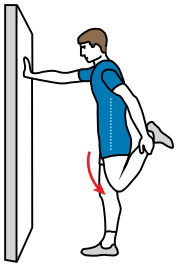
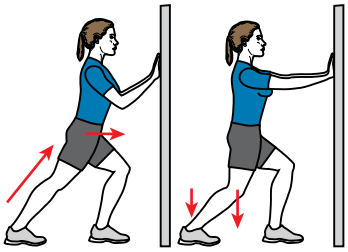
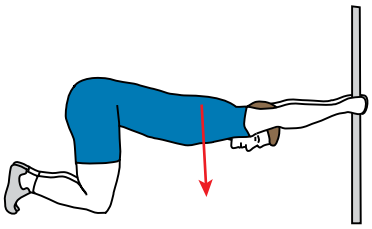
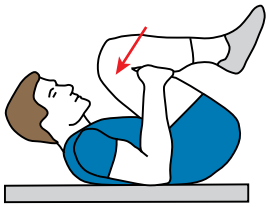
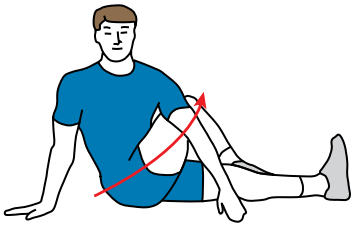
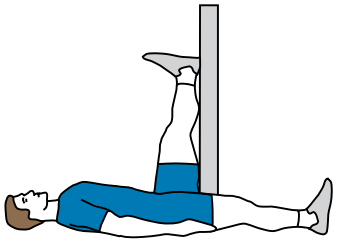
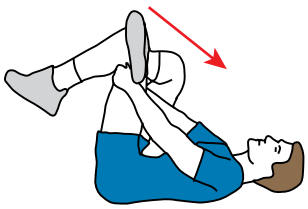
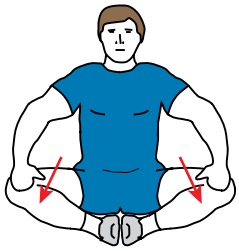
RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENT

Toute séance d'entraînement doit se conclure par une phase de récupération. Le meilleur moyen consiste à réduire graduellement l'intensité de l'exercice dans les dernières minutes de l'entraînement. Par exemple, après la course, il est important de ralentir le rythme à un jogging ou marcher de 5 à 10 minutes. Poursuivez la récupération par quelques exercices d'étirement.

ROUTINE D'ÉTIREMENT (10 MINUTES)

- étirer chaque partie du corps de 1 à 2 fois;
- maintenir chaque pose de 20 à 30 secondes;
- s'étirer lentement, en maîtrisant la pose;
- s'étirer de façon coulée, sans à-coup;
- s'étirer jusqu'au point de tension, mais sans douleur;
- maintenir une respiration normale;
- éviter les étirements inconfortables ou douloureux.

ÉTIREMENT

EXERCICE	EXERCICE
 **FLEXIBILITÉ** Cou, trapèzes	 **FLEXIBILITÉ** Derrière de l'épaule
 **FLEXIBILITÉ** Triceps	 **FLEXIBILITÉ** Bandelette ilio-tibiale
 **FLEXIBILITÉ** Quadriceps	 **FLEXIBILITÉ** Mollets
 **FLEXIBILITÉ** Épaules, pectoraux	 **FLEXIBILITÉ** Lombaires
 **FLEXIBILITÉ** Hanches, fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Ischio-jambiers
 **FLEXIBILITÉ** Fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Hanches

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

CONDITION **PHYSIQUE+**

NIVEAUX 1 2 3 4

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

JOUR 1	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance
EXERCICE	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.
Notes						

JOUR 2	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance
EXERCICE	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.
Notes						

JOUR 3	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance
EXERCICE	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.
Notes						

JOUR 4/Circuit	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance
EXERCICE	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.	Rés.-Rép.
Notes						

* Rés. = Résistance ** Rép. = Répétitions

ANNEXE 6

TEST D'APTITUDES PHYSIQUES ESSENTIELLES (TAPE)

Le Test d'aptitudes physiques essentielles (TAPE) de la GRC est un test lié à la tâche qui mesure les principales aptitudes physiques requises pour l'accomplissement du travail policier, notamment : courir, sauter, monter et descendre des escaliers, franchir des obstacles, soulever, transporter, pousser et tirer.

On a observé que les agents de police doivent pouvoir maîtriser et immobiliser des suspects, intervenir dans des disputes familiales et participer à des opérations de recherche et de sauvetage. Toutes ces tâches touchent aux activités susmentionnées. Elles sont inévitables et, par conséquent, représentent une partie cruciale du travail policier. Statistiquement, les agents de police ont affaire à des hommes sept fois sur dix.

Le Test a été élaboré par des spécialistes de l'exercice. Il est fondé sur des recherches approfondies et une analyse détaillée des fonctions du policier. Il est en lien direct avec le travail et l'entraînement policiers. Il se compose de trois étapes qui simulent un incident critique.

STATION 1
PARCOURS À OBSTACLES

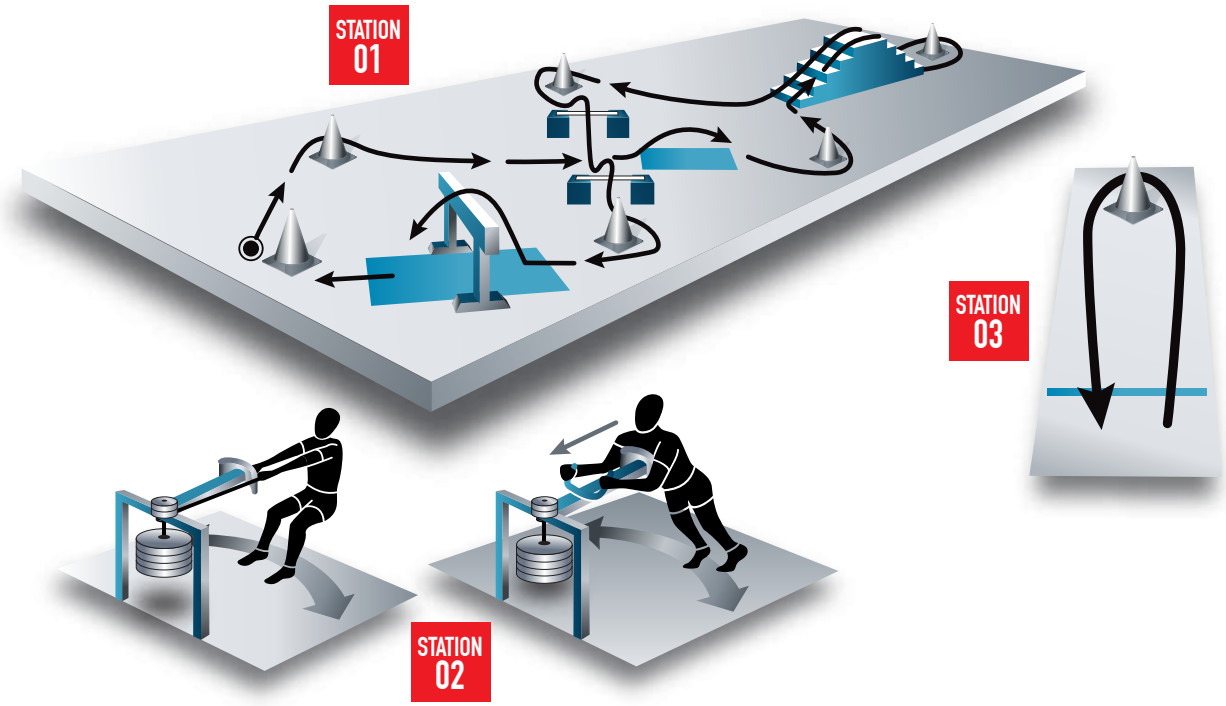
Le parcours simule les étapes à suivre pour se rendre sur les lieux d'un incident. Le parcours totalise près de 350 mètres (1150 pieds) et il comprend six boucles qui exigent de courir en changeant de direction; de sauter une distance de 1,5 mètre (5 pieds); de monter et de descendre des escaliers; de sauter par-dessus des obstacles de 0,45 mètre (18 pouces); de franchir une barrière de 0,9 mètre (3 pieds); de faire une chute contrôlée et de se relever avant d'entreprendre la boucle suivante. Chaque boucle prend environ 25 secondes. À la fin des six boucles, le participant se dirige vers la deuxième étape.

STATION 2
ÉPREUVE DE POUSSÉE ET DE TRACTION

Ceci simule d'avoir à résoudre de façon physique un problème ou un incident. Cette étape exige de soulever un poids de 32 kg (70 lb) de la base de l'appareil, en poussant et puis en tirant sur le poids, et de se déplacer en décrivant six arcs de 180°. Entre les étapes de poussée et de traction, le participant doit effectuer quatre chutes au sol de manière contrôlée, deux sur le ventre et deux sur le dos. L'épreuve de poussée et de traction dure environ 70 secondes.

STATION 3
TRANSPORT DE POIDS

Cette épreuve débute dans les deux minutes suivant la fin de l'épreuve de poussée et de traction. Elle simule le fait d'avoir à déplacer un objet ou une personne des lieux d'un incident. Elle consiste à soulever et à transporter un sac de 36 kg (80 lb) sur une distance de 15 mètres (50 pieds). Les participants ont trois essais pour réussir l'étape.



GRC

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

CONDITION **PHYSIQUE+**

PROGRAMME
DE MISE EN FORME ET DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE

1

Gendarmerie royale du Canada
Royal Canadian Mounted Police

Canada

TITRE : Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire

AUTEURS : Luc Poirier et Sylvain Lemelin – Coordonnateurs divisionnaires en condition physique et en promotion de la santé / Division C et Division D
CONCEPTION GRAPHIQUE : Julie Laflamme – Bureau des communications / Division C
RÉVISION : Bureau des communications et Section de la traduction / Division C
ILLUSTRATIONS : www.physigraphe.com

cdiv.communications@rcmp-grc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada représentée par la Gendarmerie royale du Canada (2014)
Tous droits réservés. Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation de la Gendarmerie royale du Canada.

No. cat. : PS64-110/2013F-PDF ISBN : 978-0-660-21496-2

English version available

INTRODUCTION

niveau 1

niveau 1

PROGRAMME

Le Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) est un programme séquentiel comportant quatre niveaux d'entraînement.

Le niveau 1 du programme a pour but de mettre en forme la personne inactive ou qui n'atteint pas régulièrement le seuil établi dans les lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique (150 minutes par semaine). Il vise à faire en sorte que le participant atteigne la norme de 150 minutes d'activité physique par semaine afin d'améliorer sa santé.

Si votre objectif principal est de perdre du poids, nous vous recommandons de suivre ce programme et d'ajouter un supplément d'activité physique à votre vie quotidienne. Par exemple, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, jouez avec vos enfants, stationnez votre voiture plus loin qu'à l'habitude pour vous permettre de marcher un peu plus et participez à des activités récréatives ou sportives. Le niveau 1 du programme, jumelé à un mode de vie plus actif et de saines habitudes alimentaires, vous aidera à atteindre vos objectifs de perte de poids.

CRITÈRES D'ENTRÉE

Avant d'amorcer le niveau 1 du programme, vous devez vous assurer :

- d'être en bonne santé;
- de ne pas avoir de blessures ou de ne pas faire l'objet de restrictions de travail;
- de ne pas avoir répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP (voir le Guide du participant - Annexe 2).

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs des questions du Q-AAP, consultez votre coordonnateurs divisionnaire en condition physique et en promotion de la santé (CDCPPS) ou un spécialiste du conditionnement physique au sujet de votre capacité d'aborder le programme.

CRITÈRES DE SORTIE

Avant de quitter le niveau 1, vous devez être en mesure :

1. d'exécuter un exercice cardiovasculaire d'intensité modérée (5-6/10 sur l'échelle de perception de l'effort) durant 30 minutes;
2. d'exécuter le nombre requis de pompes fixé pour votre segment d'âge (voir le tableau 1-1);
3. d'exécuter correctement une flexion en fente sans charge (seulement votre propre poids).

Tableau 1-1 Critères de sortie du niveau 1 et d'entrée au niveau 2 – pompes (SCPE[1])

ÂGE	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
NIVEAU 1 H (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	29-35	22-29	17-24	13-20	>21
NIVEAU 1 F (EN APPUI SUR LES GENOUX)	21-29	20-26	15-23	15-23	12-16

H = Homme F = Femme

Une fois ces normes atteintes, vous pouvez amorcer le niveau 2 ou poursuivre au niveau actuel.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

L'ENTRAÎNEMENT AU NIVEAU 1 NÉCESSITE PEU D'ÉQUIPEMENT ET UN ESPACE RELATIVEMENT LIMITÉ :

– **Cardio** : tout matériel dont on dispose, p. ex. tapis roulant, vélo d'exercice, machine à ramer, etc.
– **Force** : haltères, ballon d'exercice, barre à disques, banc d'entraînement, poulie haute/basse ou bande élastique et système d'entraînement par suspension, p. ex. un TRX.

[1] Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), *Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Approach (CPAFLA),* 3e édition, décembre 2004.

MODALITÉS D'ENTRAÎNEMENT

Le programme prévoit trois séances d'entraînement par semaine, aux deux jours, p. ex. le lundi, le mercredi et le vendredi, ou le mardi, le jeudi et le samedi. Chaque séance comporte un échauffement et des exercices de mise en forme et de développement de la force. Il se termine par des exercices de souplesse. En outre, le programme est réparti en deux phases de huit semaines chacune. Le programme comporte donc six entraînements distincts (3 séances pour la phase un et 3 pour la phase deux). Voici la durée approximative de chaque séance :

SÉANCE 1 ET SÉANCE 3	
Échauffement traditionnel/ dynamique	5-10 min
Entraînement cardiovasculaire	20-30 min
Développement de la force	20 min
Souplesse	10 min

SÉANCE 2	
Échauffement traditionnel/ dynamique	5-10 min
Entraînement en circuit	10-30 min
Souplesse	10 min

PHASES DU NIVEAU 1

Le niveau 1 comporte deux phases (voir le tableau 1-2). Chaque phase prévoit trois séances hebdomadaires d'exercice aux deux jours (lundi-mercredi-vendredi). Les séances 1 et 3 sont des entraînements structurés et la séance 2 consiste en un entraînement en circuit. Par entraînement structuré, on entend des groupes d'exercices exécutés consécutivement et suivis d'une période de récupération. L'entraînement en circuit comprend une ronde d'exercices exécutés consécutivement.

Tableau 1-2 Niveau 1 Augmentation de la charge de travail

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PHASE A	Séance 1		Séance 2		Séance 3		
SEMAINE 1	1 sér.	—	1 sér.	—	1 sér.	—	—
SEMAINE 2	1-2 sér.	—	1-2 sér.	—	1-2 sér.	—	—
SEMAINE 3	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	—
SEMAINE 4-8	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	—	—
PHASE B	Séance 1		Séance 2		Séance 3		
SEMAINE 9	1 sér.	—	1 sér.	—	1 sér.	—	—
SEMAINE 10	1-2 sér.	—	1-2 sér.	—	1-2 sér.	—	—
SEMAINE 11	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	—
SEMAINE 12-16	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	—	—

Sér. = série

NOTIONS IMPORTANTES
ÉCHAUFFEMENT, AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE, INTENSITÉ DE L'EXERCICE ET TEMPO

Afin de réaliser les objectifs du niveau 1 du programme (c.-à-d. améliorer votre niveau de santé et vos capacités fonctionnelles), on doit prendre en compte l'échauffement, l'augmentation de la charge, l'intensité de l'effort et le tempo.

ÉCHAUFFEMENT

Toute séance doit débuter par un échauffement. L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien.

Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps et en particulier les groupes musculaires visés par la séance. Il pourra également comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs. Qu'il soit traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir l'échauffement qui vous convient le mieux. **L'essentiel, c'est de vous rappeler l'importance de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!**

AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE

Dans le contexte du programme, la charge signifie le poids soulevé pour un exercice donné. Il est important de consigner cette charge durant votre séance d'entraînement (voir le carnet d'entraînement dans le Guide du participant). Le poids requis dépend du nombre de répétitions visées pour l'exercice en question. Les répétitions représentent le nombre de fois que le mouvement de l'exercice doit être répété. Par conséquent, pour un exercice à répétition limitée, la charge doit être suffisante pour permettre l'exécution du maximum de répétitions (MR) sans nuire à l'efficacité de l'exercice. À mesure que votre corps s'adapte au stimulus d'un exercice donné, il est primordial d'augmenter progressivement la charge. **Pour continuer à s'améliorer, c.–à–d. accroître sa forme et sa force, il faut augmenter la charge.** Le nombre de séries d'un exercice est une autre variable à prendre en compte. Une série est le nombre de répétitions d'un même mouvement exécuté sans pause (p. ex. une série peut consister en 8 répétitions; on peut exécuter 3 séries de 8 répétitions). Voir au tableau 1-2 la répartition des séries pour le présent programme.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

L'intensité est le montant de stress imposé sur un système donné. L'intensité d'un exercice peut également être caractérisée par l'échelle de perception de l'effort (ÉPE). On peut varier l'intensité en modifiant le nombre de répétitions ou de séries et le temps de récupération. Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'ÉPE sert à déterminer l'effort nécessaire pour certains exercices (cardiovasculaires et d'entraînement anaérobique); on utilisera le nombre de séries, de répétitions et le temps de récupération entre chaque exercice de développement de la force pour modifier l'intensité du travail. Voir le tableau 1-3 pour plus de détails sur l'ÉPE

Tableau 1-3 Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

ÉPE (échelle de 0 à 10)	% de la fréquence cardiaque maximale (FCM)	Niveau d'effort	Capacité d'entretenir une conversation
2	—	très, très léger	—
3	<35	très léger	conversation normale
4	35-50	assez léger	—
5-6	55-65	modéré	conversation ponctuée de pauses
7-8	70-85	intense	courtes phrases
9	>90	très intense	réponses par oui ou par non
10	100	maximal	incapacité de parler

TEMPO

On entend par tempo (Tpo) la vitesse à laquelle vous déplacez la charge durant un exercice. Par exemple, un Tpo de 2-1-1 correspond à un mouvement de 2 s (pour abaisser la charge), suivi d'une pause de 1 s, puis d'un mouvement de 1 s (pour soulever la charge). Le chiffre 0, dans un tempo de 1-0-1 signifie l'absence de pause, tandis qu'un X dans un tempo de 1-1-X correspond à un mouvement explosif.

POUR UN ENTRAÎNEMENT SÛR SANS BLESSURES

Le meilleur conseil de sécurité pour prévenir les blessures à l'entraînement est de se servir de son jugement en utilisant le matériel de façon responsable et en respectant ses limites. Il importe aussi d'être conscient de l'environnement où l'on se trouve et de la façon dont son corps réagit à l'exercice physique.

Voici quelques précautions à prendre afin de rehausser votre entraînement et d'assurer votre sécurité :

MATÉRIEL

Avant d'entreprendre un exercice, il est important de s'assurer que le matériel est sécuritaire et que l'espace environnant ne présente aucun obstacle ou risque de trébucher.

TECHNIQUE

Il est également important d'exécuter les exercices de façon sécuritaire. La mauvaise exécution d'un exercice constitue l'une des principales causes de blessures, car on compromet alors la technique au profit d'une meilleure résistance ou d'un plus grand nombre de répétitions. Voici un aide-mémoire des mesures de précaution à prendre pour prévenir les blessures[2] :

- **vérifiez le poids d'une charge avant de la soulever;**
- **assurez-vous d'avoir les pieds solidement ancrés au sol pour soulever une charge;**
- **gardez les genoux et les hanches légèrement fléchis;**
- **raidissez le tronc à l'aide des abdominaux et servez-vous principalement de vos jambes, et non de votre dos, pour déplacer la charge;**
- **gardez la charge près du corps;**
- **gardez le dos droit en vous servant de vos abdominaux. Évitez d'arrondir les épaules;**
- **pour soulever un objet du sol, gardez les bras près du corps et fléchissez les jambes pour vous accroupir.**

HYDRATATION

Au cours de l'entraînement, votre corps subit une perte en eau par la transpiration. Si vous ne vous réhydratez pas convenablement, vous vous exposez à de la fatigue, à une baisse de la capacité physique et à une plus grande susceptibilité aux infections et aux blessures. Vous devez remplacer au minimum tout le liquide que vous perdez pendant une séance d'entraînement.

BLESSURES

Traitez sans tarder les blessures légères telles les abrasions, les ecchymoses, les foulures et les coupures. Pour minimiser les effets d'une blessure, suivez les conseils suivants :

- **reposez la partie du corps affectée par la blessure;**
- **appliquez de la glace sur l'endroit affecté pour une durée de 10 à 20 minutes toutes les 2 à 3 heures;**
- **enveloppez d'un bandage élastique ou d'une serviette la partie du corps affectée (s'il y a enflure);**
- **soulevez et maintenez la partie du corps affectée au-dessus du niveau du cœur.**

SURENTRAÎNEMENT

Lorsque vous ne donnez pas à votre corps suffisamment de temps pour récupérer de l'entraînement, votre performance physique peut plafonner ou même chuter. Une pareille incapacité de progresser est habituellement attribuable à une mauvaise observation des directives en matière de récupération. Parmi les symptômes d'un surentraînement, notons :

- **des douleurs musculaires prolongées;**
- **une perte de poids inexpliquée;**
- **de la fatigue chronique;**
- **une perte d'appétit;**
- **une incapacité à maintenir sa performance physique;**
- **une plus faible résistance à la maladie;**
- **de la constipation ou diarrhée;**
- **une augmentation de la fréquence cardiaque au repos et à l'entraînement (de l'ordre de 8 à 10 battements par minute ou plus).**

[2] Frounfelter, G. 2009. Watch Your Bodymechanics, *NSCA Performance Performance Training Journal* 8(5): 8–9.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

niveau 1

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

TOUTE SÉANCE DOIT DÉBUTER PAR UN ÉCHAUFFEMENT.

L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien.

Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps, et en particulier les groupes musculaires visés par la séance, ou comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs.

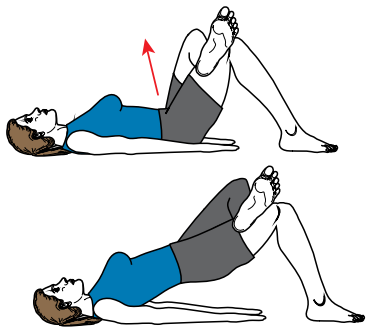
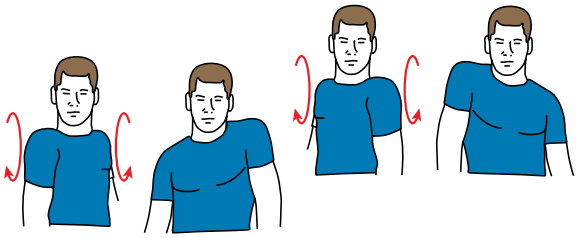
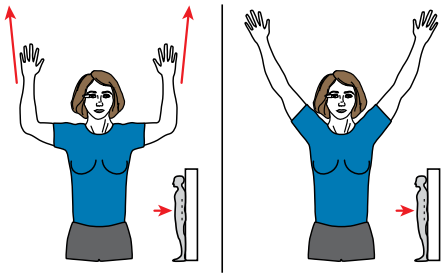
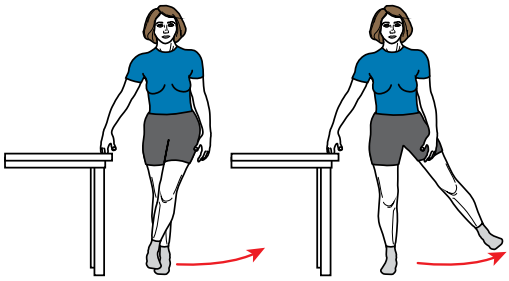
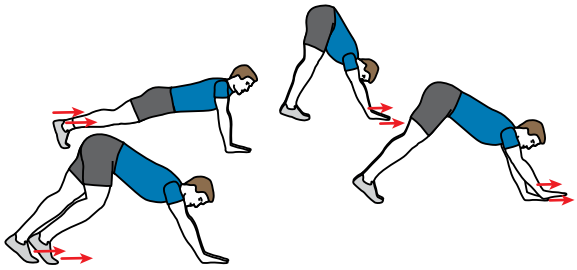
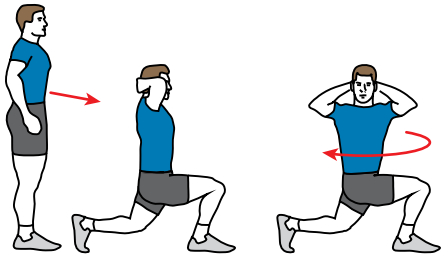
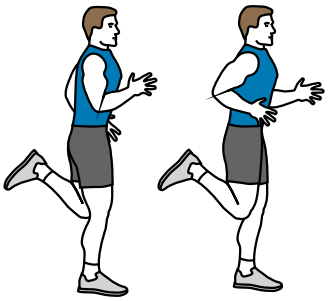
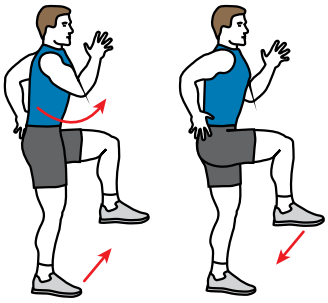
Traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir l'échauffement qui vous convient le mieux. L'essentiel, c'est de vous rappeler l'importance de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!

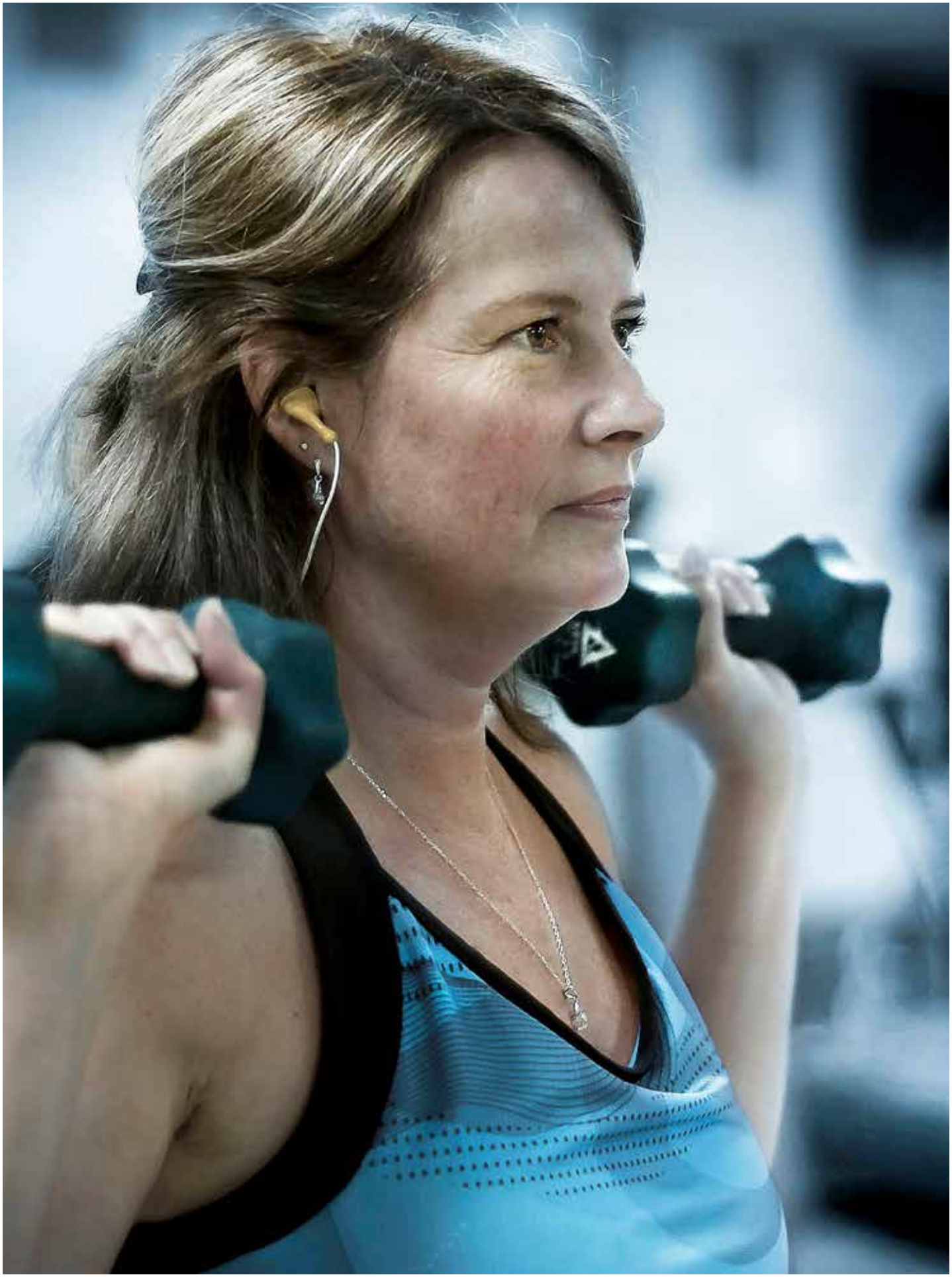
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE (5 À 10 MINUTES)

- Exécutez 5 à 6 répétitions de chaque exercice.
- Exécutez les exercices avec maîtrise.
- Augmentez l'intensité au fil des exercices.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

NIVEAUX **1** 2

EXERCICE	EXERCICE
 Élévation des hanches, genou fléchi	 Rotation des épaules
 Activation/ flexibilité épaules	 Balancement de la jambe
 Chenille	 Combo fente avant et rotation du tronc
 Échauffement/ talon-fesse	 Genoux hauts sur place



PHASE A

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3

SEMAINES 1– 8

niveau 1

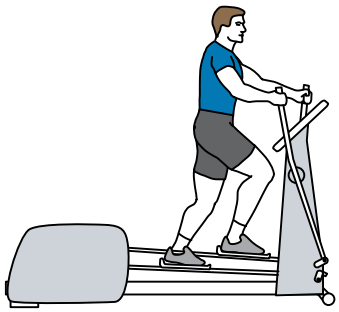
1

CONDITION PHYSIQUE+

niveau 1 | PHASE A | JOUR 1

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

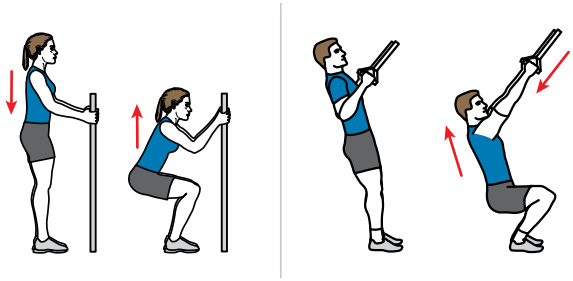
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 6-7/10 ÉPE

A1



Flexion des jambes avec appui

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

A2

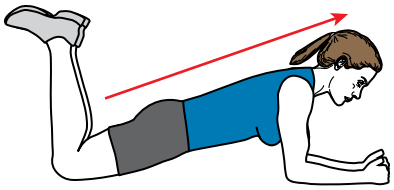
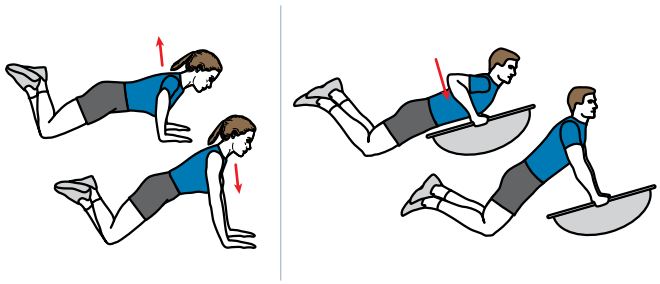


Planche en appui sur les genoux

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

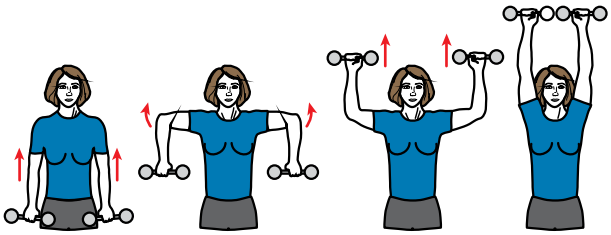
B1



Demi-pompes à genoux

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

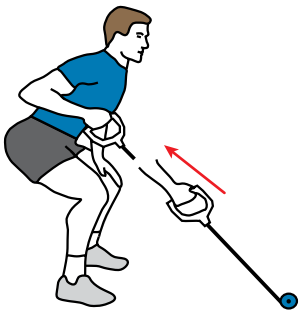
B2



Développé des rotateurs avec haltères

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

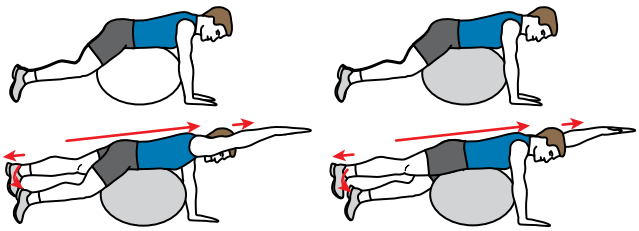
C1



Traction d'un bras à la poulie, buste penché

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

C2



Chien de chasse sur ballon d'exercice

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 1 | PHASE A | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition entre A1 et A2, par exemple. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

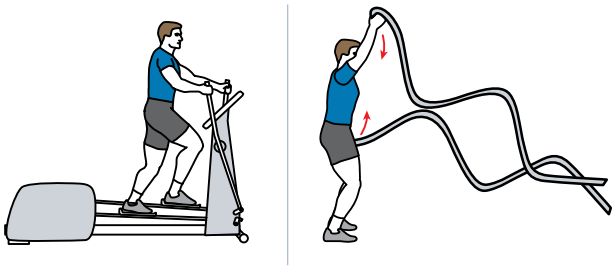
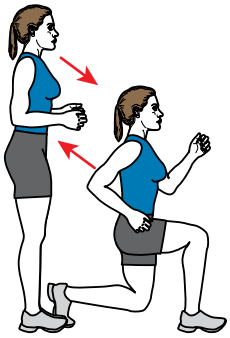
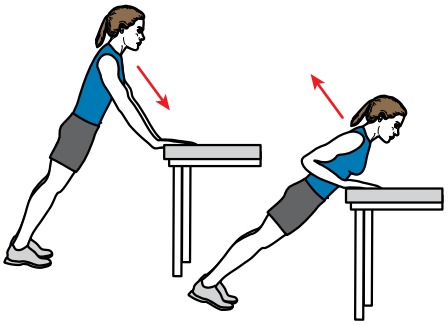
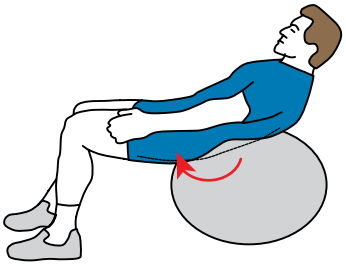
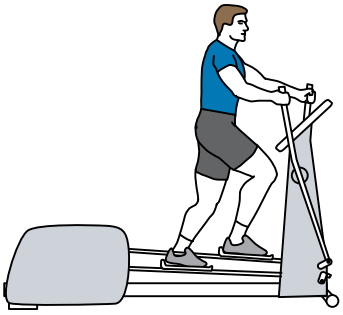
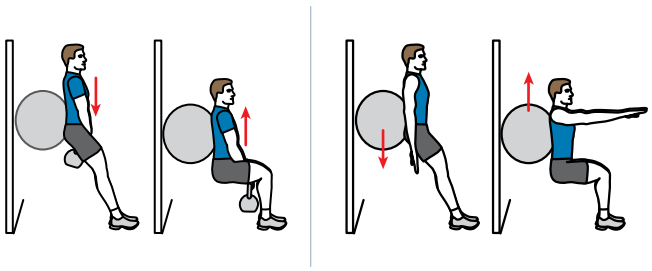
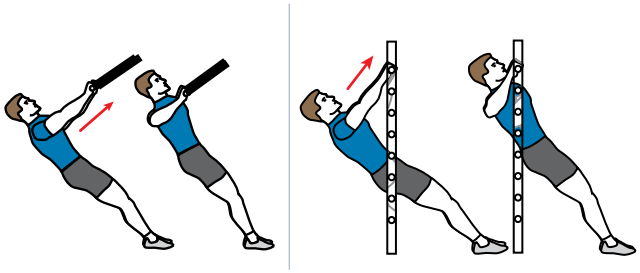
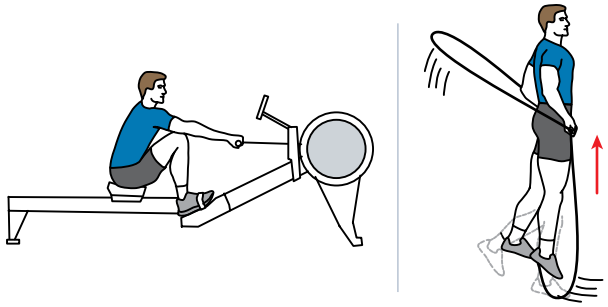
	DESCRIPTION
	Type : équipement d'entraînement cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 MINUTES / EFFORT : 6-7/10 ÉPE**
A2	Allongé, les genoux et les coudes au sol, maintenir le corps rigide et aussi droit que possible, le dos droit et les abdos contractés; maintenir la position pendant la durée prescrite. Planche en appui sur les genoux **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90**
B2	Le dos droit, les abdos contractés et les genoux légèrement fléchis. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), maintenir les coudes et les bras à 90° avec le tronc durant la rotation. Soulever les haltères jusqu'à l'extension complète des bras. Développé des rotateurs avec haltères **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90**
C2	À plat ventre sur le ballon, les mains et les genoux au sol, le dos droit et les abdos contractés, relever un bras et la jambe opposée jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse sur ballon d'exercice **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90**

	DESCRIPTION
A1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. En s'appuyant sur un bâton, une chaise, un système d'entraînement par suspension, etc., s'accroupir en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et en relevant le torse. Flexion des jambes avec appui **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B1	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Demi-pompes à genoux **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
C1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre. Commencer par la main droite. Agripper la poignée, puis tirer le câble vers le tronc, en gardant le coude près du corps. Exécuter le nombre de répétitions prescrit, puis changer de main et répéter du côté gauche. Traction d'un bras à la poulie, buste penché **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**

