



Êtes-vous prêt pour le
test **WFX-FIT**

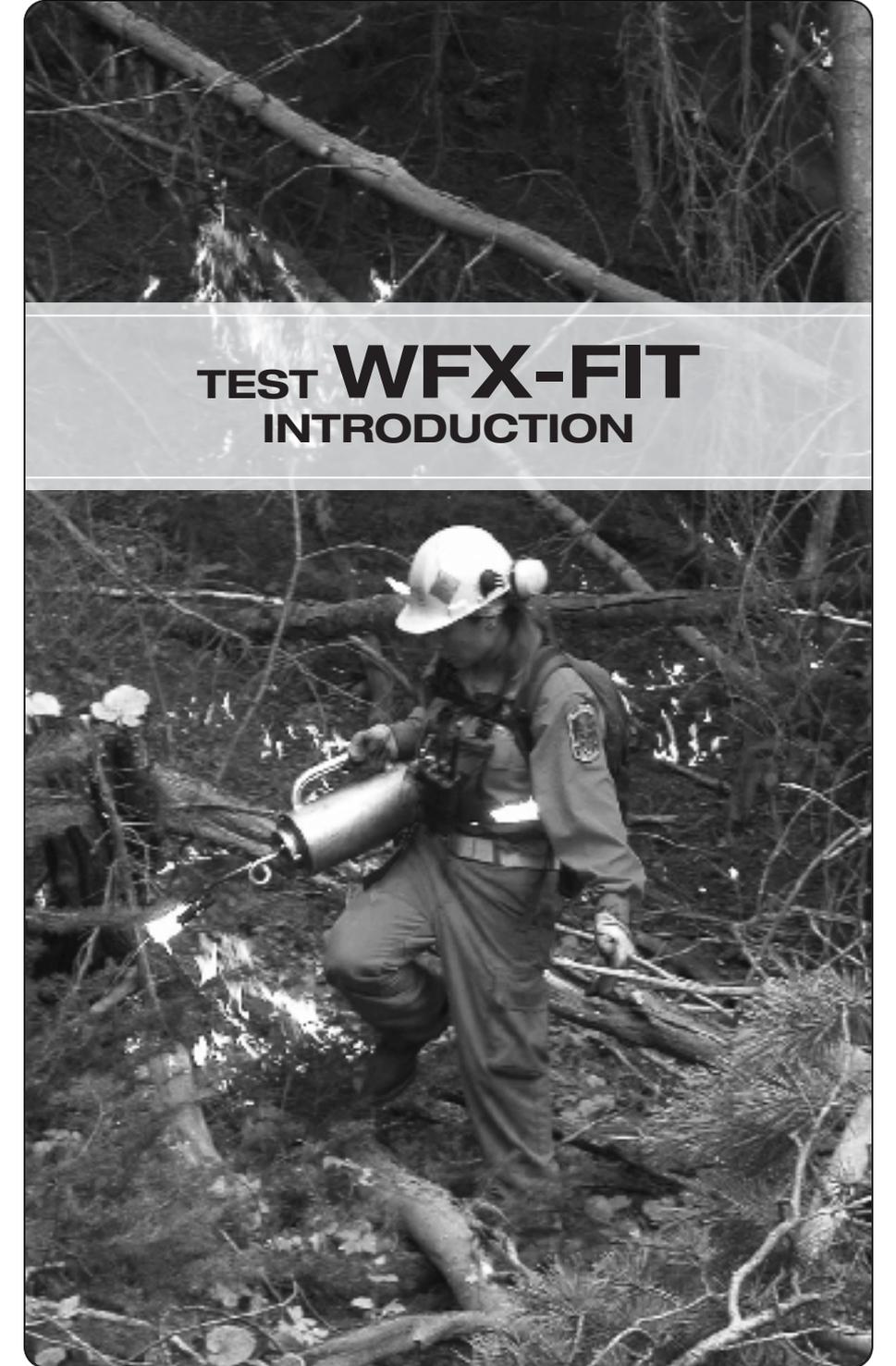


CANADIAN INTERAGENCY FOREST FIRE CENTRE INC.
CENTRE INTERSERVICE DES FEUX DE FORET DU CANADA INC.

www.wfx-fit.ca

TABLE DES MATIÈRES

TEST WFX-FIT: INTRODUCTION	1
APERÇU DU TEST WFX-FIT	2
INTRODUCTION	2
COMPOSANTES DU TEST	3
AVANT DE COMMENCER	3
CIRCUIT WFX-FIT	4
TABLEAU DES PÉRIODES DE VALIDITÉ DES RÉSULTATS	5
1) TRANSPORTER LA MOTOPOMPE SUR LE DOS	6-7
2) TRANSPORTER LA POMPE AVEC LES BRAS	8-9
3) SOULEVER ET TRANSPORTER LE SAC DE TUYAUX SUR LE DOS	10-11
4) TRACTION DU TUYAU REMPLI D'EAU	12-13
NOTES	14
PRÉVENTION DES BLESSURES ET CHOIX DES CHAUSSURES	15
PRINCIPAUX FACTEURS DES BLESSURES COURANTES	16
TYPES DE BLESSURES	17
ENTORSES, FOULURES ET CONTUSIONS	18
CHOISIR DES CHAUSSURES DE COURSE	19-20
QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES BLESSURES	21
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	22
BIEN-ÊTRE	23-25
AVANT DE COMMENCER ET ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE	26
AVANT DE COMMENCER	27
APERÇU DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	27
ÉCHAUFFEMENT	28
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE	28-30
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANAÉROBIQUE (POIDS ET HALTÈRES)	31-33
EXEMPLE DE TABLEAU D'ENTRAÎNEMENT	34
TECHNIQUE DES EXERCICES ANAÉROBIQUES	35-43
TABLEAUX D'ENTRAÎNEMENT	
SEMAINE 1	44
SEMAINE 2	45
SEMAINE 3	46
SEMAINE 4	47
SEMAINE 5	48
SEMAINE 6	49
EXERCICES ANAÉROBIQUES AUXILIAIRES	50
TABLEAUX D'EXERCICES ANAÉROBIQUES AUXILIAIRES	51-52
EXERCICES ANAÉROBIQUES AUXILIAIRES ET LEURS TECHNIQUES	53-61
TABLEAUX D'EXERCICES ANAÉROBIQUES AUXILIAIRES	62-63
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉROBIQUE	64-65
TABLEAUX DE LA COURSE DE 2,4 KM	66-67
EXERCICES AÉROBIQUES AUXILIAIRES (extérieurs)	68
ÉTIREMENTS ET RÉCUPÉRATION	69-72
ÉTIREMENTS À RISQUE	73
DÉFINITIONS	74
RÉFÉRENCES	75-76
NOTES	77



TEST WFX-FIT
INTRODUCTION

APERÇU DU TEST WFX-FIT

Les pompiers forestiers de type 1 (PF) doivent être en bonne condition physique pour combattre les incendies de forêt de manière sécuritaire et efficace, ainsi que pour éviter les blessures et récupérer rapidement. Plus précisément, on s'attend à ce qu'ils aient une bonne capacité aérobique ainsi qu'une force et une endurance musculaires convenables. *La Norme canadienne de performance physique pour l'échange de pompiers forestiers de type 1 (WFX-FIT)* est une norme de performance physique valide liée à l'emploi qui permet de déterminer si une personne possède les aptitudes physiques requises pour affronter les conditions exigeantes liées à la lutte contre les incendies de forêt.

Le test WFX-FIT a été introduit par les organisations membres du CIFFC le 1er avril 2012 à la suite d'une enquête approfondie sur la lutte contre les incendies de forêt, qui a mis à contribution plusieurs PF expérimentés. On a fait la liste des principales tâches exigeantes que doit accomplir un PF, puis on a mesuré les exigences physiques requises pour accomplir chacune de ces tâches.

Il a été prouvé que le test WFX-FIT comporte les mêmes exigences physiques que les tâches devant être accomplies sur le terrain. On a ensuite établi des normes d'acceptabilité pour le test WFX-FIT en se basant sur les résultats obtenus par les PF expérimentés. Cette méthodologie a permis de valider la conformité du test WFX-FIT avec l'arrêt Meiorin de la Cour suprême, qui stipule qu'un employeur peut justifier une norme en milieu de travail en établissant :

1. qu'il a adopté la norme dans un but rationnellement lié à l'exécution du travail en cause;
2. qu'il a adopté la norme en question en croyant sincèrement qu'elle était nécessaire pour réaliser ce but légitime lié au travail;
3. que la norme est raisonnablement nécessaire pour assurer l'atteinte de l'objectif lié au travail. Pour prouver que la norme est raisonnablement nécessaire, il faut montrer qu'il est impossible de répondre aux besoins des employés qui ont les mêmes caractéristiques que le requérant sans que l'employeur subisse une contrainte excessive.

INTRODUCTION

Le Centre interservices des feux de forêt du Canada (CIFFC) et ses organisations membres accordent une grande importance à la sécurité et au bien-être des pompiers.

Le test WFX-FIT permet d'évaluer de manière objective, valide et efficace l'aptitude des PF à répondre aux exigences rigoureuses liées à l'accomplissement sécuritaire et efficace des tâches d'intervention critique propres à la lutte aux incendies de forêt au Canada.

Le circuit du test WFX-FIT reflète la réalité des PF, soit de travailler dans différentes conditions.

Les composantes du circuit sont les mêmes pour tous, car l'objectif est de simuler les tâches exigeantes sur le plan physique devant être accomplies par tous les PF, peu importe leur organisation. Le temps requis pour accomplir les tâches permet de simuler les conditions difficiles auxquelles les PF auront à faire face dans les montagnes et les fondrières, par exemple.



Les quatre (4) composantes de performance du circuit simulent les tâches accomplies sur les lieux d'un incendie ainsi que les exigences physiques liées à la lutte aux incendies.

Le test WFX FIT se fait sous forme de circuit chronométré. Les quatre (4) composantes de performance doivent être testées ensemble. Afin d'être admissibles pour un échange à l'échelle nationale, les PF doivent répondre à la **norme nationale de performance qui est de 14 minutes et 30 secondes**.

Les normes des différentes organisations ont été établies à 14 minutes et 30 secondes, 17 minutes et 15 secondes, 17 minutes et 45 secondes et 20 minutes et 15 secondes. **Vérifiez auprès de votre organisation pour vérifier quelle norme s'applique à votre cas.**

Composantes du test

Le test WFX-FIT comporte cinq (5) composantes: une composante d'évaluation et quatre (4) composantes de performance.

1. Évaluation initiale
2. Transporter la motopompe sur le dos
3. Transporter la motopompe avec les bras
4. Soulever un sac de tuyaux et le transporter sur le dos
5. Traction du tuyau rempli



Le test WFX-FIT se fait sous forme de circuit chronométré. Toutes les composantes de performance doivent être testées ensemble.

Pour plus d'information, veuillez consulter le site Web du test WFX-FIT à l'adresse www.wfx-fit.ca (en anglais seulement).

AVANT DE COMMENCER

Photo d'identité	Lorsque vous vous présentez en tant que participant au test WFX-FIT, vous devez fournir une photo d'identité. On joindra celle-ci au formulaire du test.
Vêtements d'exercice	Portez des chaussures de course ou des bottes de travail (si requises par votre organisme) ainsi que des vêtements d'exercice.
Tabac	Ne fumez pas et ne consommez pas du tabac dans les deux heures précédant le test.
Nourriture et boissons	Ne prenez pas de gros repas dans les deux heures précédant le test ni de boissons contenant de la caféine ou de l'alcool.
Exercice	Ne faites pas d'exercice dans les 24 heures précédant le test.

Autorisation de participer Avant de se soumettre au test WFX-FIT, les participants doivent remplir le formulaire Q-AAP+.

- Une réponse positive (oui) à au moins une question du formulaire Q-AAP+ exige un suivi et une autorisation pour que le PF puisse participer au test WFX-FIT. Dans certains cas, l'autorisation peut être fournie par un physiologiste de l'exercice certifié SCPE (Société canadienne de physiologie de l'exercice), tandis que dans d'autres cas, il faudra remplir le formulaire ePARmed-X et consulter un professionnel de la santé. Le participant doit fournir le(s) formulaire(s) d'autorisation rempli(s) à l'évaluateur du test WFX-FIT.





CIRCUIT WFX-FIT

Lorsqu'il effectue le circuit WFX-FIT, le participant doit porter:

- des vêtements d'exercice;
- des chaussures de course ou des bottes de travail (si exigées par l'organisation);
- une ceinture lestée de 4,2 kg qui équivaut au poids habituel des vêtements portés pour combattre les incendies de forêt.

1. Le circuit chronométré comprend 4 composantes distinctes devant être effectuées de manière continue sur des tours de 40 mètres, avec des cônes placés tous les 20 mètres.

2. On commence à chronométrer le circuit lorsque le participant, qui transporte sur son dos la réplique de la pompe (28,5 kg), franchit la ligne de départ à partir d'une plateforme de 1 mètre. Pour des raisons

de sécurité, on doit aider le participant à mettre la pompe et la retirer de son dos. Le participant doit transporter sur son dos la réplique de la pompe sur une distance totale de 160 mètres (circuit de 4 tours de 40 mètres chacun), en traversant une rampe (1,22 m et pente de 35 degrés) tous les 20 mètres, après quoi il doit retourner la pompe sur la plateforme.

3. Le participant doit par la suite soulever la pompe de la plateforme et la transporter avec ses bras sur une distance de 80 mètres (2 tours de 40 mètres) sans avoir à traverser la rampe.

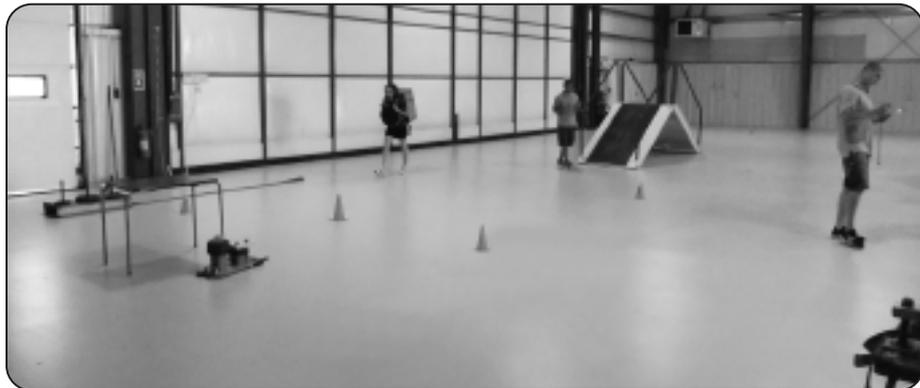
4. Après avoir replacé la pompe sur la plateforme, le participant soulève du sol le sac de tuyaux (25 kg), le place sur son dos et le transporte sur une distance de 1 km (25 tours de 40 mètres), en traversant la rampe tous les 20 mètres.

5. Dans la dernière composante du circuit, le participant doit traîner un traîneau lesté sur une distance de 80 mètres (2 tours de 40 mètres) sur le sol afin de simuler la traction d'un tuyau rempli d'eau (tension requise : 18,5 kg). Des marqueurs sont placés 3 mètres derrière la ligne de fond afin que le participant sache quand le traîneau a franchi la ligne de fond sans avoir à regarder derrière.

Tâche

Distance; nbre de fois qu'il faut traverser la rampe

1) Transporter la motopompe sur le dos	160 m; 4 X 40 m, rampe traversée 8 fois
2) Transporter la motopompe avec les bras	80 m; 2 X 40 m, aucune rampe traversée
3) Soulever et transporter le sac de tuyaux sur le dos	1 km; 25 X 40 m, rampe traversée 50 fois
4) Traction du tuyau rempli	80 m; 2 X 40 m, aucune rampe traversée



Les résultats au test WFX-FIT des PF qui ne travaillent pas à temps plein sont valides pour une période de 3 mois (90 jours).

	Transporter la pompe sur le dos						Transporter la pompe avec les bras						Soulever et transporter le sac de tuyaux sur le dos												Traction du tuyau rempli								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
14:	0:	1:	1:	2:	2:	3:	3:	4:	4:	4:	5:	5:	6:	6:	6:	7:	7:	8:	8:	8:	9:	9:	10:	10:	10:	11:	11:	12:	12:	13:	13:	14:	
30	24	48	12	36	10	44	18	42	06	30	54	18	42	06	30	54	08	02	06	00	04	08	02	06	30	54	18	42	06	30	00	45	30
17:	0:	1:	1:	2:	3:	3:	4:	4:	5:	5:	6:	6:	7:	7:	8:	8:	9:	9:	10:	10:	11:	11:	12:	12:	13:	13:	14:	14:	15:	16:	17:		
15	29	58	27	56	35	14	53	22	51	20	49	18	47	16	45	14	03	02	10	39	08	37	06	35	04	33	02	31	00	29	23	15	
17:	0:	1:	2:	2:	3:	4:	4:	5:	5:	6:	6:	7:	7:	8:	8:	9:	9:	10:	10:	11:	11:	12:	12:	13:	13:	14:	14:	15:	16:	16:	17:		
45	30	00	30	00	40	20	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	23	45
20:	0:	1:	2:	3:	3:	4:	4:	5:	6:	6:	7:	8:	8:	9:	9:	10:	11:	12:	12:	13:	13:	14:	14:	15:	15:	16:	16:	17:	18:	19:	20:		
15	34	08	42	16	10	54	38	12	46	20	54	28	02	36	10	44	18	02	36	10	44	18	52	26	00	34	08	42	26	00	34	23	15

En misant sur une bonne condition physique, les PF s'assurent de rester en santé, de travailler en toute sécurité, d'éviter les blessures et de gérer efficacement leur charge de travail et leur fatigue sur de longues et exigeantes périodes de travail. La mise en œuvre de cette norme partout au Canada constitue une étape importante dans nos efforts visant à assurer la sécurité et le bien-être des PF.



1) Transporter la pompe sur le dos



2) Transporter la pompe avec les bras



3) Soulever et transporter le sac de tuyaux sur le dos



4) Traction du tuyau rempli

1) TRANSPORTER LA MOTOPOMPE SUR LE DOS

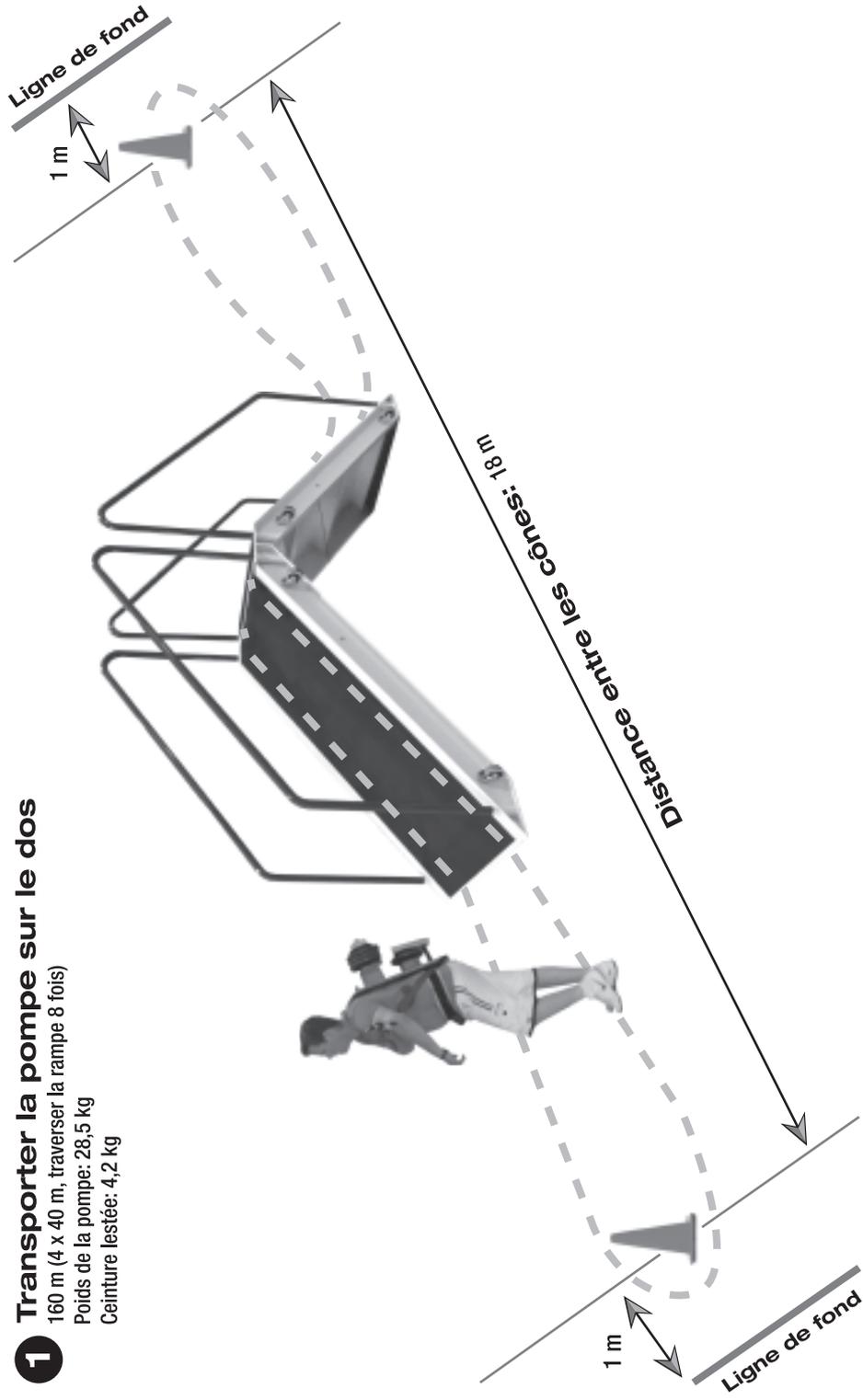


1 Transporter la pompe sur le dos

160 m (4 x 40 m, traverser la rampe 8 fois)

Poids de la pompe: 28,5 kg

Ceinture lestée: 4,2 kg



2) TRANSPORTER LA POMPE AVEC LES BRAS



Transporter la pompe avec les bras



Parcourir le circuit avec l'instructeur



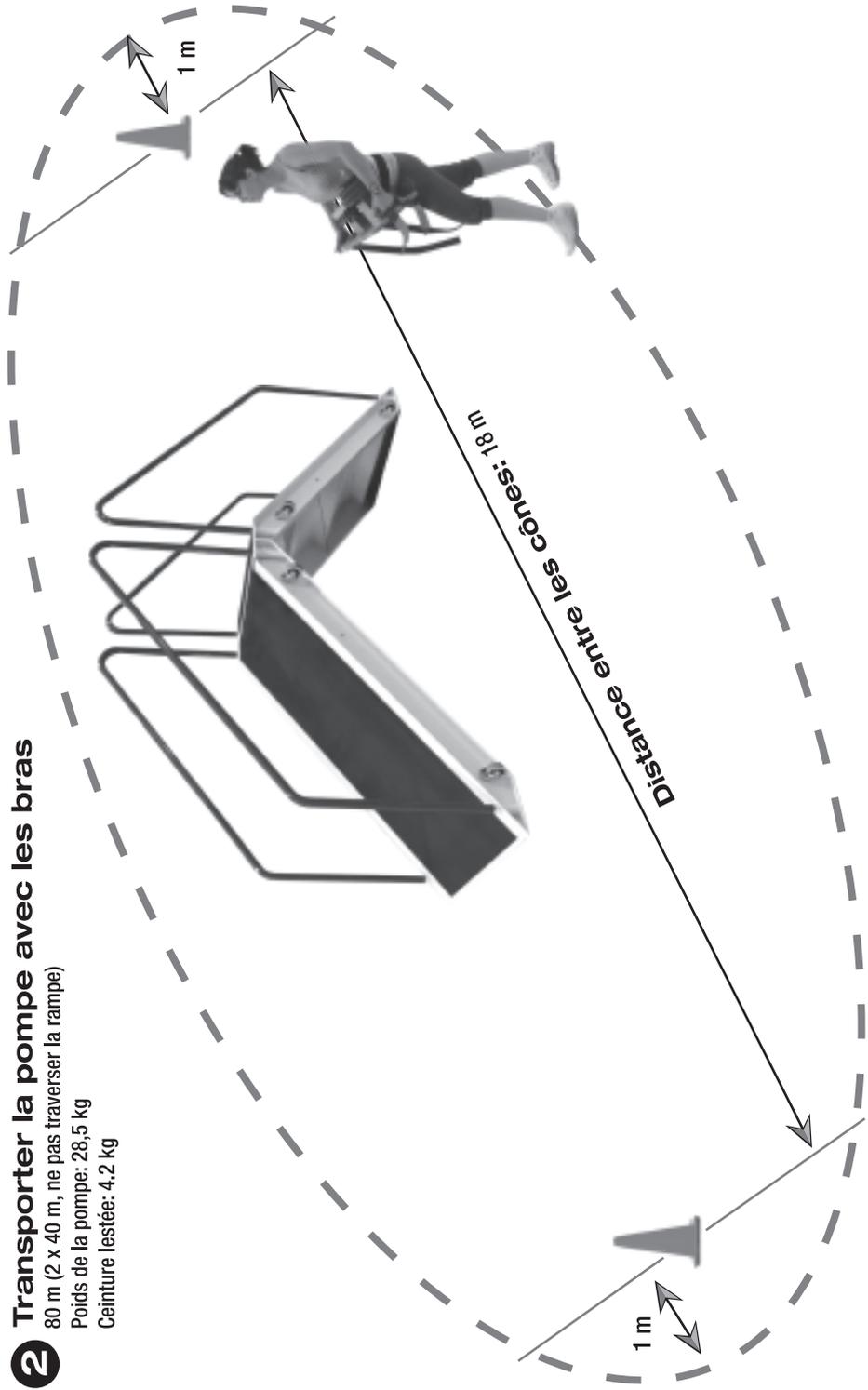
Effectuer 2 tours du circuit
(ne pas traverser la rampe)

2 Transporter la pompe avec les bras

80 m (2 x 40 m, ne pas traverser la rampe)

Poids de la pompe: 28,5 kg

Ceinture lestée: 4,2 kg



3) SOULEVER ET TRANSPORTER LE SAC DE TUYAUX SUR LE DOS



Soulever et transporter le sac de tuyaux sur le dos



Parcourir le circuit avec l'instructeur



Effectuer 25 tours du circuit
(traverser la rampe 50 fois)