CONDITION PHYSIQUE+

niveau 1 | PHASE A | JOUR 2

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

	EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE		EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE
1	 **CARDIO** 20-30 SEC.	2	 Fente avant 10-20 RÉP.
3	 Pompes à 45 degrés 10-12 RÉP.	4	 Demi-redressement assis sur ballon d'exercice 10-12 RÉP.
5	 **CARDIO** 20-30 SEC.	6	 Flexion des jambes au mur sur ballon d'exercice 10-12 RÉP.
7	 Traction à la barre fixe en position inversée, à 45 degrés 10-12 RÉP.	8	 **CARDIO** 20-30 SEC.

niveau 1 | PHASE A | JOUR 2 DESCRIPTION DU CIRCUIT

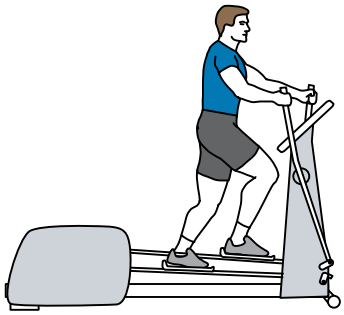
1. **Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).**
2. **Exécuter de 10 à 12 répétitions par station ou passer de 20 à 30 secondes par station. Passer à la prochaine station.**
3. **Exécuter le circuit de 1 à 3 fois.**
4. **Progression suggérée : SEM 1&2 : 1 série de 10 à 12 répétitions; SEM 3&4 : 2 séries de 10 à 12 répétitions; SEM 5 & 6 : 2 à 3 séries de 10 à 12 répétitions; SEM 7 & 8 : 3 séries de 10 à 12 répétitions.**

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
1	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Lors de la fente, les jambes doivent être à 90° dans la position inférieure. Revenir à la position de départ. Exécuter la deuxième répétition avec la jambe gauche, puis alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fente avant **10-20 RÉP.**
3	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête. Avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), les mains sur un banc afin de placer le corps à un angle de 45° avec le sol, pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes à 45 degrés **10-12 RÉP.**	4	Les abdos contractés et la tête en position neutre, redresser la tête et les épaules. Ne pas se servir des mains pour tirer sur la nuque. Demi-redressement assis sur ballon d'exercice **10-12 RÉP.**
5	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	6	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Placer les pieds écartés à la largeur des épaules et vers l'avant. S'accroupir pour former un angle droit aux genoux et aux hanches. Flexion des jambes au mur sur ballon d'exercice **10-12 RÉP.**
7	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds au sol, le corps à un angle de 45 degrés avec le sol, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée, à 45 degrés **10-12 RÉP.**	8	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**

niveau 1 | PHASE A | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

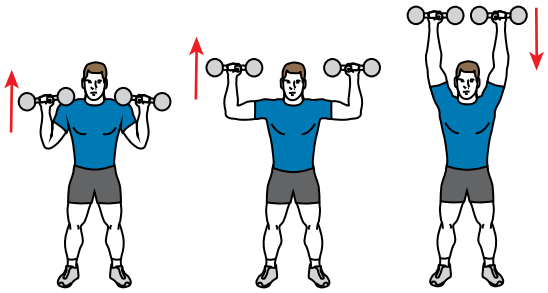
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 6-7/10 ÉPE

A2



Développé debout avec haltères

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

B2

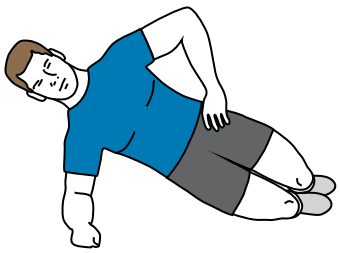
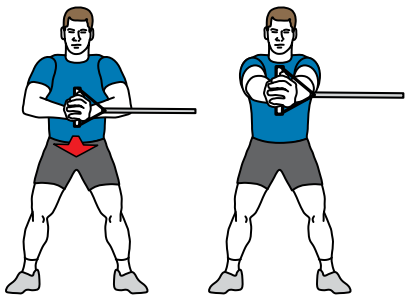


Planche latérale genoux fléchis

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

C2

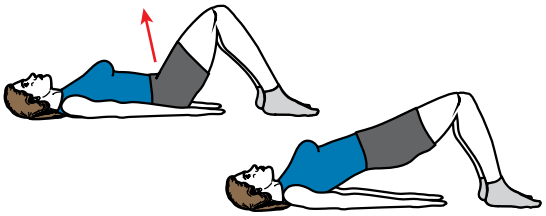


Extension des bras avec bande élastique

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 5 / TPO. : 1-5-1 / REPOS : 30-90

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

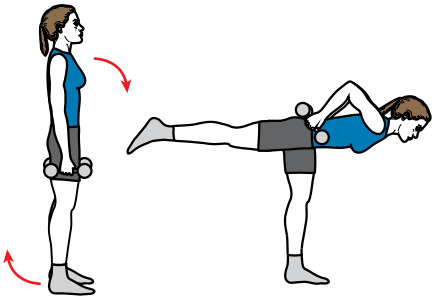
A1



Élévation des hanches

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

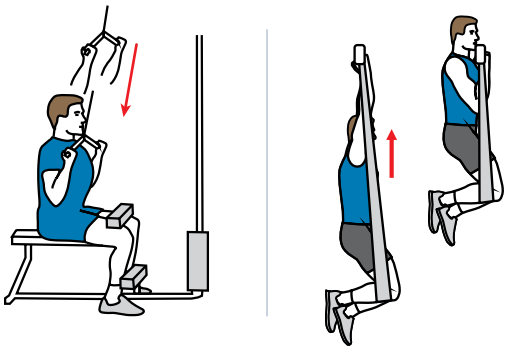
B1



Traction avec un haltère en position horizontale

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

C1



Traction-poitrine à la poulie/ mains en supination

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

niveau 1 | PHASE A | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition entre A1 et A2, par exemple. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION
	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 MINUTES / EFFORT : 6-7/10 ÉPE**
A2	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre, les pieds écartés de la largeur des épaules; les genoux légèrement fléchis, soulever les haltères à bout de bras, en maintenant les coudes directement sous le poids. Développé debout avec haltères **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90**
B2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. En appui sur un coude, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté. Planche latérale genoux fléchis **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90**
C2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Se tenir debout de façon à ce que la résistance (bande ou câble) soit perpendiculaire aux bras. La bande ou le câble sous tension, pousser les bras jusqu'à l'extension complète des coudes, en maintenant les bras parallèles au sol. Retourner à la position de départ. Répéter de l'autre côté (en faisant face de l'autre côté). Extension des bras avec bande élastique **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 5 / TPO. : 1-5-1 / REPOS : 30-90**

	DESCRIPTION
A1	Allongé sur le dos, plier les deux jambes à 90º, puis soulever le bassin. Maintenir les abdos contractés et le dos droit. Élévation des hanches **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B1	Utiliser deux haltères légers. Le dos droit et les abdos contractés, à l'aide d'une prise neutre (marteau), les genoux légèrement fléchis, pencher lentement le buste en avant et projeter une jambe vers l'arrière. Le bras tendu, tirer le poids vers la hanche en fléchissant le coude. Tenir le bras près du corps. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Traction avec un haltère en position horizontale **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**
C1	Le dos droit et les abdos contractés, les mains en supination (paumes vers le corps), écartées à largeur d'épaules, tirer la barre vers les pectoraux. Traction-poitrine à la poulie/ mains en supination **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**

PHASE B

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3

SEMAINES 9–16

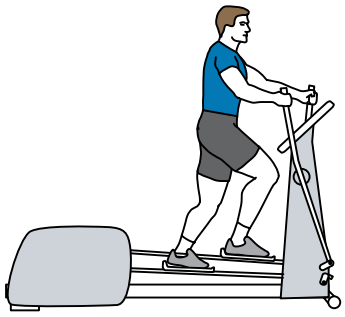
niveau 1

1

niveau 1 | PHASE B | JOUR 1

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 6-7/10 ÉPE

A2

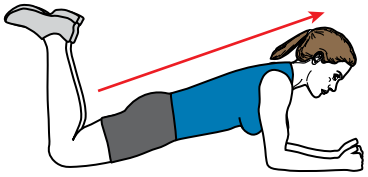
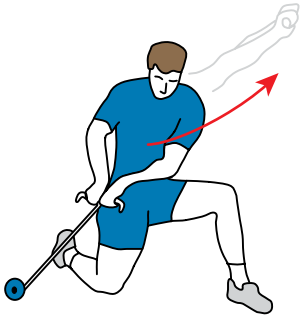


Planche en appui sur les genoux

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

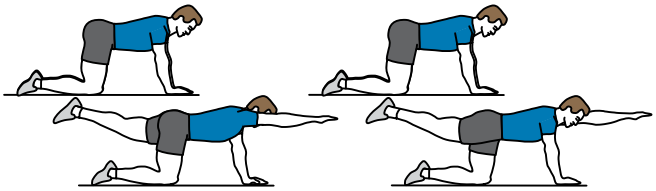
B2



Bûcheron un genou au sol - mouvement inversé

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 30-90

C2

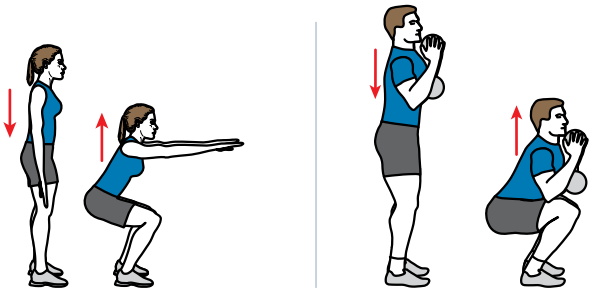


Chien de chasse

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 30-90

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

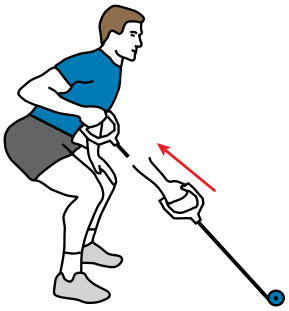
A1



Flexion des jambes libre

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

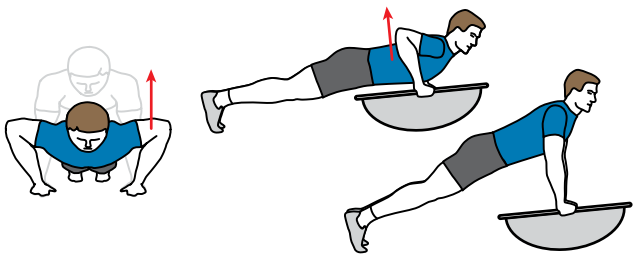
B1



Traction d'un bras à la poulie, buste penché

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

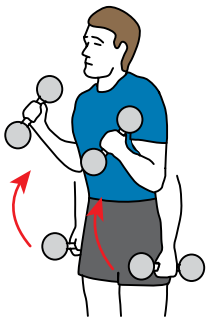
C1



Pompes

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

C3



Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-60

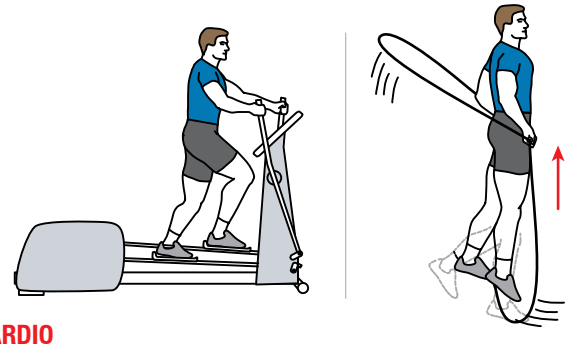
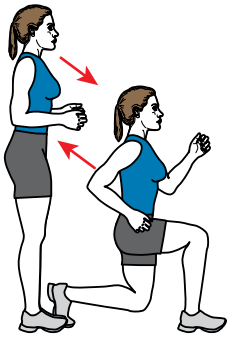
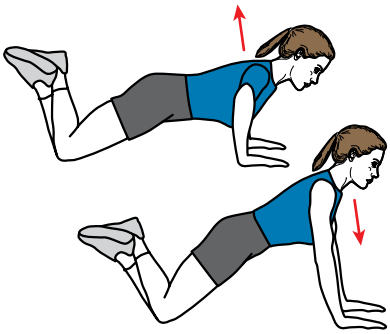
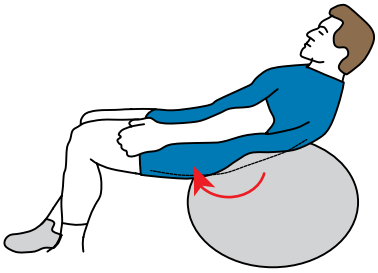
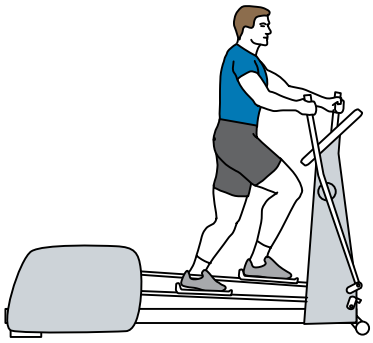
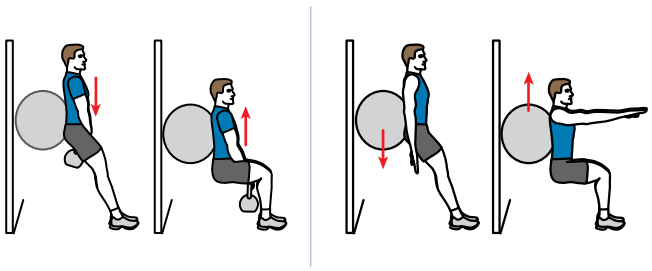
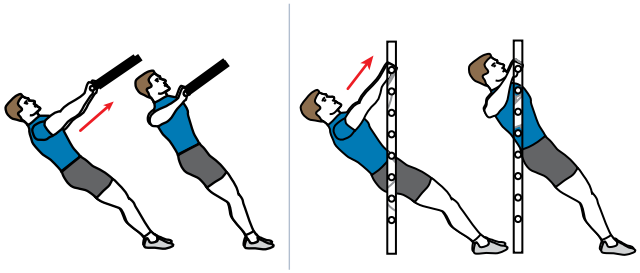
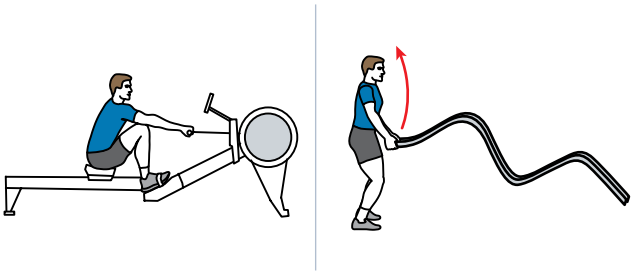
niveau 1 | PHASE B | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2) ou par séries triples, (p. ex. B1-B3). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition entre A1 et A2, par exemple. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 MINUTES / EFFORT : 6-7/10 ÉPE**	A1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé. Flexion des jambes libre **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
A2	Allongé, les genoux et les coudes au sol, maintenir le corps rigide et aussi droit que possible, le dos droit et les abdos contractés; maintenir la position pendant la durée prescrite. Planche en appui sur les genoux **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90**	B1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre. Commencer par la main droite. Agripper la poignée, puis tirer le câble vers le tronc, en gardant le coude près du corps. Exécuter le nombre de répétitions prescrit, puis changer de main et répéter du côté gauche. Traction d'un bras à la poulie, buste penché **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B2	Rotation du tronc à la poulie vers le haut. La colonne de poids à la droite, le genou droit au sol, le dos droit, les abdos contractés et les bras tendus, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers le haut, en direction du genou gauche. Revenir à la position de départ et exécuter le nombre prescrit de répétitions, puis changer de côté. Bûcheron un genou au sol - mouvement inversé **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 30-90**	C1	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
C2	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, relever un bras et la jambe opposée jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 30-90**	C3	Le dos droit, les abdos contractés et les genoux fléchis, avec une prise neutre, soulever les haltères vers l'épaule, en fléchissant les avant-bras. Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre **SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-60**

CONDITION PHYSIQUE+ niveau 1 | PHASE B | JOUR 2

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

	EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE		EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE
1	 **CARDIO** 20-30 SEC.	2	 Fente avant 10-20 RÉP.
3	 Demi-pompes à genoux 10-12 RÉP.	4	 Demi-redressement assis sur ballon d'exercice 10-12 RÉP.
5	 **CARDIO** 20-30 SEC.	6	 Flexion des jambes au mur sur ballon d'exercice 10-12 RÉP.
7	 Traction à la barre fixe en position inversée, à 45 degrés 10-12 RÉP.	8	 **CARDIO** 20-30 SEC.

niveau 1 | PHASE B | JOUR 2 DESCRIPTION DU CIRCUIT

1. **Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).**
2. **Exécuter de 10 à 12 répétitions par station ou passer de 20 à 30 secondes par station. Passer à la prochaine station.**
3. **Exécuter le circuit de 1 à 3 fois.**
4. **Progression suggérée : SEM 1&2 : 1 série de 10 à 12 répétitions; SEM 3&4 : 2 séries de 10 à 12 répétitions; SEM 5&6 : 2 à 3 séries de 10 à 12 répétitions; SEM 7&8 : 3 séries de 10 à 12 répétitions.**

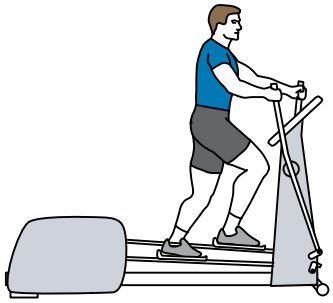
	DESCRIPTION		DESCRIPTION
1	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Lors de la fente, les jambes doivent être à 90° dans la position inférieure. Revenir à la position de départ. Exécuter la deuxième répétition avec la jambe gauche, puis alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fente avant **10-20 RÉP.**
3	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Demi-pompes à genoux **10-12 RÉP.**	4	Les abdos contractés et la tête en position neutre, redresser la tête et les épaules. Ne pas se servir des mains pour tirer sur la nuque. Demi-redressement assis sur ballon d'exercice **10-12 RÉP.**
5	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	6	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Placer les pieds écartés à la largeur des épaules et vers l'avant. S'accroupir pour former un angle droit aux genoux et aux hanches. Flexion des jambes au mur sur ballon d'exercice **10-12 RÉP.**
7	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds au sol, le corps à un angle de 45 degrés avec le sol, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée, à 45 degrés **10-12 RÉP.**	8	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**

CONDITION PHYSIQUE+

niveau 1 | PHASE B | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

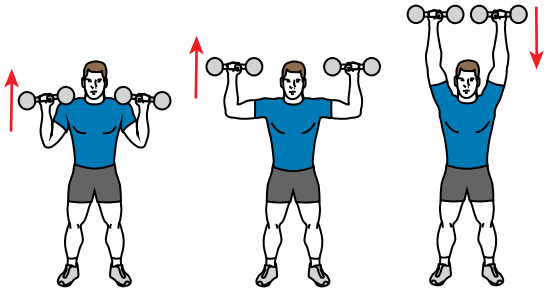
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 6-7/10 ÉPE

A2



Développé debout avec haltères

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

B2

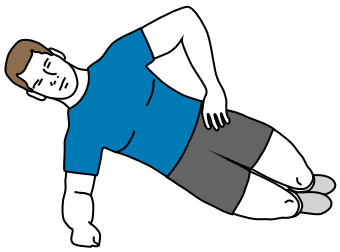
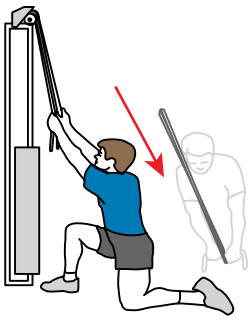


Planche latérale genoux fléchis

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

C2

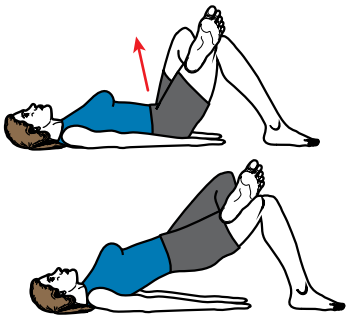


Bûcheron un genou au sol

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 30-90

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

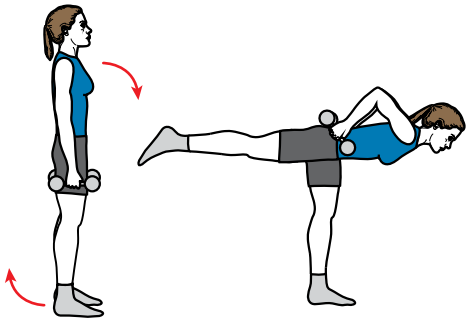
A1



Élévation des hanches sur une jambe

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

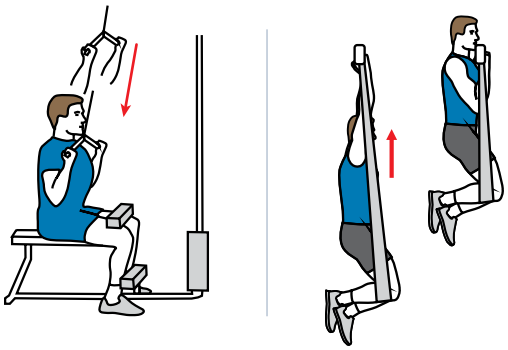
B1



Traction avec un haltère en position horizontale

SÉR. : 1-3 RÉP. : 10-12 TPO. : 1-1-1

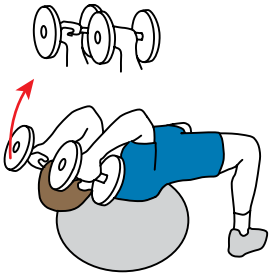
C1



Traction-poitrine à la poulie/ mains en supination

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

C3



Extension des avant-bras avec haltères/ étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-60

niveau 1 | PHASE B | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2) ou par séries triples, (p. ex. B1-B3). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition entre A1 et A2, par exemple. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** 20-30 MINUTES / EFFORT : 6-7/10 ÉPE	A1	Allongé sur le dos, plier la jambe droite à 90° et placer le pied sur le sol. La jambe gauche est tendue vers le haut, sans appui. Soulever le bassin par une poussée du pied droit. Maintenir le dos droit et les abdos contractés. Exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter avec la jambe gauche. Élévation des hanches sur une jambe SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1
A2	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre, les pieds écartés de la largeur des épaules; les genoux légèrement fléchis, soulever les haltères à bout de bras, en maintenant les coudes directement sous le poids. Développé debout avec haltères SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90	B1	Utiliser deux haltères légers. Le dos droit et les abdos contractés, à l'aide d'une prise neutre (marteau), les genoux légèrement fléchis, pencher lentement le buste en avant et projeter une jambe vers l'arrière. Le bras tendu, tirer le poids vers la hanche en fléchissant le coude. Tenir le bras près du corps. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Traction avec un haltère en position horizontale SÉR. : 1-3 RÉP. : 10-12 TPO. : 1-1-1
B2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. En appui sur un coude, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté. Planche latérale genoux fléchis SÉR. : 1-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90	C1	Le dos droit et les abdos contractés, les mains en supination (paumes vers le corps), écartées à largeur d'épaules. Tirer la barre vers les pectoraux. Traction-poitrine à la poulie/ mains en supination SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1
C2	Rotation du tronc à la poulie vers le bas. La colonne de poids à la droite, le genou gauche au sol, le dos droit, les abdos contractés et les bras tendus, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers la hanche et le genou gauche. Revenir à la position de départ et exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter de l'autre côté. Bûcheron un genou au sol SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 30-90	C3	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères/ étendu sur un ballon d'exercice SÉR. : 1-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-60

ÉTIREMENT

niveau 1

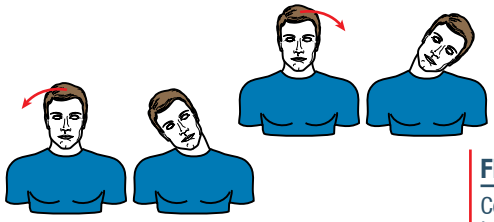
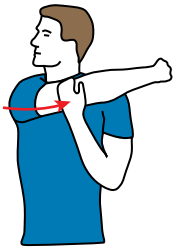
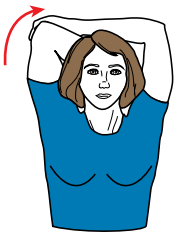
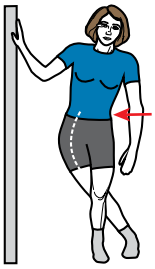
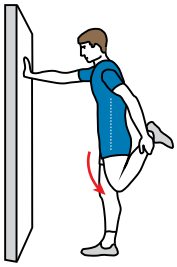
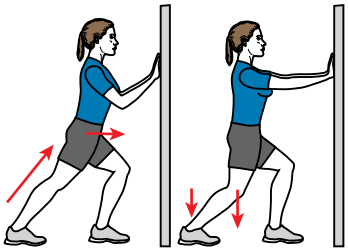
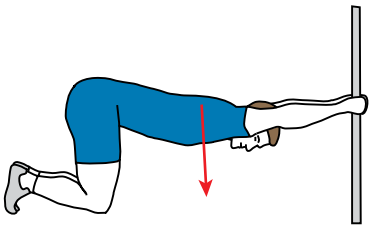
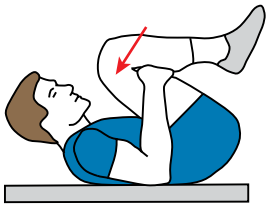
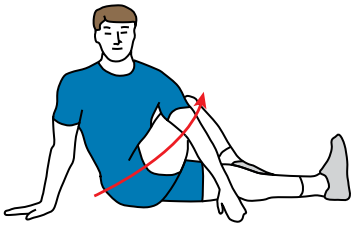
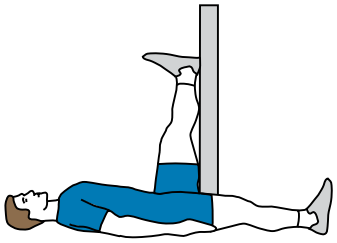
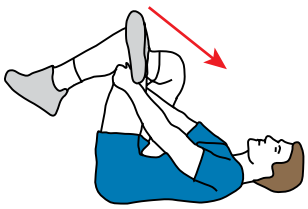
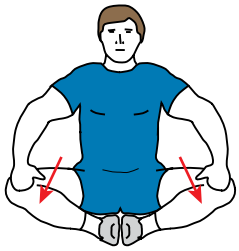
RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENT

Toute séance d'entraînement doit se conclure par une phase de récupération. Le meilleur moyen consiste à réduire graduellement l'intensité de l'exercice dans les dernières minutes de l'entraînement. Par exemple, après la course, il est important de ralentir le rythme à un jogging ou marcher de 5 à 10 minutes. Poursuivez la récupération par quelques exercices d'étirement.

ROUTINE D'ÉTIREMENT (10 MINUTES)

- étirer chaque partie du corps de 1 à 2 fois;
- maintenir chaque pose de 20 à 30 secondes;
- s'étirer lentement, en maîtrisant la pose;
- s'étirer de façon coulée, sans à-coup;
- s'étirer jusqu'au point de tension, mais sans douleur;
- maintenir une respiration normale;
- éviter les étirements inconfortables ou douloureux.

ÉTIREMENT

EXERCICE	EXERCICE
 **FLEXIBILITÉ** Cou, trapèzes	 **FLEXIBILITÉ** Derrière de l'épaule
 **FLEXIBILITÉ** Triceps	 **FLEXIBILITÉ** Bandelette ilio-tibiale
 **FLEXIBILITÉ** Quadriceps	 **FLEXIBILITÉ** Mollets
 **FLEXIBILITÉ** Épaules, pectoraux	 **FLEXIBILITÉ** Lombaires
 **FLEXIBILITÉ** Hanches, fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Ischio-jambiers
 **FLEXIBILITÉ** Fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Hanches

GRC

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

CONDITION **PHYSIQUE**+

PROGRAMME
DE MISE EN FORME ET DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE

2

Gendarmerie royale du Canada
Royal Canadian Mounted Police

Canada

TITRE : Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire

AUTEURS : Luc Poirier et Sylvain Lemelin – Coordonnateurs divisionnaires en condition physique et en promotion de la santé / Division C et Division D
CONCEPTION GRAPHIQUE : Julie Laflamme – Bureau des communications / Division C
RÉVISION : Bureau des communications et Section de la traduction / Division C
ILLUSTRATIONS : www.physigraphe.com

cdiv.communications@rcmp-grc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada représentée par la Gendarmerie royale du Canada (2014)
Tous droits réservés. Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation de la Gendarmerie royale du Canada.

No. cat. : PS64-110/2013F-PDF ISBN : 978-0-660-21496-2

English version available

INTRODUCTION

niveau 2

niveau

2

PROGRAMME

Le Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire de la GRC est un programme séquentiel comportant quatre niveaux d'entraînement.

Le niveau 2 s'adresse à la personne active depuis au moins 4 à 6 mois et qui répond aux normes minimales stipulées par les lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique. La personne qui a terminé le niveau 1 et qui répond aux critères de sortie peut amorcer ce second niveau. Ce module prépare la personne à exercer les activités du quotidien. Il est axé sur la mise en forme et le développement de la force musculaire nécessaires au travail policier. Le module prépare aussi les policiers à réussir le Test d'aptitudes physiques essentielles en 4 minutes et moins.

À l'instar du niveau 1, si votre objectif premier est de perdre du poids, nous vous recommandons alors de suivre ce programme et d'apporter un supplément d'activité physique à votre vie quotidienne. Par exemple, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, jouez avec vos enfants, stationnez votre voiture plus loin qu'à l'habitude pour vous permettre de marcher un peu plus et participez à des activités récréatives ou sportives. Le niveau 2 du programme, jumelé à un mode de vie plus actif et de saines habitudes alimentaires, vous aidera à atteindre vos objectifs de perte de poids.

CRITÈRES D'ENTRÉE

Avant d'amorcer le niveau 2 du programme, vous devez vous assurer :

- d'être en bonne santé;
- de ne pas avoir de blessures ou de ne pas faire l'objet de restrictions de travail;
- de ne pas avoir répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP (voir le Guide du participant - Annexe 2);
- de satisfaire aux normes minimales en matière d'activité physique (150 minutes par semaine) depuis au moins 4 à 6 mois;
- d'avoir atteint les critères de sortie du niveau 1 en matière de pompes (voir le tableau 1-1).

CRITÈRES DE SORTIE

Avant de quitter le niveau 2, vous devez répondre aux critères de sortie énoncés au tableau 2-1.

Tableau 2-1 Critères de sortie du niveau 2

	HOMME	FEMME
POMPES (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	>38	>23
TAPE	<4 min	<4 min
FLEXIONS DE JAMBES AVEC CHARGE	60 % du PC^ (10 répétitions)	60 % du PC^ (10 répétitions)
CARDIO (30 MINUTES)	7-8/10 sur l'ÉPE*	7-8/10 sur l'ÉPE*

PC^ = Poids corporel *ÉPE = Échelle de perception de l'effort (Voir Annexe 1)

Une fois ces normes atteintes, vous pouvez passer au niveau 3 ou poursuivre au niveau actuel.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

L'ENTRAÎNEMENT AU NIVEAU 2 NÉCESSITE PEU D'ÉQUIPEMENT ET UN ESPACE RELATIVEMENT LIMITÉ :

– **Cardio** : tout matériel dont on dispose, p. ex. tapis roulant, vélo d'exercice, machine à ramer, etc.
– **Force** : haltères, ballon d'exercice, barre à disques, banc d'entraînement, poulie haute/basse ou bande élastique et système d'entraînement par suspension, p. ex. un TRX.

MODALITÉS D'ENTRAÎNEMENT

Le programme prévoit trois séances d'entraînement par semaine, aux deux jours, p. ex. le lundi, le mercredi et le vendredi, ou le mardi, le jeudi et le samedi. Chaque séance comporte un échauffement et des exercices de mise en forme et de développement de la force. Il se termine par des exercices de souplesse. En outre, le programme est réparti en deux phases de huit semaines chacune. Le programme comporte donc six entraînements distincts (3 séances pour la phase un et 3 pour la phase deux). Voici la durée approximative de chaque séance :

SÉANCE 1 ET SÉANCE 3	
Échauffement traditionnel/ dynamique	5-10 min
Entraînement cardiovasculaire	20-30 min
Développement de la force	20 min
Souplesse	10 min

SÉANCE 2	
Échauffement traditionnel/ dynamique	5-10 min
Entraînement en circuit	10-30 min
Souplesse	10 min

PHASES DU NIVEAU 2

Le niveau 2 comporte deux phases (voir le tableau 2-2). Chaque phase prévoit trois séances hebdomadaires d'exercice aux deux jours (lundi-mercredi-vendredi). Les séances 1 et 3 sont des entraînements structurés et la séance 2 consiste en un entraînement en circuit. Par entraînement structuré, on entend des groupes d'exercices exécutés consécutivement et suivis d'une période de récupération. L'entraînement en circuit comprend une ronde d'exercices exécutés consécutivement.

Tableau 2–2 Niveau 2 Augmentation de la charge de travail

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PHASE A	Séance 1		Séance 2		Séance 3		
SEMAINE 1	2 sér.	—	2 sér.	—	2 sér.	—	—
SEMAINE 2	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	—
SEMAINE 3	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	—	—
SEMAINE 4-8	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	—	—
PHASE B	Séance 1		Séance 2		Séance 3		
SEMAINE 9	2 sér.	—	2 sér.	—	2 sér.	—	—
SEMAINE 10	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	—
SEMAINE 11	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	—	—
SEMAINE 12-16	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	—	—

sér. = série

NOTIONS IMPORTANTES
ÉCHAUFFEMENT, AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE, INTENSITÉ DE L'EXERCICE ET TEMPO

Afin de réaliser les objectifs du niveau 2 du programme (c.-à-d. améliorer votre condition physique et répondre à la norme de 4 minutes du TAPE), on doit prendre en compte l'échauffement, l'augmentation de la charge, l'intensité de l'effort et le tempo.

ÉCHAUFFEMENT

Toute séance doit débuter par un échauffement. L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien.

Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps et en particulier les groupes musculaires visés par la séance. Il pourra également comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs. Qu'il soit traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir l'échauffement qui vous convient le mieux. **L'essentiel, c'est de vous rappeler l'importance de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!**

AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE

Dans le contexte du programme, la charge signifie le poids soulevé pour un exercice donné. Il est important de consigner cette charge durant votre séance d'entraînement (voir le carnet d'entraînement dans le Guide du participant). Le poids requis dépend du nombre de répétitions visées pour l'exercice en question. Les répétitions représentent le nombre de fois que le mouvement de l'exercice doit être répété. Par conséquent, pour un exercice à répétition limitée, la charge doit être suffisante pour permettre l'exécution du maximum de répétitions (MR) sans nuire à l'efficacité de l'exercice. À mesure que votre corps s'adapte au stimulus d'un exercice donné, il est primordial d'augmenter progressivement la charge. **Pour continuer à s'améliorer, c.–à–d. accroître sa forme et sa force, il faut augmenter la charge.** Le nombre de séries d'un exercice est une autre variable à prendre en compte. Une série est le nombre de répétitions d'un même mouvement exécuté sans pause (p. ex. une série peut consister en 8 répétitions; on peut exécuter 3 séries de 8 répétitions). Voir au tableau 2-2 la répartition des séries pour le présent programme.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

L'intensité est le montant de stress imposé sur un système donné. L'intensité d'un exercice peut également être caractérisée par l'échelle de perception de l'effort (ÉPE). On peut varier l'intensité en modifiant le nombre de répétitions ou de séries et le temps de récupération. Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'ÉPE sert à déterminer l'effort nécessaire pour certains exercices (cardiovasculaires et d'entraînement anaérobique); on utilisera le nombre de séries, de répétitions et le temps de récupération entre chaque exercice de développement de la force pour modifier l'intensité du travail. Voir le tableau 2-3 pour plus de détails sur l'ÉPE.

Tableau 2–3 Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

ÉPE (échelle de 0 à 10)	% de la fréquence cardiaque maximale (FCM)	Niveau d'effort	Capacité d'entretenir une conversation
2	—	très, très léger	—
3	<35	très léger	conversation normale
4	35-50	assez léger	—
5-6	55-65	modéré	conversation ponctuée de pauses
7-8	70-85	intense	courtes phrases
9	>90	très intense	réponses par oui ou par non
10	100	maximal	incapacité de parler

TEMPO

On entend par tempo (Tpo) la vitesse à laquelle vous déplacez la charge durant un exercice. Par exemple, un Tpo de 2-1-1 correspond à un mouvement de 2 s (pour abaisser la charge), suivi d'une pause de 1 s, puis d'un mouvement de 1 s (pour soulever la charge). Le chiffre 0, dans un tempo de 1-0-1 signifie l'absence de pause, tandis qu'un X dans un tempo de 1-1-X correspond à un mouvement explosif.

POUR UN ENTRAÎNEMENT SÛR SANS BLESSURES

Le meilleur conseil de sécurité pour prévenir les blessures à l'entraînement est de se servir de son jugement en utilisant le matériel de façon responsable et en respectant ses limites. Il importe aussi d'être conscient de l'environnement où l'on se trouve et de la façon dont son corps réagit à l'exercice physique.

Voici quelques précautions à prendre afin de rehausser votre entraînement et d'assurer votre sécurité :

MATÉRIEL

Avant d'entreprendre un exercice, il est important de s'assurer que le matériel est sécuritaire et que l'espace environnant ne présente aucun obstacle ou risque de trébucher.

TECHNIQUE

Il est également important d'exécuter les exercices de façon sécuritaire. La mauvaise exécution d'un exercice constitue l'une des principales causes de blessures, car on compromet alors la technique au profit d'une meilleure résistance ou d'un plus grand nombre de répétitions. Voici un aide-mémoire des mesures de précaution à prendre pour prévenir les blessures[1] :

- **vérifiez le poids d'une charge avant de la soulever;**
- **assurez-vous d'avoir les pieds solidement ancrés au sol pour soulever une charge;**
- **gardez les genoux et les hanches légèrement fléchis;**
- **raidissez le tronc à l'aide des abdominaux et servez-vous principalement de vos jambes, et non de votre dos, pour déplacer la charge;**
- **gardez la charge près du corps;**
- **gardez le dos droit en vous servant de vos abdominaux. Évitez d'arrondir les épaules;**
- **pour soulever un objet du sol, gardez les bras près du corps et fléchissez les jambes pour vous accroupir.**

HYDRATATION

Au cours de l'entraînement, votre corps subit une perte en eau par la transpiration. Si vous ne vous réhydratez pas convenablement, vous vous exposez à de la fatigue, à une baisse de la capacité physique et à une plus grande susceptibilité aux infections et aux blessures. Vous devez remplacer au minimum tout le liquide que vous perdez pendant une séance d'entraînement.