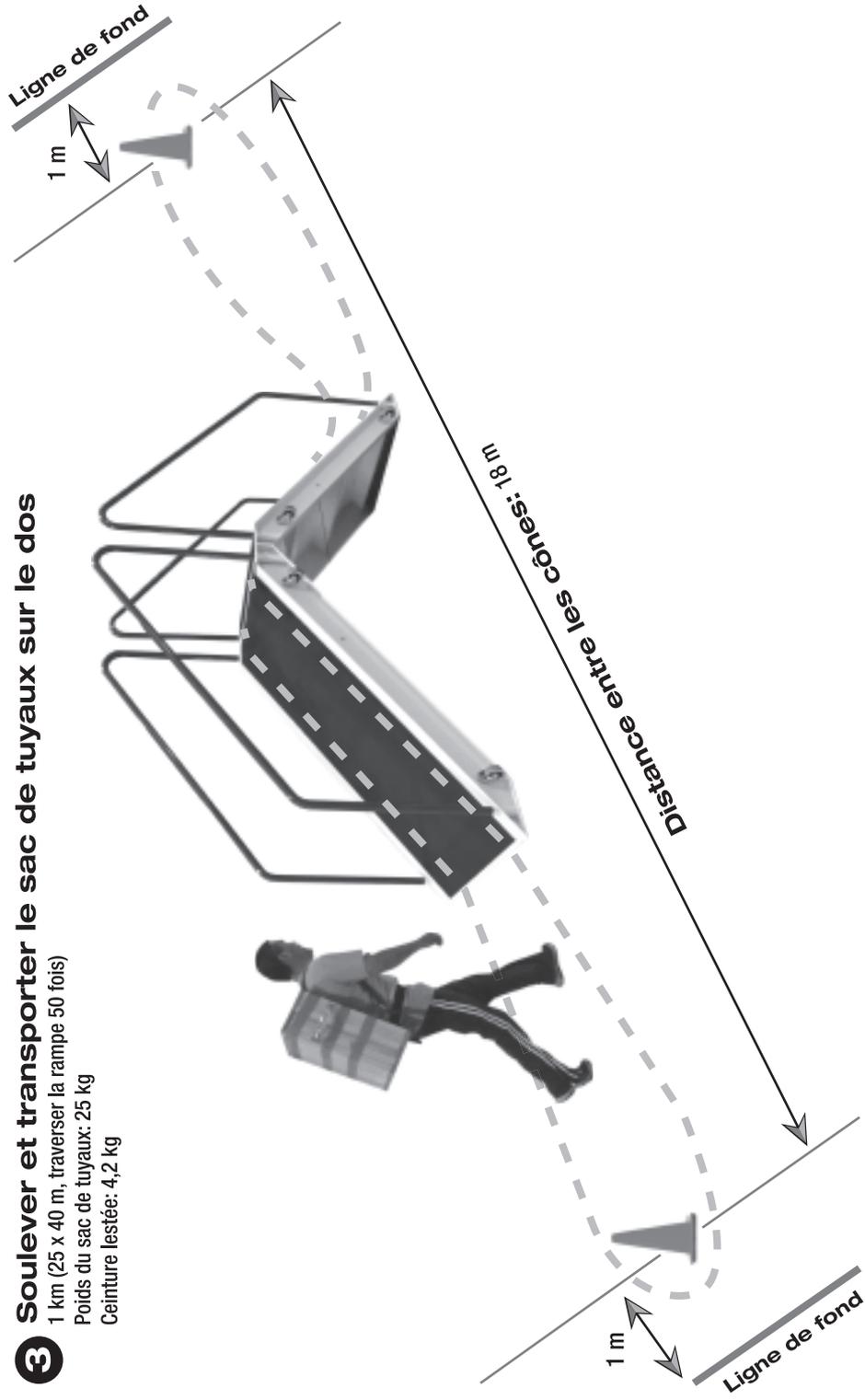
3

Soulever et transporter le sac de tuyaux sur le dos

1 km (25 x 40 m, traverser la rampe 50 fois)

Poids du sac de tuyaux: 25 kg

Ceinture lestée: 4,2 kg



4) TRACTION DU TUYAU REMPLI D'EAU



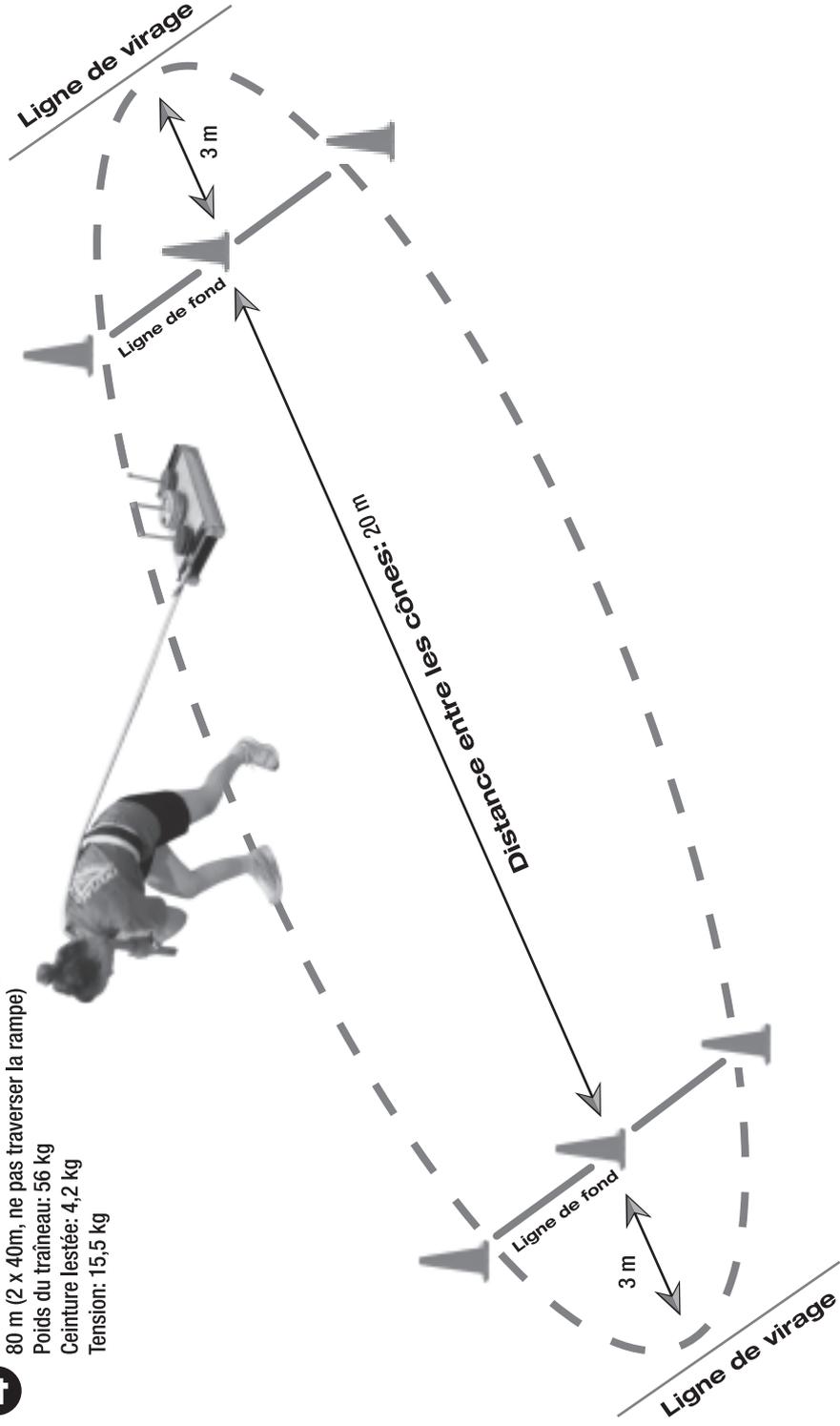
4 Traction du tuyau rempli d'eau

80 m (2 x 40m, ne pas traverser la rampe)

Poids du traîneau: 56 kg

Ceinture lestée: 4,2 kg

Tension: 15,5 kg





**PRÉVENTION DES BLESSURES
ET CHOIX DES CHAUSSURES**

PRINCIPAUX FACTEURS DES BLESSURES COURANTES

Les entraînements sont habituellement exigeants sur le plan physique. Une personne active doit connaître les blessures courantes qui peuvent survenir durant un entraînement, tout comme les façons de les prévenir et de les traiter le cas échéant.

POURQUOI LES BLESSURES ONT-ELLES LIEU?

Voici une liste des principales causes de blessure:

- Exercices répétitifs
- Effort continu de muscles endoloris et irrités
- Mauvaise technique ou façon de faire
- Technique ou façon de faire modifiée en raison d'une douleur ou d'un inconfort
- Trop grande inégalité quant à taille, à la force et aux habiletés de ses partenaires d'entraînement
- Exécution des exercices à plein régime sans avoir appris la bonne technique
 - L'âge, le niveau d'activité et d'anciennes blessures
 - Un corps et un esprit fatigués



PRÉVENTION DES BLESSURES

Voici ce que vous pouvez faire pour réduire les risques de blessure:

- Les échauffements, comme les exercices de callisthénie, augmentent la température du corps, le rythme cardiaque, la pression sanguine et la respiration; ceux-ci devraient toujours précéder une séance d'exercice.
- Des exercices d'étirement légers devraient suivre l'échauffement – privilégiez des étirements d'échauffement plutôt que de récupération.
- Étirer les principaux groupes musculaires, incluant les muscles des poignets, des coudes, des épaules et du cou réduit les risques de blessure.
- Entreprendre graduellement de nouvelles activités permet de les exécuter de la bonne façon.
- Augmenter l'intensité des nouveaux exercices lentement et graduellement.
- Une mauvaise technique ou façon de faire peut causer des blessures à la personne exécutant les exercices ou aux personnes à proximité.
- Le fait d'exécuter régulièrement des exercices aérobiques et de conditionnement physique permet d'améliorer sa forme physique et son endurance.

TYPES DE BLESSURES

BLESSURES AIGÜES ET CHRONIQUES

On peut classer les blessures en deux catégories distinctes:

- Blessures aiguës
- Blessures chroniques

Blessures aiguës

Les blessures aiguës se caractérisent par un effet rapide nécessitant habituellement une attention immédiate.

En d'autres mots, elles sont soudaines.

Exemples de blessures aiguës courantes:

- Entorse
- Dislocation
- Foulure
- Fracture
- Contusion

Blessures chroniques

Par chronique, on entend « de longue durée ».

Les blessures chroniques sont de nature progressive, peuvent se prolonger sur une longue période, comme les blessures dues au surmenage, et peuvent survenir de la même façon que les blessures aiguës.

Exemples de blessures chroniques :

- Tendinite
- Bursite
- Fracture de fatigue



ENTORSES, FOULURES ET CONTUSIONS

Entorses

Définition

- Les entorses constituent des blessures aux ligaments, qui sont des tissus fibreux solides reliant les os et soutenant les articulations.

Circonstances

- En général, une entorse se produit lorsqu'une articulation, comme une cheville, un genou, un coude, un poignet ou une épaule est soumise à une forte compression combinée à une rotation.

Symptômes

- Les symptômes varient selon la gravité de la blessure.
- De la douleur, une enflure immédiate, l'incapacité de bouger la partie du corps blessée, ou un bruit de claquement au moment où la blessure survient peuvent constituer des signes de blessure sérieuse.
- Un changement de coloration de la peau (contusion) et une enflure peuvent apparaître après un certain temps.



Foulures

Définition

- Les foulures sont des blessures aux muscles ou aux tendons (ces derniers fixent le muscle à l'os).

Circonstances

- En général, une foulure consiste en une élongation ou à une contraction violente et soudaine du muscle combinée à une forte résistance, causant ainsi un étirement excessif ou une déchirure.

Symptômes

- Les symptômes varient selon la gravité de la blessure.
- Une douleur intense ainsi qu'une sensation de déchirure au moment où la blessure survient.
- Faiblesse ressentie dans le muscle.
- Un changement de coloration de la peau après un certain temps peut être le signe d'une foulure plus sérieuse.

Contusions (ecchymoses)

Définition

- Les contusions constituent en général des blessures aux tissus mous.

Circonstances

- En général, les contusions résultent d'un coup encaissé directement par un muscle, causant ainsi des dommages aux vaisseaux sanguins.

Symptômes

- Douleur et changement de coloration.



CHOISIR DES CHAUSSURES DE COURSE

TEST DE L'EMPREINTE

- Déposer une feuille de papier sur une surface plane et dure.
- Mouiller le dessous du pied et se placer debout sur la feuille de papier, en faisant une empreinte avec le pied.
- Comparer l'empreinte aux images ci-dessous pour connaître son type de pied:



Pied plat

Un pied plat laissera une empreinte quasi complète du pied. Ce type de pied est habituellement une indication que le pied prend son appui sur l'extérieur du talon et qu'il se déroule trop vers l'intérieur, phénomène que l'on appelle « surpronation ».

La cambrure du pied se déroule de manière excessive, ce qui peut causer des blessures de surmenage. Idéalement, on choisit des chaussures privilégiant la stabilité ou des chaussures contrôlant le mouvement si on a ce type de pied. Ces types de chaussures ont des supports plantaires plus fermes et des semelles plus plates qui conviennent davantage aux surpronations modérées à élevées de même qu'aux coureurs plus lourds.



Pied normal

Une voûte plantaire normale laisse l'empreinte d'une courbe régulière reliant le talon à l'avant-pied. Après l'attaque du talon, ce type de pied se recourbera légèrement vers l'intérieur pour absorber le choc. Il s'agit du type de pied le plus courant. Ce type de pied requiert une chaussure privilégiant la stabilité et munie d'une semelle intercalaire à double densité et d'un pilier médial.



Pied creux

Un pied creux laisse une empreinte d'une courbe étroite reliant le talon à l'avant-pied. Ce type de pied ne présente aucune surpronation, et n'absorbe donc pas les chocs de manière convenable. Il s'agit du type de pied le moins répandu. On appelle généralement une pronation insuffisante « supination » ou « sous-pronation ». Un pied creux requiert une chaussure normale qui n'est pas munie d'éléments visant à améliorer la stabilité ni de dispositif médial. Grâce à une semelle intercalaire plus molle et une flexibilité accrue, ce type de chaussure n'affecte pas la pronation naturelle.

TYPES DE FORME

- La « forme » désigne la façon dont le corps de la chaussure se rattache à la semelle ainsi que l'aspect général de la courbure de la chaussure.
- Les images ci-dessous représentent ce que l'on verrait si on retirait la semelle d'une chaussure de course.



Construction avec planche flexible – procure plus de rigidité et de stabilité à la chaussure; recommandée pour les coureurs aux pieds souples ou hyperpronateurs de même qu'aux coureurs plus lourds.



Construction souple – procure plus de flexibilité à la chaussure; recommandée pour les coureurs aux pieds rigides ou creux.



Construction hybride – combine la planche flexible avec la construction souple; recommandée pour les coureurs ayant besoin de stabilité à l'arrière du pied et de flexibilité sur le devant.

AUTRES TYPES DE FORMES

De gauche à droite : droite, semi-courbée, courbée



Droite – Pratiquement aucune courbe entre le talon et les orteils; recommandée pour les coureurs aux pieds plats de même que pour les coureurs en tout genre.



Semi-courbée – courbe visible entre le talon et les orteils; recommandée pour aucun type de coureur en particulier.



Courbée – Une courbe d'environ 8 degrés du talon aux orteils; recommandée pour les coureurs aux pieds creux.

IMPORTANT – Peu importe la chaussure privilégiée, assurez-vous de la bonne qualité du matériel qui la compose.

TROUVER CHAUSSURE À SON PIED

Pied plat	Pied normal	Pied creux
Contrôle du mouvement ou forte stabilité	Forte stabilité	Chaussure flexible et coussinée
Construction avec planche flexible, droite ou semi-courbée	Construction hybride ou souple, semi-courbée	Construction souple et courbée
Contrôle maximal, rigidité maximale, hybride	Contrôle moyen	Contrôle minimal, très flexible

TESTS POUR VÉRIFIER LA QUALITÉ DES CHAUSSURES

Écrasement de la chaussure – Tenir fermement le talon avec la main droit ou gauche, puis presser de manière à « plier » la pointe vers le talon. La chaussure devrait difficilement se plier en deux, et elle devrait reprendre facilement sa forme.



Torsion de la chaussure – Tenir fermement le talon avec la main droit ou gauche, puis tourner le matériel au bout de la chaussure des deux côtés. La chaussure ne devrait pas se laisser tourner complètement, et elle devrait reprendre facilement sa forme.





QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES BLESSURES

- Faites toujours des échauffements avant d'entreprendre une séance d'exercice.
- Après un échauffement, effectuez des étirements légers.
- Assurez-vous d'étirer les principaux groupes musculaires, incluant les poignets, les coudes, les épaules et les muscles du cou.
- Choisissez un partenaire d'entraînement en fonction de sa taille, son poids et ses aptitudes.
- Arrêtez toute activité si les muscles qu'elle sollicite sont irrités ou endoloris.
- Assurez-vous que votre façon de faire et votre technique sont à point.
- Essayez de nouvelles activités et augmentez graduellement l'intensité pour vous assurer de les exécuter correctement.
- Le fait d'exécuter régulièrement des exercices aérobiques et de conditionnement physique améliorera votre forme physique et votre endurance.
- Choisissez des chaussures de sport ou des bottes de travail (si requises par votre organisation) appropriées.
- Tenez compte de la condition de l'air ambiant et d'autres facteurs comme la chaleur, l'humidité et l'exposition au soleil.
- En plus de vous hydrater convenablement, accordez une attention particulière à votre alimentation dans les 24 heures précédant l'examen physique. Il est déconseillé de boire des boissons énergisantes.



**SANTÉ ET
BIEN-ÊTRE**

BIEN-ÊTRE

Voici quelques pistes de réflexion pour la saison morte.

SOMMEIL

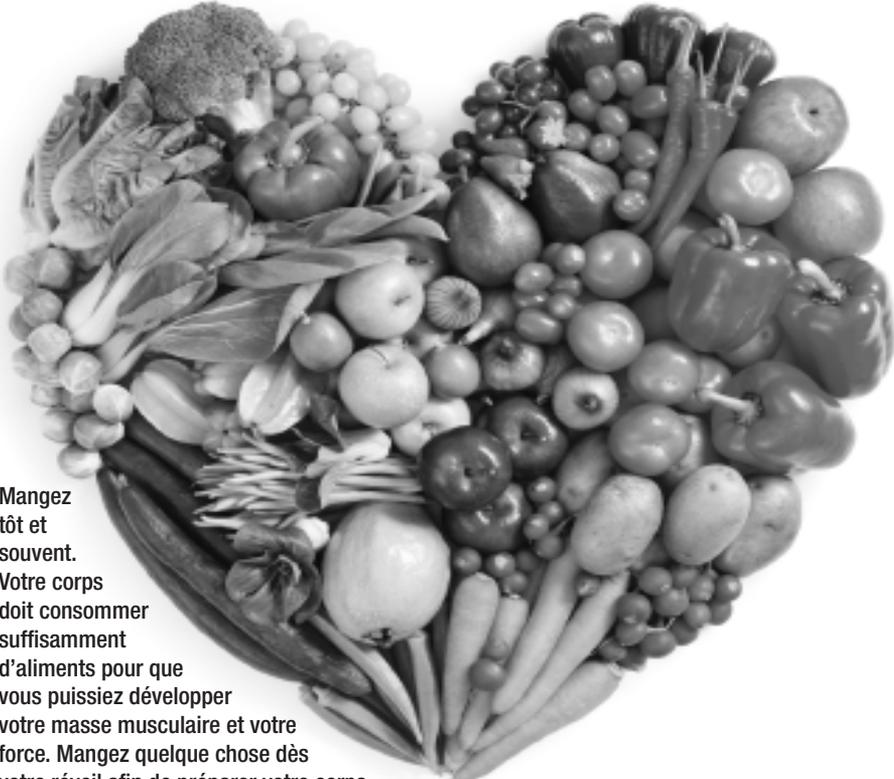
L'idéal est de dormir autant que possible, jusqu'à 7 heures maximum par nuit. À l'opposé, faire de l'exercice sans un repos suffisant affectera négativement vos résultats. Des études ont montré que l'hormone de croissance est sécrétée durant la nuit. Celle-ci a notamment comme propriété de contribuer au développement de la masse musculaire. En d'autres mots, pour atteindre votre plein potentiel, reposez-vous autant que vous en avez besoin.

ALIMENTATION

Surveillez ce que vous mangez (Santé Canada, Guide alimentaire canadien – <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>)

Conseils pratiques:

- Consommez des fruits et des légumes pour vos collations.
- Lorsque possible, privilégiez les aliments de blé entier.
- Buvez du lait tous les jours, particulièrement du lait écrémé, car il a la plus faible teneur en matière grasse.
- Mangez des viandes à faible teneur en matière grasse (poitrines de poulet, bœuf haché extra-maigre, etc.).
- Évitez les aliments frits (choisissez plutôt des aliments cuits au four ou dans une poêle).



Mangez tôt et souvent. Votre corps doit consommer suffisamment d'aliments pour que vous puissiez développer votre masse musculaire et votre force. Mangez quelque chose dès votre réveil afin de préparer votre corps à la séance d'exercice intense qui l'attend.

ALCOOL

Ce n'est pas un secret. La consommation d'alcool sans modération (1 verre par jour pour les femmes et deux verres par jour pour les hommes) ne constitue que l'ingestion de calories vides. On considère comme une beuverie la consommation de 4 verres ou plus par une femme et de 5 verres ou plus par un homme. Une beuverie après une séance d'exercice réduit significativement les niveaux d'énergie la journée suivante.



Tout comme la caféine, l'alcool a des propriétés diurétiques. Consommer de l'alcool peut mener à la tentation de manger de la malbouffe qui contient une grande quantité de sodium et de gras, deux éléments très nuisibles aux séances d'exercice. Même si vous dormez plus longtemps, la qualité du sommeil est réduite de beaucoup, ce qui affectera votre rendement. Enfin, la consommation d'alcool cause de la déshydratation, ce qui nuit à votre métabolisme durant une séance d'exercice intense. Bref, si vous souhaitez consommer de l'alcool, allez-y avec modération. Ne laissez pas un sommeil déficient et la fatigue gâcher vos efforts avant même que vous ne commenciez vos exercices.

USAGE DE TABAC

Adopter un mode de vie sain consiste à réduire les facteurs de risque qui peuvent nuire à son bien-être. L'usage de tabac augmente les risques de maladie du cœur, de cancer des poumons et de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Ces maladies constituent bien sûr un obstacle aux séances d'entraînement intensives et à la santé de tous.

HYDRATATION

Gardez en tête qu'au moment où votre corps vous envoie le signal qu'il a soif, il est déjà déshydraté. Cela s'explique par un délai entre le système périphérique directeur de la soif et le besoin d'hydratation. Buvez de l'eau avant, pendant et après une séance d'exercice afin d'éviter de vous déshydrater.

SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les boissons protéinées constituent une bonne source de calories si vous êtes pressés. Cependant, il est important de savoir que vous n'avez besoin que de 10 grammes de protéines immédiatement après une séance d'entraînement pour rassasier votre réserve d'acides aminés.

Pour un choix plus santé, essayez un frappé aux fruits au lieu d'une boisson protéinée. Incorporez-y différents fruits (ils peuvent être congelés), du yogourt (nature préférablement) ainsi que du lait, de l'eau ou du jus de fruit.

Très peu de recherches ont été menées sur l'efficacité et la sécurité réelles des suppléments alimentaires. Bon nombre d'entre eux ont un taux élevé de caféine qui peut contribuer à la déshydratation. En tant que pompier, la déshydratation doit constituer l'une de vos principales préoccupations en matière de sécurité.

C'est pourquoi vos entraînements devraient refléter la réalité qui vous attend sur les lieux d'un incendie de forêt. Afin de maximiser votre sécurité et votre rendement, évitez de consommer des suppléments alimentaires dont vous ne connaissez pas les vraies vertus. En d'autres mots, si la caféine et les diurétiques peuvent nuire au rendement et à la sécurité d'un pompier forestier, tenez-vous loin des suppléments qui en contiennent, tant durant vos entraînements que sur le terrain.

RESPECT DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Les entraînements se dérouleront principalement à partir de la fin de l'automne, durant l'hiver et jusqu'au début du printemps. Il pourrait être tentant de sauter des séances d'entraînement. Il est de votre devoir de résister à cette tentation. Trouvez la stratégie qui vous permettra d'effectuer vos exercices à un moment qui vous conviendra.

L'effort que vous fournirez durant la saison morte vous sera grandement bénéfique, tant pour le test WFX-FIT que pour vos fonctions en tant que PF de type 1.

DOULEUR MUSCULAIRE D'APPARITION RETARDÉE (DOMS)

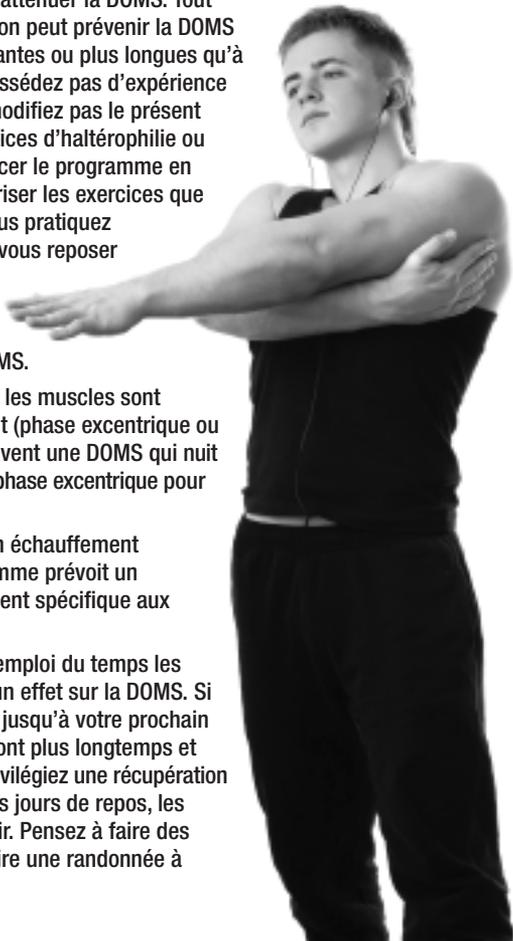
Bien que les douleurs musculaires puissent ressembler à une blessure pour ceux qui ne sont pas habitués aux entraînements, cela n'est pas le cas. La DOMS est causée par des déchirures microscopiques dans le muscle, ce qui entraîne des enflures et de la douleur. Il s'agit d'un effet tout à fait normal des séances d'entraînement. La DOMS se développe de 24 à 48 heures (peut durer beaucoup plus longtemps selon le niveau d'entraînement et le type de récupération) après une série d'exercices d'une durée ou d'une intensité excessive. La DOMS se manifeste aussi couramment après de nouvelles activités physiques qui sollicitent des groupes musculaires qui ne le sont pas habituellement. C'est pourquoi la majorité d'entre vous ressentirez la DOMS.