BLESSURES

Traitez sans tarder les blessures légères telles les abrasions, les ecchymoses, les foulures et les coupures. Pour minimiser les effets d'une blessure, suivez les conseils suivants :

- **reposez la partie du corps affectée par la blessure;**
- **appliquez de la glace sur l'endroit affecté pour une durée de 10 à 20 minutes toutes les 2 à 3 heures;**
- **enveloppez d'un bandage élastique ou d'une serviette la partie du corps affectée (s'il y a enflure);**
- **soulevez et maintenez la partie du corps affectée au-dessus du niveau du cœur.**

SURENTRAÎNEMENT

Lorsque vous ne donnez pas à votre corps suffisamment de temps pour récupérer de l'entraînement, votre performance physique peut plafonner ou même chuter. Une pareille incapacité de progresser est habituellement attribuable à une mauvaise observation des directives en matière de récupération. Parmi les symptômes d'un surentraînement, notons :

- **des douleurs musculaires prolongées;**
- **une perte de poids inexpliquée;**
- **de la fatigue chronique;**
- **une perte d'appétit;**
- **une incapacité à maintenir sa performance physique;**
- **une plus faible résistance à la maladie;**
- **de la constipation ou diarrhée;**
- **une augmentation de la fréquence cardiaque au repos et à l'entraînement (de l'ordre de 8 à 10 battements par minute ou plus).**

[1] Frounfelter, G. 2009. Watch Your Bodymechanics, *NSCA Performance Performance Training Journal* 8(5): 8–9.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

niveau 2

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

TOUTE SÉANCE DOIT DÉBUTER PAR UN ÉCHAUFFEMENT.

L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien.

Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps, et en particulier les groupes musculaires visés par la séance, ou comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs.

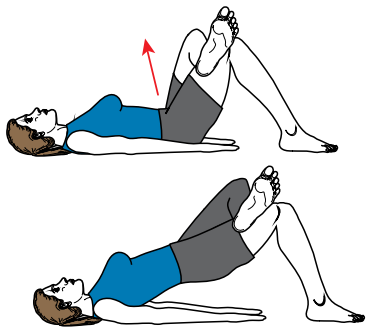
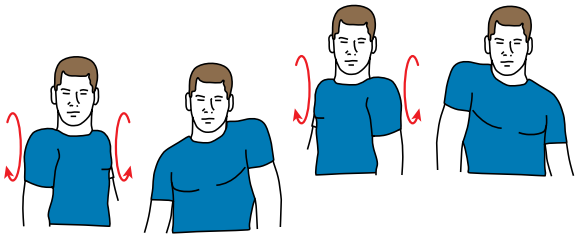
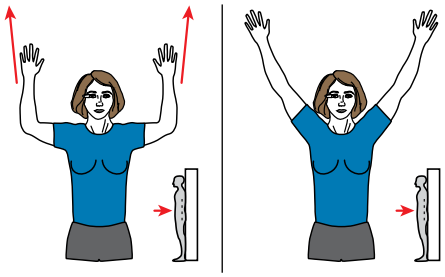
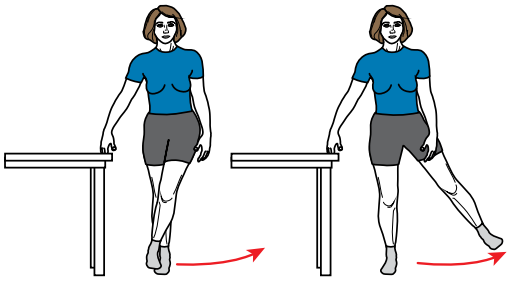
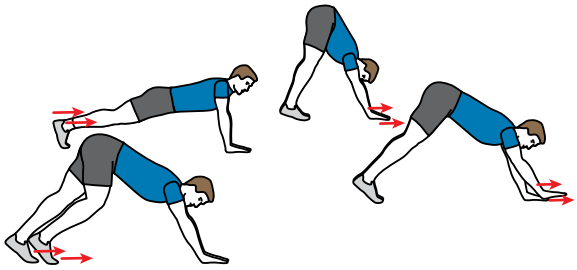
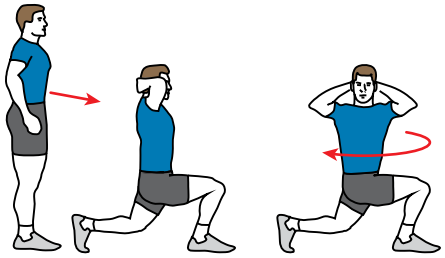
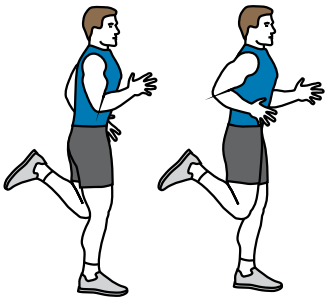
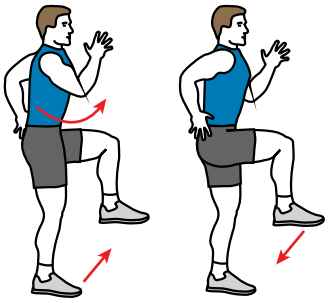
Traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir l'échauffement qui vous convient le mieux. **L'essentiel, c'est de vous rappeler l'importance de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!**

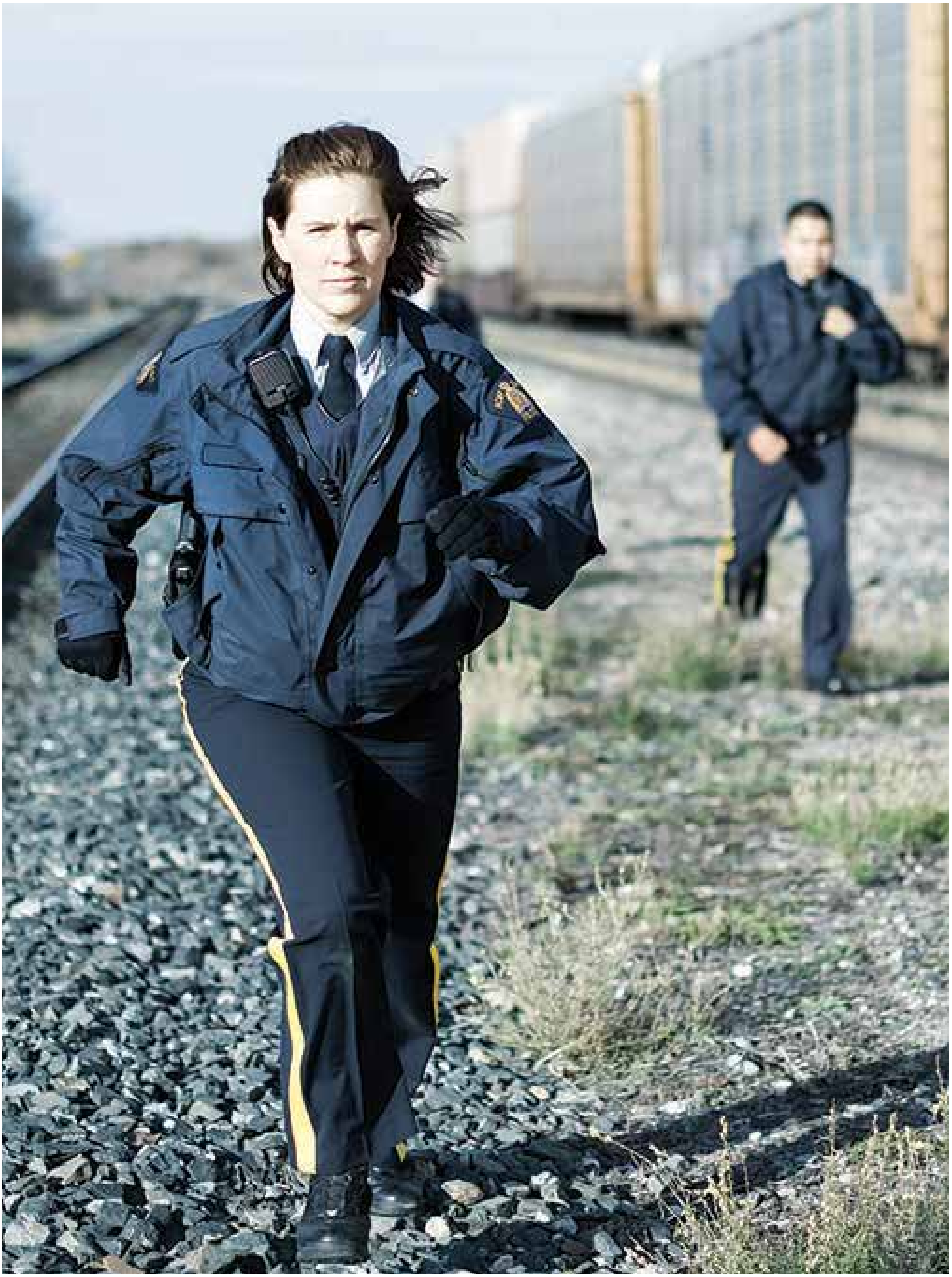
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE (5 À 10 MINUTES)

- Exécutez 5 à 6 répétitions de chaque exercice.
- Exécutez les exercices avec maîtrise.
- Augmentez l'intensité au fil des exercices.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

NIVEAUX 1 **2**

EXERCICE	EXERCICE
 Élévation des hanches, genou fléchi	 Rotation des épaules
 Activation/ flexibilité épaules	 Balancement de la jambe
 Chenille	 Combo fente avant et rotation du tronc
 Échauffement/ talon-fesse	 Genoux hauts sur place



PHASE A

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3

SEMAINES 1– 8

niveau 2

2

niveau 2 | PHASE A | JOUR 1

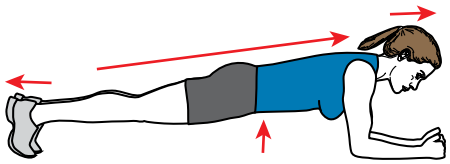
SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

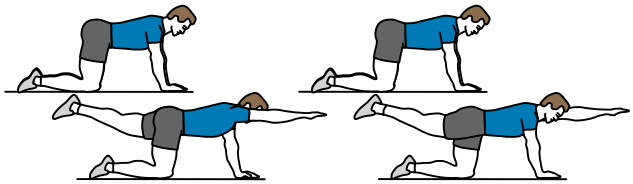
A2



Planche

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

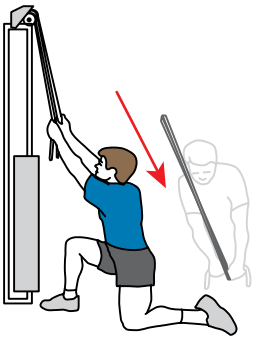
B2



Chien de chasse

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-2-1

C1

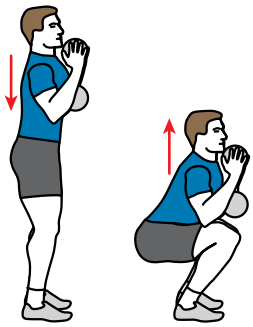


Bûcheron un genou au sol

SÉR. : 1-2 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

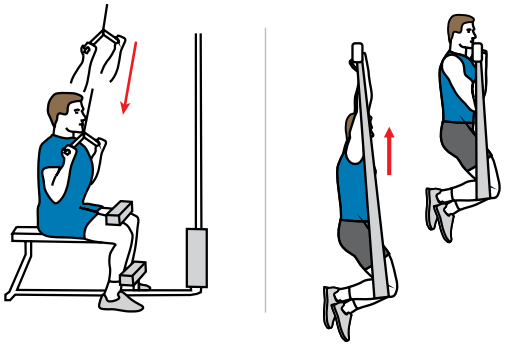
A1



Flexion des jambes/ style gobelet

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

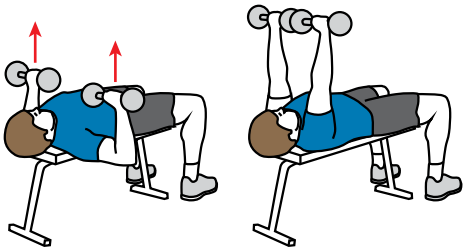
B1



Traction-poitrine à la poulie/ mains en supination

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

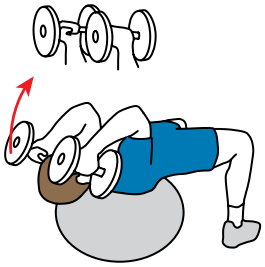
B3



Développé couché avec haltères

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

C2



Extension des avant-bras avec haltères/ étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 1-2 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-60

niveau 2 | PHASE A | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

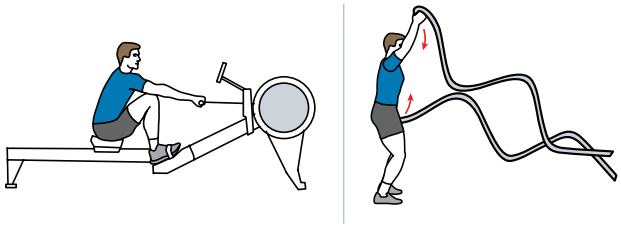
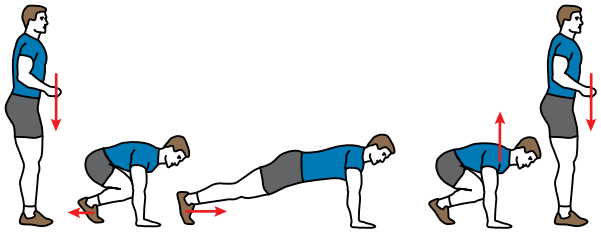
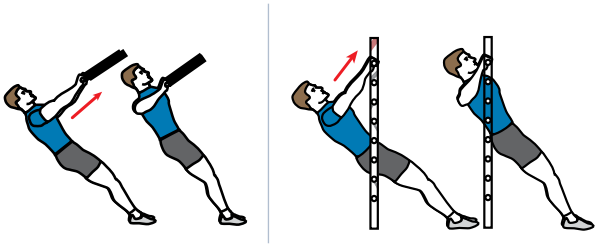
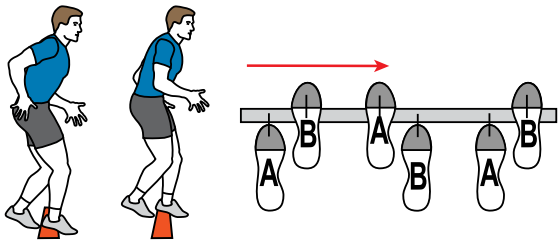
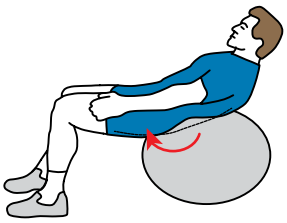
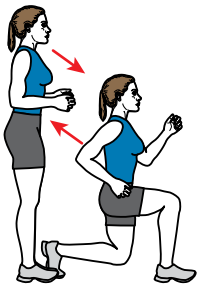
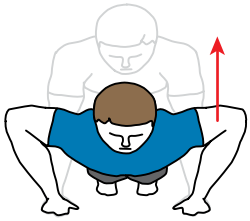
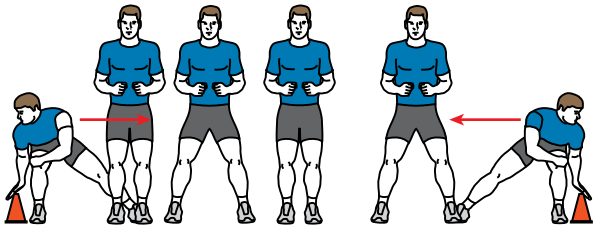
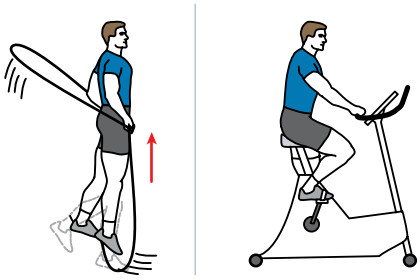
Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2) ou par séries triples, (p. ex. B1-B3). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition entre A1 et A2, par exemple. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. Si vous vous entraînez pour le TAPE, nous vous recommandons de courir. **CARDIO** **20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE**	A1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. Saisir l'extrémité d'un haltère (ou d'un haltère *kettlebell)* entre les deux mains et le tenir à la hauteur du torse. S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé. Flexion des jambes/ style gobelet **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
A2	Allongé, les pieds et les coudes au sol, maintenir le corps rigide et aussi droit que possible, le dos droit et les abdos contractés; maintenir la position pendant la durée prescrite. Planche **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90**	B1	Le dos droit et les abdos contractés, les mains en supination (paumes vers le corps), écartées à largeur d'épaule. Tirer la barre vers les pectoraux. Traction-poitrine à la poulie/ mains en supination **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B2	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, relever un bras et la jambe opposée jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-2-1**	B3	Le dos allongé sur un banc, les abdos contractés. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), les bras tendus au-dessus des épaules, abaisser les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit, en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter. Développé couché avec haltères **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90**
C1	Rotation du tronc à la poulie vers le bas. La colonne de poids à la droite, le genou gauche au sol, le dos droit, les abdos contractés et les bras tendus, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers la hanche et le genou gauche. Revenir à la position de départ et exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter de l'autre côté. Bûcheron un genou au sol **SÉR. : 1-2 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**	C2	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères/ étendu sur un ballon d'exercice **SÉR. : 1-2 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-60**

CONDITION PHYSIQUE+

niveau 2 | PHASE A | JOUR 2

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

	EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE		EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE
1	 **CARDIO** 20-30 SEC.	2	 Pas de grenouille 10-20 RÉP.
3	 Traction à la barre fixe en position inversée, à 45 degrés 10-20 RÉP.	4	 Ciseaux EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20-30 SEC.
5	 Demi-redressement assis sur ballon d'exercice 10-20 RÉP.	6	**CARDIO** 20-30 SEC.
7	 Fente avant 10-20 RÉP.	8	 Pompes 10-20 RÉP.
9	 Déplacements latéraux et touché EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.	10	 **CARDIO** 20-30 SEC.

niveau 2 | PHASE A | JOUR 2 DESCRIPTION DU CIRCUIT

1. **Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).**
2. **Exécuter de 10 à 20 répétitions par station ou passer de 20 à 30 secondes par station. Passer à la prochaine station.**
3. **Exécuter le circuit de 2 à 3 fois.**
4. **Progression suggérée : SEM 1 : 2 séries de 10 répétitions; SEM 2 : 2 à 3 séries de 10 répétitions; SEM 3 : 3 séries de 10 répétitions; SEM 4 : 3 séries de 10 répétitions; SEM 5&6 : 3 séries de 15 répétitions; SEM 7&8 : 3 séries de 20 répétitions.**

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
1	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	2	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin, les épaules et la tête alignés. Séquence : à partir de la position debout, s'accroupir, puis se mettre en position de pompes; revenir à la position accroupie, puis à la position debout. Pas de grenouille **10-20 RÉP.**
3	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds au sol, le corps à un angle de 45 degrés avec le sol, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée, à 45 degrés **10-20 RÉP.**	4	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre, regardant droit devant; se déplacer latéralement en bougeant les pieds d'avant en arrière (à petits pas) sur une ligne ou une échelle, sur une distance d'environ 2 mètres. Garder les coudes fléchis et bouger les bras en opposition au mouvement des jambes (comme si on courait). Ciseaux **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20-30 SEC.**
5	Les abdos contractés et la tête en position neutre, redresser la tête et les épaules. Ne pas se servir des mains pour tirer sur la nuque. Demi-redressement assis sur ballon d'exercice **10-20 RÉP.**	6	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**
7	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Lors de la fente, les jambes doivent être à 90° dans la position inférieure. Revenir à la position de départ. Exécuter la deuxième répétition avec la jambe gauche, puis alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fente avant **10-20 RÉP.**	8	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes **10-20 RÉP.**
9	Se déplacer en pas chassés entre deux cônes placés de 2 ou 4 m l'un de l'autre. Se pencher pour toucher le cône avec la main à la fin de chaque longueur. Déplacements latéraux et touché **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**	10	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**

niveau 2 | PHASE A | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

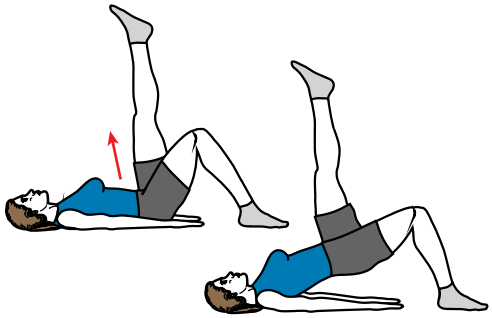
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

A1



Élévation des hanches sur une jambe

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

A2

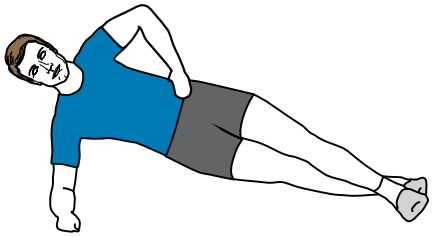
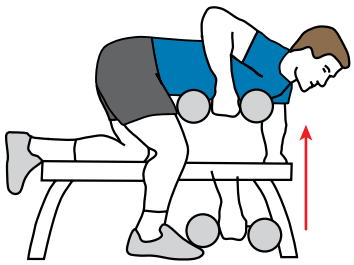


Planche latérale

SÉR. : 2-3 RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

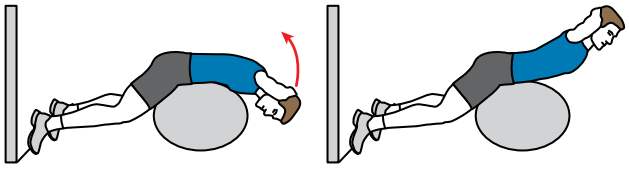
B1



Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

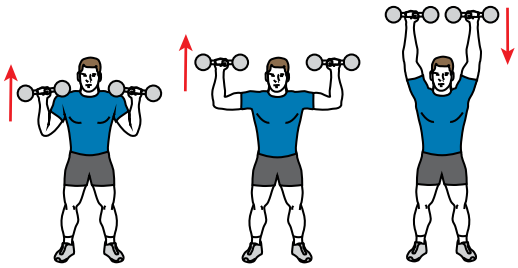
B2



Extension du buste sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

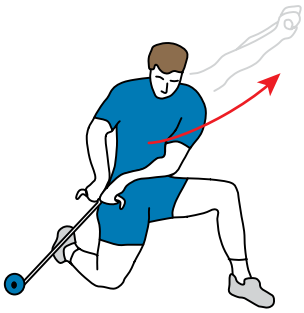
B3



Développé debout avec haltères

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

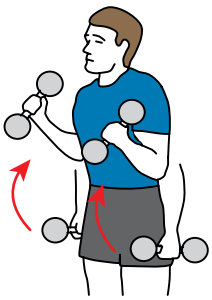
C1



Bûcheron un genou au sol - mouvement inversé

SÉR. : 1-2 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

C2



Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre

SÉR. : 1-2 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-60

niveau 2 | PHASE A | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2) ou par séries triples, (p. ex. B1-B3). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition entre A1 et A2, par exemple. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. Si vous vous entraînez pour le TAPE, nous vous recommandons de courir. **CARDIO** **20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE**	A1	Allongé sur le dos, plier la jambe droite à 90º et placer le pied sur le sol. La jambe gauche est tendue vers le haut, sans appui. Soulever le bassin par une poussée du pied droit. Maintenir le dos droit et les abdos contractés. Exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter avec la jambe gauche. Élévation des hanches sur une jambe **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
A2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. La jambe du dessus se place devant la jambe du dessous. En appui sur le coude et l'avant-bras, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté. Planche latérale **SÉR. : 2-3 RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90**	B1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le buste penché en avant, main et genou opposés en appui sur un banc : le bras tendu, tirer l'haltère vers le tronc en fléchissant le coude. Tenir le coude près du corps. Répéter du côté opposé. Traction avec un haltère en position fléchie **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B2	Les pieds contre un mur, écartés de la largeur des épaules, les mains croisées derrière la nuque, redresser le buste jusqu'à ce qu'il forme une ligne droite avec les jambes. Extension du buste sur ballon d'exercice **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**	B3	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre, les pieds écartés de la largeur des épaules; les genoux légèrement fléchis, soulever les haltères à bout de bras, en maintenant les coudes directement sous le poids. Développé debout avec haltères **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90**
C1	Rotation du tronc à la poulie vers le haut. La colonne de poids à la droite, le genou droit au sol, le dos droit, les abdos contractés et les bras tendus, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers le haut, en direction du genou gauche. Revenir à la position de départ et exécuter le nombre prescrit de répétitions, puis changer de côté. Bûcheron un genou au sol - mouvement inversé **SÉR. : 1-2 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**	C2	Le dos droit, les abdos contractés et les genoux fléchis, avec une prise neutre, soulever les haltères vers l'épaule, en fléchissant les avant-bras. Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre **SÉR. : 1-2 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-60**

PHASE B

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3

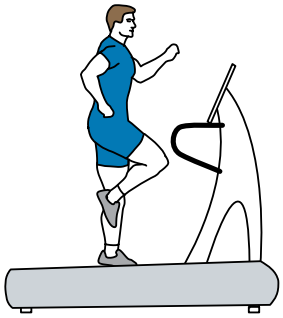
SEMAINES 9–16

niveau 2

2

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

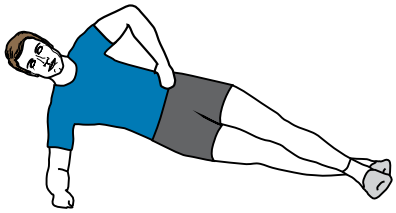


CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

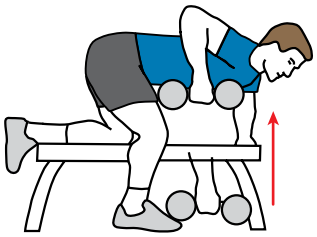
A2 Planche latérale

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 60-120



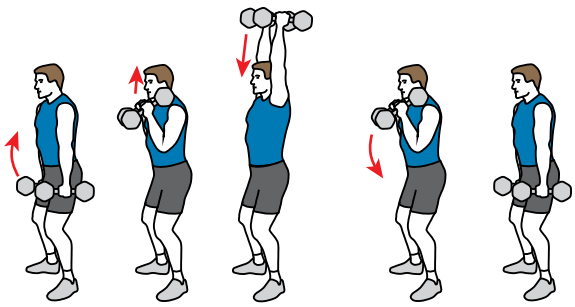
B2 Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1



C1 Flexion des avant-bras avec haltères et développé des épaules

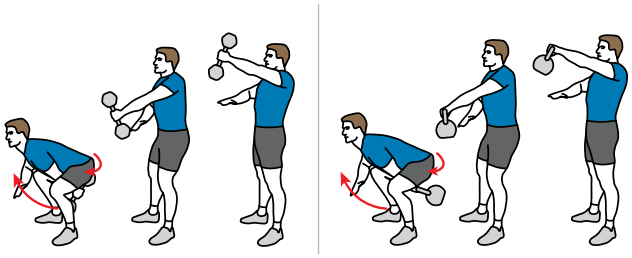
SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1



EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

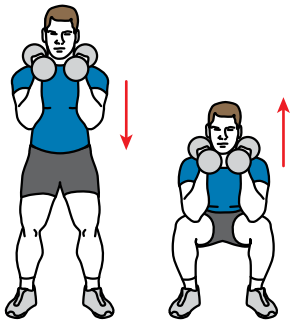
A1 Balancement d'haltère à une main

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-0-X



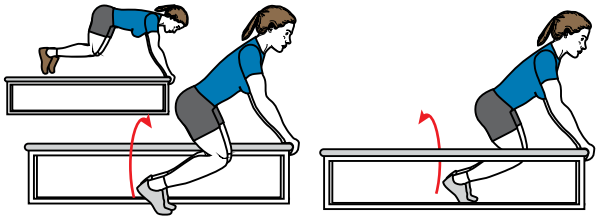
B1 Flexion des jambes avec haltères

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1



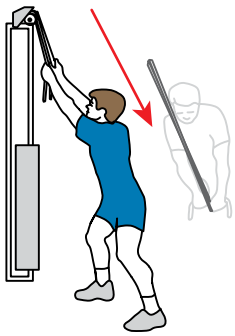
B3 Saut latéral en appui sur un banc

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 20 / TPO. : 1-1-X / REPOS : 60-120



C2 Bûcheron debout

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 60-90



niveau 2 | PHASE B | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2) ou par séries triples, (p. ex. B1-B3). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition entre A1 et A2, par exemple. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

PROGRESSION CARDIO — DESCRIPTION

1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).
2. Progression suggérée :

Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
1 & 2	3	20–30	8–9/10	60–90
3 & 4	4	20–30	8–9/10	60–90
5 & 6	5	20–30	8–9/10	60–90
7 & 8	6	20–30	8–9/10	60–90

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

A1

Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, un haltère (ou un haltère *kettlebell)* tenu dans une main entre les jambes. D'un mouvement des jambes et des hanches, en gardant le bras tendu, balancer le poids jusqu'à la hauteur des épaules. Ramener l'haltère à la position initiale d'un mouvement contrôlé. Répéter l'exercice avec l'autre main.

Balancement d'haltère à une main

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-0-X

A2

Le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. La jambe du dessus se place devant la jambe du dessous. En appui sur le coude et l'avant-bras, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté.

Planche latérale

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 60-120

B1

Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. Laisser reposer les haltères sur les épaules. S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé.

Flexion des jambes avec haltères

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

B2

Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le buste penché en avant, main et genou opposés en appui sur un banc : le bras tendu, tirer l'haltère vers le tronc en fléchissant le coude. Tenir le coude près du corps. Répéter du côté opposé.

Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

B3

Debout près d'un banc, les épaules perpendiculaires au banc et les pieds rapprochés. En tenant l'extrémité du banc des deux mains, sauter de l'autre côté du banc. Exécuter la prochaine répétition de l'autre côté. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions.

Saut latéral en appui sur un banc

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 20 / TPO. : 1-1-X / REPOS : 60-120

C1

Le dos droit, les abdos contractés, les genoux fléchis et les pieds écartés de la largeur des épaules. Avec une prise marteau (paumes se faisant face), exécuter une flexion des avant-bras suivie d'un développé des épaules.

Flexion des avant-bras avec haltères et développé des épaules

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

C2

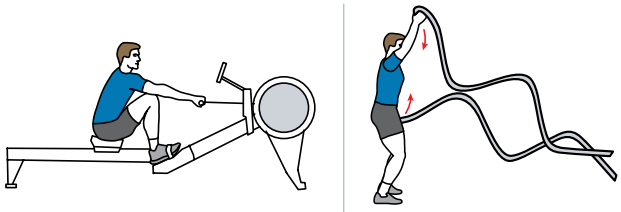
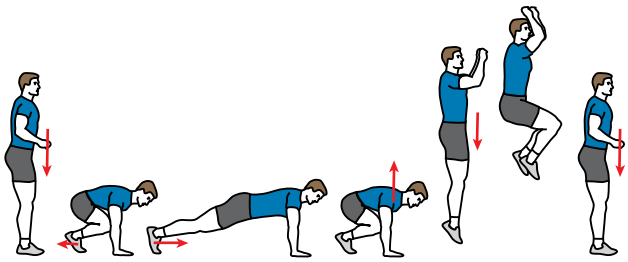
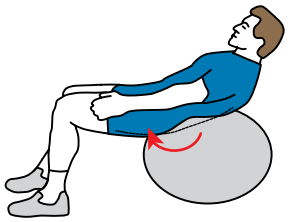
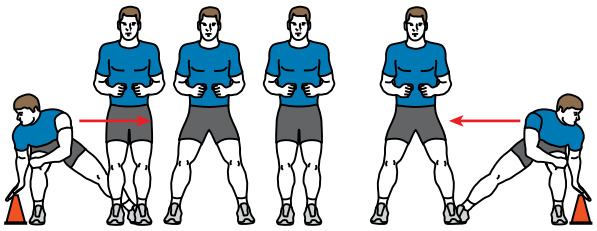
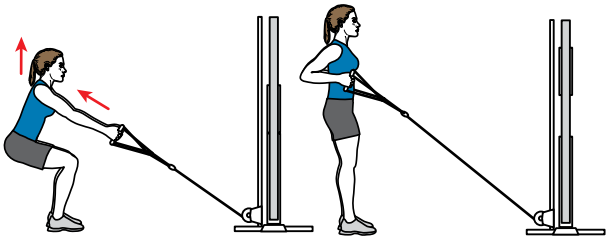
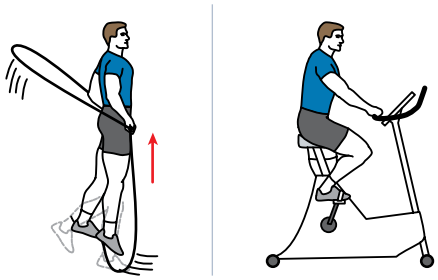
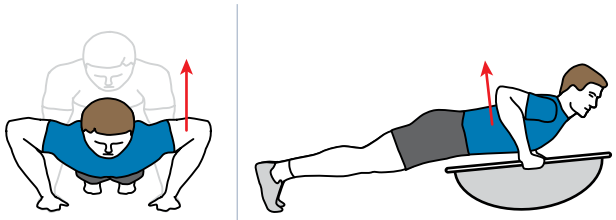
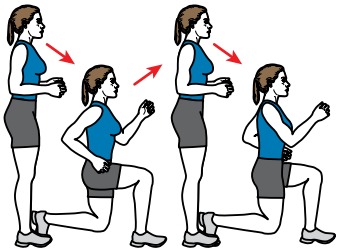
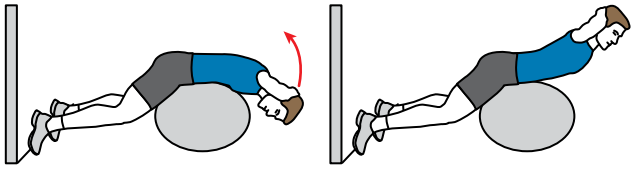
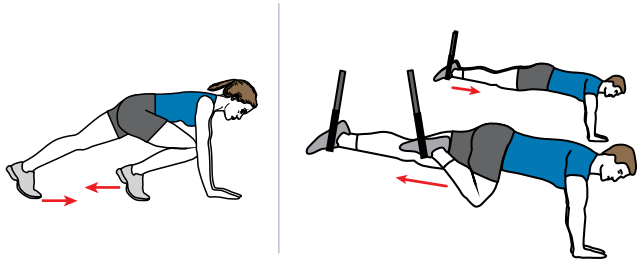
Rotation du tronc à la poulie vers le bas, position debout. Le dos droit, les abdos contractés, les bras tendus et les genoux fléchis, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers la hanche opposée. Répéter de l'autre côté.