Il existe quelques façons pour prévenir ou atténuer la DOMS. Tout comme pour la douleur musculaire aiguë, on peut prévenir la DOMS en évitant les activités qui sont plus exigeantes ou plus longues qu'à l'habitude. En d'autres mots, si vous ne possédez pas d'expérience en matière d'entraînements avancés, ne modifiez pas le présent programme en ajoutant davantage d'exercices d'haltérophilie ou d'aérobic. Assurez-vous aussi de commencer le programme en douceur en prenant le temps de bien maîtriser les exercices que vous effectuez pour la première fois. Si vous pratiquez d'autres types d'activité, assurez-vous de vous reposer et de vous alimenter convenablement pour prévenir la DOMS. Les programmes ont été conçus de manière à prévoir un temps de repos adéquat pour limiter la DOMS.

LA DOMS se produit habituellement quand les muscles sont contractés durant la phase du soulèvement (phase excentrique ou phase de descente). Si vous ressentez souvent une DOMS qui nuit à vos entraînements, pensez à accélérer la phase excentrique pour réduire la durée de la DOMS.

On peut aussi prévenir la DOMS grâce à un échauffement adéquat. C'est pourquoi le présent programme prévoit un échauffement dynamique et un échauffement spécifique aux exercices.

Enfin, il est important de savoir que votre emploi du temps les jours suivant un entraînement aura aussi un effet sur la DOMS. Si vous décidez de rester assis et sédentaire jusqu'à votre prochain entraînement, les effets de la DOMS dureront plus longtemps et seront plus intenses. Cependant, si vous privilégiez une récupération active ou si vous demeurez actif durant vos jours de repos, les effets de la DOMS se feront moins ressentir. Pensez à faire des étirements, à aller marcher dehors ou à faire une randonnée à vélo.





**AVANT DE COMMENCER ET
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE**



AVANT DE COMMENCER

La flexibilité constitue l'un des éléments clés d'une bonne santé. Malheureusement, elle est souvent ignorée ou sous-estimée lorsque vient le temps de faire des exercices, ce qui peut causer des raideurs, une perte de mobilité ou même des blessures.

La définition la plus courante de la flexibilité offerte par les spécialistes du domaine de l'entraînement est : « amplitude des mouvements d'une articulation ».

L'amplitude des mouvements d'une articulation est déterminée en partie par sa composition ou sa structure. Par exemple :

- La structure des articulations à charnière, comme les coudes et les genoux, ne permet qu'un mouvement avant et arrière.
- La structure des articulations à rotule, comme les épaules et les hanches, permet des mouvements dans toutes les directions, et même un mouvement circulaire de 360 degrés.

L'amplitude des mouvements ou la flexibilité est aussi influencée par les facteurs suivants :

- L'échauffement;
- la taille et le poids;
- la force musculaire;
- les anciennes blessures;
- l'âge;
- le moment de la journée.
- le sexe;



Voilà pourquoi un programme d'entraînement est important : il vous permettra d'être en bonne forme physique, d'exceller dans les sports et de maintenir une bonne mobilité.

APERÇU DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Le présent programme d'entraînement comprend six (6) composantes. Celles-ci prévoient des activités intérieures et extérieures :

- Échauffement dynamique
- Programme d'entraînement anaérobie (poids et haltères)
- Exercices anaérobiques et aérobiques auxiliaires
- Programme d'entraînement aérobique
- Exercices aérobiques auxiliaires (à l'extérieur)
- Récupération (étirements statiques)



ÉCHAUFFEMENT

Il est primordial de s'échauffer avant de commencer toute activité physique, car il faut préparer son corps à offrir un rendement maximal en matière d'efficacité, de puissance, de vitesse, d'agilité, d'équilibre, de temps de réaction d'endurance et de force. En d'autres mots, plus l'activité sera intense, plus l'échauffement est essentiel.

OBJECTIF DE L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement a pour objectif d'accroître la circulation sanguine vers les muscles sollicités ainsi que d'augmenter la température du corps. Il ne devrait cependant pas être intense au point de causer de la fatigue.

BIENFAITS DE L'ÉCHAUFFEMENT

Les bienfaits d'un échauffement adéquat sont les suivants:

- Muscles réchauffés qui se contracteront avec puissance;
- muscles réchauffés qui s'étireront convenablement;
- articulations lubrifiées prêtes pour des mouvements optimaux;
- diminution des risques de blessure des muscles et des articulations;
- optimisation de la conduction nerveuse et de la coordination;
- diminution des risques de rythme cardiaque irrégulier;
- transition sécuritaire entre le repos et l'exercice pour toutes les parties du corps.



ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

Le concept d'échauffement dynamique est relativement récent. Il prévoit des étirements dynamiques répétitifs destinés à reproduire spécifiquement les mouvements d'un exercice donné. Un échauffement dynamique permet d'augmenter la température du corps et des muscles ainsi que d'accroître la circulation sanguine; il réduit aussi les risques de blessures (notamment grâce à une meilleure amplitude des mouvements).

Prévoyez beaucoup d'espace pour votre échauffement. Vous aurez besoin d'une surface suffisamment grande (de 18 à 24 mètres) pour effectuer 20 foulées. Idéalement, il faudrait que chaque échauffement dynamique soit répété 10 fois. Si un échauffement doit être effectué à gauche et à droite, effectuez 5 répétitions en alternance pour chaque côté. L'échauffement devrait durer environ 8 minutes. La vidéo qui se trouve au www.wfx-fit.ca donne un exemple concret de l'espace requis.

Il existe une grande variété d'exercices d'échauffement: la marche, la marche rapide, les sauts ou les mouvements de base d'une activité donnée. Ils vous permettront de commencer à suer en augmentant votre rythme cardiaque et la fréquence de votre respiration.

Voici les échauffements proposés:

Genoux élevés, torsion du tronc

Position de départ: Les bras le long du corps, les jambes droites, prêt à faire un pas vers l'avant.

Exécution: Faire un pas vers l'avant, lever le genou et toucher le coude droit avec le genou gauche.



Flexions avant

Position de départ: Les bras le long du corps, les paumes de la main vers l'arrière, les jambes droites, prêt à faire un petit pas vers l'avant.

Exécution: En gardant les deux jambes bien droites, avancer la jambe gauche tout juste devant la droite en se baissant et en balayant vers l'avant, du talon vers les orteils. Répéter l'exercice pour l'autre côté (avancer la jambe droite tout juste devant la gauche).



Mollets bondissants

Position de départ: Les bras le long du corps, debout et bien droit, prêt à faire un pas vers l'avant.

Exécution: Faire glisser le pied en partant du talon droit jusqu'au bout des orteils, de manière à solliciter le mollet et à bondir au bout des orteils, en s'assurant de retomber sur le talon gauche. Répéter l'exercice pour l'autre côté (bondir à partir des orteils du pied gauche).



Fente avant et torsion

Position de départ: Les bras le long du corps, debout et bien droit, prêt à faire une feinte avant.

Exécution: Les mains jointes, paume contre paume, devant le corps, effectuer une feinte avant avec le pied gauche. Garder le tronc perpendiculaire au sol (ne pas trop fléchir le genou au-dessus des orteils). Faire une torsion du tronc vers la gauche (même côté que le pied dominant). Répéter l'exercice pour l'autre côté (feinte avant droite).



Pas de l'oie

Position de départ: Les bras le long du corps, debout et bien droit, prêt à balancer la jambe droit devant.

Exécution: Balancer la jambe gauche devant le corps (en s'assurant que la jambe continue son élan droit devant) et toucher le bout des orteils avec la main droite. Répéter l'exercice pour l'autre côté (balancer la jambe droite).



Flexion sumo

Position de départ: Debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, les bras tendus vers l'avant, prêt à faire une flexion des jambes vers le bas.

Exécution: Effectuer des flexions latérales, en descendant aussi bas que possible sans perdre l'équilibre.

Pour assurer une continuité entre les flexions, effectuer un pas de côté entre chaque flexion.



Montée de bassin en « v » inversé

Position de départ: Commencer debout, le corps bien droit, avec les bras le long de celui-ci. Plier ensuite le corps à la taille et poser les mains au sol directement devant les pieds (si votre flexibilité vous le permet).



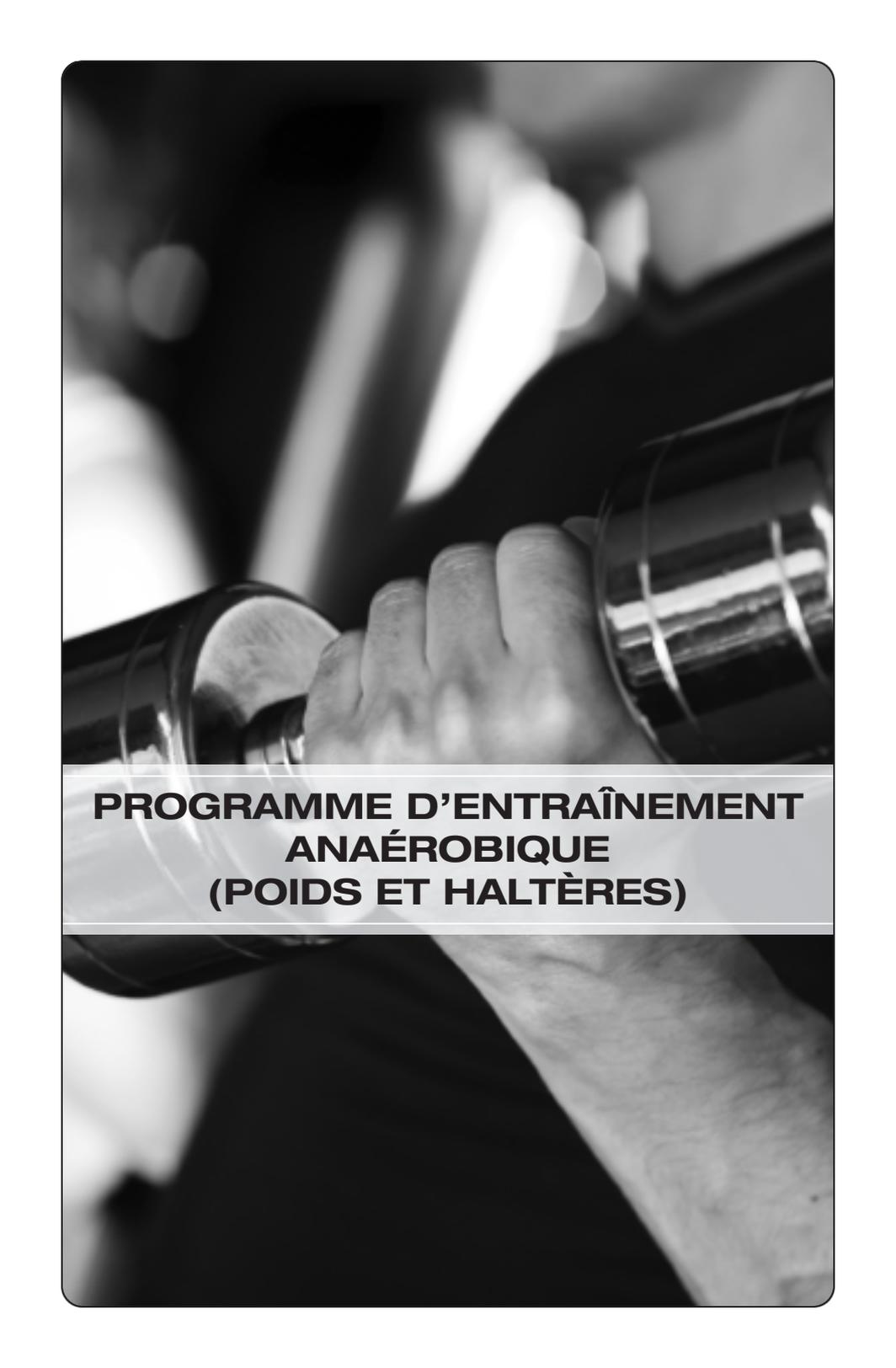
Exécution: À quatre pattes, faire marcher les mains aussi loin que possible de manière à atteindre la position des « push-ups », puis les faire remarcher vers l'arrière afin d'étirer les ischiojambiers.

Étirement des quadriceps et flexion avant

Position de départ: Debout, le corps bien droit, avec les bras le long de celui-ci, prêt à soulever la jambe vers la main.

Exécution: Fléchir la jambe droite vers l'arrière de manière et la prendre avec la main droite. En étirant les quadriceps, garder le dos bien droit et poser la main gauche sur les orteils du pied gauche. Répéter l'exercice pour l'autre côté (étirer les quadriceps du côté gauche et poser la main droite sur les orteils du pied droit).





**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
ANAÉROBIQUE
(POIDS ET HALTÈRES)**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANAÉROBIQUE (POIDS ET HALTÈRES)

Le mot « *répétition* » est utilisé pour décrire la totalité d'une phase de soulèvement. Cela inclut l'extension du muscle, soit la phase excentrique du mouvement, ainsi que la phase de raccourcissement du muscle, soit la phase concentrique. Une série est conçue de façon à inclure un nombre donné de répétitions.

P. ex. : 3 séries de 10 = 10 répétitions effectuées 3 fois (voir tableau 2), avec un temps de repos adéquat (voir tableau 3) prévu entre chaque série.

Les séries et répétitions prévues dans le programme d'entraînement anaérobie (poids et haltères) mettront l'accent sur le principe d'hypertrophie.

Ci-dessous se trouvent les répétitions et les séries prévues en fonction des objectifs d'entraînement.

Tableau 2 – Répétitions et séries

	Répétitions	Séries (nbre de fois)
Force	6 ou moins	2-6
Puissance	1-5	3-5
Hypertrophie*	6-12	3-6
Endurance musculaire	12 ou plus	2-3

* augmente la masse musculaire

Un temps de repos adéquat est essentiel pour tirer pleinement profit de tout programme d'entraînement. Le présent programme prévoit principalement des périodes de repos de force et d'hypertrophie. Le programme d'exercices anaérobiques auxiliaires prévoit quant à lui des périodes de repos d'endurance (circuit) et d'hypertrophie. Voici les périodes de repos les plus courantes:

Tableau 3 – Repos

	Repos
Force/Puissance	De 2 à 5 min.
Hypertrophie*	De 30 sec. à 1 ½ min.
Endurance musculaire	6-12

Technique de respiration

N'oubliez d'expirer pendant la phase montante et d'inspirer pendant la phase descendante (p. ex.: durant des exercices de développé couché, inspirez lorsque vous descendez les poids vers la poitrine, et expirez lorsque vous remontez les poids).

a) Programme d'entraînement anaérobie (poids et haltères)

Ce programme se déroulera 3 jours par semaine, soit le lundi, le mercredi et le vendredi. Si, pour une raison ou une autre, vous n'avez pas accès à une salle d'entraînement, optez pour le programme anaérobie auxiliaire.

b) **Exercices anaérobiques auxiliaires:** Ceux-ci sont conçus pour vous dépanner lorsque vous n'avez pas accès à une salle d'entraînement ou lorsque vous avez une contrainte de temps. Pour tirer pleinement profit du manuel d'entraînement, il est déconseillé d'avoir recours aux exercices anaérobiques auxiliaires comme unique source d'entraînement en force musculaire.



EXERCICES ANAÉROBIQUES (POIDS ET HALTÈRES)

Le programme d'entraînement anaérobie met l'accent sur des exercices de force pouvant être effectués dans une salle de poids et haltères. L'objectif précis est de renforcer la musculature pour répondre à la réalité des PF. Combiné au programme d'entraînement aérobique, le programme d'exercices anaérobiques vous aidera à vous préparer en vue du test WFX-FIT. Ce programme de poids et haltères durera 6 semaines.

Des périodes de repos devraient être prises entre les derniers stades d'hypertrophie et les premiers stades de l'entraînement de force. Les périodes de repos dureront entre 90 et 120 secondes, car elles vous permettront de ne pas perdre le rythme entre les séries. Si les périodes de repos sont trop longues, vous pourriez ne pas développer votre force et vos muscles autant que si vous respectiez les durées recommandées.

Le programme d'exercices anaérobiques utilise une échelle subjective pour déterminer les poids utilisés. La semaine 1 du programme est essentielle pour déterminer quels poids vous conviendront le mieux. Vous trouverez ci-dessous une description des acronymes utilisés dans le présent programme.

E Échauffement: Même si vous avez déjà effectué un échauffement dynamique, vous devez exécuter un échauffement propre à chaque exercice. Un échauffement devrait consister en une série relativement simple (suffisamment facile pour que vous ne ressentiez pas de fatigue après 10 répétitions) vous permettant de mettre en pratique les mouvements d'un exercice donné. Vous vous familiariserez ainsi avec l'exercice que vous vous apprêtez à exécuter, avant que n'ayez à soulever des poids. Un échauffement doit être fait avant chaque exercice (**PDC** – poids du corps).

F Série facile: Une série facile consiste en une série pour laquelle vous pouvez exécuter les exercices sans ressentir de grande fatigue durant la dernière répétition. On peut considérer la série facile comme un deuxième échauffement qui vous permet de vous assurer que vous êtes prêt à exécuter un exercice avec de la résistance.

M Série modérée: Une série modérée est une série dont les exercices que vous exécuterez vous feront ressentir une certaine fatigue, mais pour laquelle vous pourriez tout de même effectuer environ 2 répétitions de plus que demandé.

D Série difficile : Une série difficile vous fera ressentir une grande fatigue une fois que vous aurez terminé la dernière répétition.



.....
Remarque: La barre utilisée pour le développé couché ainsi que pour le soulevé de terre et la flexion des jambes est appelée barre olympique. Elle pèse habituellement environ 20,4 kg. N'oubliez pas d'inclure le poids de la barre dans votre calcul du poids à soulever. Inscrivez ce poids combiné dans votre tableau d'entraînement.

EXEMPLE DE TABLEAU D'ENTRAÎNEMENT

N'oubliez pas d'inscrire les poids. Vous trouverez un tableau vierge dans la section du formulaire d'entraînement.

Lundi			Mercredi			Vendredi		
Soulevé de terre 3 séries de 10			Soulèvement avec un bras 3 séries de 8			Soulevé de terre, jambes tendues – 3 séries de 10		
F	F	M	F	F	M	F	F	M
100	100	120	45	45	55	100	100	120
Développé couché 3 séries de 10			Montée sur plate-forme et fente avant – 3 séries de 10			Fente avant (les deux côtés) 3 séries de 10		
F	F	M	Ces poids ne servent que d'exemple pour vous montrer comment remplir le tableau d'entraînement. Ils ne constituent pas des objectifs réels, et aucun participant n'est tenu de les respecter.			F	F	M
90	90	100					90	105
Flexion des jambes avec charge derrière la tête - 3 séries de 10						Fente avant (les deux côtés) 3 séries de 8		
F	F	M				F	F	M
120	120	120					20	40
Traction en position assise 3 séries de 10			Traction d'un bras 3 séries de 10			Traction à la barre fixe 3 séries de 8		
F	F	M	F	F	M	F	F	M
80	80	95	20	20	35	PDC	PDC	PDC
Montée sur plate-forme 3 séries de 10			Extension des triceps 3 séries de 10			Extension dorsale 3 séries de 10		
F	F	M	F	F	M	F	F	M
PDC	PDC	60	60	60	70	PDC	PDC	PDC
Développé de l'épaule 3 séries de 10			Extension des jambes 3 séries de 10			Extension des triceps (couché) 3 séries de 10		
F	F	M	F	F	M	F	F	M
20	20	30	100	100	115	20	20	30
Flexion des biceps 3 séries de 10			Flexion des jambes 3 séries de 10			Série d'exercices pour épaules – 3 séries de 10*		
F	F	M	F	F	M	F	F	M
30	30	50	100	100	115	10	10	20
Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10		
F	F	M	F	F	M	F	F	M
PDC	PDC	PDC	PDC	PDC	PDC	PDC	PDC	PDC
Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**		

* Les élévations antérieures, latérales et postérieures de l'épaule sont exécutées une à la suite de l'autre. P. ex.: 10 répétitions antérieures, 10 répétitions latérales et 10 répétitions postérieures, pour un total de 30 répétitions par série.

** Choisissez trois exercices pour abdominaux et effectuez-les comme vous le feriez pour un circuit d'exercices auxiliaires.

Remarque: Les poids indiqués ne sont inscrits qu'à titre d'exemple.

TECHNIQUE DES EXERCICES ANAÉROBIQUES

Soulevé de terre

Position de départ: Debout, avec les pieds à la largeur des épaules. S'accroupir de manière à ce que les épaules soient plus larges que les hanches, tout en gardant le dos bien droit. Agripper la barre avec une prise par-dessus (les jointures vers l'avant, dans la



même direction que les yeux). La prise devrait être un peu plus large que la largeur de des épaules. S'assurer que les mains sont à l'extérieur des genoux pour faciliter les mouvements durant la répétition.

Exécution: Soulever avec les bras tout en tendant les jambes en même temps. Garder le dos bien droit en soulevant la barre vers le haut. Fixer le miroir (le cas échéant) droit devant pour observer la technique, ou diriger les yeux légèrement vers le haut. Une fois debout, redescendre la barre en utilisant la même technique jusqu'à ce que les poids touchent le sol.

Soulevé de terre, jambes tendues

Position de départ: Debout, avec les pieds à la largeur des épaules. S'accroupir de manière à ce que les épaules soient plus larges que les hanches, tout en gardant le dos bien



droit. Agripper la barre avec une prise par-dessus (les jointures vers l'avant, dans la même direction que les yeux). La prise devrait être un peu plus large que la largeur des épaules. S'assurer que les mains sont à l'extérieur des genoux pour faciliter les mouvements durant la répétition.

Exécution: Agripper la barre comme pour un soulevé de terre classique. Une fois debout, redescendre la barre en fléchissant légèrement les genoux (les fléchir sensiblement moins que pour un soulevé de terre classique). La barre et les poids ne doivent pas toucher le sol durant cet exercice, mais le haut du corps doit descendre jusqu'à ce qu'il soit parallèle avec le sol. Cet exercice devrait faire forcer les ischiojambiers (arrière des jambes) davantage qu'un soulevé de terre classique.

Extension dorsale

Position de départ: S'installer sur la machine en plaçant le corps dans la position appropriée.

Exécution: Le coussin collé contre les hanches, garder le dos bien droit (comme pour le soulevé de terre), fléchir la taille en gardant le dos droit jusqu'à ce que le haut du corps forme un angle de 90°.



Flexion des jambes avec charge derrière la tête

Position de départ: Avant de commencer, il faut s'assurer que les barres de sécurité sont dans la bonne position, soit en fonction des besoins du participant. Agripper la barre avec les paumes dirigées dans la même direction que les yeux, en prenant soin de refermer le pouce sur la barre (prise fermée, en pronation). Placer le corps sous la barre, en plaçant les pieds à environ la même largeur que les épaules ou un peu plus large (les orteils légèrement pointés vers l'extérieur). Placer la barre dans une position stable derrière la nuque, sur le haut du dos.

Exécution: Garder le dos bien droit, la poitrine bombée, les yeux fixant le miroir ou légèrement vers le haut, puis descendre lentement le corps en gardant le contrôle du mouvement. Le poids devrait être soutenu par les talons et non les orteils afin d'éviter de placer trop de stress sur les genoux. Descendre jusqu'à ce que les hanches et les cuisses soient parallèles avec le sol. Pour remonter, garder le dos droit, la poitrine bombée, les yeux fixant le miroir ou légèrement vers le haut, en forçant avec les talons.



Fentes avant

Position de départ: Les bras le long du corps (des poids dans les mains pour ajouter de la résistance), prêt à faire un grand pas vers l'avant.

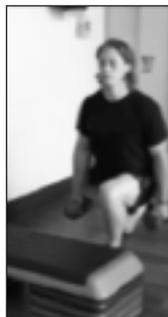
Exécution: Le tronc perpendiculaire au sol, faire un pas vers l'avant avec la jambe droite. La jambe droite et le genou droit devraient former un angle de 90°. La cuisse gauche devrait être perpendiculaire au sol. S'assurer que le genou droit n'est pas fléchi au point de dépasser les orteils. Répéter le mouvement pour l'autre côté (faire un pas vers l'avant avec la jambe gauche). Pour ajouter du poids, tenir des haltères sur le côté (en fonction de vos besoins).



Montée sur plate-forme

Position de départ: Debout, les bras le long du corps, derrière une surface surélevée.

Exécution: Poser le pied gauche sur la plate-forme comme sur la marche d'un escalier. Ne pas se pencher vers l'avant, en prenant soin de garder le tronc en position verticale. Poser le pied gauche à côté du droit sur le banc. Redescendre en commençant par le pied gauche, suivi du droit. Répéter le mouvement pour l'autre côté (en commençant par le pied droit).



Montée sur plate-forme avec fente

Position de départ: Se reporter à la position de départ de la montée sur plate-forme.

Exécution: Effectuer une montée sur banc tel que décrit ci-dessus. Au lieu de descendre de la plate-forme avec le pied droit (le pied gauche étant sur le sol) en plaçant à côté du pied gauche, faire un pas vers l'arrière (avec la jambe droite) de manière à effectuer une fente. Il s'agit d'une version plus difficile de la montée destinée à ceux qui veulent un défi plus grand.

Extension des jambes

Position de départ: Ajuster la machine en fonction de vos besoins. S'asseoir avec le rouleau sur le devant des chevilles et en s'adossant fermement contre le dossier.

Exécution: Agripper les poignées et tendre les genoux.



Flexion des jambes

Position de départ: S'asseoir à la machine avec le rouleau derrière les chevilles. Agripper les poignées situées au-dessus de la barre matelassée. S'assurer de placer les genoux légèrement au-dessus du bord du siège matelassé.

Exécution: Fléchir les genoux en tirant les chevilles vers l'arrière.



Extension des mollets

Position de départ: S'asseoir à la machine en plaçant les cuisses sous la partie matelassée. Placer les orteils sur la barre située sous la partie matelassée.