Bûcheron debout

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 60-90

CONDITION PHYSIQUE+ — niveau 2 | PHASE B | JOUR 2

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

	EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE		EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE
1	 **CARDIO** 20-30 SEC.	2	 Saut de grenouille 10-20 RÉP.
3	 Demi-redressement assis sur ballon d'exercice 10-20 RÉP.	4	 Déplacements latéraux et touché EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.
5	 Flexion des jambes avec traction 10-20 RÉP.	6	 **CARDIO** 20-30 SEC.
7	 Pompes 10-20 RÉP.	8	 Fentes avant en marchant 10-20 RÉP.
9	 Extension du buste sur ballon d'exercice 10-20 RÉP.	10	 Alpiniste 10-20 RÉP.

niveau 2 | PHASE B | JOUR 2 DESCRIPTION DU CIRCUIT

1. **Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).**
2. **Exécuter de 10 à 20 répétitions par station ou passer de 20 à 30 secondes par station. Passer à la prochaine station.**
3. **Exécuter le circuit de 2 à 3 fois.**
4. **Progression suggérée : SEM 1 : 2 séries de 10 répétitions; SEM 2 : 2 à 3 séries de 10 répétitions; SEM 3 : 3 séries de 10 répétitions; SEM 4 : 3 séries de 10 répétitions; SEM 5&6 : 3 séries de 15 répétitions; SEM 7&8 : 3 séries de 20 répétitions.**

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
1	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	2	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin, les épaules et la tête alignés. Séquence : à partir de la position debout, s'accroupir, puis se mettre en position de pompes; revenir à la position accroupie, puis effectuer un saut pour revenir à la position debout. Saut de grenouille **10-20 RÉP.**
3	Les abdos contractés et la tête en position neutre, redresser la tête et les épaules. Ne pas se servir des mains pour tirer sur la nuque. Demi-redressement assis sur ballon d'exercice **10-20 RÉP.**	4	Se déplacer en pas chassés entre deux cônes placés de 2 ou 4 m l'un de l'autre. Se pencher pour toucher le cône avec la main à la fin de chaque longueur. Déplacements latéraux et touché **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**
5	Debout, saisir la poignée de la poulie à deux mains. Maintenir le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. S'accroupir, en maintenant les bras tendus. D'un seul élan, revenir à la position debout en tirant les poignées vers la poitrine, et exécuter le nombre prescrit de répétitions. Flexion des jambes avec traction **10-20 RÉP.**	6	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**
7	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes **10-20 RÉP.**	8	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Lors de la fente, les jambes doivent être à 90° dans la position inférieure. Se relever, faire un autre pas, puis exécuter une fente avec la jambe gauche. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fentes avant en marchant **10-20 RÉP.**
9	Les pieds contre un mur, écartés de la largeur des épaules, les mains croisées derrière la nuque, redresser le buste jusqu'à ce qu'il forme une ligne droite avec les jambes. Extension du buste sur ballon d'exercice **10-20 RÉP.**	10	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; dans une position de fente avec appui, la jambe arrière complètement allongée et la jambe avant fléchie sous le torse, alterner la position des jambes (flexion-extension) comme à la course, en gardant les jambes et les pieds alignés avec le torse. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Alpiniste **10-20 RÉP.**

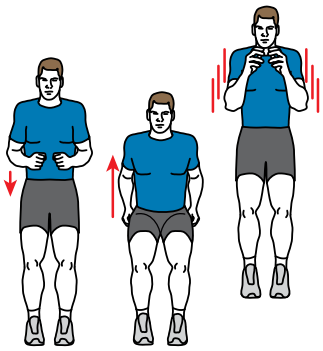
CONDITION PHYSIQUE+

niveau 2 | PHASE B | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

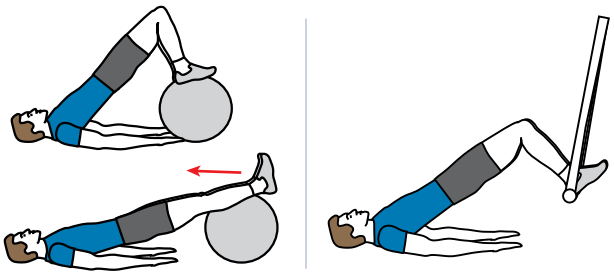
A1



Saut suivi d'un accroupissement

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-0-X

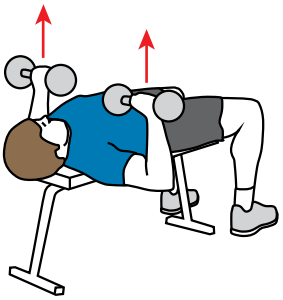
B1



Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1

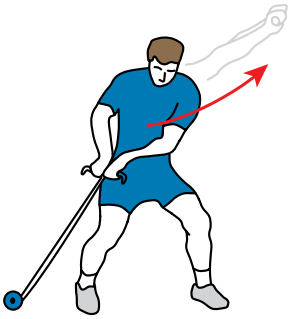
B3



Développé couché avec haltères

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120

C2



Bûcheron debout – mouvement inversé

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 60-90

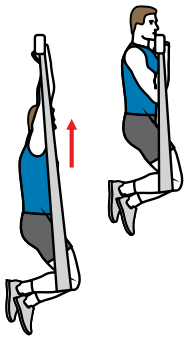
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

A2

Roulement du ballon d'exercice

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 2-2-2 / REPOS : 60-120

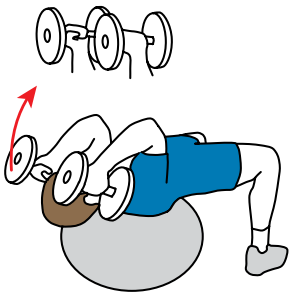
B2



Traction assistée à la barre fixe

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

C1



Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

niveau 2 | PHASE B | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2) ou par séries triples, (p. ex. B1-B3). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition entre A1 et A2, par exemple. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le centre de gravité maintenu au-dessus des pieds, sauter aussi haut que possible par une poussée des jambes. Amortir la réception en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles. Éviter de balancer le corps vers l'avant ou vers l'arrière (essayer d'atterrir au point de départ). Saut suivi d'un accroupissement **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-0-X**	A2	Le dos droit, les abdos contractés, les genoux au sol, maintenir les avant-bras et les mains en contact avec le ballon d'exercice durant tout l'exercice. À partir de la position de départ, repousser le ballon jusqu'à ce que le corps atteigne la position de la planche à genoux. Maintenir la position, puis revenir à la position de départ. Roulement du ballon d'exercice **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 2-2-2 / REPOS : 60-120**
B1	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin reposant sur le sol. Soulever d'abord le bassin, puis ramener les talons vers les fesses. Repousser les pieds et abaisser le bassin au sol. L'exercice peut être exécuté avec un ballon d'exercice ou un système d'entraînement par suspension. Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1**	B2	Attacher une bande élastique (*power band*) à une barre à suspension. Placer les genoux dans la bande élastique. Avec une prise en supination (paumes vers le corps), hisser le corps jusqu'à ce que le menton dépasse la barre. Si on ne dispose pas d'une bande élastique, se faire aider par un partenaire, effectuer une traction en sautant à la barre, utiliser un dispositif d'assistance comme Gravitron, ou monter sur un banc et abaisser le corps dans un mouvement contrôlé. Traction assistée à la barre fixe **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1**
B3	Le dos allongé sur un banc, les abdos contractés. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), les bras tendus au-dessus des épaules, abaisser les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit, en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter. Développé couché avec haltères **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120**	C1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1**
C2	Rotation du tronc à la poulie vers le haut, position debout. Le dos droit, les abdos contractés, les genoux fléchis et les bras tendus, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers le haut en direction de l'épaule opposée. Répéter de l'autre côté. Bûcheron debout – mouvement inversé **SÉR. : 2-3 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 60-90**		Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. Si vous vous entraînez pour le TAPE, nous vous recommandons de courir. **CARDIO** **20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE**

ÉTIREMENT

niveau 2

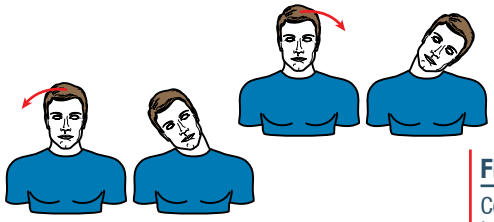
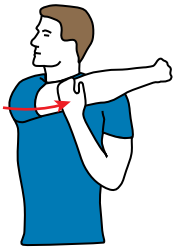
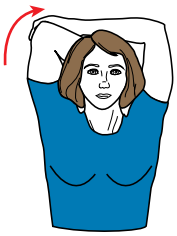
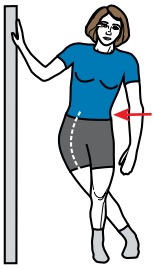
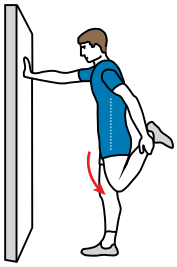
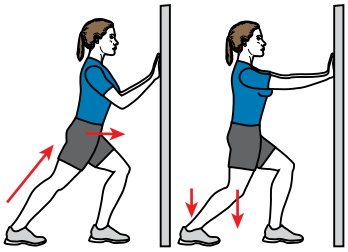
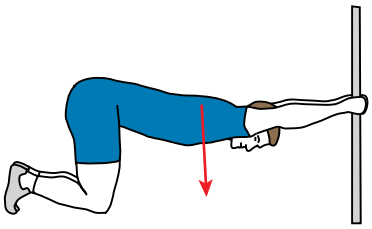
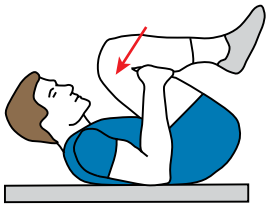
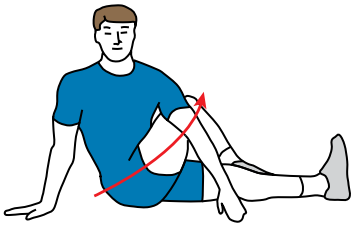
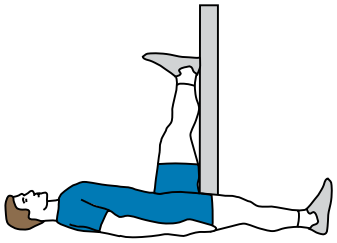
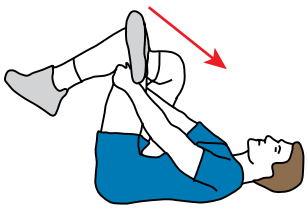
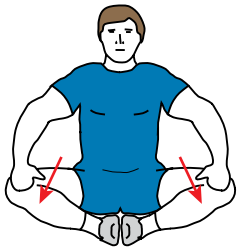
RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENT

Toute séance d'entraînement doit se conclure par une phase de récupération. Le meilleur moyen consiste à réduire graduellement l'intensité de l'exercice dans les dernières minutes de l'entraînement. Par exemple, après la course, il est important de ralentir le rythme à un jogging ou marcher de 5 à 10 minutes. Poursuivez la récupération par quelques exercices d'étirement.

ROUTINE D'ÉTIREMENT (10 MINUTES)

- étirer chaque partie du corps de 1 à 2 fois;
- maintenir chaque pose de 20 à 30 secondes;
- s'étirer lentement, en maîtrisant la pose;
- s'étirer de façon coulée, sans à-coup;
- s'étirer jusqu'au point de tension, mais sans douleur;
- maintenir une respiration normale;
- éviter les étirements inconfortables ou douloureux.

ÉTIREMENT

EXERCICE	EXERCICE
 **FLEXIBILITÉ** Cou, trapèzes	 **FLEXIBILITÉ** Derrière de l'épaule
 **FLEXIBILITÉ** Triceps	 **FLEXIBILITÉ** Bandelette ilio-tibiale
 **FLEXIBILITÉ** Quadriceps	 **FLEXIBILITÉ** Mollets
 **FLEXIBILITÉ** Épaules, pectoraux	 **FLEXIBILITÉ** Lombaires
 **FLEXIBILITÉ** Hanches, fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Ischio-jambiers
 **FLEXIBILITÉ** Fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Hanches

GRC

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

CONDITION **PHYSIQUE+**

PROGRAMME
DE MISE EN FORME ET DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE

3

Gendarmerie royale du Canada
Royal Canadian Mounted Police

Canada

TITRE : Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire

AUTEURS : Luc Poirier et Sylvain Lemelin – Coordonnateurs divisionnaires en condition physique et en promotion de la santé / Division C et Division D
CONCEPTION GRAPHIQUE : Julie Laflamme – Bureau des communications / Division C
RÉVISION : Bureau des communications et Section de la traduction / Division C
ILLUSTRATIONS : www.physigraphe.com

cdiv.communications@rcmp-grc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada représentée par la Gendarmerie royale du Canada (2014)
Tous droits réservés. Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation de la Gendarmerie royale du Canada.

No. cat. : PS64-110/2013F-PDF ISBN : 978-0-660-21496-2

English version available

INTRODUCTION

niveau 3

niveau 3

PROGRAMME

Le Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire de la GRC est un programme séquentiel comportant quatre niveaux d'entraînement.

Ce niveau est conçu pour développer une forme et une force musculaire supérieures visant à mieux répondre aux activités de la vie quotidienne. Il vise également à développer des capacités fonctionnelles supérieures pour le travail policier. Enfin, il est structuré pour préparer les agents de la paix aux fonctions policières spécialisées, comme celles des services cynophiles et de la récupération sous-marine.

CRITÈRES D'ENTRÉE

Avant d'amorcer le niveau 3 du programme, vous devez vous assurer :

- d'être en bonne santé;
- de ne pas avoir de blessures ou de ne pas faire l'objet de restrictions de travail;
- de ne pas avoir répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP (voir le Guide du participant - Annexe 2);
- de répondre aux normes minimales en matière d'activité physique (150 minutes par semaine) depuis au moins 5 à 6 mois (par exemple suivre un programme structuré de mise en forme et de développement de la force musculaire);
- d'avoir atteint les critères de sortie du niveau 2 (voir le tableau 2-1).

CRITÈRES DE SORTIE

Avant de quitter le niveau 3, vous devez répondre aux critères de sortie énoncés au tableau 3-1:

Tableau 3-1 Critères de sortie du niveau 3

	HOMME	FEMME
POMPES (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	>43	>29
TRACTIONS À LA BARRE FIXE	8	2
FLEXIONS DES JAMBES AVEC CHARGE DERRIÈRE LA TÊTE	80 % du PC^ (10 répétitions)	80 % du PC^ (10 répétitions)
COOPER	12:00	12:00
TAPE	<3:30	<3:30
TAPE SERVICES CYNOPHILES	<9:00	<9:00

PC^ = Poids corporel

Une fois ces normes atteintes, vous pouvez amorcer le niveau 4 ou interrompre le programme pendant 3 ou 4 semaines et faire de l'entraînement en parcours pour permettre à votre corps de récupérer. Si vous choisissez cette dernière option, assurez-vous d'avoir répondu aux critères de sortie du niveau 3 avant d'entreprendre le niveau 4.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

L'ENTRAÎNEMENT AU NIVEAU 3 NÉCESSITE PEU D'ÉQUIPEMENT ET UN ESPACE RELATIVEMENT LIMITÉ :

– **Cardio** : tout matériel dont on dispose, p. ex. tapis roulant, vélo d'exercice, machine à ramer, etc.
– **Force** : haltères, ballon d'exercice, barre à disques, banc d'entraînement, poulie haute/basse ou bande élastique et système d'entraînement par suspension, p. ex. un TRX.

MODALITÉS D'ENTRAÎNEMENT

Le programme prévoit de trois à quatre séances d'entraînement par semaine : deux séances de mise en forme et de développement de la force, une séance d'entraînement en circuit et une séance d'entraînement aérobique facultative. Nous vous recommandons d'exécuter vos séances d'entraînement fonctionnel aux deux jours (p. ex. lundi, mercredi, vendredi), et l'entraînement aérobique le jour suivant la séance trois. Bien que la séance d'entraînement aérobique soit facultative, nous vous recommandons de la réaliser. Si vous vous préparez pour le TAPE des services cynophiles, nous vous recommandons l'entraînement aérobique axé sur la course à pied.

Chaque séance comporte un échauffement, des exercices de mise en forme et de développement de la force, ainsi que des exercices de souplesse. Certaines séances auront des exercices cardiovasculaires prescrits. De plus, le programme est réparti en trois phases de six à huit semaines chacune. Le programme complet comprend donc 12 jours d'entraînement distincts (c'est-à-dire quatre séances distinctes pour la phase un, la phase deux et la phase trois, respectivement). Voici la durée approximative de chaque séance :

SÉANCE 1 ET SÉANCE 3	
Échauffement traditionnel/ dynamique	**5-10 min**
Développement de la force	**20-30 min**
Entraînement aérobique/ anaérobique	**15-30 min**
Souplesse	**10 min**

SÉANCE 2 – CIRCUIT	
Échauffement traditionnel/ dynamique	**5-10 min**
Circuit (C)	**15-30 min**
Souplesse	**10 min**

SÉANCE 4 ENTRAÎNEMENT AÉROBIQUE	
Échauffement traditionnel/ dynamique	**5-10 min**
Entraînement aérobique	**30-45 min**

PHASES DU NIVEAU 3

Le niveau 3 comporte trois phases (voir le tableau 3-2), de façon à s'entraîner de trois à quatre fois par semaine. Les séances 1 et 3 sont des entraînements structurés, la séance 2 est un entraînement en circuit et la séance 4 (facultative) est un entraînement aérobique. Par entraînement structuré, on entend des groupes d'exercices exécutés consécutivement et suivis d'une période de récupération. L'entraînement aérobique comporte l'exercice aérobique de votre choix (course à pied, cyclisme, natation, etc.). L'entraînement en circuit comprend une série d'exercices exécutés consécutivement.

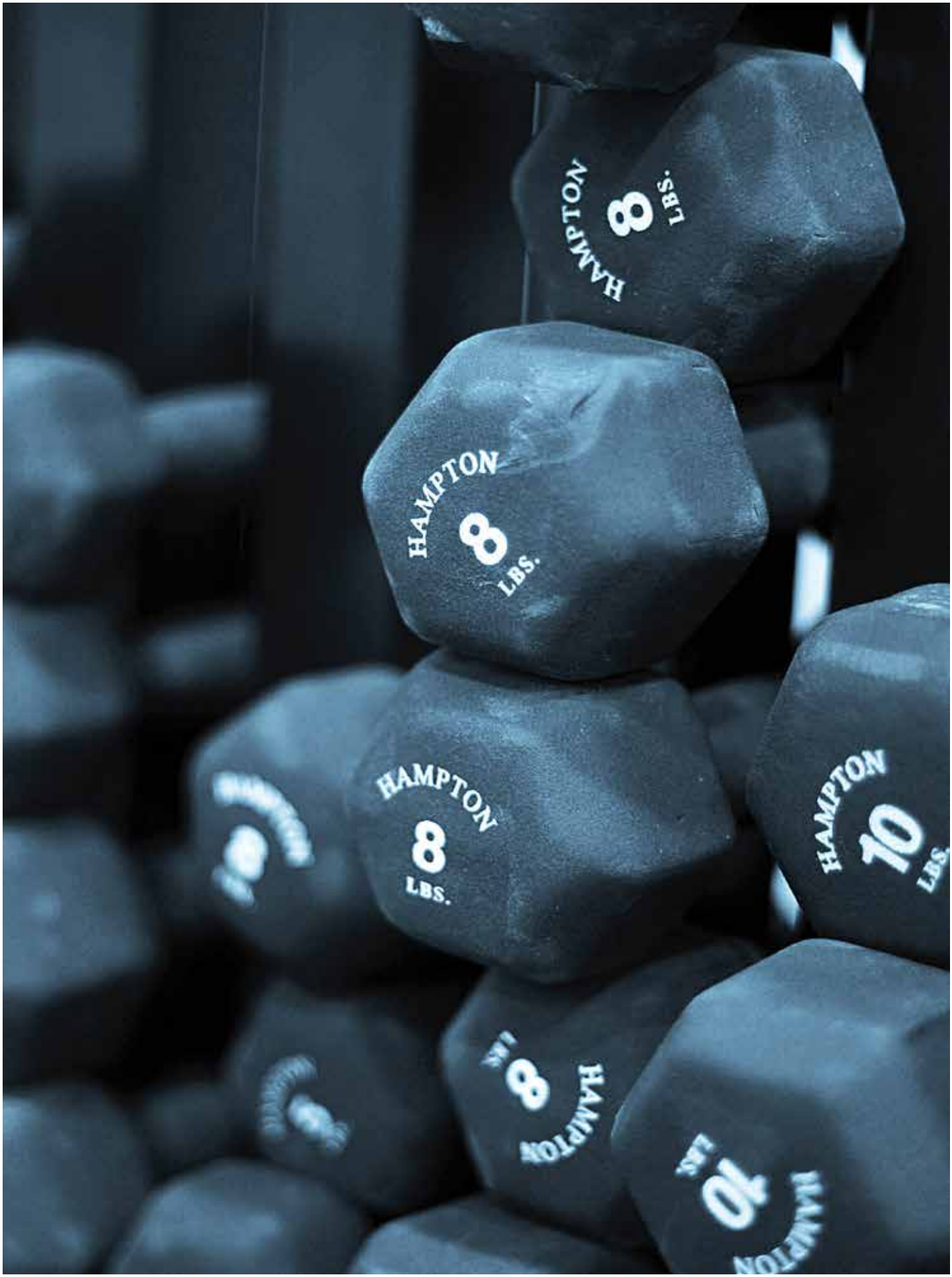
Tableau 3-2 Niveau 3 Augmentation de la charge de travail

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PHASE A	Séance 1		Séance 2		Séance 3	Séance (F)	
SEMAINE 1	2 sér.	—	2 sér.	—	2 sér.	EA	—
SEMAINE 2	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	2-3 sér.	EA	—
SEMAINE 3	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	EA	—
SEMAINE 4	3 sér.	—	3sér.	—	3 sér.	EA	—
SEMAINE 5	3-4 sér.	—	3-4 sér.	—	3-4 sér.	EA	—
SEMAINES 6-8	4 sér.	—	4 sér.	—	4 sér.	EA	—
PHASE B	Séance 1		Séance 2		Séance 3	Séance (F)	
SEMAINE 9	2 sér.	—	2 sér.	—	2 sér.	EA	—
SEMAINE 10	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	2-3 sér.	EA	—
SEMAINE 11	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	EA	—
SEMAINE 12	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	EA	—
SEMAINE 13	3-4 sér.	—	3-4 sér.	—	3-4 sér.	EA	—
SEMAINES 14-16	4 sér.	—	4 sér.	—	4 sér.	EA	—
PHASE C	Séance 1		Séance 2		Séance 3	Séance (F)	
SEMAINE 17	2 sér.	—	2 sér.	—	2 sér.	EA	—
SEMAINE 18	2-3 sér.	—	2-3 sér.	—	2-3 sér.	EA	—
SEMAINE 19	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	EA	—
SEMAINE 20	3 sér.	—	3 sér.	—	3 sér.	EA	—
SEMAINE 21	3-4 sér.	—	3-4 sér.	—	3-4 sér.	EA	—
SEMAINES 22-24	4 sér.	—	4 sér.	—	4 sér.	EA	—

Séance (F) = séance facultative EA = entraînement aérobique Sér. = série

NOTIONS IMPORTANTES
ÉCHAUFFEMENT, AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE, INTENSITÉ DE L'EXERCICE ET TEMPO

Pour réaliser les objectifs du Niveau 3 du programme (c.-à-d. vous permettre d'atteindre un degré élevé de condition physique et de capacités fonctionnelles nécessaires au travail policier), on doit prendre en compte l'échauffement, l'augmentation de la charge, l'intensité de l'effort et le tempo.


HAMPTON
8
LBS.
HAMPTON
8
LBS.
HAMPTON
8
LBS.
HAMPTON
10
LBS.

ÉCHAUFFEMENT

Toute séance doit débuter par un échauffement. L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien.

Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps et en particulier les groupes musculaires visés par la séance. Il pourra également comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs. Qu'il soit traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir l'échauffement qui vous convient le mieux. **L'essentiel, c'est de vous rappeler l'importance de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!**

AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE

Dans le contexte du programme, la charge signifie le poids soulevé pour un exercice donné. Il est important de consigner cette charge durant votre séance d'entraînement (voir le carnet d'entraînement dans le Guide du participant). Le poids requis dépend du nombre de répétitions visées pour l'exercice en question. Les répétitions représentent le nombre de fois que le mouvement de l'exercice doit être répété. Par conséquent, pour un exercice à répétition limitée, la charge doit être suffisante pour permettre l'exécution du maximum de répétitions (MR) sans nuire à l'efficacité de l'exercice. À mesure que votre corps s'adapte au stimulus d'un exercice donné, il est primordial d'augmenter progressivement la charge. **Pour continuer à s'améliorer, c.–à–d. accroître sa forme et sa force, il faut augmenter la charge.** Le nombre de séries d'un exercice est une autre variable à prendre en compte. Une série est le nombre de répétitions d'un même mouvement exécuté sans pause (p. ex. une série peut consister en 8 répétitions; on peut exécuter 3 séries de 8 répétitions). Voir au tableau 3-2 la répartition des séries pour le présent programme.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

L'intensité est le montant de stress imposé sur un système donné. L'intensité d'un exercice peut également être caractérisée par l'échelle de perception de l'effort (ÉPE). On peut varier l'intensité en modifiant le nombre de répétitions ou de séries et le temps de récupération. Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'ÉPE sert à déterminer l'effort nécessaire pour certains exercices (cardiovasculaires et d'entraînement anaérobique); on utilisera le nombre de séries, de répétitions et le temps de récupération entre chaque exercice de développement de la force pour modifier l'intensité du travail. Voir le tableau 3-3 pour plus de détails sur l'ÉPE.

Tableau 3-3. Taux d'effort perçu

ÉPE (échelle de 0 à 10)	% de la fréquence cardiaque maximale (FCM)	Niveau d'effort	Capacité d'entretenir une conversation
2	—	très, très léger	—
3	<35	très léger	conversation normale
4	35-50	assez léger	—
5-6	55-65	modéré	conversation ponctuée de pauses
7-8	70-85	intense	courtes phrases
9	>90	très intense	réponses par oui ou par non
10	100	maximal	incapacité de parler

TEMPO

On entend par tempo (Tpo) la vitesse à laquelle vous déplacez la charge durant un exercice. Par exemple, un Tpo de 2-1-1 correspond à un mouvement de 2 s (pour abaisser la charge), suivi d'une pause de 1 s, puis d'un mouvement de 1 s (pour soulever la charge). Le chiffre 0, dans un tempo de 1-0-1 signifie l'absence de pause, tandis qu'un X dans un tempo de 1-1-X correspond à un mouvement explosif.

POUR UN ENTRAÎNEMENT SÛR SANS BLESSURES

Le meilleur conseil de sécurité pour prévenir les blessures à l'entraînement est de se servir de son jugement en utilisant le matériel de façon responsable et en respectant ses limites. Il importe aussi d'être conscient de l'environnement où l'on se trouve et de la façon dont son corps réagit à l'exercice physique.

Voici quelques précautions à prendre afin de rehausser votre entraînement et d'assurer votre sécurité :

MATÉRIEL

Avant d'entreprendre un exercice, il est important de s'assurer que le matériel est sécuritaire et que l'espace environnant ne présente aucun obstacle ou risque de trébucher.

TECHNIQUE

Il est également important d'exécuter les exercices de façon sécuritaire. La mauvaise exécution d'un exercice constitue l'une des principales causes de blessures, car on compromet alors la technique au profit d'une meilleure résistance ou d'un plus grand nombre de répétitions. Voici un aide-mémoire des mesures de précaution à prendre pour prévenir les blessures[1] :

- **vérifiez le poids d'une charge avant de la soulever;**
- **assurez-vous d'avoir les pieds solidement ancrés au sol pour soulever une charge;**
- **gardez les genoux et les hanches légèrement fléchis;**
- **raidissez le tronc à l'aide des abdominaux et servez-vous principalement de vos jambes, et non de votre dos, pour déplacer la charge;**
- **gardez la charge près du corps;**
- **gardez le dos droit en vous servant de vos abdominaux. Évitez d'arrondir les épaules;**
- **pour soulever un objet du sol, gardez les bras près du corps et fléchissez les jambes pour vous accroupir.**

HYDRATATION

Au cours de l'entraînement, votre corps subit une perte en eau par la transpiration. Si vous ne vous réhydratez pas convenablement, vous vous exposez à de la fatigue, à une baisse de la capacité physique et à une plus grande susceptibilité aux infections et aux blessures. Vous devez remplacer au minimum tout le liquide que vous perdez pendant une séance d'entraînement.

BLESSURES

Traitez sans tarder les blessures légères telles les abrasions, les ecchymoses, les foulures et les coupures. Pour minimiser les effets d'une blessure, suivez les conseils suivants :

- **reposez la partie du corps affectée par la blessure;**
- **appliquez de la glace sur l'endroit affecté pour une durée de 10 à 20 minutes toutes les 2 à 3 heures;**
- **enveloppez d'un bandage élastique ou d'une serviette la partie du corps affectée (s'il y a enflure);**
- **soulevez et maintenez la partie du corps affectée au-dessus du niveau du cœur.**

SURENTRAÎNEMENT

Lorsque vous ne donnez pas à votre corps suffisamment de temps pour récupérer de l'entraînement, votre performance physique peut plafonner ou même chuter. Une pareille incapacité de progresser est habituellement attribuable à une mauvaise observation des directives en matière de récupération. Parmi les symptômes d'un surentraînement, notons :

- **des douleurs musculaires prolongées;**
- **une perte de poids inexpliquée;**
- **de la fatigue chronique;**
- **une perte d'appétit;**
- **une incapacité à maintenir sa performance physique;**
- **une plus faible résistance à la maladie;**
- **de la constipation ou diarrhée;**
- **une augmentation de la fréquence cardiaque au repos et à l'entraînement (de l'ordre de 8 à 10 battements par minute ou plus).**

[1] Frounfelter, G. 2009. Watch Your Bodymechanics, *NSCA Performance Performance Training Journal* 8(5): 8–9.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

niveau 3

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

TOUTE SÉANCE DOIT DÉBUTER PAR UN ÉCHAUFFEMENT.

L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien.

Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps, et en particulier les groupes musculaires visés par la séance, ou comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs.

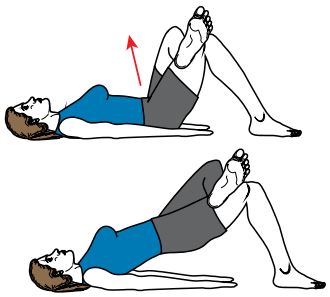
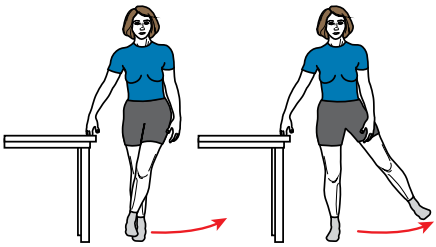
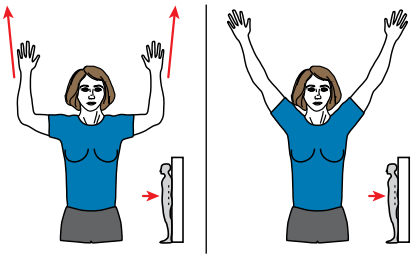
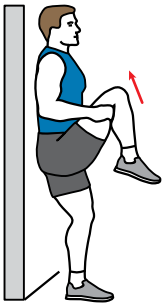
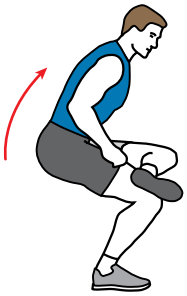
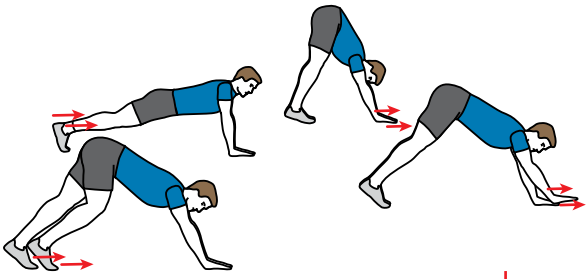
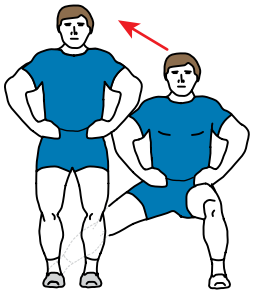
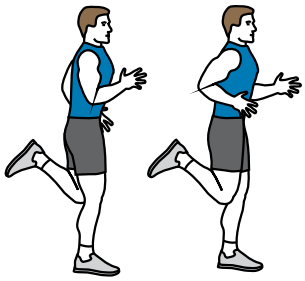
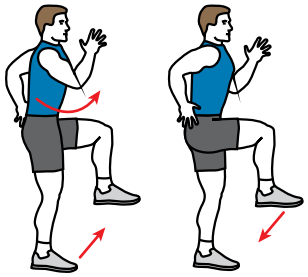
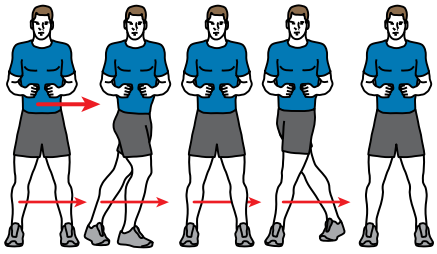
Traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir l'échauffement qui vous convient le mieux. **L'essentiel, c'est de vous rappeler l'importance de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!**

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE (5 À 10 MINUTES)

- Exécutez 5 à 6 répétitions de chaque exercice.
- Exécutez les exercices avec maîtrise.
- Augmentez l'intensité au fil des exercices.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

NIVEAUX **3** 4

EXERCICE	EXERCICE
 Élévation des hanches, genou fléchi	 Balancement de la jambe
 Activation/ flexibilité épaules	 Flexibilité / Fessiers
 Flexibilité / Fessiers	 Chenille
 Fente latérale	 Échauffement talon-fesse
 Genoux hauts sur place	 Pas croisés alternés

POLICE

PHASE A

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3

SEMAINES 1– 8

niveau 3

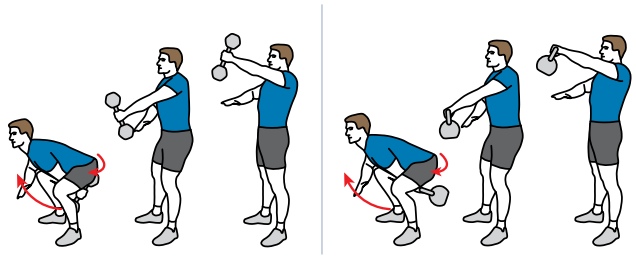
3

niveau 3 | PHASE A | JOUR 1

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

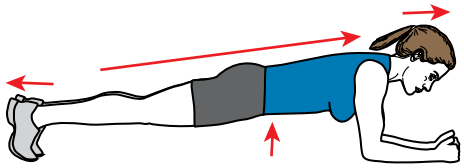
A1



Balancement d'haltère à une main

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X

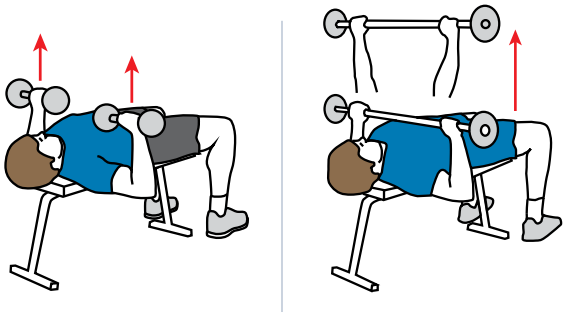
A2



Planche

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC.

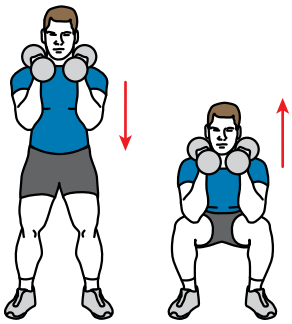
A3



Développé couché avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120

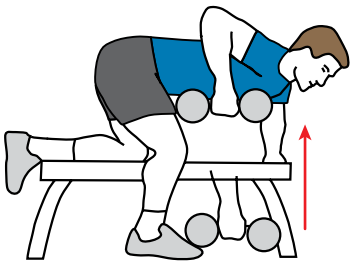
B1



Flexion des jambes avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

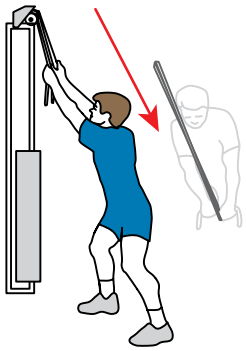
B2



Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

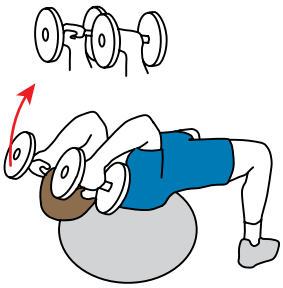
B3



Bûcheron debout

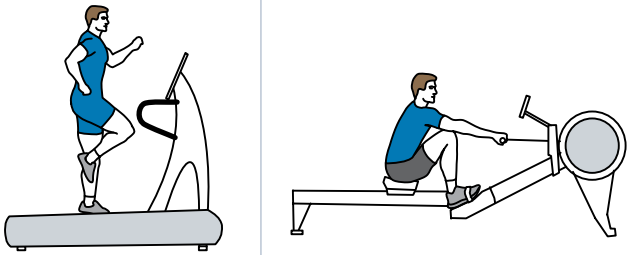
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

B4



Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90



CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

niveau 3 | PHASE A | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, un haltère (ou un haltère *kettlebell)* tenu dans une main entre les jambes. D'un mouvement des jambes et des hanches, en gardant le bras tendu, balancer le poids jusqu'à la hauteur des épaules. Ramener l'haltère à la position initiale d'un mouvement contrôlé. Répéter l'exercice avec l'autre main. Balancement d'haltère à une main **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X**
A3	Le dos allongé sur un banc, les abdos contractés. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), les bras tendus au-dessus des épaules, abaisser les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit, en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter. Développé couché avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120**
B2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le buste penché en avant, main et genou opposés en appui sur un banc : le bras tendu, tirer l'haltère vers le tronc en fléchissant le coude. Tenir le coude près du corps. Répéter du côté opposé. Traction avec un haltère en position fléchie **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**
B4	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90**

	DESCRIPTION
A2	Allongé, les pieds et les coudes au sol, maintenir le corps rigide et aussi droit que possible, le dos droit et les abdos contractés; maintenir la position pendant la durée prescrite. Planche **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC.**
B1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. Laisser reposer les haltères sur les épaules. S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé. Flexion des jambes avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**
B3	Rotation du tronc à la poulie vers le bas, position debout. Le dos droit, les abdos contractés, les bras tendus et les genoux fléchis, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers la hanche opposée. Répéter de l'autre côté. Bûcheron debout **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**
PROGRESSION CARDIO	1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio). 2. Progression suggérée :

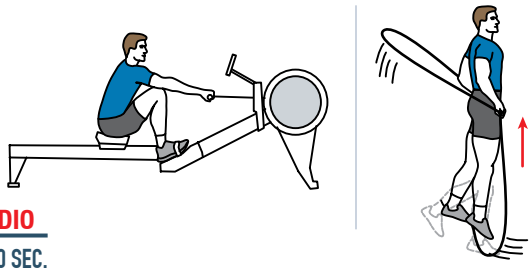
Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
1 & 2	3	30–40	9/10	60–90
3 & 4	4	30–40	9/10	60–90
5 & 6	5	30–40	9/10	60–90
7 & 8	6	30–40	9/10	60–90

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

CONDITION PHYSIQUE+ — niveau 3 | PHASE A | JOUR 2

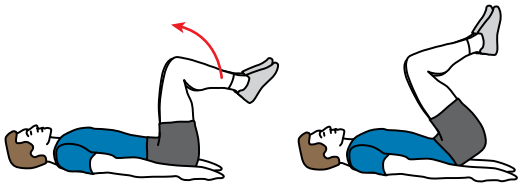
SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



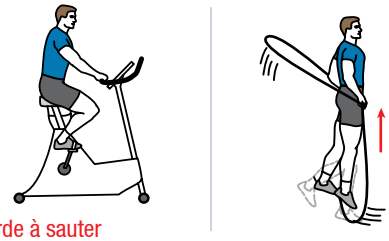
1 **CARDIO**

20-30 SEC.



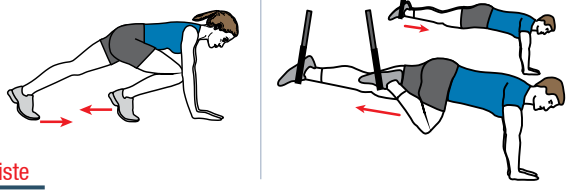
3 Élévation des hanches

15-20 RÉP.



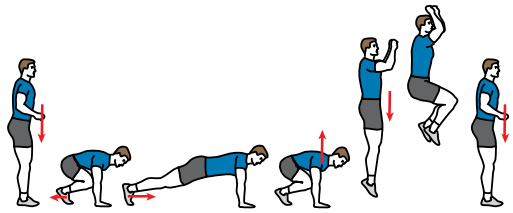
5 **CARDIO** – Corde à sauter

20-30 SEC.



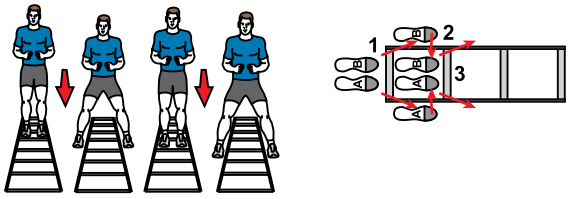
7 Alpiniste

15-20 RÉP.



9 Saut de grenouille

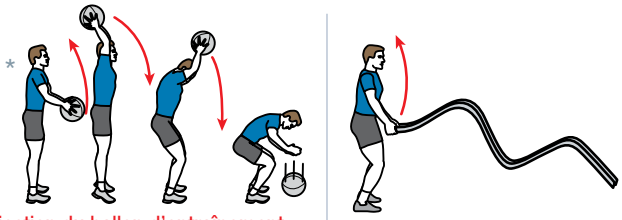
15-20 RÉP.



11 Marelle

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE EN 20 À 30 SEC.

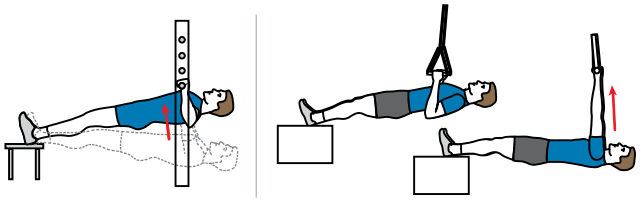
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



2 Projection du ballon d'entraînement

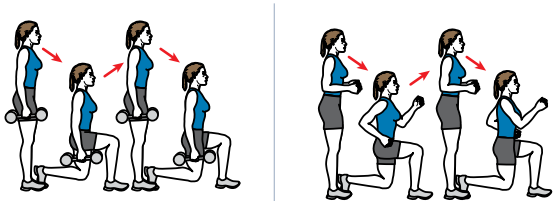
15-20 RÉP.