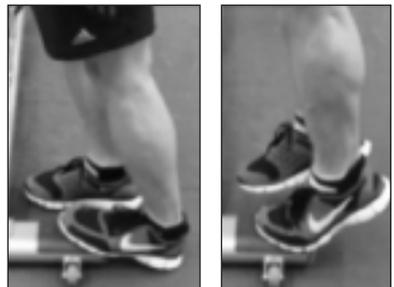
Exécution: Pousser sur les orteils et enlever les barres de sécurité. Faire des mouvements verticaux (de haut en bas) en poussant sur les orteils. Faire un mouvement vertical complet avec les chevilles.



Extension des mollets debout

Position de départ: Placer le pied gauche sur une surface surélevée qui permettra au talon de descendre plus bas que les orteils. Au besoin, garder l'équilibre en se retenant sur une structure à proximité.

Exécution: Pousser à partir des orteils du pied gauche, jusqu'à ce que le mollet soit tendu. Redescendre le talon gauche jusqu'à ce qu'il frôle le sol. Répéter le processus pour le mollet droit.



Développé couché

Position de départ: Se coucher sur le banc en y posant 5 points de contact (la tête, les deux épaules et les deux jambes). Agripper la barre à une largeur un peu plus grande que celle des épaules (suffisamment large pour qu'il y ait un angle de 90 degrés avec les coudes lorsque la barre est à son plus bas). Les pouces et les mains doivent bien enrouler la barre (prise fermée en pronation).

Exécution: Descendre la barre vers le bas en gardant bien le contrôle du mouvement. Toucher la poitrine, puis repousser la barre vers le haut en l'éloignant de la poitrine et des triceps.



Développé incliné

Position de départ: Ajuster le banc pour une position à 45 degrés. En utilisant une prise fermée en pronation (les pouces et les mains enroulant la barre), agripper les haltères et s'asseoir sur le banc. S'assurer que les 5 points de contact sont bien positionnés (la tête, les deux épaules et les deux jambes).



Exécution: Descendre les haltères directement vers le bas en contrôlant bien le mouvement, de manière à créer un angle de 90 degrés avec les coudes. Tendre les bras en poussant les haltères le plus haut possible.

Traction en position assise

Position de départ: S'asseoir en agrippant la poignée à une distance qui permet de garder les genoux pliés et le dos droit.

Exécution: Tirer vers l'arrière en coordonnant les épaules, le dos et les bras. Contracter les muscles du dos lorsque la poignée aura atteint sa position la plus proche du corps. Replacer la poignée à sa position de départ.



Traction d'un bras

Position de départ: Placer le genou gauche et la main gauche sur un banc, en gardant le dos droit. La main droite doit tenir l'haltère.

Exécution: Tirer la charge aussi haut que possible avec le bras droit (en contrôlant bien le mouvement). Redescendre l'haltère à sa position de départ. Effectuer le nombre de répétitions requises avec le bras droit pour commencer, puis changer de position sur le banc pour effectuer la traction avec le bras gauche.



Traction à la barre fixe (prise large)

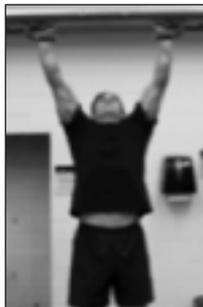
Position de départ: La distance entre les mains doit être plus grande que la largeur des épaules. Les mains doivent avoir une prise par-dessus.

Exécution: Tirer le corps aussi haut que possible en contrôlant bien le mouvement. Essayer d'éviter de se balancer. Si trop difficile, faire un saut jusqu'à la position la plus haute ou utiliser l'appareil d'extension dorsale.

Traction à l'appareil d'extension dorsale

Position de départ: Placer les mains sur l'appareil de la même façon que pour la traction à la barre fixe.

Exécution: Le torse légèrement bombé, tirer la barre vers le bas jusqu'à celui-ci. Remonter la barre lentement vers la position de départ.



Traction à la barre fixe (prise étroite)

Position de départ: Prendre la barre avec une prise par-dessous ou normale.

Exécution: Tirer le corps aussi haut que possible. Si trop difficile, faire un saut jusqu'à la position la plus haute puis redescendre lentement. Une prise par-dessous fait en sorte que les jointures pointent vers l'extérieur et les paumes vers l'intérieur.



Soulèvement en explosion avec un bras

Position de départ: En utilisant la prise alternative (si la paume de la main gauche est dirigée vers la gauche et que le pousse entoure la barre,



celui-ci devrait être situé le plus près du corps), agripper l'extrémité de la barre olympique (la partie épaisse), en créant un angle vers le haut par rapport au sol. S'accroupir en gardant le dos droit.

Exécution: L'explosion du mouvement se fait à partir des jambes, en soulevant le poids avec le bras gauche. Retomber en position de fente avec le coude gauche collé contre corps. Une fois de plus, exploser à partir des jambes jusqu'aux mollets, en étirant entièrement le bras gauche. Cette manœuvre est difficile à exécuter, mais elle demeure nécessaire. Effectuer toutes les répétitions avec le bras gauche avant d'en faire autant avec le bras droit. Consulter la vidéo pour obtenir plus de précisions.

Flexion des biceps (barre à disques)

Position de départ: Debout et bien droit, les genoux légèrement fléchis, agripper la barre à disques avec une prise par-dessous.

Exécution: Tourner et tirer la barre vers la poitrine sans que les coudes décollent de chaque côté du corps. Redescendre la barre à disques en contrôlant le mouvement.



Flexion des avant-bras avec haltères – prise marteau

Position de départ: Debout avec les genoux légèrement fléchis et les haltères de chaque côté du corps.

Exécution: Soulever les haltères avec les pouces dirigés vers l'avant. Garder les coudes de chaque côté du corps (voir les instructions pour la flexion des biceps avec la barre à disques). Redescendre les haltères en contrôlant le mouvement.



Extension des triceps (couché)

Position de départ: Se coucher en tenant la barre à disques directement au-dessus du corps, la main et les pouces entourant celle-ci (prise par-dessus).

Exécution: Plier les coudes à 90 degrés, de manière à ce que les poids soient au-dessus de la tête. Soulever la barre à disques en tendant les coudes pour compléter la répétition.



Extension des triceps (barre)

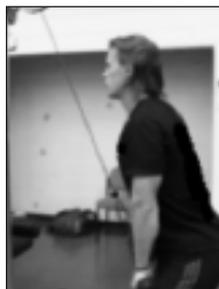
Position de départ: Debout, les genoux légèrement fléchis, agripper la barre avec une prise par-dessus.

Exécution: Tendre les coudes vers le bas en les allongeant complètement.

Extension des triceps (corde)

Position de départ: Debout, les genoux légèrement fléchis, agripper la poignée de la poulie avec une prise par-dessus.

Exécution: Allonger les coudes. Avant d'atteindre une extension complète, tourner légèrement les mains de manière à ce que les triceps soient sollicités.



Développé des épaules (un bras)

Position de départ: Debout, en fléchissant légèrement les genoux, tenir un haltère avec la main droite. Soulever le poids et l'appuyer sur le dessus de l'épaule droite.

Exécution: Soulever le poids vers le haut (au-dessus de l'épaule droite). Redescendre le poids sur le côté droit de manière à créer un angle de 90 degrés avec le bras. Gardez le dos bien droit. Répéter le mouvement avec le bras gauche.



Série d'exercices pour les épaules

Position de départ: Debout, avec les genoux légèrement fléchis, des haltères dans chaque main.



Exécution: Effectuer les trois exercices suivants un à la suite de l'autre pour le programme d'entraînement anaérobie.

Élévation antérieure: Soulever les haltères devant le corps en pointant légèrement les pouces vers le haut.

Élévation latérale: Soulever les haltères sur le côté en pointant légèrement les pouces vers le haut.

Élévation postérieure: Se pencher à la taille avec les pouces pointant vers l'extérieur. Soulever les haltères sur le côté en sollicitant les muscles du dos.

Balancements

Position de départ: En position debout, les genoux légèrement fléchis. S'assurer que la barre est dans la même position que pour le soulèvement en explosion. Agripper la barre avec les deux mains au bout de la barre olympique, de manière à ce que les paumes soient une en face de l'autre. Déplacer la barre directement devant la poitrine.

Exécution: Effectuer une rotation vers la gauche, en gardant votre corps stable. Reprendre la position de départ. Effectuer une rotation vers la droite. Les pieds devraient tourner et pointer en direction de la barre afin de favoriser un mouvement complet.



Rotations avec bande élastique

Position de départ: Fixer une bande élastique d'exercice à une structure stable (comme un appareil d'entraînement). Agripper la poignée avec les deux mains.

Exécution: Faire une rotation vers la droite puis reprendre la position de départ. Tourner et pointer le pied intérieur dans la même direction que la rotation pour permettre un mouvement complet. Répéter l'exercice pour le côté gauche.



Redressements sur ballon

Position de départ: Couché sur un ballon (sur le dos).

Exécution: Effectuer des redressements pour faire travailler les abdominaux.



Redressements assis (avec ballon d'exercice entre les jambes)

Position de départ: Couché par terre avec un ballon d'exercice léger entre les jambes.

Exécution: Faire des redressements assis en serrant le ballon d'exercice entre les genoux. Garder cette position pendant 3 secondes entre chaque redressement.



Redressements assis en position verticale sur ballon Bosu

Position de départ: Se placer en gardant l'équilibre en position verticale sur ballon Bosu.

Exécution: Remonter vos jambes vers le torse de manière à faire travailler les abdominaux.



Élévation des jambes tendues

Position de départ: Couché à plat sur le dos avec les mains sous les fesses.

Exécution: Soulever les jambes et redresser le haut du corps pour faire travailler les abdominaux.



Lancement de ballon au sol

Position de départ: Debout sur une jambe, tenir un ballon pouvant être facilement lancé au sol.

Exécution: Soulever le ballon au-dessus de la tête et le lancer au sol. Rattraper le ballon lorsque celui-ci rebondit.



Montées sur ballon

Position de départ: Allonger les coudes et placer les mains sur un ballon à largeur des épaules. Soulever les pieds du sol pour obtenir un angle de 45 degrés. Garder les jambes et le dos droits, de manière à garder une ligne continue.

Exécution: Alternier entre la jambe gauche et droite, en montant les genoux et les orteils en s'assurant qu'ils touchent le ballon.



Planches abdominales

Position de départ (face vers le sol): Couché, le visage vers le sol, en maintenant le corps en ligne droite des orteils aux avant-bras.

Position de départ (de côté): Couché sur le côté droit ou gauche, en maintenant le corps en ligne droite du côté du pied à l'avant-bras.



Exécution: Maintenir la position en gardant le corps en équilibre.

SEMAINE 1

Lundi			Mercredi			Vendredi		
Soulevé de terre 3 séries de 10			Soulèvement avec un bras 3 séries de 8			Soulevé de terre, jambes tendues – 3 séries de 10		
F	M	M	F	M	M	F	M	M
Développé couché 3 séries de 10			Montée sur plate-forme et fente avant – 3 séries de 8			Fente avant (les deux côtés) 3 séries de 10		
F	M	M	F	M	M	F	M	M
Flexion des jambes avec charge derrière la tête – 3 séries de 10			Montée sur plate-forme et fente avant – 3 séries de 8			Fente avant (les deux côtés) 3 séries de 10		
F	M	M	F	M	M	F	M	M
Traction en position assise 3 séries de 10			Traction d'un bras 3 séries de 10			Traction à la barre fixe 3 séries de 8		
F	M	M	F	M	M	F	M	M
Montée sur plate-forme 3 séries de 10			Extension des triceps 3 séries de 10			Extension dorsale 3 séries de 10		
F	M	M	F	M	M	F	M	M
Développé de l'épaule 3 séries de 10			Extension des jambes 3 séries de 10			Extension des triceps (couché) 3 séries de 10		
F	M	M	F	M	M	F	M	M
Flexion des biceps 3 séries de 10			Flexion des jambes 3 séries de 10			Série d'exercices pour les épaules – 3 séries de 10*		
F	M	M	F	M	M	F	M	M
Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10		
F	M	M	F	M	M	F	M	M
Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**		

* Les élévations antérieures, latérales et postérieures de l'épaule sont exécutées une à la suite de l'autre. P. ex.: 10 répétitions antérieures, 10 répétitions latérales et 10 répétitions postérieures, pour un total de 30 répétitions par série.

** Choisissez trois exercices pour abdominaux et effectuez-les comme vous le feriez pour un circuit des exercices auxiliaires.

SEMAINE 2

Lundi			Mercredi			Vendredi		
Soulevé de terre 3 séries: 10, 10 et 8			Soulèvement avec un bras 3 séries de 8			Soulevé de terre, jambes tendues 3 séries: 10, 10 et 8		
F	M	D	F	M	F	F	M	D
Développé couché 3 séries: 10, 10 et 8			Traction à la barre fixe (prise large) – 3 séries: 10, 10 et 8			Développé couché 3 séries: 10, 10 et 8		
F	M	D	F	M	D	F	H	D
Flexion des jambes avec charge derrière la tête – 3 séries : 10, 10 et 8			Montée sur plate-forme et fente avant 3 séries: 10, 10 et 8			Fente avant (les deux côtés) 3 séries de 7		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Traction en position assise 3 séries: 10, 10 et 8			Traction d'un bras 3 séries: 10, 10 et 8			Traction à la barre fixe 3 séries de 8		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Montée sur plate-forme 3 séries: 10, 10 et 8			Extension des triceps 3 séries: 10, 10 et 8			Extension dorsale 3 séries de 10		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Développé de l'épaule 3 séries: 10, 10 et 8			Extension des jambes 3 séries: 10, 10 et 8			Extension des triceps (couché) 3 séries: 10, 10 et 8		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Flexion des biceps 3 séries: 10, 10 et 8			Flexion des jambes 3 séries: 10, 10 et 8			Série d'exercices pour les épaules – 3 séries de 10*		
F	M	D	F	M	D	F	F	M
Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10		
F	M	M	F	M	D	F	M	D
Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**		

* Les élévations antérieures, latérales et postérieures de l'épaule sont exécutées une à la suite de l'autre. P. ex.: 10 répétitions antérieures, 10 répétitions latérales et 10 répétitions postérieures, pour un total de 30 répétitions par série.