* Mise en garde : Risque de blessure. Le ballon peut rebondir.



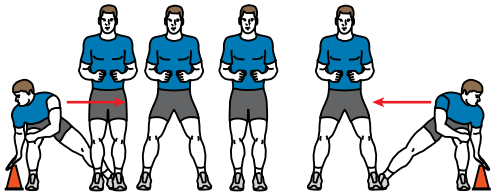
4 Traction à la barre fixe en position inversée, pieds surélevés

15-20 RÉP.



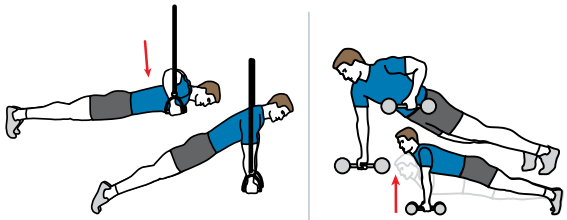
6 Fentes avant en marchant

15-20 RÉP.



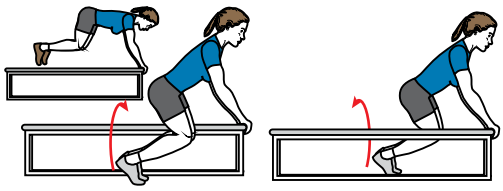
8 Déplacements latéraux et touché

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.



10 Pompes

15-20 RÉP.



12 Saut latéral en appui sur un banc

15-20 RÉP.

niveau 3 | PHASE A | JOUR 2 DESCRIPTION DU CIRCUIT

1. **Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).**
2. **Exécuter de 10 à 20 répétitions par station ou passer de 20 à 30 secondes par station. Passer à la prochaine station.**
3. **Exécuter le circuit de 2 à 4 fois.**
4. **Progression suggérée : SEM 1 : 2 séries de 15 répétitions; SEM 2 : 2 à 3 séries de 15 répétitions; SEM 3&4 : 3 séries de 15 répétitions; SEM 5&6 : 3 séries de 20 répétitions; SEM 7&8 : 3 à 4 séries de 20 répétitions.**

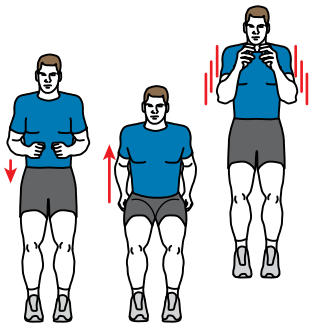
	DESCRIPTION		DESCRIPTION
1	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	2	Debout, soulever le ballon d'entraînement au-dessus de la tête. Les abdos contractés, en mobilisant tout le corps (jambes, tronc et bras), lancer le ballon au sol de toutes ses forces. Projection du ballon d'entraînement **15-20 RÉP.**
3	Allongé sur le sol, les abdos contractés, les bras de chaque côté du corps (paumes vers le sol), les omoplates maintenues au sol, le bassin et les genoux fléchis à 90º; relever les genoux vers le thorax en soulevant le bassin du sol. Élévation des hanches **15-20 RÉP.**	4	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds surélevés sur un banc ou un ballon d'exercice, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée, pieds surélevés **15-20 RÉP.**
5	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** – Corde à sauter **20-30 SEC.**	6	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Lors de la fente, les jambes doivent être à 90º dans la position inférieure. Se relever, faire un autre pas, puis exécuter une fente avec la jambe gauche. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fentes avant en marchant **15-20 RÉP.**
7	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; dans une position de fente avec appui, la jambe arrière complètement allongée et la jambe avant fléchie sous le torse, alterner la position des jambes (flexion-extension) comme à la course, en gardant les jambes et les pieds alignés avec le torse. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Alpiniste **15-20 RÉP.**	8	Se déplacer en pas chassés entre deux cônes placés de 2 ou 4 m l'un de l'autre. Se pencher pour toucher le cône avec la main à la fin de chaque longueur. Déplacements latéraux et touché **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**
9	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin, les épaules et la tête alignés. Séquence : à partir de la position debout, s'accroupir, puis se mettre en position de pompes; revenir à la position accroupie, puis effectuer un saut pour revenir à la position debout. Saut de grenouille **15-20 RÉP.**	10	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes **15-20 RÉP.**
11	Dans une pose athlétique, les pieds à la largeur du bassin et la tête en position neutre, sauter vers l'avant les pieds écartés afin de chevaucher le premier carré. Sauter à pieds joints dans le premier carré. Répéter en parcourant l'échelle aussi vite que possible. Marelle **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE EN 20 À 30 SEC.**	12	Debout près d'un banc, les épaules perpendiculaires au banc et les pieds rapprochés. En tenant l'extrémité du banc des deux mains, sauter de l'autre côté du banc. Exécuter la prochaine répétition de l'autre côté. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Saut latéral en appui sur un banc **15-20 RÉP.**

niveau 3 | PHASE A | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA SUIVANTE

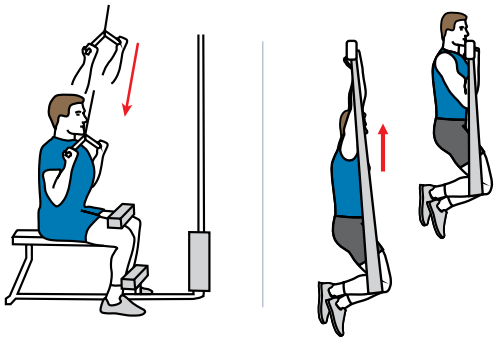
A1



Saut suivi d'un accroupissement

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X

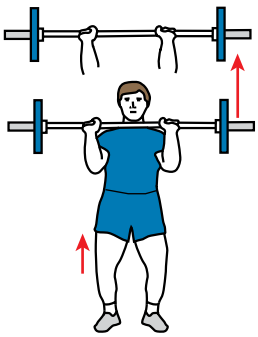
A3



Traction-poitrine à la poulie haute/ mains en supination

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120

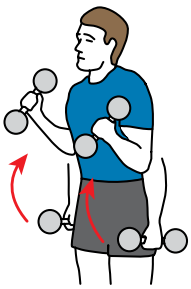
B2



Développé

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-X

B4

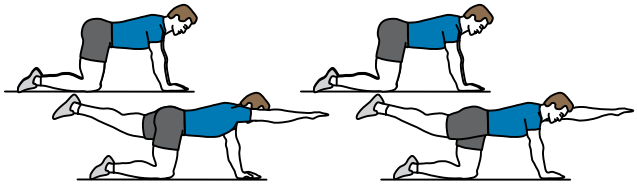


Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

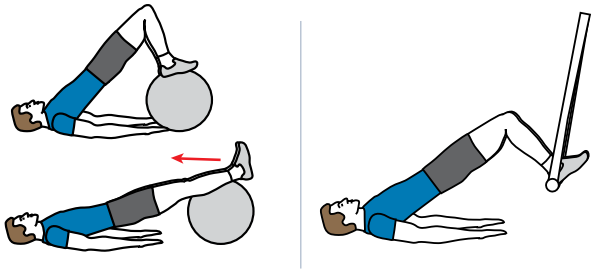
A2



Chien de chasse

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

B1



Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

B3

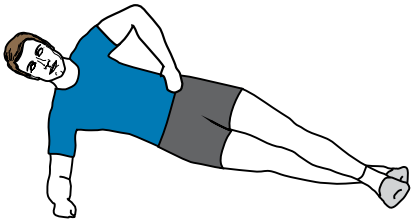


Planche latérale

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC.

CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

niveau 3 | PHASE A | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le centre de gravité maintenu au-dessus des pieds, sauter aussi haut que possible par une poussée des jambes. Amortir la réception en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles. Éviter de balancer le corps vers l'avant ou vers l'arrière (essayer d'atterrir au point de départ). Saut suivi d'un accroupissement SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X	A2	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, relever un bras et la jambe opposée jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1
A3	Le dos droit et les abdos contractés, les mains en supination (paumes vers le corps), écartées à largeur d'épaules, tirer la barre vers les pectoraux. Traction-poitrine à la poulie haute/ mains en supination SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120	B1	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin reposant sur le sol. Soulever d'abord le bassin, puis ramener les talons vers les fesses. Repousser les pieds et abaisser le bassin au sol. L'exercice peut être exécuté avec un ballon d'exercice ou un système d'entraînement par suspension. Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1
B2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Les pieds écartés de la largeur des épaules, épauler la barre avec une prise de la largeur des épaules. Sans élan des jambes, soulever la barre à bout de bras en bloquant les coudes. Développé SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-X	B3	Le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. La jambe du dessus se place devant la jambe du dessous. En appui sur le coude et l'avant-bras, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté. Planche latérale SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC.
B4	Le dos droit, les abdos contractés et les genoux fléchis, avec une prise neutre, soulever les haltères vers les épaules, en fléchissant les avant-bras. Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90		Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. CARDIO 20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

PHASE B

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3

SEMAINES 9–16

niveau 3

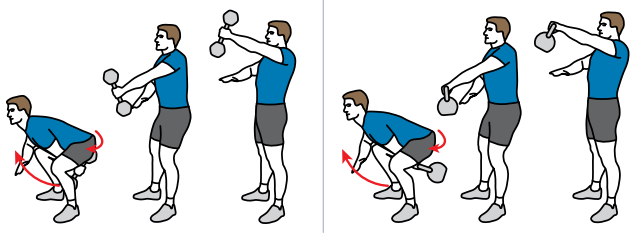
3

niveau 3 | PHASE B | JOUR 1

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

A1



Balancement d'haltère à une main

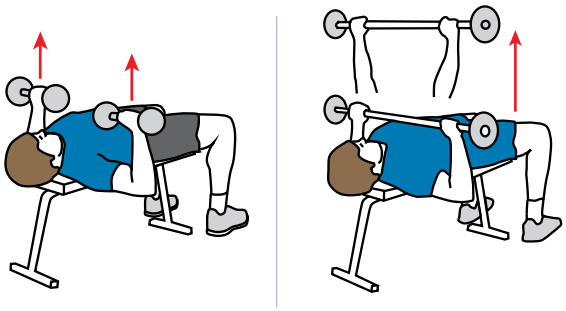
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X

A2

Roulement du ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1

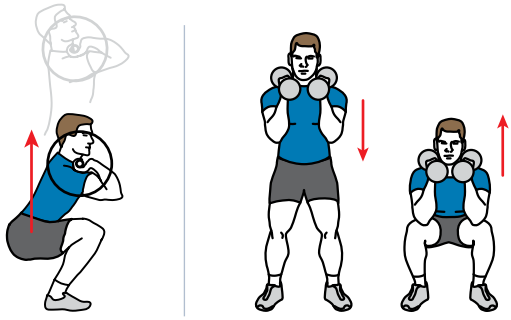
A3



Développé couché avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120

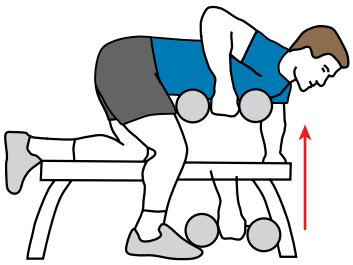
B1



Flexion des jambes, barre devant

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

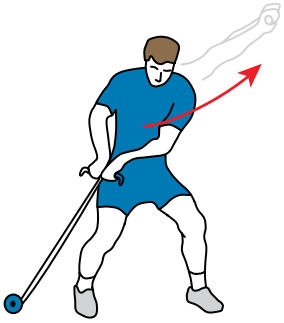
B2



Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

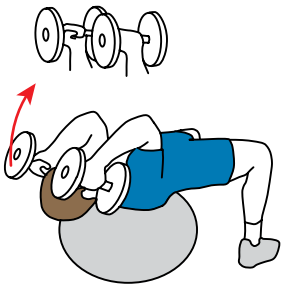
B3



Bûcheron debout – mouvement inversé

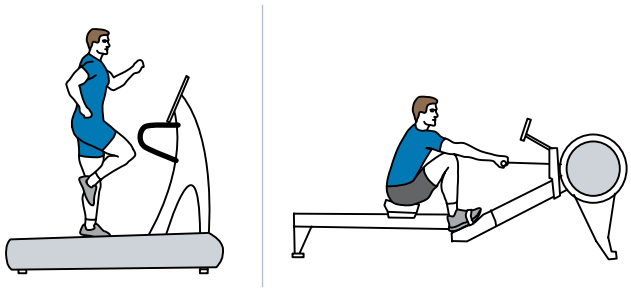
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

B4



Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90



CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

niveau 3 | PHASE B | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, un haltère (ou un haltère *kettlebell)* tenu dans une main entre les jambes. D'un mouvement des jambes et des hanches, en gardant le bras tendu, balancer le poids jusqu'à la hauteur des épaules. Ramener l'haltère à la position initiale d'un mouvement contrôlé. Répéter l'exercice avec l'autre main. Balancement d'haltère à une main **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X**	A2	Le dos droit, les abdos contractés, les genoux au sol, maintenir les avant-bras et les mains en contact avec le ballon d'exercice durant tout l'exercice. À partir de la position de départ, repousser le ballon jusqu'à ce que le corps atteigne la position de la planche à genoux. Maintenir la position, puis revenir à la position de départ. Roulement du ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1**
A3	Le dos allongé sur un banc, les abdos contractés. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), les bras tendus au-dessus des épaules, abaisser les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit, en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter. Développé couché avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120**	B1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. Saisir la barre avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), légèrement plus écartée que la largeur des épaules. Tenir la barre de façon qu'elle repose sur le devant des épaules. Placer les coudes aussi haut que possible, pointant vers l'avant et les doigts sous la barre. (L'arrière du bras (triceps) devrait être parallèle au sol.) S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé. Flexion des jambes, barre devant **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**
B2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le buste penché en avant, main et genou opposés en appui sur un banc : le bras tendu, tirer l'haltère vers le tronc en fléchissant le coude. Tenir le coude près du corps. Répéter du côté opposé. Traction avec un haltère en position fléchie **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**	B3	Rotation du tronc à la poulie vers le haut, position debout. Le dos droit, les abdos contractés, les genoux fléchis et les bras tendus, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers le haut en direction de l'épaule opposée. Répéter de l'autre côté. Bûcheron debout – mouvement inversé **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**
B4	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90**	PROGRESSION CARDIO	1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio). 2. Progression suggérée :

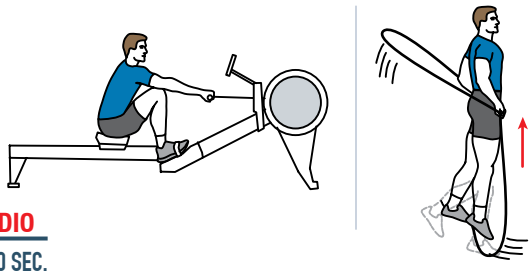
Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
1 & 2	3	40–60	9/10	90–120
3 & 4	4	40–60	9/10	90–120
5 & 6	5	40–60	9/10	90–120
7 & 8	6	40–60	9/10	90–120

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

CONDITION PHYSIQUE+ niveau 3 | PHASE B | JOUR 2

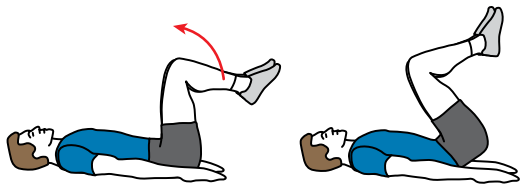
SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



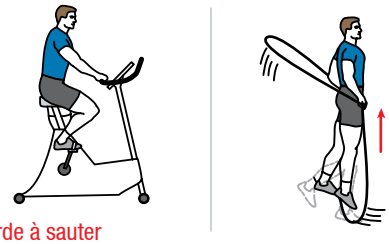
1 **CARDIO**

20-30 SEC.



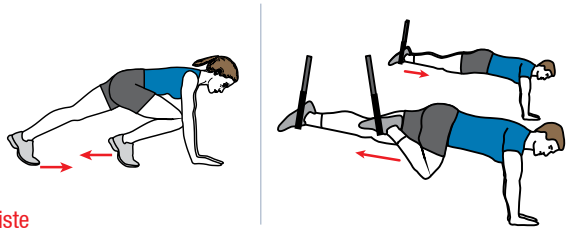
3 Élévation des hanches

15-20 RÉP.



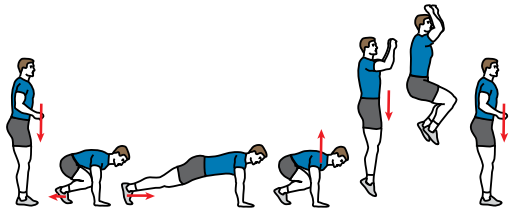
5 **CARDIO** – Corde à sauter

20-30 SEC.



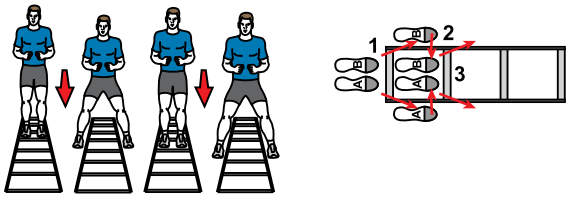
7 Alpiniste

15-20 RÉP.



9 Saut de grenouille

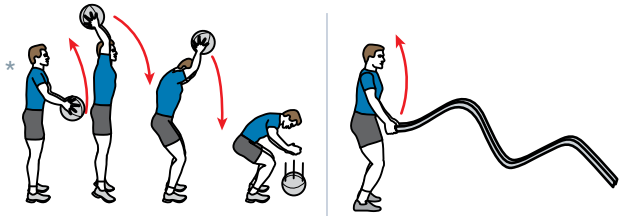
15-20 RÉP.



11 Marelle

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE EN 20 À 30 SEC.

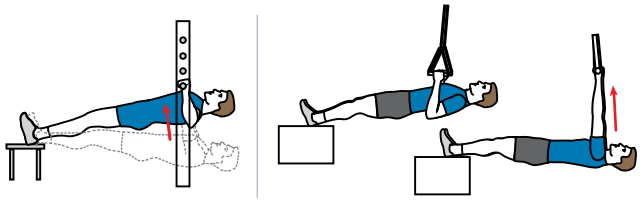
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



2 Projection du ballon d'entraînement

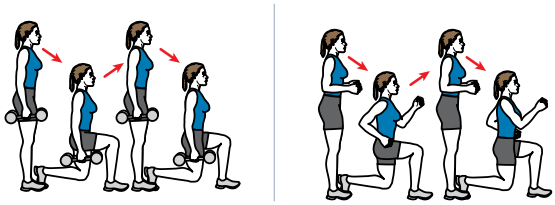
15-20 RÉP.

* Mise en garde : Risque de blessure. Le ballon peut rebondir.



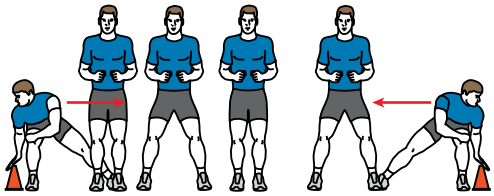
4 Traction à la barre fixe en position inversée, pieds surélevés

15-20 RÉP.



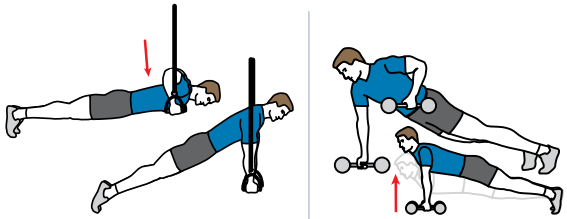
6 Fentes avant en marchant

15-20 RÉP.



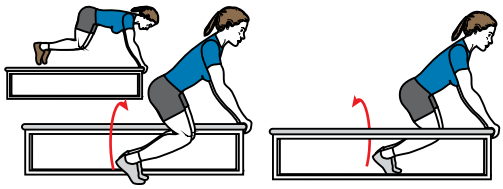
8 Déplacements latéraux et touché

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.



10 Pompes

15-20 RÉP.



12 Saut latéral en appui sur un banc

15-20 RÉP.

niveau 3 | PHASE B | JOUR 2 DESCRIPTION DU CIRCUIT

1. **Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).**
2. **Exécuter de 10 à 20 répétitions par station ou passer de 20 à 30 secondes par station. Passer à la prochaine station.**
3. **Exécuter le circuit de 2 à 4 fois.**
4. **Progression suggérée : SEM 1 : 2 séries de 15 répétitions; SEM 2 : 2 à 3 séries de 15 répétitions; SEM 3&4 : 3 séries de 15 répétitions; SEM 5&6 : 3 séries de 20 répétitions; SEM 7&8 : 3 à 4 séries de 20 répétitions.**

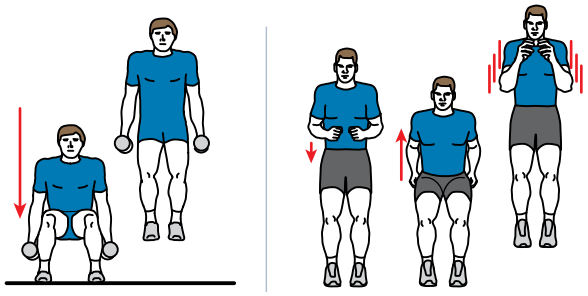
	DESCRIPTION		DESCRIPTION
1	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	2	Debout, soulever le ballon d'entraînement au-dessus de la tête. Les abdos contractés, en mobilisant tout le corps (jambes, tronc et bras), lancer le ballon au sol de toutes ses forces. Projection du ballon d'entraînement **15-20 RÉP.**
3	Allongé sur le sol, les abdos contractés, les bras de chaque côté du corps (paumes vers le sol), les omoplates maintenues au sol, le bassin et les genoux fléchis à 90º; relever les genoux vers le thorax en soulevant le bassin du sol. Élévation des hanches **15-20 RÉP.**	4	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds surélevés sur un banc ou un ballon d'exercice, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée, pieds surélevés **15-20 RÉP.**
5	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** – Corde à sauter **20-30 SEC.**	6	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Lors de la fente, les jambes doivent être à 90º dans la position inférieure. Se relever, faire un autre pas, puis exécuter une fente avec la jambe gauche. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fentes avant en marchant **15-20 RÉP.**
7	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; dans une position de fente avec appui, la jambe arrière complètement allongée et la jambe avant fléchie sous le torse, alterner la position des jambes (flexion-extension) comme à la course, en gardant les jambes et les pieds alignés avec le torse. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Alpiniste **15-20 RÉP.**	8	Se déplacer en pas chassés entre deux cônes placés de 2 ou 4 m l'un de l'autre. Se pencher pour toucher le cône avec la main à la fin de chaque longueur. Déplacements latéraux et touché **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**
9	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin, les épaules et la tête alignés. Séquence : à partir de la position debout, s'accroupir, puis se mettre en position de pompes; revenir à la position accroupie, puis effectuer un saut pour revenir à la position debout. Saut de grenouille **15-20 RÉP.**	10	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes **15-20 RÉP.**
11	Dans une pose athlétique, les pieds à la largeur du bassin et la tête en position neutre, sauter vers l'avant les pieds écartés afin de chevaucher le premier carré. Sauter à pieds joints dans le premier carré. Répéter en parcourant l'échelle aussi vite que possible. Marelle **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**	12	Debout près d'un banc, les épaules perpendiculaires au banc et les pieds rapprochés. En tenant l'extrémité du banc des deux mains, sauter de l'autre côté du banc. Exécuter la prochaine répétition de l'autre côté. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Saut latéral en appui sur un banc **15-20 RÉP.**

niveau 3 | PHASE B | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

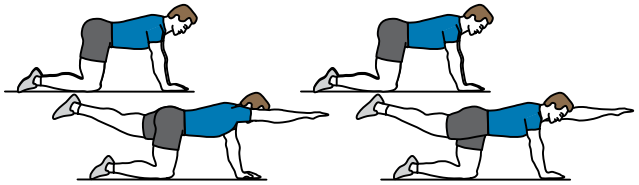
A1



Saut suivi d'un accroupissement avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X

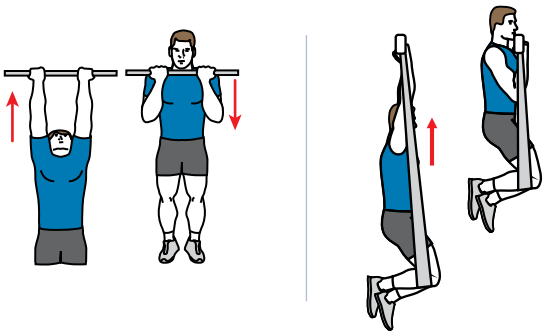
A2



Chien de chasse

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

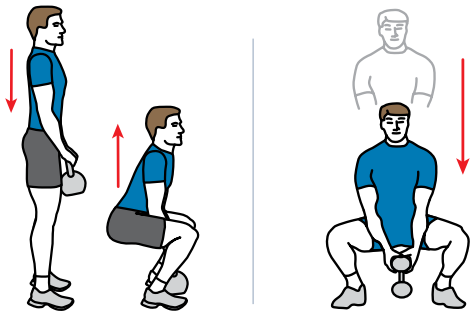
A3



Traction à la barre fixe, prise moyenne

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120

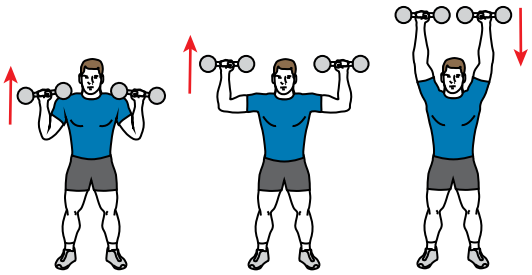
B1



Flexion des jambes/ sumo

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

B2



Développé debout avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

B3

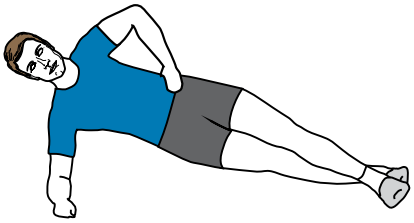
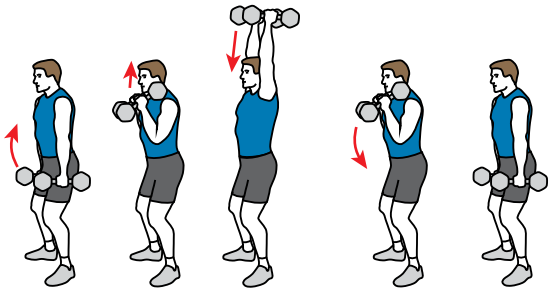


Planche latérale

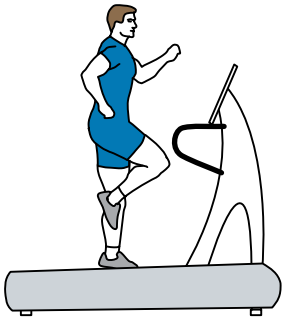
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC.

B4



Balancement d'haltères à deux mains

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90



CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

niveau 3 | PHASE B | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le centre de gravité maintenu au-dessus des pieds, sauter aussi haut que possible par une poussée des jambes. Amortir la réception en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles. Éviter de balancer le corps vers l'avant ou vers l'arrière (essayer d'atterrir au point de départ). Saut suivi d'un accroupissement avec haltères SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X	A2	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, relever un bras et la jambe opposée, jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1
A3	Les mains écartées à la largeur des épaules, avec une prise en supination (paumes vers le corps), se hisser jusqu'à ce que le menton dépasse la barre. Maintenir les abdos contractés et le tronc rigide durant tout l'exercice. Traction à la barre fixe, prise moyenne SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120	B1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. Saisir l'extrémité d'un haltère (ou d'un haltère *kettlebell)* avec les deux mains et le tenir entre les jambes. S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé. Flexion des jambes/ sumo SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1
B2	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre, les pieds écartés de la largeur des épaules; les genoux légèrement fléchis, soulever les haltères à bout de bras, en maintenant les coudes directement sous le poids. Développé debout avec haltères SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1	B3	Le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. La jambe du dessus se place devant la jambe du dessous. En appui sur le coude et l'avant-bras, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté. Planche latérale SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC.
B4	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, un haltère (ou un haltère *kettlebell)* dans chaque main, amorcer le balancement à partir de l'entrejambe. D'un mouvement des jambes et du torse, en gardant les bras tendus, balancer le poids jusqu'à la hauteur des épaules. Ramener l'haltère à la position initiale d'un mouvement contrôlé et répéter l'exercice. Balancement d'haltères à deux mains SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90		Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** 20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

PHASE C

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3

SEMAINES 17–24

niveau 3

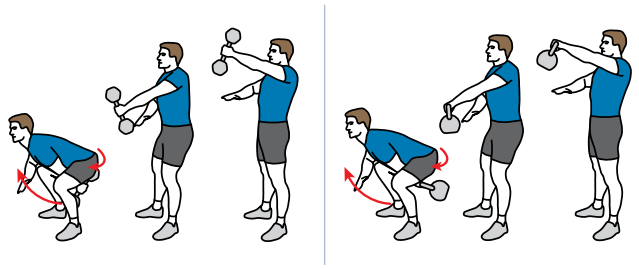
3

niveau 3 | PHASE C | JOUR 1

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

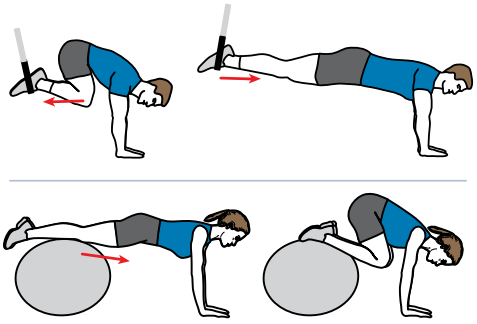
A1



Balancement d'haltère à deux mains

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X

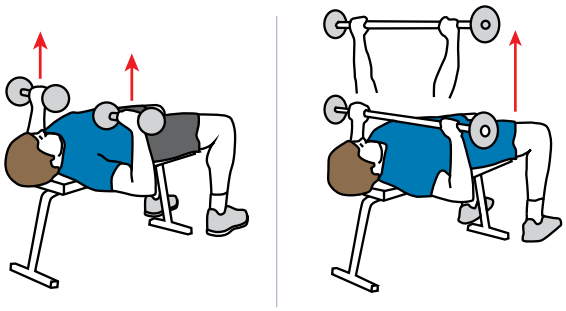
A2



Repli des genoux sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X

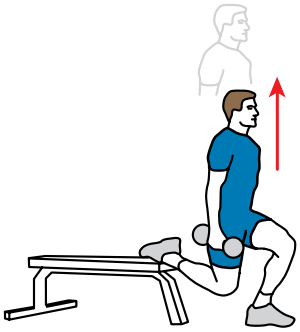
A3



Développé couché avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120

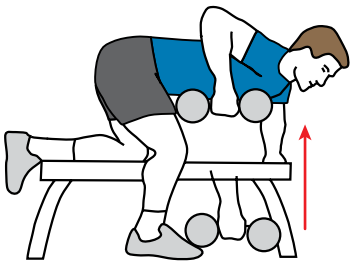
B1



Flexion en fente avec pied arrière surélevé

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

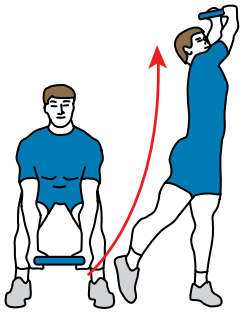
B2



Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

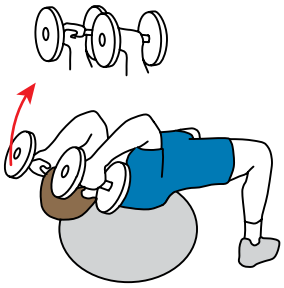
B3



Redressement du tronc avec rotation/ lesté

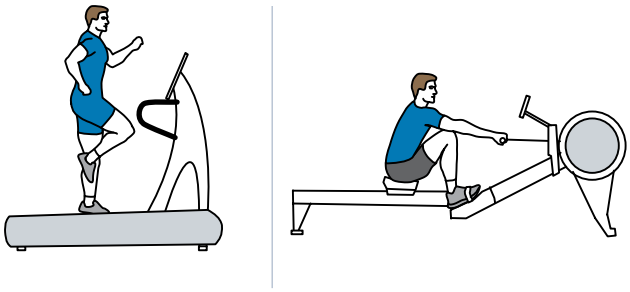
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

B4



Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90



CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

niveau 3 | PHASE C | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, un haltère (ou un haltère *kettlebell)* dans chaque main, amorcer le balancement à partir de l'entrejambe. D'un mouvement des jambes et du torse, en gardant les bras tendus, balancer le poids jusqu'à la hauteur des épaules. Ramener l'haltère à la position initiale d'un mouvement contrôlé et répéter l'exercice. Balancement d'haltère à deux mains **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X**
A3	Le dos allongé sur un banc, les abdos contractés. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), les bras tendus au-dessus des épaules, abaisser les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit, en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter. Développé couché avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120**
B2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le buste penché en avant, main et genou opposés en appui sur un banc : le bras tendu, tirer l'haltère vers le tronc en fléchissant le coude. Tenir le coude près du corps. Répéter du côté opposé. Traction avec un haltère en position fléchie **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**
B4	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90**

	DESCRIPTION
A2	Les tibias sur le ballon (ou les pieds dans un système d'entraînement par suspension), prendre la position allongée (comme pour des pompes). Tout en maintenant les abdos contractés, ramener les genoux vers le thorax. Repli des genoux sur ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X**
B1	Dans une position de fente avant, placer le pied gauche sur un banc derrière soi. Fléchir la jambe droite en maintenant le dos droit et les abdos contractés. Exécuter le nombre prescrit de répétitions, puis répéter l'exercice avec la jambe gauche. Flexion en fente avec pied arrière surélevé **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1**
B3	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. D'une position accroupie, balancer la charge (le disque) du centre du corps vers la droite, puis revenir vers le centre en transférant son poids, en suivant le mouvement de la charge par une rotation du tronc et des épaules. Exécuter le nombre prescrit de répétitions et répéter du côté gauche. Redressement du tronc avec rotation/ lesté **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**
PROGRESSION CARDIO	1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio). 2. Progression suggérée :

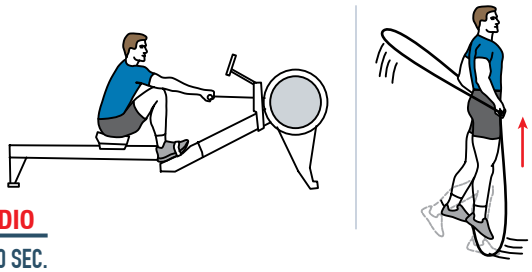
Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
1 & 2	3	60–90	9/10	90–150
3 & 4	4	60–90	9/10	90–150
5 & 6	5	60–90	9/10	90–150
7 & 8	6	60–90	9/10	90–150

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

CONDITION PHYSIQUE+ niveau 3 | PHASE C | JOUR 2

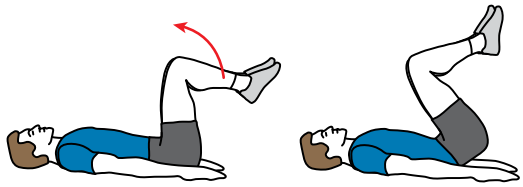
SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



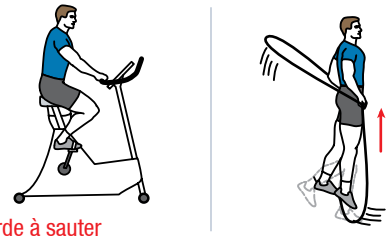
1 **CARDIO**

20-30 SEC.



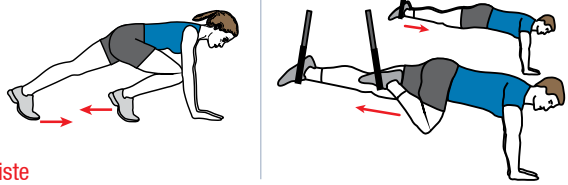
3 Élévation des hanches

15-20 RÉP.



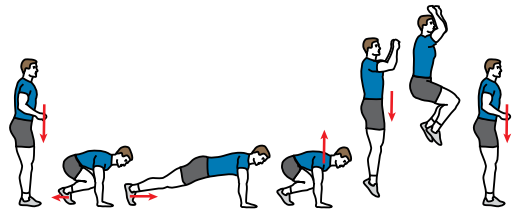
5 **CARDIO** – Corde à sauter

20-30 SEC.



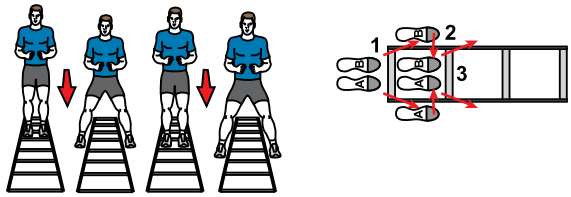
7 Alpiniste

15-20 RÉP.



9 Saut de grenouille

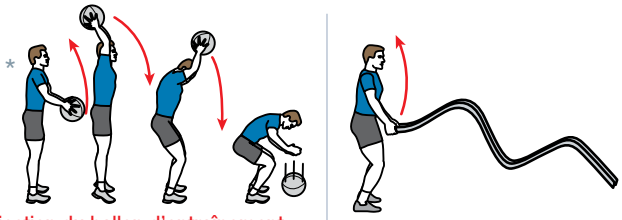
15-20 RÉP.



11 Marelle

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE EN 20 À 30 SEC.

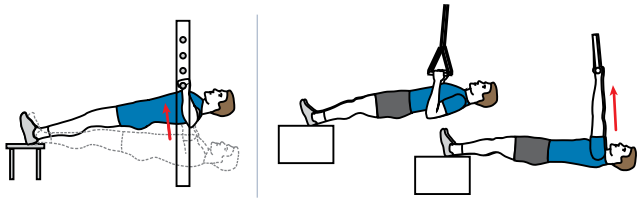
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



2 Projection du ballon d'entraînement

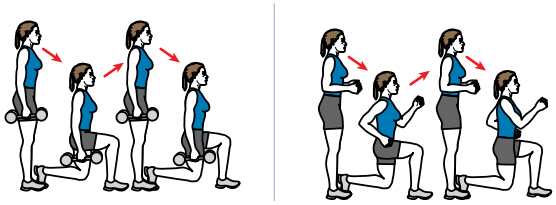
15-20 RÉP.

* Mise en garde : Risque de blessure. Le ballon peut rebondir.



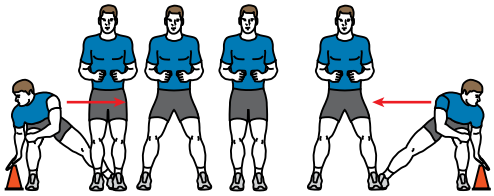
4 Traction à la barre fixe en position inversée, pieds surélevés

15-20 RÉP.



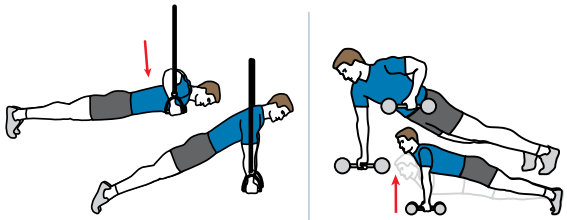
6 Fentes avant en marchant

15-20 RÉP.



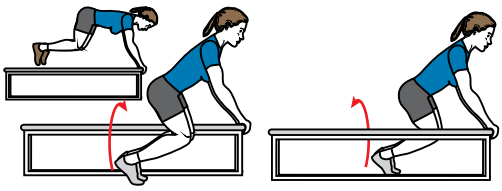
8 Déplacements latéraux et touché

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.



10 Pompes

15-20 RÉP.



12 Saut latéral en appui sur un banc

15-20 RÉP.

niveau 3 | PHASE C | JOUR 2 DESCRIPTION DU CIRCUIT

1. **Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).**
2. **Exécuter de 10 à 20 répétitions par station ou passer de 20 à 30 secondes par station. Passer à la prochaine station.**
3. **Exécuter le circuit de 2 à 4 fois.**
4. **Progression suggérée : SEM 1 : 2 séries de 15 répétitions; SEM 2 : 2 à 3 séries de 15 répétitions; SEM 3&4 : 3 séries de 15 répétitions; SEM 5&6 : 3 séries de 20 répétitions; SEM 7&8 : 3 à 4 séries de 20 répétitions.**

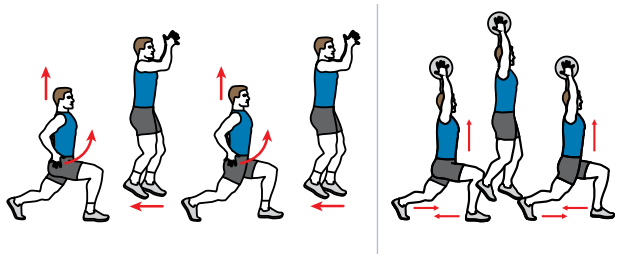
	DESCRIPTION		DESCRIPTION
1	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** **20-30 SEC.**	2	Debout, soulever le ballon d'entraînement au-dessus de la tête. Les abdos contractés, en mobilisant tout le corps (jambes, tronc et bras), lancer le ballon au sol de toutes ses forces. Projection du ballon d'entraînement **15-20 RÉP.**
3	Allongé sur le sol, les abdos contractés, les bras de chaque côté du corps (paumes vers le sol), les omoplates maintenues au sol, le bassin et les genoux fléchis à 90º; relever les genoux vers le thorax en soulevant le bassin du sol. Élévation des hanches **15-20 RÉP.**	4	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds surélevés sur un banc ou un ballon d'exercice, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée, pieds surélevés **15-20 RÉP.**
5	Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** – Corde à sauter **20-30 SEC.**	6	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Lors de la fente, les jambes doivent être à 90º dans la position inférieure. Se relever, faire un autre pas, puis exécuter une fente avec la jambe gauche. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fentes avant en marchant **15-20 RÉP .**
7	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; dans une position de fente avec appui, la jambe arrière complètement allongée et la jambe avant fléchie sous le torse, alterner la position des jambes (flexion-extension) comme à la course, en gardant les jambes et les pieds alignés avec le torse. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Alpiniste **15-20 RÉP.**	8	Se déplacer en pas chassés entre deux cônes placés de 2 ou 4 m l'un de l'autre. Se pencher pour toucher le cône avec la main à la fin de chaque longueur. Déplacements latéraux et touché **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**
9	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin, les épaules et la tête alignés. Séquence : à partir de la position debout, s'accroupir, puis se mettre en position de pompes; revenir à la position accroupie, puis effectuer un saut pour revenir à la position debout. Saut de grenouille **15-20 RÉP.**	10	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes **15-20 RÉP.**
11	Dans une pose athlétique, les pieds à la largeur du bassin et la tête en position neutre, sauter vers l'avant les pieds écartés afin de chevaucher le premier carré. Sauter à pieds joints dans le premier carré. Répéter en parcourant l'échelle aussi vite que possible. Marelle **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**	12	Debout près d'un banc, les épaules perpendiculaires au banc et les pieds rapprochés. En tenant l'extrémité du banc des deux mains, sauter de l'autre côté du banc. Exécuter la prochaine répétition de l'autre côté. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Saut latéral en appui sur un banc **15-20 RÉP.**

niveau 3 | PHASE C | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

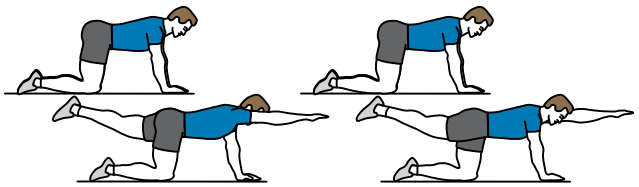
A1



Saut en puissance à partir d'une fente avant

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X

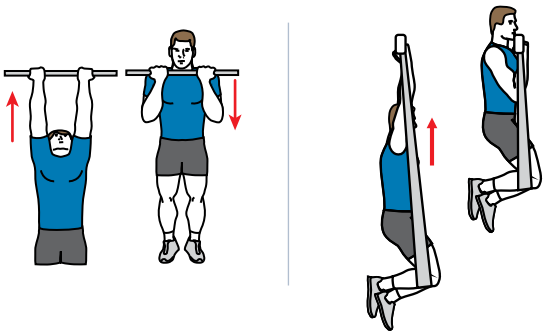
A2



Chien de chasse

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

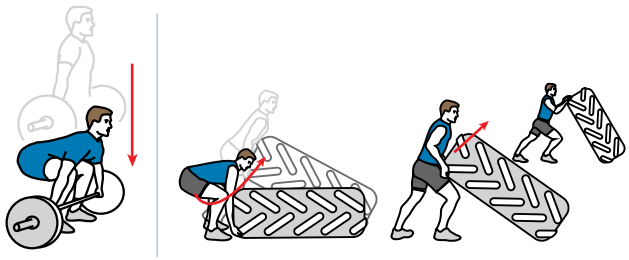
A3



Traction à la barre fixe, prise moyenne

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120

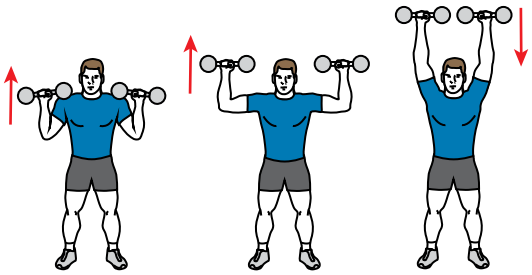
B1



Soulevé de terre

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

B2



Développé debout alterné avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-X

B3

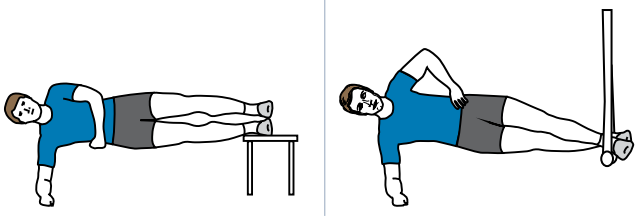
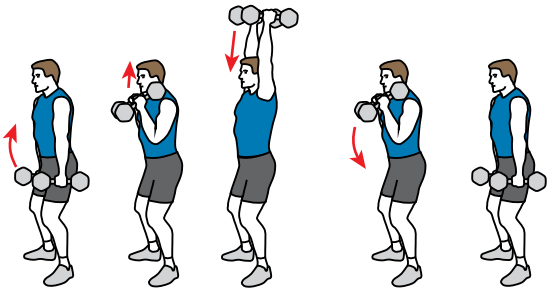


Planche latérale, les pieds surélevés

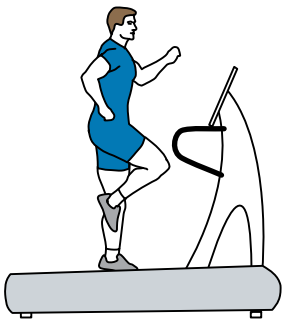
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC.

B4



Flexion des avant-bras avec haltères et développé des épaules

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90



CARDIO

20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

niveau 3 | PHASE C | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre; d'une position de fente avant, utiliser les deux bras pour sauter et alterner la position des jambes à la réception. Amortir la réception en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles. Répéter avec la jambe opposée. Éviter de balancer le corps vers l'avant ou l'arrière (essayer d'atterrir au point de départ). Saut en puissance à partir d'une fente avant SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X	A2	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, relever un bras et la jambe opposée, jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1
A3	Les mains écartées à la largeur des épaules, avec une prise en supination (paumes vers le corps), se hisser jusqu'à ce que le menton dépasse la barre. Maintenir les abdos contractés et le tronc rigide durant tout l'exercice. Traction à la barre fixe, prise moyenne SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-120	B1	Saisir une barre avec une prise en pronation fermée (pouces vers l'intérieur) ou une prise alternée fermée, les mains plus écartées que la largeur des épaules. Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, à partir de la position accroupie, soulever le poids jusqu'à l'extension complète des genoux et du bassin, en maintenant le poids près du corps et le dos rigide. Soulevé de terre SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1
B2	Le dos droit, les abdos contractés et les pieds écartés de la largeur des épaules. Soulever un des haltères à bout de bras, en maintenant le coude directement sous le poids. Répéter de l'autre côté, et alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Développé debout alterné avec haltères SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-X	B3	Les pieds sur un banc (ou sur un système d'entraînement par suspension), le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. En appui sur un coude, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté. Planche latérale, les pieds surélevés SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC.
B4	Le dos droit, les abdos contractés, les genoux fléchis et les pieds écartés de la largeur des épaules. Avec une prise marteau (paumes se faisant face), exécuter une flexion des avant-bras suivie d'un développé des épaules. Flexion des avant-bras avec haltères et développé des épaules SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90		Type : appareil cardiovasculaire de votre choix. **CARDIO** 20-30 MINUTES / EFFORT : 7-8/10 ÉPE

ÉTIREMENT

niveau 3

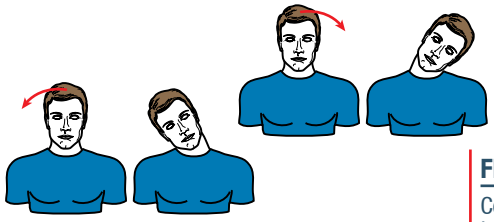
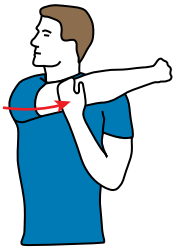
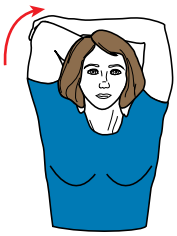
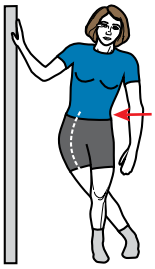
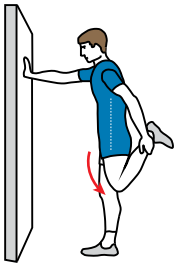
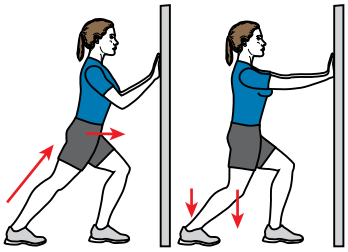
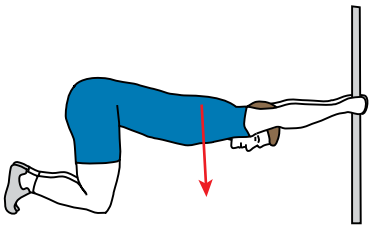
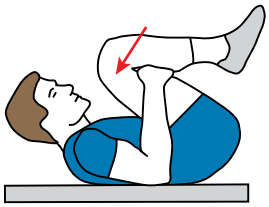
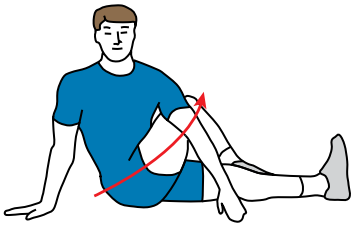
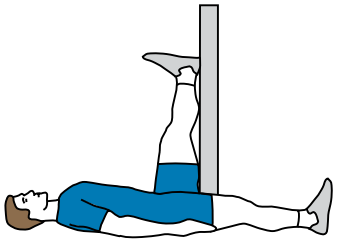
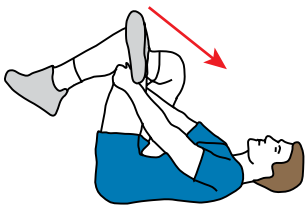
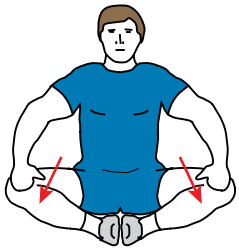
RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENT

Toute séance d'entraînement doit se conclure par une phase de récupération. Le meilleur moyen consiste à réduire graduellement l'intensité de l'exercice dans les dernières minutes de l'entraînement. Par exemple, après la course, il est important de ralentir le rythme à un jogging ou marcher de 5 à 10 minutes. Poursuivez la récupération par quelques exercices d'étirement.

ROUTINE D'ÉTIREMENT (10 MINUTES)

- étirer chaque partie du corps de 1 à 2 fois;
- maintenir chaque pose de 20 à 30 secondes;
- s'étirer lentement, en maîtrisant la pose;
- s'étirer de façon coulée, sans à-coup;
- s'étirer jusqu'au point de tension, mais sans douleur;
- maintenir une respiration normale;
- éviter les étirements inconfortables ou douloureux.

ÉTIREMENT

EXERCICE	EXERCICE
 **FLEXIBILITÉ** Cou, trapèzes	 **FLEXIBILITÉ** Derrière de l'épaule
 **FLEXIBILITÉ** Triceps	 **FLEXIBILITÉ** Bandelette ilio-tibiale
 **FLEXIBILITÉ** Quadriceps	 **FLEXIBILITÉ** Mollets
 **FLEXIBILITÉ** Épaules, pectoraux	 **FLEXIBILITÉ** Lombaires
 **FLEXIBILITÉ** Hanches, fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Ischio-jambiers
 **FLEXIBILITÉ** Fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Hanches

GRC

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

CONDITION PHYSIQUE+

PROGRAMME
DE MISE EN FORME ET DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE

4

Gendarmerie royale du Canada
Royal Canadian Mounted Police

Canada

TITRE : Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire

AUTEURS : Luc Poirier et Sylvain Lemelin – Coordonnateurs divisionnaires en condition physique et en promotion de la santé / Division C et Division D
CONCEPTION GRAPHIQUE : Julie Laflamme – Bureau des communications / Division C
RÉVISION : Bureau des communications et Section de la traduction / Division C
ILLUSTRATIONS : www.physigraphe.com

cdiv.communications@rcmp-grc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada représentée par la Gendarmerie royale du Canada (2014)
Tous droits réservés. Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation de la Gendarmerie royale du Canada.

No. cat. : PS64-110/2013F-PDF ISBN : 978-0-660-21496-2

English version available

INTRODUCTION

niveau 4

niveau

4

PROGRAMME

Le Programme de mise en forme et de développement de la force musculaire de la GRC est un programme séquentiel comportant quatre niveaux d'entraînement.

Le niveau 4 s'adresse à l'adepte de niveau intermédiaire ou avancé en matière d'entraînement qui a une vaste expérience de la mise en forme et du développement de la force et qui maîtrise les principaux exercices de force. Ce niveau vise à développer la puissance, les capacités athlétiques et un niveau supérieur de force et de forme pour les tâches policières très spécialisées comme celles du Groupe tactique d'intervention. Le niveau 4 convient également à l'amateur passionné de conditionnement physique.

CRITÈRES D'ENTRÉE

Avant d'amorcer le niveau 4 du programme, vous devez vous assurer :

- d'être en bonne santé;
- de ne pas avoir de blessures ou de ne pas faire l'objet de restrictions de travail;
- de ne pas avoir répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP (voir le Guide du participant - Annexe 2);
- d'être un adepte d'entraînement de niveau avancé ou expérimenté;
- de maîtriser les exercices essentiels suivants de mise en forme et de développement de la force :
  a. flexion des jambes avec charge derrière la tête
  b. fente avant
  c. soulevé de terre
  d. pompes
  e. développé–couché avec haltères
  f. traction à la barre fixe
  g. traction verticale
  h. contraction isométrique (planche abdominale et planche latérale)
- finalement, d'avoir atteint les critères de sortie du niveau 3 (voir le tableau 3-1).

Tableau 4-1 Critères d'entrée au niveau 4

	HOMME	FEMME
POMPES (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	>43	>29
TRACTIONS À LA BARRE FIXE	8	2
FLEXIONS DES JAMBES AVEC CHARGE DERRIÈRE LA TÊTE	80 % du PC^ (10 répétitions)	80 % du PC^ (10 répétitions)
COOPER	12:00	12:00
TAPE	<3:30	<3:30
TAPE SERVICES CYNOPHILES	<9:00	<9:00

PC^ = Poids corporel

CRITÈRES DE SORTIE

Il n'y a pas de critères de sortie à ce niveau. Cela étant dit, l'objectif est de répondre aux critères de référence énoncés au tableau 4-2. Lorsque vous aurez terminé le niveau 4, on vous recommande d'interrompre le programme pendant 3 ou 4 semaines et de faire de l'entraînement en parcours pour permettre à votre corps de récupérer. Vous pourrez ensuite reprendre le programme au niveau 3 ou au niveau 4, selon votre capacité du moment.

Tableau 4-2 Critères de référence de mise en forme du niveau 4

	HOMME	FEMME
POMPES (EN APPUI SUR LES ORTEILS)	>50	>35
TRACTIONS À LA BARRE FIXE	>15	>5
FLEXIONS DES JAMBES AVEC CHARGE DERRIÈRE LA TÊTE	100 % du PC^ (10 répétitions)	100 % du PC^ (10 répétitions)
COOPER	<9 :00	<10 :30
TAPE	<3:00	<3:15
TAPE SERVICES CYNOPHILES	<11:00	<11:00

PC^ = Poids corporel

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

L'ENTRAÎNEMENT AU NIVEAU 4 NÉCESSITE PEU D'ÉQUIPEMENT ET UN ESPACE RELATIVEMENT LIMITÉ :

– **Cardio** : tout matériel dont on dispose, p. ex. tapis roulant, vélo d'exercice, machine à ramer, etc.
– **Force** : haltères, ballon d'exercice, barre à disques, banc d'entraînement, poulie haute/basse ou bande élastique et système d'entraînement par suspension, p. ex. un TRX.

MODALITÉS D'ENTRAÎNEMENT

Le programme prévoit cinq séances d'entraînement par semaine : quatre séances de mise en forme et de développement de la force musculaire, et une séance d'entraînement aérobique.

Chaque séance comporte un échauffement, des exercices de mise en forme et de développement de la force, ainsi que des exercices de souplesse. Certaines séances auront des exercices cardiovasculaires ou anaérobiques prescrits. De plus, le programme est réparti en trois phases de six à huit semaines chacune. Le programme complet comprend donc 12 jours d'entraînement distincts (c'est-à-dire quatre séances d'entraînement distinctes pour la phase un, la phase deux et la phase trois, respectivement), ainsi qu'une séance d'entraînement aérobique de durée variable. Voici la durée approximative de chaque séance :

SÉANCE 1 ET SÉANCE 3	
Échauffement traditionnel/ dynamique	5-10 min
Entraînement aérobique/ anaérobique	15-30 min
Développement de la force	20-40 min
Souplesse	10 min

SÉANCE 2 ET SÉANCE 4	
Échauffement traditionnel/ dynamique	5-10 min
Développement de la force	20-40 min
Souplesse	10 min

ENTRAÎNEMENT AÉROBIQUE (EA)	
Échauffement traditionnel/dynamique	5-10 min
Entraînement aérobique (EA)	30-40 min

PHASES DU NIVEAU 4

Le niveau 4 comporte trois phases (voir le tableau 4-3). Chacune des phases exige que l'on s'entraîne cinq fois par semaine et que l'on opte pour l'une ou l'autre des options suivantes pour les deux autres jours : repos (aucun exercice) ou récupération active. Si vous optez pour une récupération active, on recommande alors un léger entraînement cardiovasculaire suivi d'étirements. Les séances 1, 2, 3 et 4 sont des entraînements structurés et la séance 5 est un entraînement aérobique. Par entraînement structuré, on entend des groupes d'exercices exécutés consécutivement et suivis d'une période de récupération. L'entraînement aérobique comporte l'exercice aérobique de votre choix (course à pied, cyclisme, natation, etc.). Si vous vous préparez pour le TAPE du GTI ou des Services cynophiles, nous vous recommandons de faire de la course à pied.

Tableau 4-3 Niveau 4 Augmentation de la charge de travail

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PHASE A	Séance 1	Séance 2	Séance (EA)	Séance 3	Séance 4		
SEMAINE 1	2 sér.	2 sér.	EA	2 sér.	2 sér.	—	—
SEMAINE 2	2-3 sér.	2-3 sér.	EA	2-3 sér.	2-3 sér.	—	—
SEMAINE 3	3 sér.	3 sér.	EA	3 sér.	3 sér.	—	—
SEMAINE 4	3 sér.	3 sér.	EA	3 sér.	3 sér.	—	—
SEMAINE 5	3-4 sér.	3-4 sér.	EA	3-4 sér.	3-4 sér.	—	—
SEMAINES 6-8	4 sér.	4 sér.	EA	4 sér.	4 sér.	—	—
PHASE B	Séance 1	Séance 2	Séance (EA)	Séance 3	Séance 4		
SEMAINE 9	2 sér.	2 sér.	EA	2 sér.	2 sér.	—	—
SEMAINE 10	2-3 sér.	2-3 sér.	EA	2–3 sér.	2-3 sér.	—	—
SEMAINE 11	3 sér.	3 sér.	EA	3 sér.	3 sér.	—	—
SEMAINE 12	3 sér.	3 sér.	EA	3 sér.	3 sér.	—	—
SEMAINE 13	3-4 sér.	3-4 sér.	EA	3-4 sér.	3-4 sér.	—	—
SEMAINES 14-16	4 sér.	4 sér.	EA	4 sér.	4 sér.	—	—
PHASE C	Séance 1	Séance 2	Séance (EA)	Séance 3	Séance 4		
SEMAINE 17	2 sér.	2 sér.	EA	2 sér.	2 sér.	—	—
SEMAINE 18	2-3 sér.	2-3 sér.	EA	2-3 sér.	2-3 sér.	—	—
SEMAINE 19	3 sér.	3 sér.	EA	3 sér.	3 sér.	—	—
SEMAINE 20	3 sér.	3 sér.	EA	3 sér.	3 sér.	—	—
SEMAINE 21	3-4 sér.	3-4 sér.	EA	3-4 sér.	3-4 sér.	—	—
SEMAINES 22-24	4 sér.	4 sér.	EA	4 sér.	4 sér.	—	—

EA = entraînement aérobique Sér. = série

On peut également structurer le niveau 4 de façon à ce qu'il y ait des journées de repos pendant la semaine. Le tableau 4-4 présente trois options pouvant servir à organiser les entraînements au niveau 4.

Tableau 4-4 Options d'horaires d'entraînement du niveau 4

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
OPTION 1	SÉANCE 1	SÉANCE 2	EA	SÉANCE 3	SÉANCE 4	—	—
OPTION 2	SÉANCE 1	SÉANCE 2	EA	—	SÉANCE 3	SÉANCE 4	—
OPTION 3	SÉANCE 1	SÉANCE 2	—	EA	SÉANCE 3	SÉANCE 4	—

EA = entraînement aérobique

NOTIONS IMPORTANTES
ÉCHAUFFEMENT, AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE, INTENSITÉ DE L'EXERCICE ET TEMPO

Afin de réaliser les objectifs du Niveau 4 du programme (c.-à-d. amener vos capacités athlétiques à un haut niveau de force et de forme pour les fonctions de police très spécialisées comme celles du GTI), on doit prendre en compte l'échauffement, l'augmentation de la charge, l'intensité de l'effort et le tempo.

ÉCHAUFFEMENT

Toute séance doit débuter par un échauffement. L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien. Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps et en particulier les groupes musculaires visés par la séance, ou comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs. Traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir le genre d'échauffement qui vous convient le mieux. **L'essentiel, c'est de vous rappeler de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!**

AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE

Dans le contexte du programme, la charge signifie le poids soulevé pour un exercice donné. Il est important de consigner cette charge durant votre séance d'entraînement (voir le carnet d'entraînement dans le Guide du participant). Le poids requis dépend du nombre de répétitions visées pour l'exercice en question. Les répétitions représentent le nombre de fois que le mouvement de l'exercice doit être répété. Par conséquent, pour un exercice à répétition limitée, la charge doit être suffisante pour permettre l'exécution du maximum de répétitions (MR) sans nuire à l'efficacité de l'exercice. À mesure que votre corps s'adapte au stimulus d'un exercice donné, il est primordial d'augmenter progressivement la charge. **Pour continuer à s'améliorer, c.–à–d. accroître sa forme et sa force, il faut augmenter la charge.** Le nombre de séries d'un exercice est une autre variable à prendre en compte. Une série est le nombre de répétitions d'un même mouvement exécuté sans pause (p. ex. une série peut consister en 8 répétitions; on peut exécuter 3 séries de 8 répétitions). Voir au tableau 4-3 la répartition des séries pour le présent programme.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

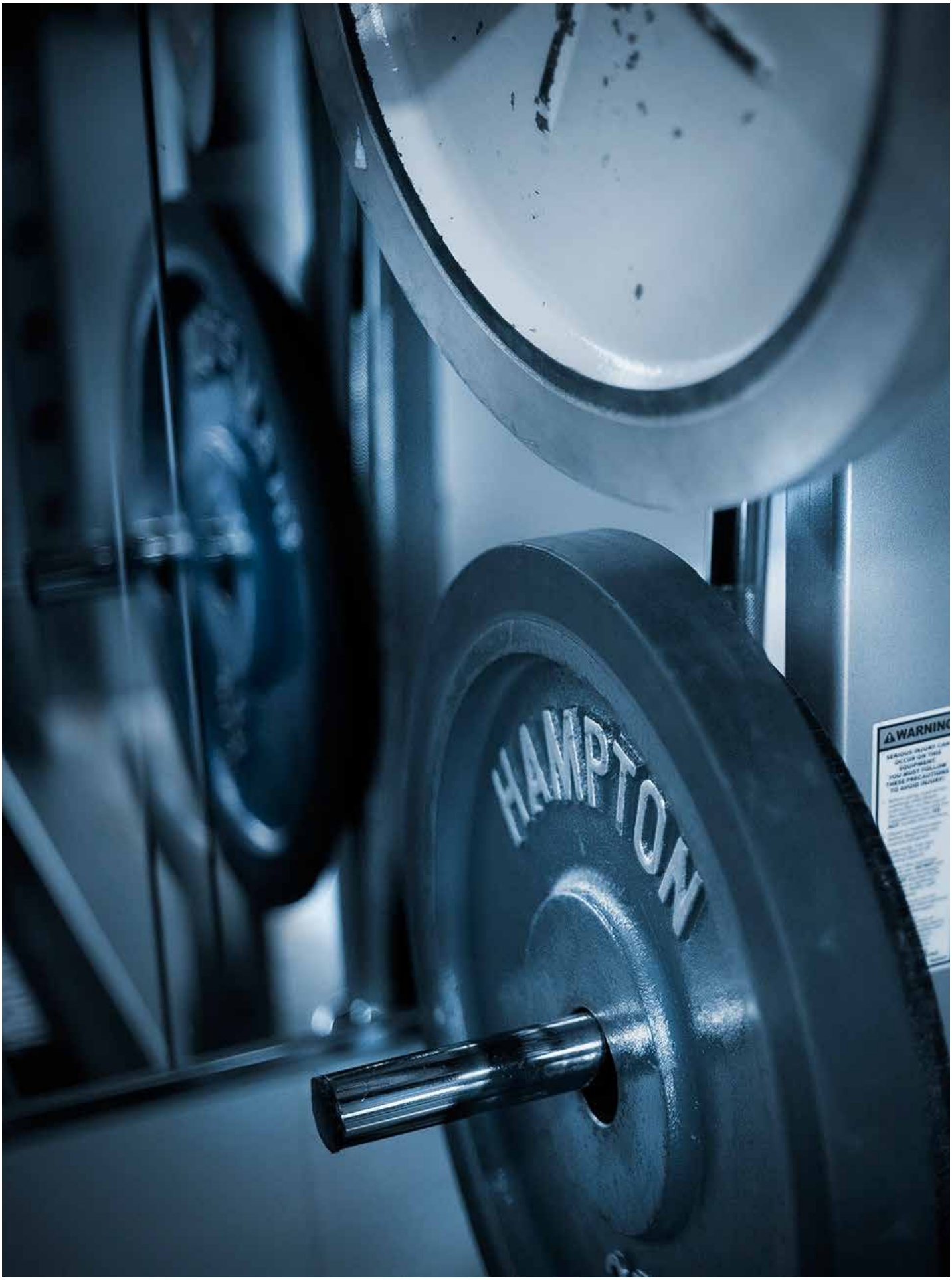
L'intensité est le montant de stress imposé sur un système donné. L'intensité d'un exercice peut également être caractérisée par l'échelle de perception de l'effort (ÉPE). On peut varier l'intensité en modifiant le nombre de répétitions ou de séries et le temps de récupération. Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'ÉPE sert à déterminer l'effort nécessaire pour certains exercices (cardiovasculaires et d'entraînement anaérobique); on utilisera le nombre de séries, de répétitions et le temps de récupération entre chaque exercice de développement de la force pour modifier l'intensité du travail. Voir le tableau 4-5 pour plus de détails sur l'ÉPE.

Tableau 4–5 Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

ÉPE (échelle de 0 à 10)	% de la fréquence cardiaque maximale (FCM)	Niveau d'effort	Capacité d'entretenir une conversation
2	—	très, très léger	—
3	<35	très léger	conversation normale
4	35-50	assez léger	—
5-6	55-65	modéré	conversation ponctuée de pauses
7-8	70-85	intense	courtes phrases
9	>90	très intense	réponses par oui ou par non
10	100	maximal	incapacité de parler

TEMPO

On entend par tempo (Tpo) la vitesse à laquelle vous déplacez la charge durant un exercice. Par exemple, un Tpo de 2-1-1 correspond à un mouvement de 2 s (pour abaisser la charge), suivi d'une pause de 1 s, puis d'un mouvement de 1 s (pour soulever la charge). Le chiffre 0, dans un tempo de 1-0-1 signifie l'absence de pause, tandis qu'un X dans un tempo de 1-1-X correspond à un mouvement explosif.


HAMPTON
WARNING

POUR UN ENTRAÎNEMENT SÛR SANS BLESSURES

Le meilleur conseil de sécurité pour prévenir les blessures à l'entraînement est de se servir de son jugement en utilisant le matériel de façon responsable et en respectant ses limites. Il importe aussi d'être conscient de l'environnement où l'on se trouve et de la façon dont son corps réagit à l'exercice physique.

Voici quelques précautions à prendre afin de rehausser votre entraînement et d'assurer votre sécurité :

MATÉRIEL

Avant d'entreprendre un exercice, il est important de s'assurer que le matériel est sécuritaire et que l'espace environnant ne présente aucun obstacle ou risque de trébucher.

TECHNIQUE

Il est également important d'exécuter les exercices de façon sécuritaire. La mauvaise exécution d'un exercice constitue l'une des principales causes de blessures, car on compromet alors la technique au profit d'une meilleure résistance ou d'un plus grand nombre de répétitions. Voici un aide-mémoire des mesures de précaution à prendre pour prévenir les blessures[1] :

- **vérifiez le poids d'une charge avant de la soulever;**
- **assurez-vous d'avoir les pieds solidement ancrés au sol pour soulever une charge;**
- **gardez les genoux et les hanches légèrement fléchis;**
- **raidissez le tronc à l'aide des abdominaux et servez-vous principalement de vos jambes, et non de votre dos, pour déplacer la charge;**
- **gardez la charge près du corps;**
- **gardez le dos droit en vous servant de vos abdominaux. Évitez d'arrondir les épaules;**
- **pour soulever un objet du sol, gardez les bras près du corps et fléchissez les jambes pour vous accroupir.**

HYDRATATION

Au cours de l'entraînement, votre corps subit une perte en eau par la transpiration. Si vous ne vous réhydratez pas convenablement, vous vous exposez à de la fatigue, à une baisse de la capacité physique et à une plus grande susceptibilité aux infections et aux blessures. Vous devez remplacer au minimum tout le liquide que vous perdez pendant une séance d'entraînement.

BLESSURES

Traitez sans tarder les blessures légères telles les abrasions, les ecchymoses, les foulures et les coupures. Pour minimiser les effets d'une blessure, suivez les conseils suivants :

- **reposez la partie du corps affectée par la blessure;**
- **appliquez de la glace sur l'endroit affecté pour une durée de 10 à 20 minutes toutes les 2 à 3 heures;**
- **enveloppez d'un bandage élastique ou d'une serviette la partie du corps affectée (s'il y a enflure);**
- **soulevez et maintenez la partie du corps affectée au-dessus du niveau du cœur.**

SURENTRAÎNEMENT

Lorsque vous ne donnez pas à votre corps suffisamment de temps pour récupérer de l'entraînement, votre performance physique peut plafonner ou même chuter. Une pareille incapacité de progresser est habituellement attribuable à une mauvaise observation des directives en matière de récupération. Parmi les symptômes d'un surentraînement, notons :

- **des douleurs musculaires prolongées;**
- **une perte de poids inexpliquée;**
- **de la fatigue chronique;**
- **une perte d'appétit;**
- **une incapacité à maintenir sa performance physique;**
- **une plus faible résistance à la maladie;**
- **de la constipation ou diarrhée;**
- **une augmentation de la fréquence cardiaque au repos et à l'entraînement (de l'ordre de 8 à 10 battements par minute ou plus).**

[1] Frounfelter, G. 2009. Watch Your Bodymechanics, *NSCA Performance Performance Training Journal* 8(5): 8–9.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

niveau 4

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

TOUTE SÉANCE DOIT DÉBUTER PAR UN ÉCHAUFFEMENT.

L'échauffement vise essentiellement à préparer votre corps au mouvement. Souvent, l'échauffement se limite à des étirements exécutés à la hâte, ce qui, selon des études récentes, fait plus de mal que de bien.

Dans le contexte du programme de mise en forme et de développement de la force musculaire, l'échauffement pourra comprendre des mouvements qui prépareront le corps, et en particulier les groupes musculaires visés par la séance, ou comporter des exercices d'échauffement plus traditionnels et progressifs.

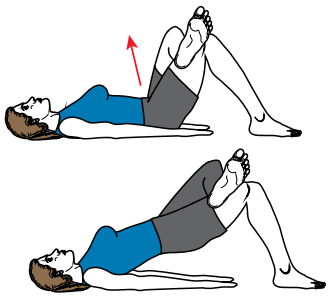
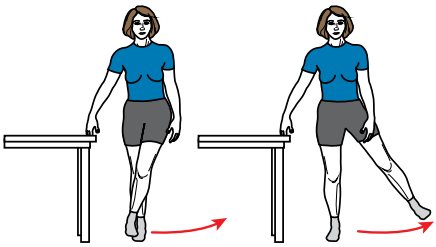
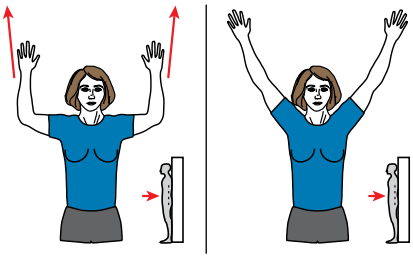
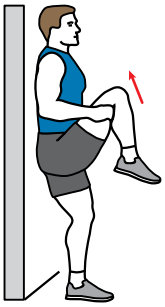
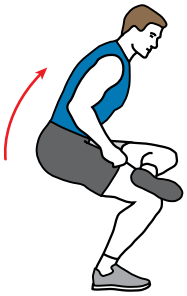
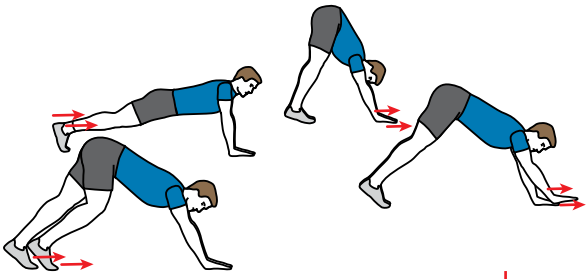
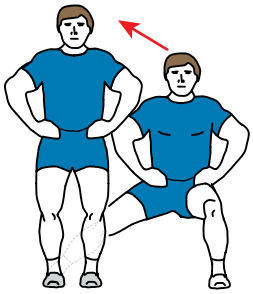
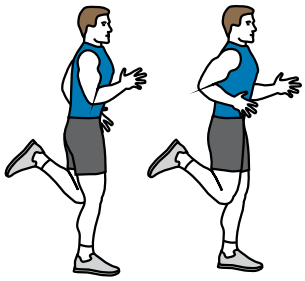
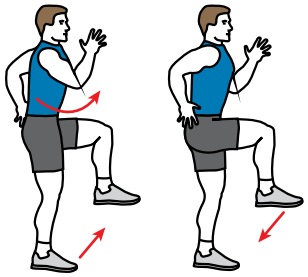
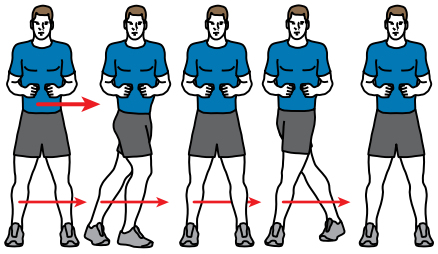
Traditionnel ou dynamique, l'échauffement garantit que votre corps sera disposé à effectuer les mouvements musculaires nécessaires pour exécuter le programme en toute sécurité. À vous de choisir l'échauffement qui vous convient le mieux. **L'essentiel, c'est de vous rappeler l'importance de faire un échauffement avant toute séance d'entraînement!**

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE (5 À 10 MINUTES)

- Exécutez 5 à 6 répétitions de chaque exercice.
- Exécutez les exercices avec maîtrise.
- Augmentez l'intensité au fil des exercices.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

NIVEAUX 3 4

EXERCICE	EXERCICE
 Élévation des hanches, genou fléchi	 Balancement de la jambe
 Activation/ flexibilité épaules	 Flexibilité / Fessiers
 Flexibilité / Fessiers	 Chenille
 Fente latérale	 Échauffement talon-fesse
 Genoux hauts sur place	 Pas croisés alternés

PHASE A

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3
JOUR 4

SEMAINES 1 – 8

niveau 4

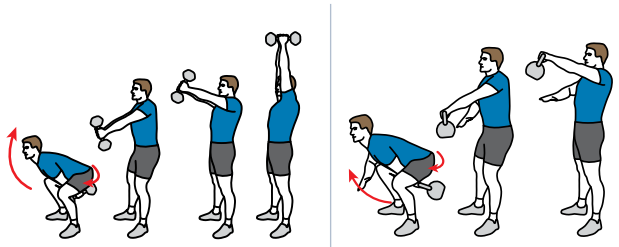
4

niveau 4 | PHASE A | JOUR 1

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

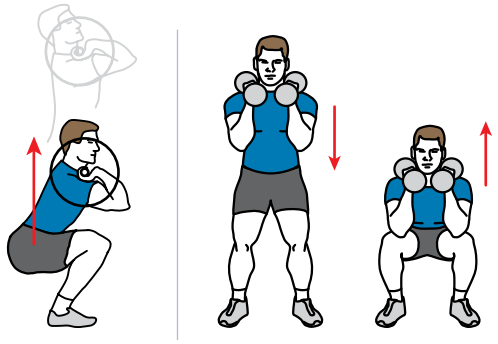
A1



Balancement d'haltère

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X

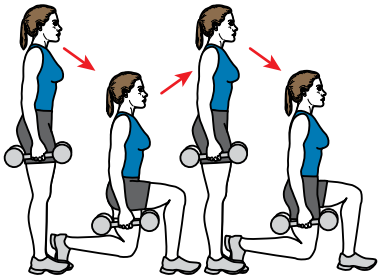
B1



Flexion des jambes, barre devant

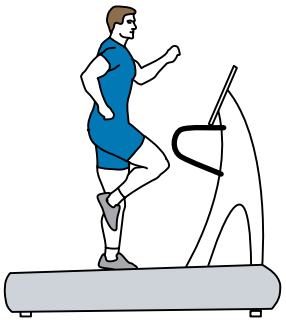
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

C1



Fentes avant en marchant, avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1



CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

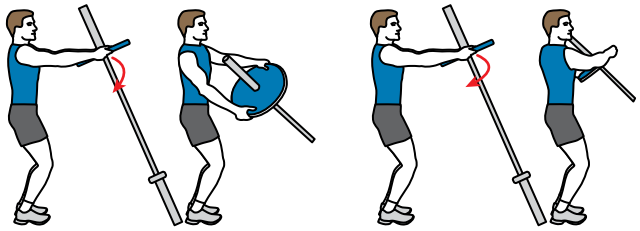
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

A2

Roulement du ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-2-2 / REPOS : 60-120

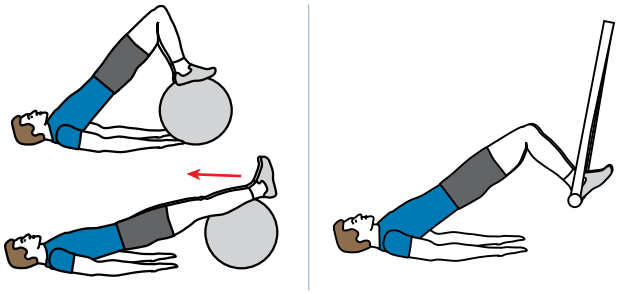
B2



Balancement du disque

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 60-90

C2



Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE A | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, un haltère (ou un haltère *kettlebell)* dans chaque main, amorcer le balancement à partir de l'entrejambe. D'un mouvement des jambes et du torse, en gardant les bras tendus, balancer le poids jusqu'à la hauteur des épaules. Ramener l'haltère à la position initiale d'un mouvement contrôlé et répéter l'exercice. Balancement d'haltère **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-0-X**
B1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. Saisir la barre avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), légèrement plus écartée que la largeur des épaules. Tenir la barre de façon qu'elle repose sur le devant des épaules. Placer les coudes aussi haut que possible, pointant vers l'avant et les doigts sous la barre. (L'arrière du bras (triceps) devrait être parallèle au sol.) S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé. Flexion des jambes, barre devant **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**
C1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Lors de la fente, les jambes doivent être à 90° dans la position inférieure. Se relever, faire un autre pas, puis exécuter une fente avec la jambe gauche. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fentes avant en marchant, avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**

	DESCRIPTION
A2	Le dos droit, les abdos contractés, les genoux au sol, maintenir les avant-bras et les mains en contact avec le ballon d'exercice durant tout l'exercice. À partir de la position de départ, repousser le ballon jusqu'à ce que le corps atteigne la position de la planche à genoux. Maintenir la position, puis revenir à la position de départ. Roulement du ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-2-2 / REPOS : 60-120**
B2	Les pieds écartés de la largeur des épaules, le dos droit, les abdos contractés, les hanches et les genoux légèrement fléchis; de la position centrale supérieure, abaisser le disque de la barre diagonale vers la gauche, en maintenant les hanches et le tronc orientés vers l'avant. Ramener le disque à la position centrale. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Balancement du disque **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 60-90**
C2	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin reposant sur le sol. Soulever d'abord le bassin, puis ramener les talons vers les fesses. Repousser les pieds et abaisser le bassin au sol. L'exercice peut être exécuté avec un ballon d'exercice ou un système d'entraînement par suspension. Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 30-90**

PROGRESSION CARDIO

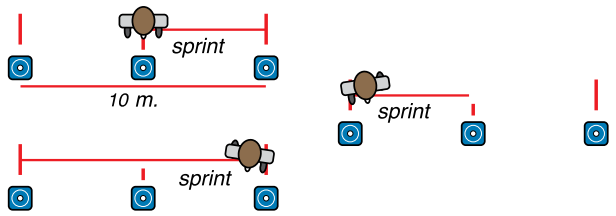
1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).
2. Progression suggérée :

Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
1 & 2	3	40–60	9/10	60–120
3 & 4	4	40–60	9/10	60–120
5 & 6	5	40–60	9/10	60–120
7 & 8	6	40–60	9/10	60–120

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

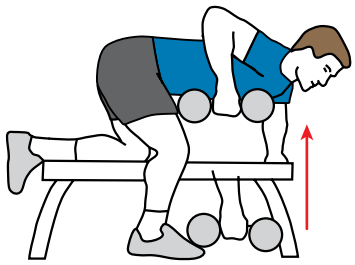


Course-navette 5-10-5 (optionnel)

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 2-4 / REPOS : 60-120

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

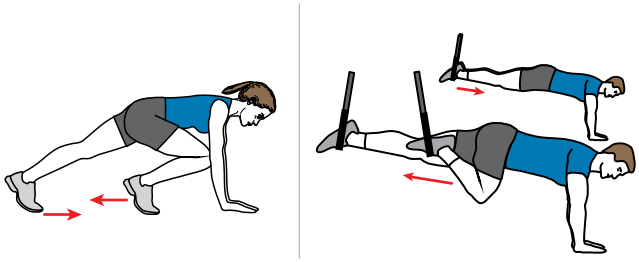
A1



Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

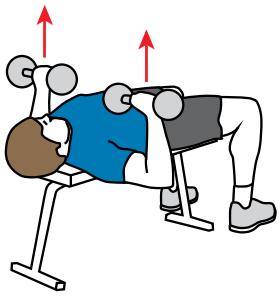
A2



Alpiniste

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 40 / TPO. : 1-1-1

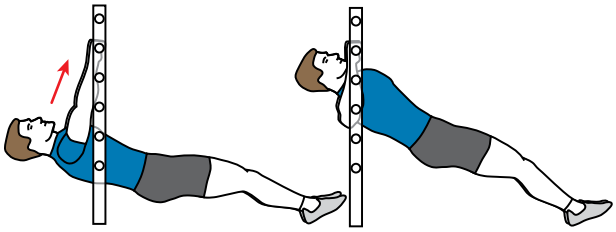
A3



Développé couché avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-90

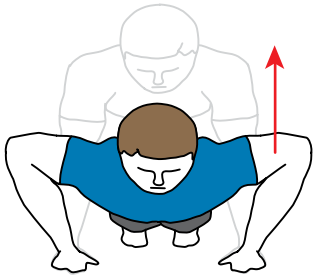
B1



Traction à la barre fixe en position inversée/ 10 ou 20 degrés

SÉR. : 2-4 RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

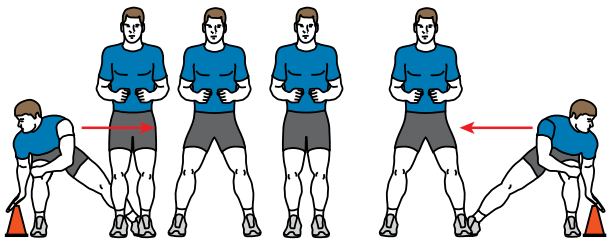
B2



Pompes

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

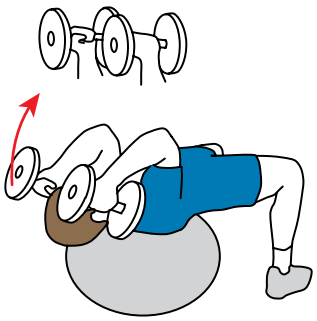
B3



Déplacements latéraux et touché

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.

B4



Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE A | JOUR 2 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

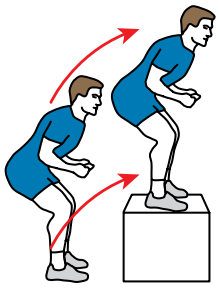
	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Placer trois cônes en ligne espacés de 4 à 5 m. Devant le cône du centre (point de départ), se tourner et *sprinter* vers un des cônes latéraux. S'arrêter en plaçant l'extérieur du pied au centre du cône, en faisant face au cône, puis tourner et *sprinter* vers le cône éloigné, s'arrêter puis retourner au point d'arrivée (cône du centre). Course-navette 5-10-5 (optionnel) **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 2-4 / REPOS : 60-120**	A1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le buste penché en avant, main et genou opposés en appui sur un banc : le bras tendu, tirer l'haltère vers le tronc en fléchissant le coude. Tenir le coude près du corps. Répéter du côté opposé. Traction avec un haltère en position fléchie **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**
A2	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; dans une position de fente avec appui, la jambe arrière complètement allongée et la jambe avant fléchie sous le torse, alterner la position des jambes (flexion-extension) comme à la course, en gardant les jambes et les pieds alignés avec le torse. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Alpiniste **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 40 / TPO. : 1-1-1**	A3	Le dos allongé sur un banc, les abdos contractés. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), les bras tendus au-dessus des épaules, abaisser les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit, en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter. Développé couché avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-90**
B1	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds au sol, le corps à un angle de 10 à 20 degrés avec le sol, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée/ 10 ou 20 degrés **SÉR. : 2-4 RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**	B2	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**
B3	Se déplacer en pas chassés entre deux cônes placés de 2 ou 4 m l'un de l'autre. Se pencher pour toucher le cône avec la main à la fin de chaque longueur. Déplacements latéraux et touché **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**	B4	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90**

niveau 4 | PHASE A | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

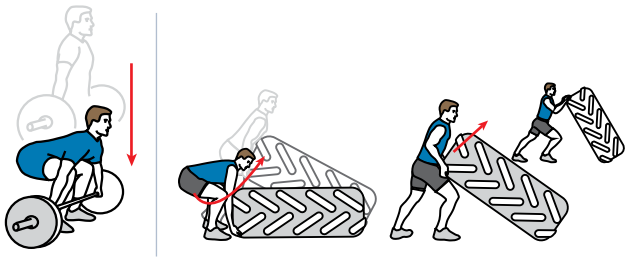
A1



Saut sur une boîte

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-X

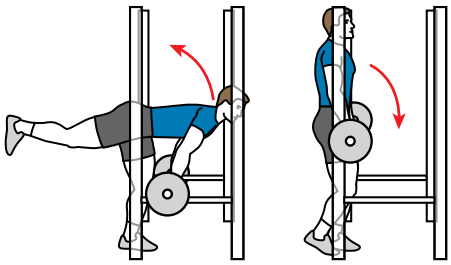
B1



Soulevé de terre

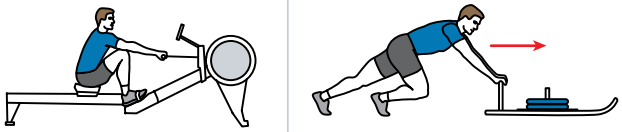
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

C1



Soulevé de terre sur une jambe avec barre

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

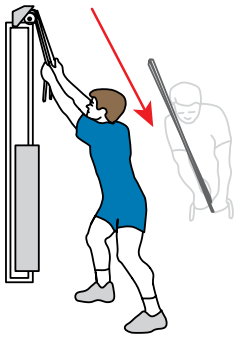


CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

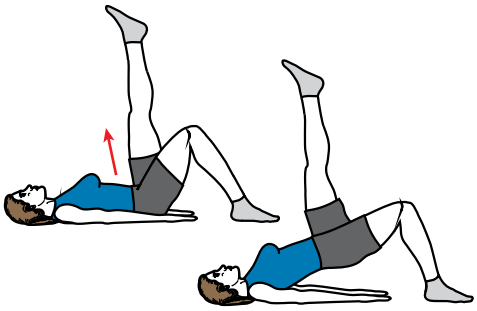
A2



Bûcheron debout

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 60-120

B2



Élévation des hanches sur une jambe

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 60-90

C2

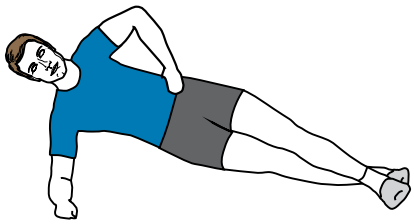


Planche latérale

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE A | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés, le centre de gravité maintenu au-dessus des pieds; à l'aide des bras, sauter vers l'avant sur la boîte, en veillant à ce que le pied entier atterrisse sur la boîte. Redescendre de la boîte avec précaution. Répéter. Saut sur une boîte **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-X**	A2	Rotation du tronc à la poulie vers le bas, position debout. Le dos droit, les abdos contractés, les bras tendus et les genoux fléchis, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers la hanche opposée. Répéter de l'autre côté. Bûcheron debout **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 60-120**
B1	Saisir une barre avec une prise en pronation fermée (pouces vers l'intérieur) ou une prise alternée fermée, les mains plus écartées que la largeur des épaules. Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, à partir de la position accroupie, soulever le poids jusqu'à l'extension complète des genoux et du bassin, en maintenant le poids près du corps et le dos rigide. Soulevé de terre **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**	B2	Allongé sur le dos, plier la jambe droite à 90° et placer le pied sur le sol. La jambe gauche est tendue vers le haut, sans appui. Soulever le bassin par une poussée du pied droit. Maintenir le dos droit et les abdos contractés. Exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter avec la jambe gauche. Élévation des hanches sur une jambe **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 60-90**
C1	Saisir une barre avec une prise large. Commencer l'exercice sur la jambe droite. Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; en maintenant le genou droit légèrement fléchi, se pencher lentement vers l'avant en allongeant la jambe gauche. Soulever le poids à l'aide des muscles fessiers. Exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter avec la jambe gauche. Soulevé de terre sur une jambe avec barre **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**	C2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. La jambe du dessus se place devant la jambe du dessous. En appui sur le coude et l'avant-bras, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté. Planche latérale **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90**

PROGRESSION CARDIO

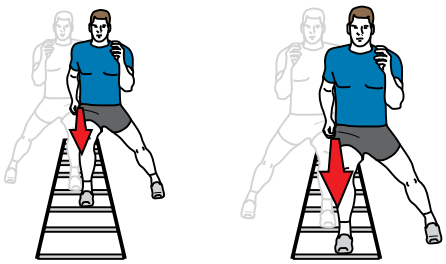
1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).
2. Progression suggérée :

Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
1 & 2	3–4	30–40	9/10	90–120
3 & 4	4–5	30–40	9/10	90–120
5 & 6	5–6	30–40	9/10	90–120
7 & 8	6–7	30–40	9/10	90–120

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

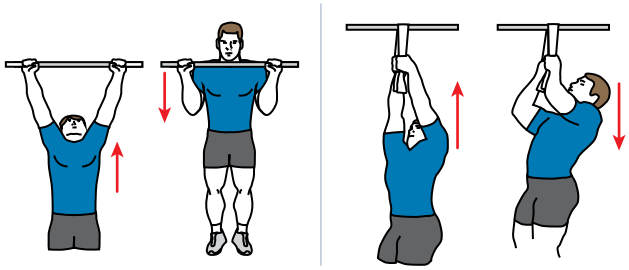
EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE



Saut de coureur (optionnel)

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.

A1

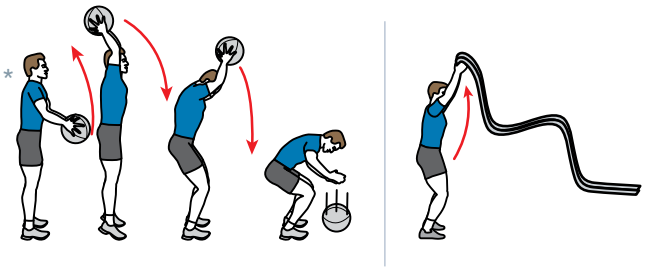


Traction à la barre fixe, prise moyenne

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

A2

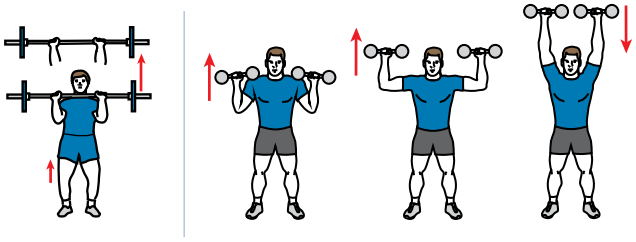
* Mise en garde : Risque de blessure. Le ballon peut rebondir.



Projection du ballon d'entraînement

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-X

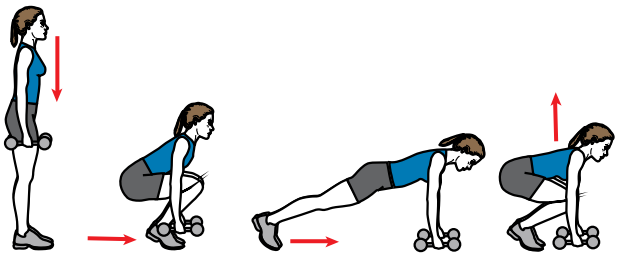
A3



Développé

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-X / REPOS : 60-90

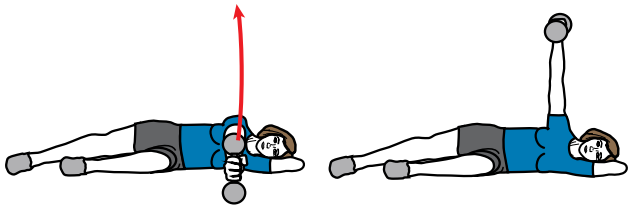
B1



Pas de grenouille avec haltères courts

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

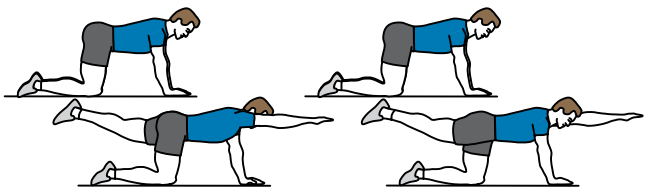
B2



Soulèvement d'un haltère en position latérale couchée (en supination)

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

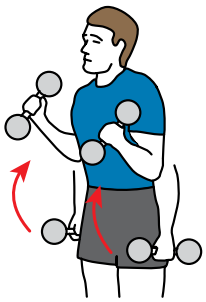
B3



Chien de chasse

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1

B4



Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE A | JOUR 4 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Parcourir l'échelle à la manière d'un coureur, d'un espace à l'autre, d'un pied à l'autre, en poussant sur la jambe avant et en maintenant la jambe arrière légèrement fléchie. Maintenir le poids sur la partie antérieure du pied. Saut de coureur (optionnel) **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**	A1	Les mains écartées à la largeur des épaules, avec une prise en supination (paumes vers le corps), se hisser jusqu'à ce que le menton dépasse la barre. Maintenir les abdos contractés et le tronc rigide durant tout l'exercice. Traction à la barre fixe, prise moyenne **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1**
A2	Debout, soulever le ballon d'entraînement au-dessus de la tête. Les abdos contractés, en mobilisant tout le corps (jambes, tronc et bras), lancer le ballon au sol de toutes ses forces. Projection du ballon d'entraînement **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-X**	A3	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Les pieds écartés de la largeur des épaules, épauler la barre avec une prise de la largeur des épaules. Sans élan des jambes, soulever la barre à bout de bras en bloquant les coudes. Développé **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-X / REPOS : 60-90**
B1	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin, les épaules et la tête alignés. Séquence : à partir de la position debout, s'accroupir, puis se mettre en position de pompes; revenir à la position accroupie, puis à la position debout. Pas de grenouille avec haltères courts **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**	B2	En position couchée sur le côté gauche, former un angle de 90 degrés avec la hanche et le genou gauches et appuyer la tête sur le bras gauche. Au moyen d'une prise par-dessous (en supination), garder le bras droit en pleine extension et soulever le poids du sol de façon à amener le bras en position verticale. Exécuter le nombre de répétitions voulues. Répéter l'exercice du côté droit en utilisant le bras gauche pour soulever le poids. Soulèvement d'un haltère en position latérale couchée (en supination) **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B3	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, relever un bras et la jambe opposée jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1**	B4	Le dos droit, les abdos contractés et les genoux fléchis, avec une prise neutre, soulever les haltères vers les épaules, en fléchissant les avant-bras. Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90**

PHASE B

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3
JOUR 4

SEMAINES 9–16

niveau 4

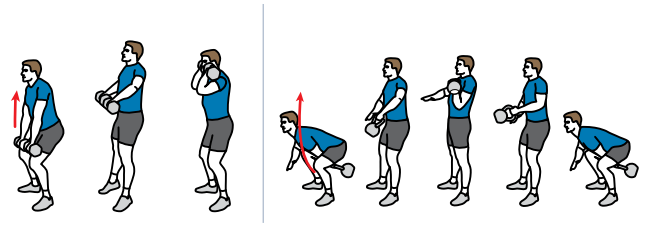
4

niveau 4 | PHASE B | JOUR 1

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

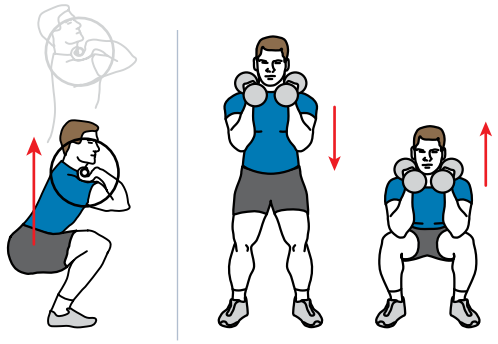
A1



Épaulé en puissance avec haltères ou haltère *kettlebell*

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-X

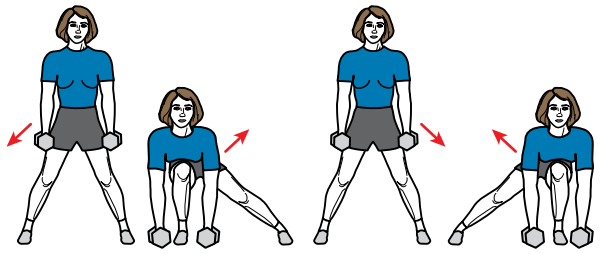
B1



Flexion des jambes, barre devant

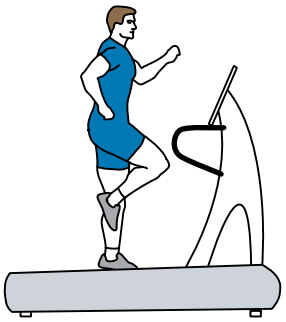
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

C1



Fente latérale avec haltères, contact au sol

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

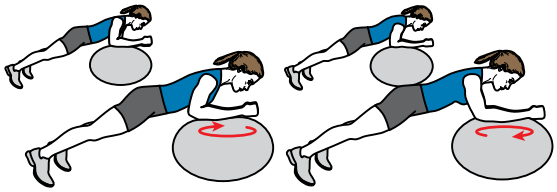


CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

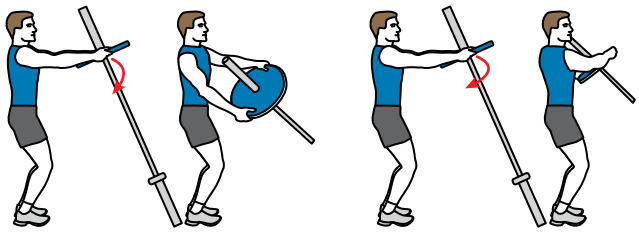
A2



Remuer la soupe sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 60-120

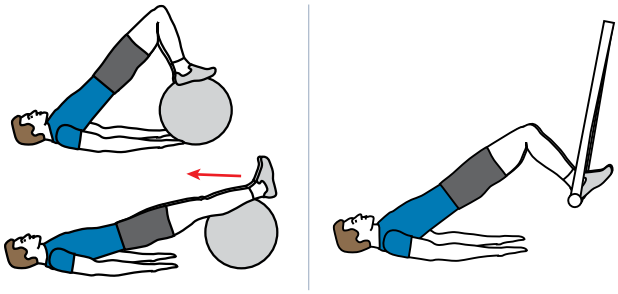
B2



Balancement du disque

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 60-90

C2



Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE B | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, les pieds écartés de la largeur du bassin, les orteils pointés droit devant, fléchir les genoux et les hanches de façon à placer les haltères à mi-cuisse ou juste au-dessus des genoux. Maintenir les épaules au-dessus des haltères, le dos rigide, les bras tendus et les coudes bloqués. Hausser les épaules afin d'élever les poids avec les bras, en maintenant les poids près du corps et des épaules. Amortir le poids avec les jambes en se plaçant sous le poids dans une position semi-accroupie. Épaulé en puissance avec haltères ou haltère *kettlebell* **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-X**	A2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, prendre la position de la planche, les pieds de la largeur du bassin ou des épaules, les coudes sur le ballon d'exercice avec les mains jointes. Décrire des rotations avec les coudes sur le ballon dans le sens anti-horaire, par une rotation des épaules, en maintenant les coudes à 90°. Exécuter le nombre prescrit de répétitions, puis changer de direction. Remuer la soupe sur ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 60-120**
B1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. Saisir la barre avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), légèrement plus écartée que la largeur des épaules. Tenir la barre de façon qu'elle repose sur le devant des épaules. Placer les coudes aussi haut que possible, pointant vers l'avant et les doigts sous la barre. (L'arrière du bras (triceps) devrait être parallèle au sol.) S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé. Flexion des jambes, barre devant **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1**	B2	Les pieds écartés de la largeur des épaules, le dos droit, les abdos contractés, les hanches et les genoux légèrement fléchis; de la position centrale supérieure, abaisser le disque de la barre diagonale vers la gauche, en maintenant les hanches et le tronc orientés vers l'avant. Ramener le disque à la position centrale. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Balancement du disque **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 60-90**
C1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, faire un grand pas de côté vers la droite; s'abaisser jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol et que l'haltère touche le sol, en gardant le genou droit derrière les orteils et le poids sur le talon droit. Revenir à la position de départ et répéter le mouvement avec la jambe gauche. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Fente latérale avec haltères, contact au sol **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1**	C2	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin reposant sur le sol. Soulever d'abord le bassin, puis ramener les talons vers les fesses. Repousser les pieds et abaisser le bassin au sol. L'exercice peut être exécuté avec un ballon d'exercice ou un système d'entraînement par suspension. Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 30-90**

PROGRESSION CARDIO

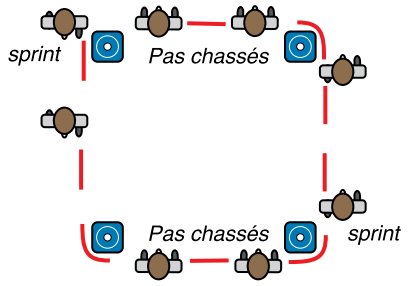
1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).
2. Progression suggérée :

Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
9 & 10	3	60–90	9/10	80–150
11 & 12	4	60–90	9/10	80–150
13 & 14	5	60–90	9/10	80–150
15 & 16	6	60–90	9/10	80–150

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

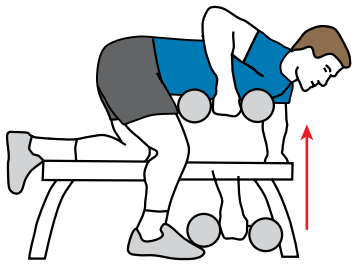


Exercice du carré – 4 cônes (optionnel)

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 2 / REPOS : 60-120

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

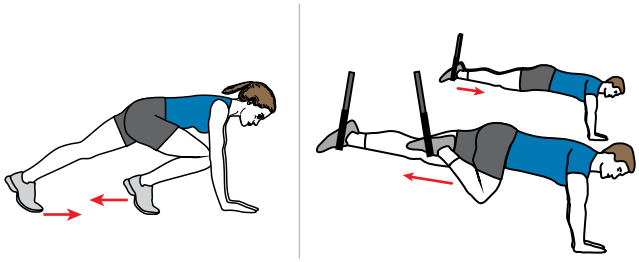
A1



Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1

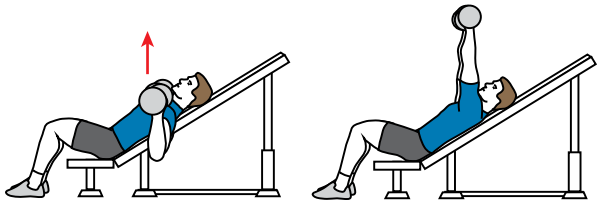
A2



Alpiniste

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 40 / TPO. : 1-1-1

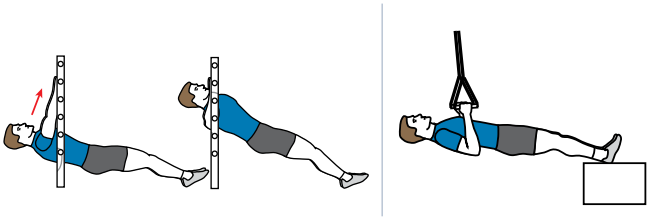
A3



Développé incliné avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-90

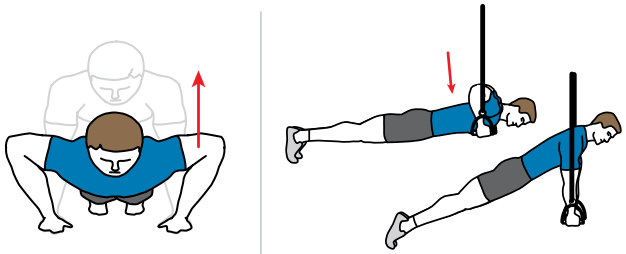
B1



Traction à la barre fixe en position inversée/ 10 ou 20 degrés

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

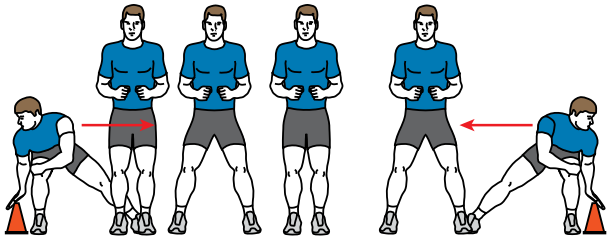
B2



Pompes

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

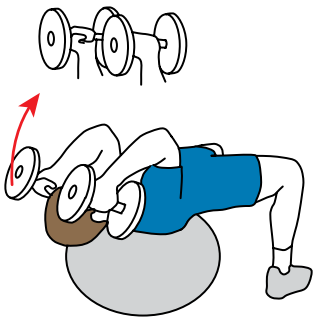
B3



Déplacements latéraux et touché

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.

B4



Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE B | JOUR 2 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Placer quatre cônes en carré, espacés de 4 ou 5 m. À partir d'un des cônes, *sprinter* vers le deuxième, pivoter et aller vers le troisième cône avec des pas chassés (en faisant face vers l'intérieur du carré), *sprinter* vers le quatrième cône, pivoter et revenir au premier cône avec des pas chassés (en faisant face vers l'extérieur du carré). Exercice du carré – 4 cônes (optionnel) **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 2 / REPOS : 60-120**	A1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le buste penché en avant, main et genou opposés en appui sur un banc : le bras tendu, tirer l'haltère vers le tronc en fléchissant le coude. Tenir le coude près du corps. Répéter du côté opposé. Traction avec un haltère en position fléchie **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1**
A2	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; dans une position de fente avec appui, la jambe arrière complètement allongée et la jambe avant fléchie sous le torse, alterner la position des jambes (flexion-extension) comme à la course, en gardant les jambes et les pieds alignés avec le torse. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Alpiniste **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 40 / TPO. : 1-1-1**	A3	Le dos allongé sur un banc incliné, les abdos contractés. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), abaisser les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit, en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter. Développé incliné avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 60-90**
B1	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds au sol, le corps à un angle de 10 à 20 degrés avec le sol, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée/ 10 ou 20 degrés **SÉR. : 2-4 RÉP. : 8-10 TPO. : 3-1-1**	B2	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête; avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Pompes **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1**
B3	Se déplacer en pas chassés entre deux cônes placés de 2 ou 4 m l'un de l'autre. Se pencher pour toucher le cône avec la main à la fin de chaque longueur. Déplacements latéraux et touché **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**	B4	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90**

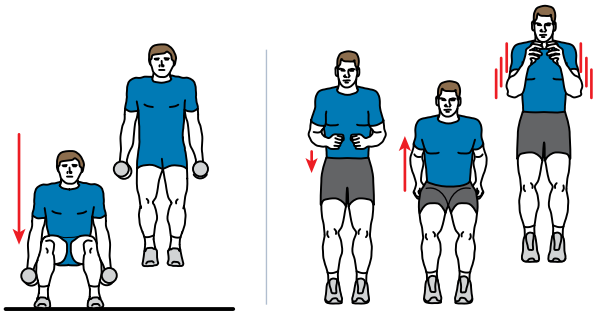
CONDITION PHYSIQUE+

niveau 4 | PHASE B | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

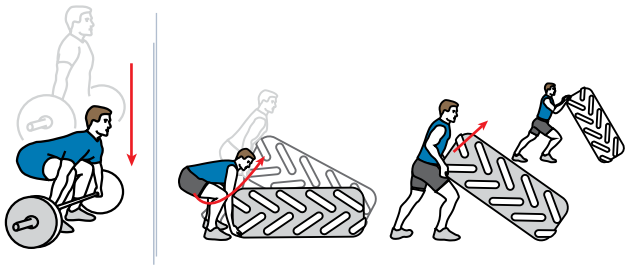
A1



Saut suivi d'un accroupissement avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-0-X

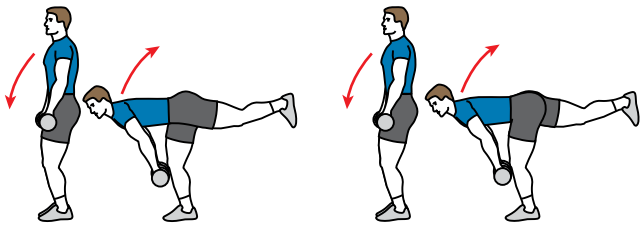
B1



Soulevé de terre

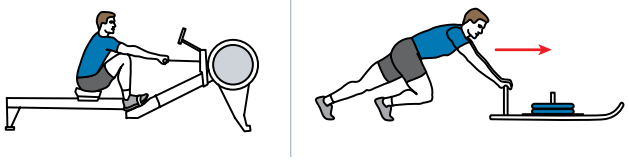
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

C1



Soulevé de terre sur une jambe avec haltères courts

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

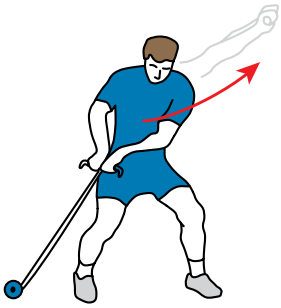


CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

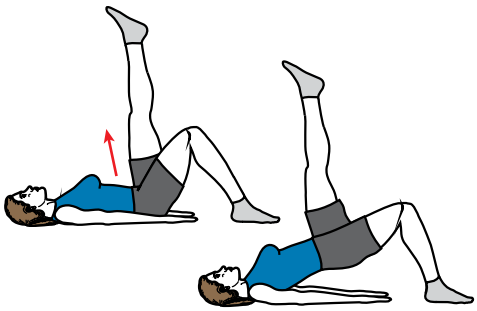
A2



Bûcheron debout – mouvement inversé

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 60-120

B2



Élévation des hanches sur une jambe

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 60-90

C2

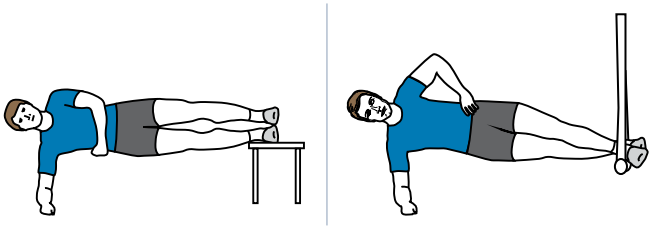


Planche latérale, les pieds surélevés

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE B | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le centre de gravité maintenu au-dessus des pieds, sauter aussi haut que possible par une poussée des jambes. Amortir la réception en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles. Éviter de balancer le corps vers l'avant ou vers l'arrière (essayer d'atterrir au point de départ). Saut suivi d'un accroupissement avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-0-X**	A2	Rotation du tronc à la poulie vers le haut, position debout. Le dos droit, les abdos contractés, les genoux fléchis et les bras tendus, exécuter une rotation du tronc en tirant la poulie vers le haut en direction de l'épaule opposée. Répéter de l'autre côté. Bûcheron debout – mouvement inversé **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 60-120**
B1	Saisir une barre avec une prise en pronation fermée (pouces vers l'intérieur) ou une prise alternée fermée, les mains plus écartées que la largeur des épaules. Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, à partir de la position accroupie, soulever le poids jusqu'à l'extension complète des genoux et du bassin, en maintenant le poids près du corps et le dos rigide. Soulevé de terre **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1**	B2	Allongé sur le dos, plier la jambe droite à 90° et placer le pied sur le sol. La jambe gauche est tendue vers le haut, sans appui. Soulever le bassin par une poussée du pied droit. Maintenir le dos droit et les abdos contractés. Exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter avec la jambe gauche. Élévation des hanches sur une jambe **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 60-90**
C1	Saisir deux altères courts. Commencer l'exercice sur la jambe droite. Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; en maintenant le genou droit légèrement fléchi, se pencher lentement vers l'avant en allongeant la jambe gauche. Soulever le poids à l'aide des muscles fessiers. Exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter avec la jambe gauche. Soulevé de terre sur une jambe avec haltères courts **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1**	C2	Les pieds sur un banc (ou sur un système d'entraînement par suspension), le dos droit, les abdos contractés et la tête alignée avec la colonne. En appui sur un coude, veiller à ce que le bras de soutien soit perpendiculaire au sol. La main libre est placée sur la hanche. Maintenir la position pendant la durée prescrite. Répéter de l'autre côté. Planche latérale, les pieds surélevés **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90**

PROGRESSION CARDIO

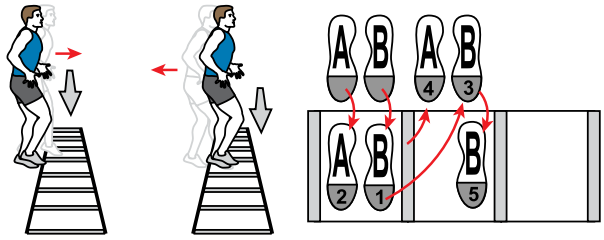
1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).
2. Progression suggérée :

Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
9 & 10	4–5	20–30	9/10	60–90
11 & 12	5–6	20–30	9/10	60–90
13 & 14	6–7	20–30	9/10	60–90
15 & 16	7–8	20–30	9/10	60–90

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

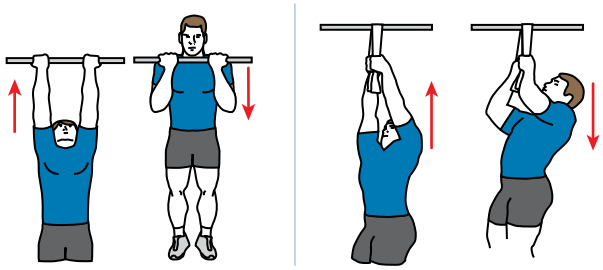


Pas latéral, alterné (optionnel)

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

A1

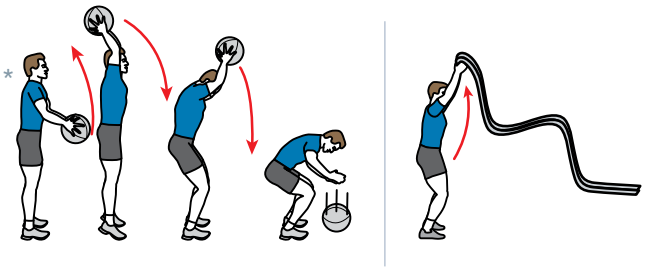


Traction à la barre fixe, prise moyenne

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1

A2

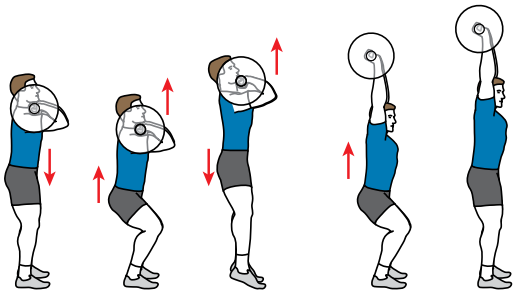
* Mise en garde : Risque de blessure. Le ballon peut rebondir.



Projection du ballon d'entraînement

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-X

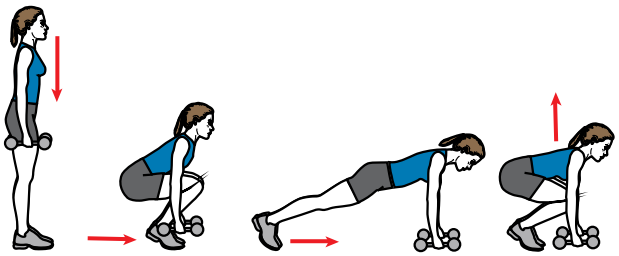
A3



Jeté

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 2-1-X / REPOS : 60-90

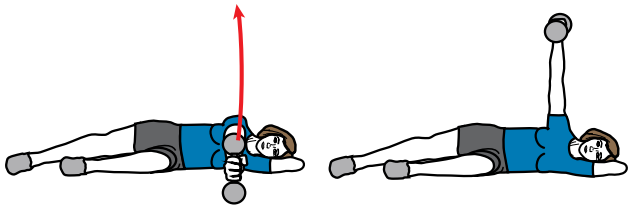
B1



Pas de grenouille avec haltères courts

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

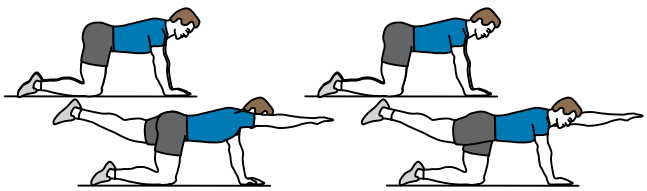
B2



Soulèvement d'un haltère en position latérale couchée (en supination)

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

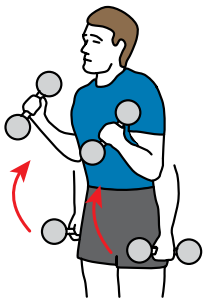
B3



Chien de chasse

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

B4



Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE B | JOUR 4 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Commencer à partir d'une extrémité de l'échelle (les épaules parallèles), devant le premier espace (entre le premier et le deuxième barreau). Si on se déplace vers la droite, pénétrer dans le premier espace du pied droit et en ressortir du pied droit en premier. Placer le poids sur la pointe des pieds. Balancer les bras comme si on courait. Pas latéral, alterné (optionnel) **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**	A1	Les mains écartées à la largeur des épaules, avec une prise en supination (paumes vers le corps), se hisser jusqu'à ce que le menton dépasse la barre. Maintenir les abdos contractés et le tronc rigide durant tout l'exercice. Traction à la barre fixe, prise moyenne **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 3-1-1**
A2	Debout, soulever le ballon d'entraînement au-dessus de la tête. Les abdos contractés, en mobilisant tout le corps (jambes, tronc et bras), lancer le ballon au sol de toutes ses forces. Projection du ballon d'entraînement **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-X**	A3	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Les pieds écartés de la largeur des épaules, épauler la barre avec une prise de la largeur des épaules. Avec un élan des jambes, soulever la barre à bout de bras en passant sous la barre, les coudes bloqués. Jeté **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 2-1-X / REPOS : 60-90**
B1	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin, les épaules et la tête alignés. Séquence : à partir de la position debout, s'accroupir, puis se mettre en position de pompes; revenir à la position accroupie, puis à la position debout. Pas de grenouille avec haltères courts **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**	B2	En position couchée sur le côté gauche, former un angle de 90 degrés avec la hanche et le genou gauches et appuyer la tête sur le bras gauche. Au moyen d'une prise par-dessous (en supination), garder le bras droit en pleine extension et soulever le poids du sol de façon à amener le bras en position verticale. Exécuter le nombre de répétitions voulues. Répéter l'exercice du côté droit en utilisant le bras gauche pour soulever le poids. Soulèvement d'un haltère en position latérale couchée (en supination) **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B3	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, relever un bras et la jambe opposée, jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**	B4	Le dos droit, les abdos contractés et les genoux fléchis, avec une prise neutre, soulever les haltères vers les épaules, en fléchissant les avant-bras. Flexion des avant-bras avec haltères, prise neutre **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1 / REPOS : 30-90**

PHASE C

JOUR 1
JOUR 2
JOUR 3
JOUR 4

SEMAINES 17-24

niveau 4

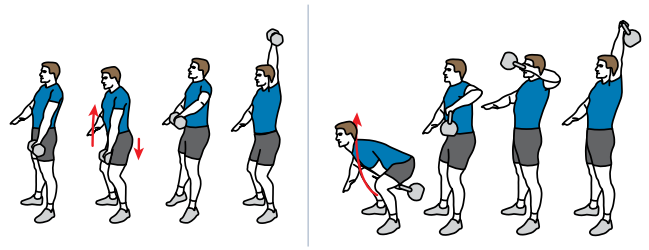
4

niveau 4 | PHASE C | JOUR 1

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

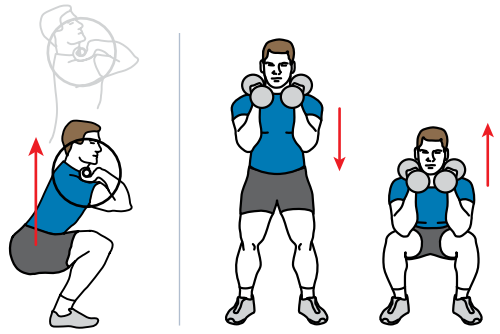
A1



Arraché en puissance avec haltère ou haltère *kettlebell*, une main

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-X

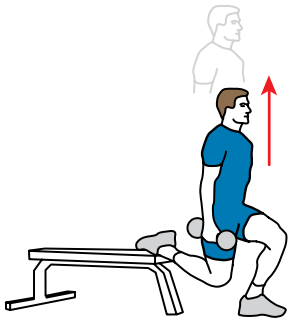
B1



Flexion des jambes, barre devant

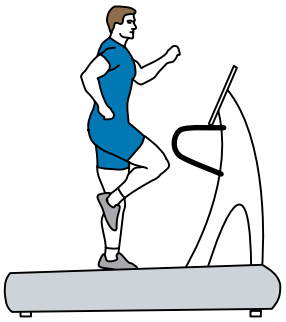
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

C1



Flexion en fente avec pied arrière surélevé

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

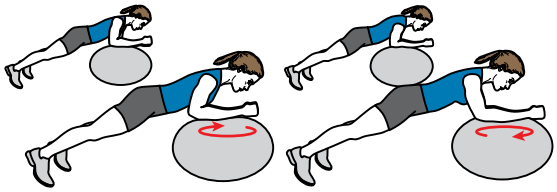


CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

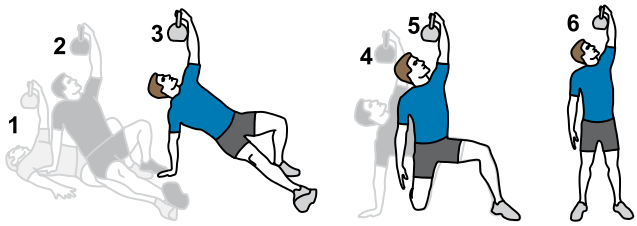
A2



Remuer la soupe sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 60-120

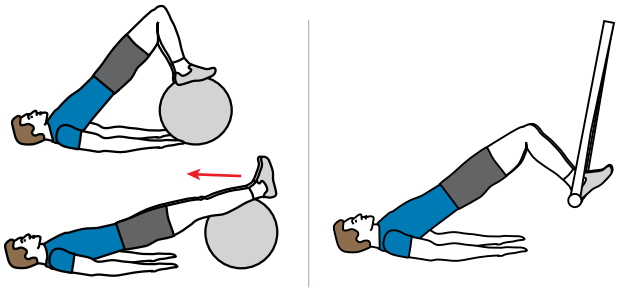
B2



Couché-debout avec haltère *kettlebell*

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 4-6 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 60-90

C2



Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE C | JOUR 1 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre. Un haltère (ou un haltère *kettlebell)* entre les jambes, à mi cuisse, élever l'haltère à la verticale, avec un saut en puissance, en maintenant l'haltère près du corps, pour amener l'haltère à bout de bras (les coudes bloqués). Arraché en puissance avec haltère ou haltère *kettlebell*, une main **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-X**	**A2**	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Prendre la position de la planche, les pieds de la largeur du bassin ou des épaules, les coudes sur le ballon d'exercice avec les mains jointes. Décrire des rotations avec les coudes sur le ballon dans le sens anti-horaire, par une rotation des épaules, en maintenant les coudes à 90°. Exécuter le nombre prescrit de répétitions, puis changer de direction. Remuer la soupe sur ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 60-120**
B1	Les talons écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les orteils pointant à 10 h et à 14 h. Saisir la barre avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), légèrement plus écartée que la largeur des épaules. Tenir la barre de façon qu'elle repose sur le devant des épaules. Placer les coudes aussi haut que possible, pointant vers l'avant et les doigts sous la barre. (L'arrière du bras (triceps) devrait être parallèle au sol.) S'accroupir en veillant à maintenir les genoux dans l'axe des pieds. S'abaisser jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant le dos droit, les abdos contractés, la tête en position neutre et le torse relevé. Flexion des jambes, barre devant **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1**	**B2**	Allongé sur le dos, les abdos contractés et le bras soutenant le poids perpendiculaire au sol. En maintenant l'épaule sous l'haltère (ou l'haltère *kettlebell)* durant toute l'élévation, pousser le poids vers le haut tout en relevant le corps du sol. Répéter de l'autre côté. Couché-debout avec haltère *kettlebell* **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 4-6 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 60-90**
C1	Dans une position de fente avant, placer le pied gauche sur un banc derrière soi. Fléchir la jambe droite en maintenant le dos droit et les abdos contractés. Exécuter le nombre prescrit de répétitions, puis répéter l'exercice avec la jambe gauche. Flexion en fente avec pied arrière surélevé **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1**	**C2**	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin reposant sur le sol. Soulever d'abord le bassin, puis ramener les talons vers les fesses. Repousser les pieds et abaisser le bassin au sol. L'exercice peut être exécuté avec un ballon d'exercice ou un système d'entraînement par suspension. Flexion des ischio-jambiers sur ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-1 / REPOS : 30-90**

PROGRESSION CARDIO

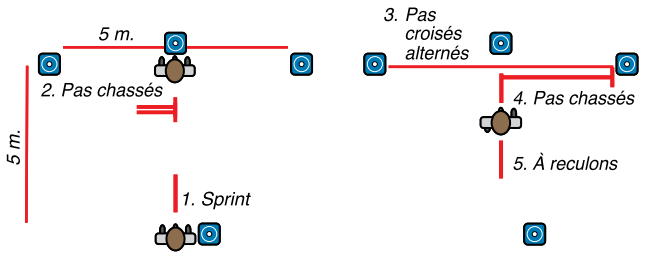
1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).
2. Progression suggérée :

Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
17 & 18	3	90–120	8/10	90–150
19 & 20	4	90–120	8/10	90–150
21 & 22	5	90–120	8/10	90–150
23 & 24	6	90–120	8/10	90–150

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

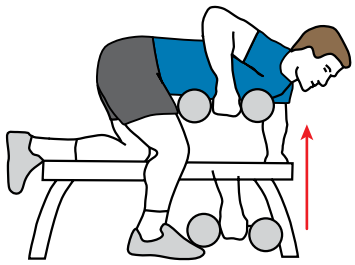


Exercice du T (optionnel)

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 2 / REPOS : 60-120

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

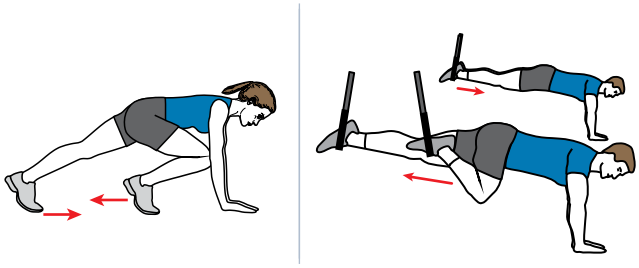
A1



Traction avec un haltère en position fléchie

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

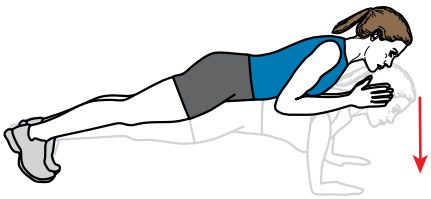
A2



Alpiniste

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 40 / TPO. : 1-1-1

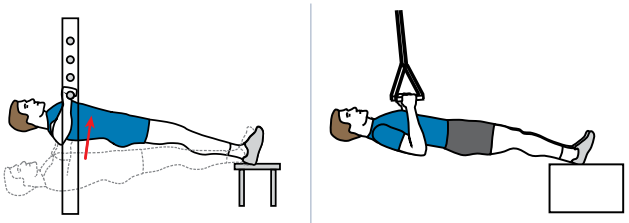
A3



Pompes suivies du battement des mains

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-0-X / REPOS : 60-90

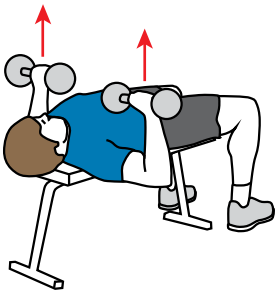
B1



Traction à la barre fixe en position inversée/ pieds surélevés

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

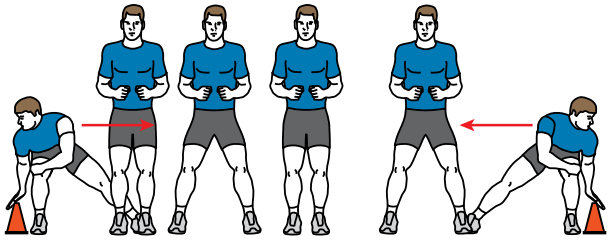
B2



Développé couché avec haltères

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

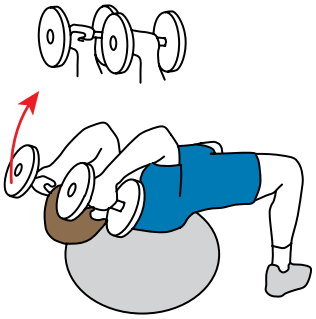
B3



Déplacements latéraux et touché

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.

B4



Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE C | JOUR 2 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
	Placer les cônes de façon à former un T. Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le poids sur l'avant des pieds, *sprinter* vers le cône du centre, puis exécuter des pas chassés (en maintenant une posture basse), suivis de pas croisés alternés (en pivotant les hanches, mais pas les épaules), suivis de pas chassés, puis terminer à reculons. Exercice du T (optionnel) **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 2 / REPOS : 60-120**	A1	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, le buste penché en avant, main et genou opposés en appui sur un banc : le bras tendu, tirer l'haltère vers le tronc en fléchissant le coude. Tenir le coude près du corps. Répéter du côté opposé. Traction avec un haltère en position fléchie **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1**
A2	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; dans une position de fente avec appui, la jambe arrière complètement allongée et la jambe avant fléchie sous le torse, alterner la position des jambes (flexion-extension) comme à la course, en gardant les jambes et les pieds alignés avec le torse. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Alterner jusqu'à l'exécution du nombre prescrit de répétitions. Alpiniste **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 40 / TPO. : 1-1-1**	A3	Le dos droit, les abdos contractés afin d'aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la tête. Avec une prise moyenne (mains écartées à la largeur des épaules), exécuter une poussée dynamique (explosive) et battre des mains avant de retoucher le sol. Pompes suivies du battement des mains **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-0-X / REPOS : 60-90**
B1	À l'aide d'une barre fixe peu élevée (machine Smith, chevalet à *squat*, système d'entraînement par suspension), avec une prise en pronation (prise par-dessus, écartement moyen), les pieds surélevés sur un banc ou un ballon d'exercice, hisser le corps pour amener le tronc à proximité de la barre, en maintenant le corps droit et tendu, les coudes près du corps. Traction à la barre fixe en position inversée/ pieds surélevés **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1**	B2	Le dos allongé sur un banc, les abdos contractés. Avec une prise en pronation (pouces vers l'intérieur), les bras tendus au-dessus des épaules, abaisser les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit, en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter. Développé couché avec haltères **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1**
B3	Se déplacer en pas chassés entre deux cônes placés de 2 ou 4 m l'un de l'autre. Se pencher pour toucher le cône avec la main à la fin de chaque longueur. Déplacements latéraux et touché **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**	B4	Le dos droit, les abdos contractés, la tête alignée avec le tronc, les bras tendus (coudes bloqués), fléchir les avant-bras. Maintenir les coudes pointés vers le haut afin de maintenir les bras à 90° avec le tronc. Extension des avant-bras avec haltères, étendu sur un ballon d'exercice **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90**

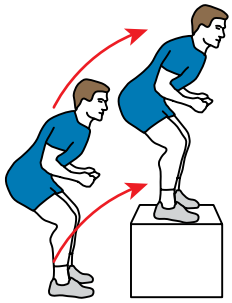
CONDITION PHYSIQUE+

niveau 4 | PHASE C | JOUR 3

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

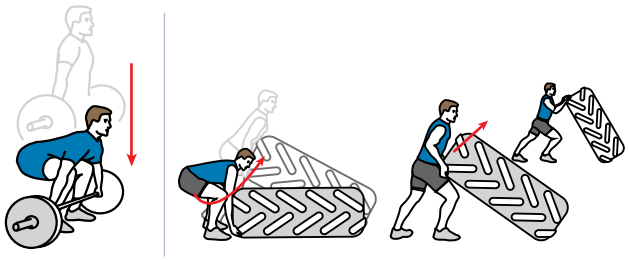
A1



Saut sur une boîte

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-X

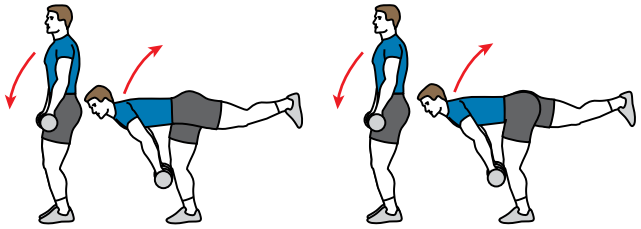
B1



Soulevé de terre

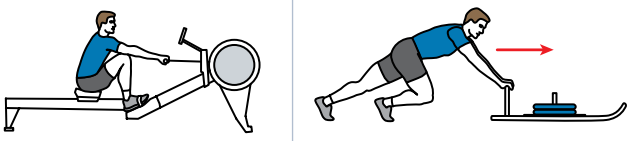
SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-1

C1



Soulevé de terre sur une jambe avec haltères courts

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

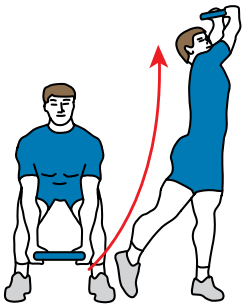


CARDIO

VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

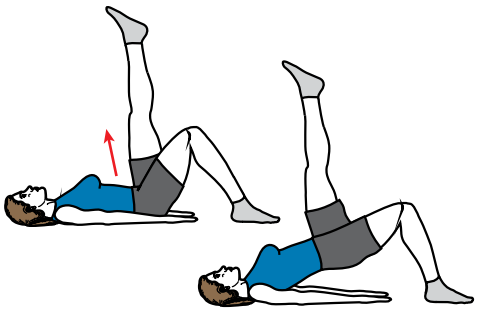
A2



Redressement du tronc avec rotation, lesté

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 60-120

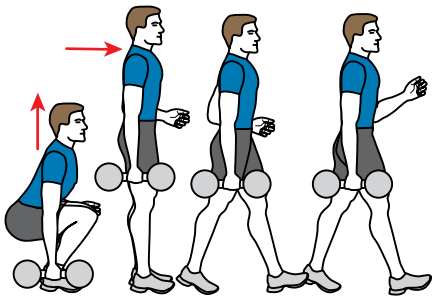
B2



Élévation des hanches sur une jambe

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / REPOS : 60-90

C2



Marche avec haltère/ une main

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE C | JOUR 3 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par paires (p. ex. A1-A2). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION		DESCRIPTION
A1	Le dos droit, les abdos contractés, le centre de gravité maintenu au-dessus des pieds; à l'aide des bras, sauter vers l'avant sur la boîte, en veillant à ce que le pied entier atterrisse sur la boîte. Redescendre de la boîte avec précaution. Répéter. Saut sur une boîte SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-X	A2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. D'une position accroupie, balancer la charge (le disque) du centre du corps vers la droite, puis revenir vers le centre en transférant son poids, en suivant le mouvement de la charge par une rotation du tronc et des épaules. Exécuter le nombre prescrit de répétitions et répéter du côté gauche. Redressement du tronc avec rotation, lesté SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-2-1 / REPOS : 60-120
B1	Saisir une barre avec une prise en pronation fermée (pouces vers l'intérieur) ou une prise alternée fermée, les mains plus écartées que la largeur des épaules. Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, à partir de la position accroupie, soulever le poids jusqu'à l'extension complète des genoux et du bassin, en maintenant le poids près du corps et le dos rigide. Soulevé de terre SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 1-1-1	B2	Allongé sur le dos, plier la jambe droite à 90° et placer le pied sur le sol. La jambe gauche est tendue vers le haut, sans appui. Soulever le bassin par une poussée du pied droit. Maintenir le dos droit et les abdos contractés. Exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter avec la jambe gauche. Élévation des hanches sur une jambe SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / REPOS : 60-90
C1	Saisir deux altères courts. Commencer l'exercice sur la jambe droite. Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; en maintenant le genou droit légèrement fléchi, se pencher lentement vers l'avant en allongeant la jambe gauche. Soulever le poids à l'aide des muscles fessiers. Exécuter le nombre prescrit de répétitions. Répéter avec la jambe gauche. Soulevé de terre sur une jambe avec haltères courts SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1	C2	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre; debout, près d'un haltère, ramasser celui-ci en maintenant une bonne posture de soulevé (genoux fléchis, dos droit, abdos contractés). Marcher droit devant en maintenant l'haltère près du corps. Répéter de l'autre côté. Marche avec haltère/ une main SÉR. : 2-4 / RÉP. : 1 / TPO. : 30-60 SEC. / REPOS : 30-90

PROGRESSION CARDIO

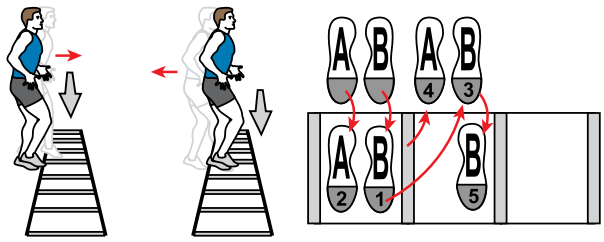
1. Débuter par un échauffement de 5 à 10 min. (dynamique ou cardio).
2. Progression suggérée :

Semaine	Répétitions	Intervalles (sec)	Effort (ÉPE)	Récupération (sec)
17 & 18	4	10–20	10/10	40–80
19 & 20	4–6	10–20	10/10	40–80
21 & 22	6–8	10–20	10/10	40–80
23 & 24	8–10	10–20	10/10	40–80

3. Terminer par une phase de récupération de 5 min.

SÉR. = SÉRIES / RÉP. = RÉPÉTITIONS / TPO. = TEMPO / ÉPE = ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

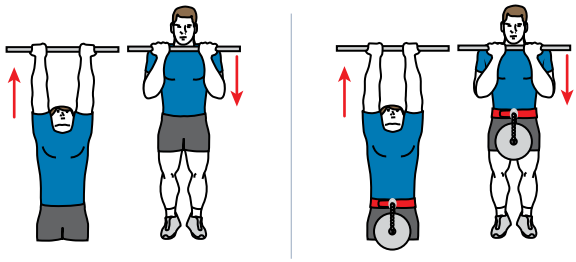


Pas latéral, alterné (optionnel)

EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.

EXERCICE / VOIR DÉTAILS À LA PAGE SUIVANTE

A1

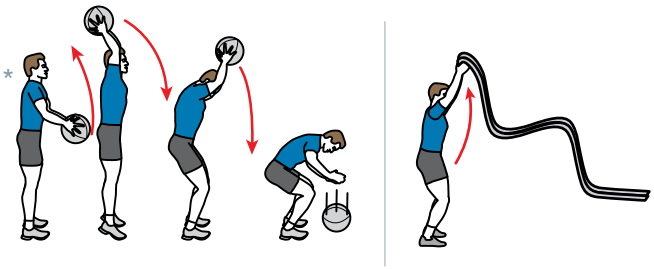


Traction à la barre fixe, prise moyenne

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1

A2

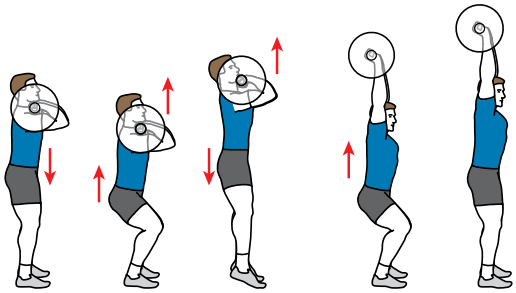
* Mise en garde : Risque de blessure. Le ballon peut rebondir.



Projection du ballon d'entraînement

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-X

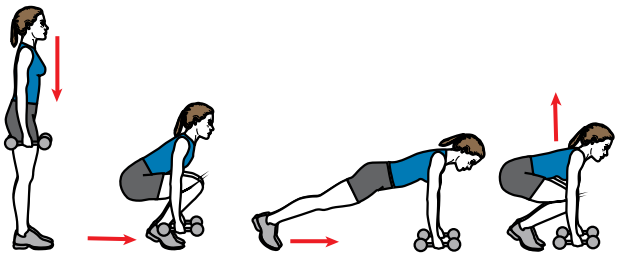
A3



Jeté

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 2-1-X / REPOS : 60-90

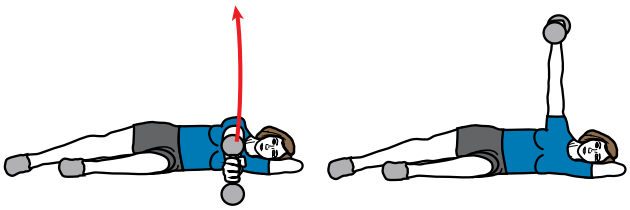
B1



Pas de grenouille avec haltères courts

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

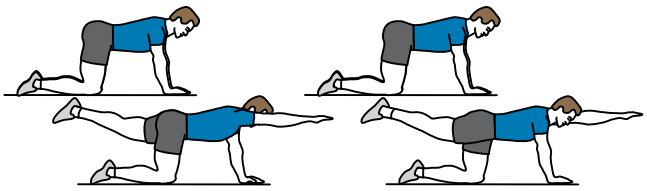
B2



Soulèvement d'un haltère en position latérale couchée (en supination)

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1

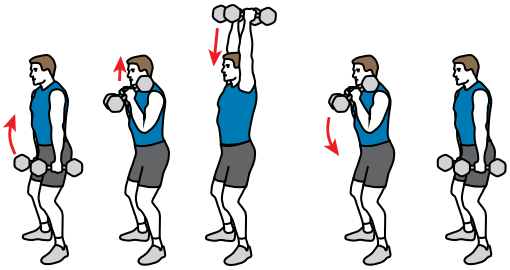
B3



Chien de chasse

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1

B4



Flexion des avant-bras avec haltères et développé des épaules

SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90

niveau 4 | PHASE C | JOUR 4 DESCRIPTION DES EXERCICES

Les exercices de ce programme sont groupés par séries triples (p. ex. B1-B3) ou quadruples (p. ex. A1-A4). Les exercices sont exécutés consécutivement, avec peu ou pas de temps de repos au cours de la transition. Les variables pour chaque exercice (séries, répétitions, tempo) sont précisées ci-dessous. Un repos est pris après la dernière série du dernier exercice du groupe. Si la phase d'entraînement contre résistance n'est pas précédée d'une séance cardio, prévoir un échauffement de 5 à 10 minutes (dynamique ou cardio).

	DESCRIPTION
	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Commencer à partir d'une extrémité de l'échelle (les épaules parallèles), devant le premier espace (entre le premier et le deuxième barreau). Si on se déplace vers la droite, pénétrer dans le premier espace du pied droit et en ressortir du pied droit en premier. Placer le poids sur la pointe des pieds. Balancer les bras comme si on courait. Pas latéral, alterné (optionnel) **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE PENDANT 20 À 30 SEC.**
A2	Debout, soulever le ballon d'entraînement au-dessus de la tête. Les abdos contractés, en mobilisant tout le corps (jambes, tronc et bras), lancer le ballon au sol de toutes ses forces. Projection du ballon d'entraînement **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 8-10 / TPO. : 1-1-X**
B1	Le dos droit, les abdos contractés, le bassin, les épaules et la tête alignés. Séquence : à partir de la position debout, s'accroupir, puis se mettre en position de pompes; revenir à la position accroupie, puis à la position debout. Pas de grenouille avec haltères courts **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B3	À quatre pattes, le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre, relever un bras et la jambe opposée, jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Maintenir le pied en position neutre et le genou pointé vers le sol. Veiller à ce que le bras et la jambe relevés forment une ligne droite. Exécuter la deuxième répétition du côté opposé. Chien de chasse **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 1-1-1**

	DESCRIPTION
A1	Les mains écartées à la largeur des épaules, avec une prise en supination (paumes vers le corps), se hisser jusqu'à ce que le menton dépasse la barre. Maintenir les abdos contractés et le tronc rigide durant tout l'exercice. Traction à la barre fixe, prise moyenne **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1**
A3	Le dos droit, les abdos contractés et la tête en position neutre. Les pieds écartés de la largeur des épaules, épauler la barre avec une prise de la largeur des épaules. Avec un élan des jambes, soulever la barre à bout de bras en passant sous la barre, les coudes bloqués. Jeté **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 2-1-X / REPOS : 60-90**
B2	En position couchée sur le côté gauche, former un angle de 90 degrés avec la hanche et le genou gauches et appuyer la tête sur le bras gauche. Au moyen d'une prise par-dessous (en supination), garder le bras droit en pleine extension et soulever le poids du sol de façon à amener le bras en position verticale. Exécuter le nombre de répétitions voulues. Répéter l'exercice du côté droit en utilisant le bras gauche pour soulever le poids. Soulèvement d'un haltère en position latérale couchée (en supination) **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 10-12 / TPO. : 2-1-1**
B4	Le dos droit, les abdos contractés, les genoux fléchis et les pieds écartés de la largeur des épaules. Avec une prise marteau (paumes se faisant face), exécuter une flexion des avant-bras suivie d'un développé des épaules. Flexion des avant-bras avec haltères et développé des épaules **SÉR. : 2-4 / RÉP. : 6-8 / TPO. : 3-1-1 / REPOS : 30-90**

ÉTIREMENT

niveau 4

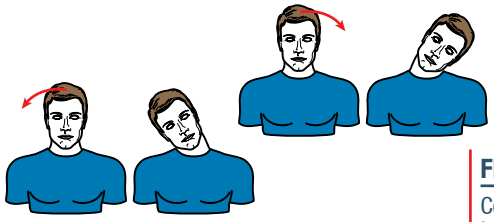
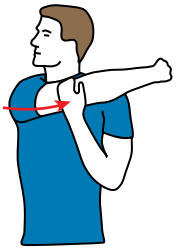
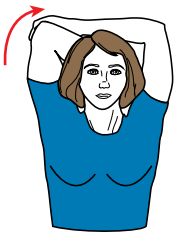
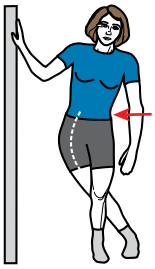
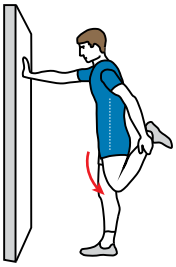
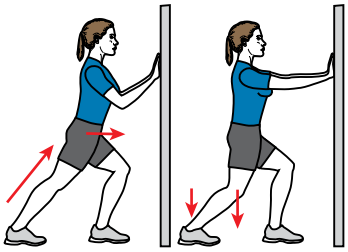
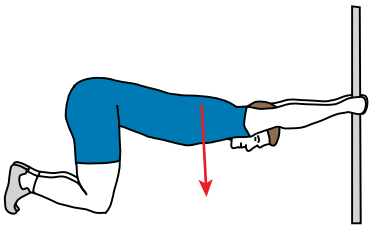
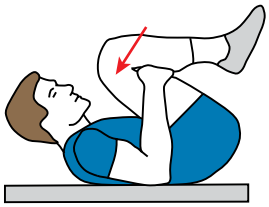
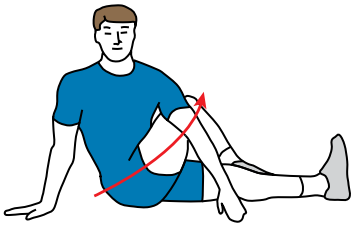
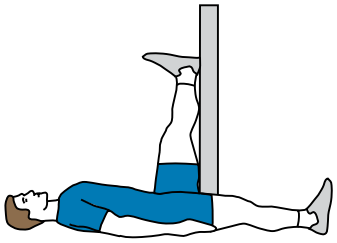
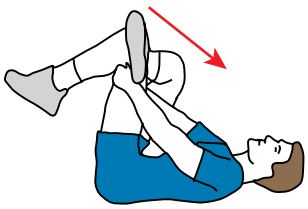
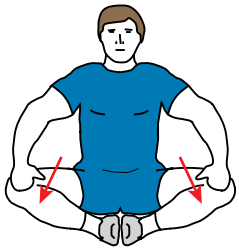
RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENT

Toute séance d'entraînement doit se conclure par une phase de récupération. Le meilleur moyen consiste à réduire graduellement l'intensité de l'exercice dans les dernières minutes de l'entraînement. Par exemple, après la course, il est important de ralentir le rythme à un jogging ou marcher de 5 à 10 minutes. Poursuivez la récupération par quelques exercices d'étirement.

ROUTINE D'ÉTIREMENT (10 MINUTES)

- étirer chaque partie du corps de 1 à 2 fois;
- maintenir chaque pose de 20 à 30 secondes;
- s'étirer lentement, en maîtrisant la pose;
- s'étirer de façon coulée, sans à-coup;
- s'étirer jusqu'au point de tension, mais sans douleur;
- maintenir une respiration normale;
- éviter les étirements inconfortables ou douloureux.

ÉTIREMENT

EXERCICE	EXERCICE
 **FLEXIBILITÉ** Cou, trapèzes	 **FLEXIBILITÉ** Derrière de l'épaule
 **FLEXIBILITÉ** Triceps	 **FLEXIBILITÉ** Bandelette ilio-tibiale
 **FLEXIBILITÉ** Quadriceps	 **FLEXIBILITÉ** Mollets
 **FLEXIBILITÉ** Épaules, pectoraux	 **FLEXIBILITÉ** Lombaires
 **FLEXIBILITÉ** Hanches, fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Ischio-jambiers
 **FLEXIBILITÉ** Fessiers	 **FLEXIBILITÉ** Hanches

ICI ET PLUS LOIN
ensemble
www.rcmp-grc.gc.ca