** Choisissez trois exercices pour abdominaux et effectuez-les comme vous le feriez pour un circuit des exercices auxiliaires.

SEMAINE 3

Lundi			Mercredi			Vendredi		
Soulevé de terre 3 séries: 10, 10 et 8			Soulèvement avec un bras 3 séries de 5			Soulevé de terre, jambes tendues – 3 séries: 10, 10 et 8		
F	D	D	M	D	D	M	D	D
Développé couché 3 séries: 10, 10 et 8			Traction à la barre fixe (prise large) – 3 séries: 10, 8 et 8			Développé couché 3 séries: 8, 7 et 7		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Flexion des jambes avec charge derrière la tête – 3 séries: 10, 8 et 8			Montée sur plate-forme et fente avant – 3 séries de 8			Fente avant (les deux côtés) 3 séries de 6		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Traction en position assise 3 séries: 10, 8 et 8			Traction d'un bras 3 séries: 10, 8 et 8			Traction à la barre fixe 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Montée sur plate-forme 3 séries: 8, 7 et 6			Extension des triceps 3 séries: 10, 8 et 8			Extension dorsale 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Développé de l'épaule 3 séries de 8			Extension des jambes 3 séries de 8			Extension des triceps (couché) 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Flexion des biceps 3 séries de 8			Flexion des jambes 3 séries de 8			Série d'exercices pour les épaules – 3 séries de 10*		
M	D	D	M	D	D	F	M	M
Extension des mollets 3 séries de 8			Extension des mollets 3 séries de 8			Extension des mollets 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**		

* Les élévations antérieures, latérales et postérieures de l'épaule sont exécutées une à la suite de l'autre. P. ex.: 10 répétitions antérieures, 10 répétitions latérales et 10 répétitions postérieures, pour un total de 30 répétitions par série.

** Choisissez trois exercices pour abdominaux et effectuez-les comme vous le feriez pour un circuit des exercices auxiliaires.

SEMAINE 4

Lundi			Mercredi			Vendredi		
Soulevé de terre 3 séries de 10			Soulèvement avec un bras 3 séries de 8			Soulevé de terre, jambes tendues – 3 séries de 10		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Développé couché 3 séries de 10			Traction à la barre fixe (prise large) – 3 séries de 10			Développé couché 3 séries de 10		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Flexion des jambes avec charge derrière la tête – 3 séries de 10			Montée sur plate-forme et fente avant – 3 séries de 8			Fente avant (les deux côtés) 3 séries de 8		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Traction en position assise 3 séries de 10			Traction d'un bras 3 séries de 10			Traction à la barre fixe 3 séries de 8		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Montée sur plate-forme 3 séries de 10			Extension des triceps 3 séries de 10			Extension dorsale 3 séries de 10		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Développé de l'épaule 3 séries de 10			Extension des jambes 3 séries de 10			Extension des triceps (couché) 3 séries de 10		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Flexion des biceps 3 séries de 10			Flexion des jambes 3 séries de 10			Série d'exercices pour les épaules – 3 séries de 10*		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10		
F	M	D	F	M	D	F	M	D
Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**		

* Les élévations antérieures, latérales et postérieures de l'épaule sont exécutées une à la suite de l'autre. P. ex.: 10 répétitions antérieures, 10 répétitions latérales et 10 répétitions postérieures, pour un total de 30 répétitions par série.

** Choisissez trois exercices pour abdominaux et effectuez-les comme vous le feriez pour un circuit des exercices auxiliaires.

SEMAINE 5

Lundi			Mercredi			Vendredi		
Soulevé de terre 3 séries: 10, 8 et 8			Soulèvement avec un bras 3 séries de 6			Stiff Legged Deadlift 3 séries: 10, 10 et 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Développé couché 3 séries: 10, 8 et 8			Traction à la barre fixe (prise large) – 3 séries: 10, 10 et 8			Développé couché 3 séries: 10, 8 et 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Flexion des jambes avec charge derrière la tête – 3 séries: 10, 8 et 8			Montée sur plate-forme et fente avant – 3 séries de 6			Fente avant (les deux côtés) 3 séries de 7		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Traction en position assise 3 séries: 10, 10 et 8			Traction d'un bras 3 séries: 10, 10 et 8			Traction à la barre fixe 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Montée sur plate-forme 3 séries: 10, 10 et 8			Extension des triceps 3 séries: 10, 10 et 8			Extension dorsale 3 séries de 10		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Développé de l'épaule 3 séries: 10, 10 et 8			Extension des jambes 3 séries: 10, 10 et 8			Extension des triceps (couché) 3 séries: 10, 10 et 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Flexion des biceps 3 séries: 10, 10 et 8			Flexion des jambes 3 séries: 10, 10 et 8			Série d'exercices pour les épaules – 3 séries de 10*		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10			Extension des mollets 3 séries de 10		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**		

* Les élévations antérieures, latérales et postérieures de l'épaule sont exécutées une à la suite de l'autre. P. ex.: 10 répétitions antérieures, 10 répétitions latérales et 10 répétitions postérieures, pour un total de 30 répétitions par série.

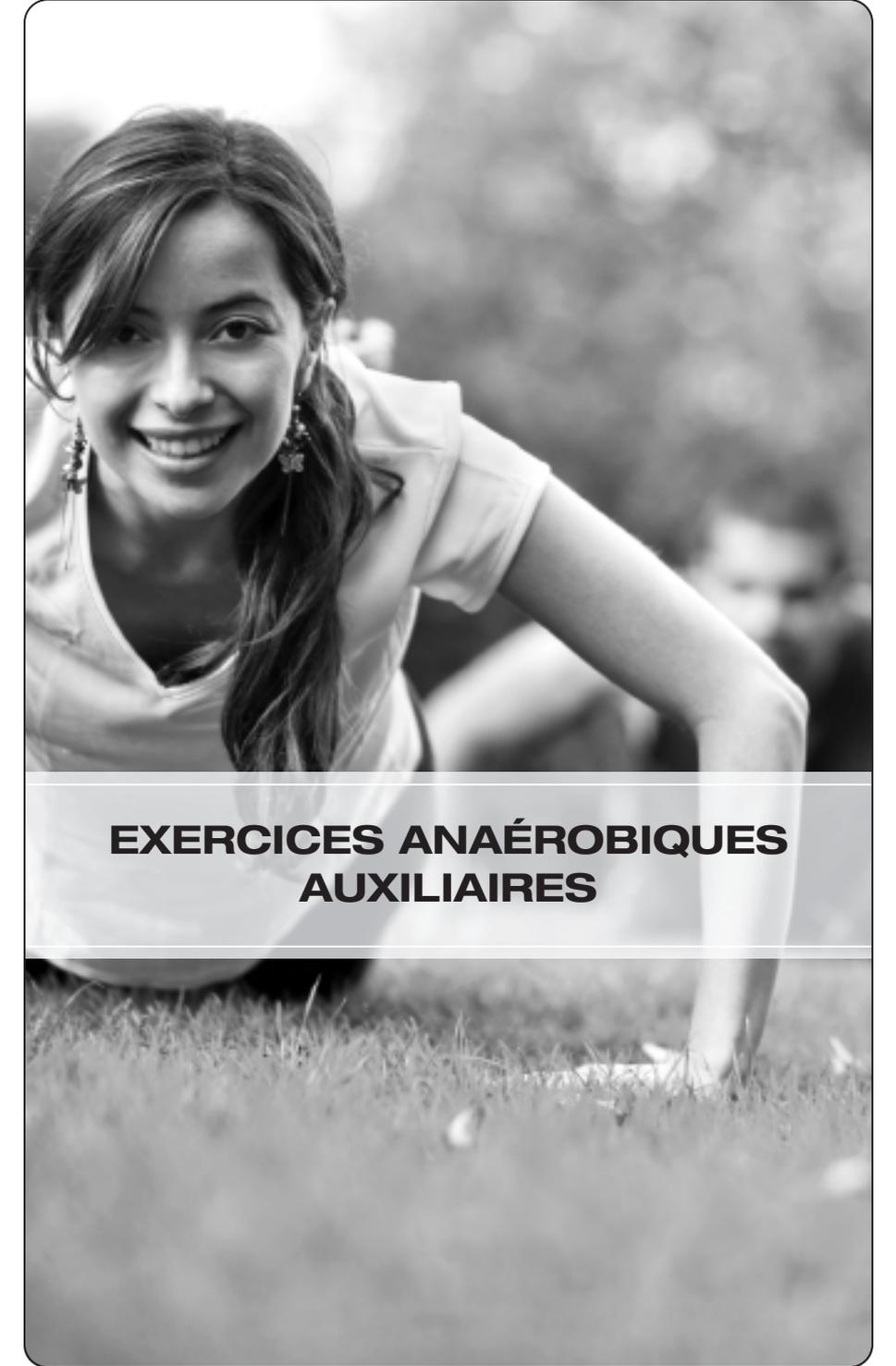
** Choisissez trois exercices pour abdominaux et effectuez-les comme vous le feriez pour un circuit des exercices auxiliaires.

SEMAINE 6

Lundi			Mercredi			Vendredi		
Soulevé de terre 3 séries de 8			Soulèvement avec un bras 3 séries de 6			Stiff Legged Deadlift 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Développé couché 3 séries de 8			Traction à la barre fixe (prise large) – 3 séries: 10, 8 et 8			Développé couché 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Flexion des jambes avec charge derrière la tête – 3 séries de 8			Montée sur plate-forme et fente avant – 3 séries de 8			Fente avant (les deux côtés) 3 séries: 7, 6 et 6		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Traction en position assise 3 séries de 8			Traction d'un bras 3 séries de 8			Traction à la barre fixe 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Montée sur plate-forme 3 séries: 10, 8 et 8			Extension des triceps 3 séries: 10, 8 et 8			Extension dorsale 3 séries: 10, 8 et 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Développé de l'épaule 3 séries: 10, 8 et 8			Extension des jambes 3 séries: 10, 8 et 8			Extension des triceps (couché) 3 séries: 10, 8 et 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Flexion des biceps 3 séries: 10, 8 et 8			Flexion des jambes 3 séries: 10, 8 et 8			Série d'exercices pour les épaules – 3 séries de 10*		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Extension des mollets 3 séries de 8			Extension des mollets 3 séries de 8			Extension des mollets 3 séries de 8		
M	D	D	M	D	D	M	D	D
Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**			Abdominaux (3 exercices)**		

* Les élévations antérieures, latérales et postérieures de l'épaule sont exécutées une à la suite de l'autre. P. ex.: 10 répétitions antérieures, 10 répétitions latérales et 10 répétitions postérieures, pour un total de 30 répétitions par série.

** Choisissez trois exercices pour abdominaux et effectuez-les comme vous le feriez pour un circuit des exercices auxiliaires.



**EXERCICES ANAÉROBIQUES
AUXILIAIRES**

ACCESSIBLE ANAEROBICS

Bon nombre d'exercices anaérobiques peuvent être exécutés à l'aide d'équipement ou d'objets que l'on peut trouver au travail ou à la maison. Lorsque vous n'avez pas accès à une salle d'entraînement, les exercices anaérobiques auxiliaires peuvent vous permettre d'atteindre vos objectifs de mise en forme.

Le programme d'exercices anaérobiques auxiliaires ressemble à un circuit en raison de la nature relativement légère des exercices. Contrairement au programme anaérobique (poids et haltères) de la section précédente, le programme d'exercices anaérobiques auxiliaires prévoit des périodes de repos beaucoup plus courtes et vous permet de choisir parmi une multitude d'exercices.

Si vous avez accès à une salle d'entraînement, vous pouvez tout de même essayer les exercices tirés du programme d'exercices anaérobiques auxiliaires.

Méthode d'entraînement du programme d'exercices anaérobiques auxiliaires

Pour déterminer le nombre d'exercices devant être exécutés, reportez-vous au tableau 4 ci-dessous en prenant bien soin de consulter les photos explicatives, la vidéo des techniques proposées qui se trouve au www.wfx-fit.ca ainsi que la liste d'exercices qui suit ci-dessous.

Remarque: La semaine 4 ne prévoit que 5 exercices, car elle sert de semaine de récupération. Les semaines suivantes prévoient quant à elles davantage d'exercices ainsi que des périodes de repos progressivement plus courtes.

Tableau 4 – Liste des exercices et nombre d'exercices correspondant

Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée	Repos
Semaine 1	5	3	30 sec.	60 sec.
Semaine 2	6	3	30 sec.	60 sec.
Semaine 3	7	3	30 sec.	60 sec.
Semaine 4	5	3	30 sec.	45 sec.
Semaine 5	6	4	30 sec.	45 sec.
Semaine 6	7	4	30 sec.	45 sec.

Remarque: Un temps de repos deux fois plus long que celui spécifié est prévu après chaque circuit complet. Par exemple, si le temps de repos proposé est de 60 secondes, prenez une pause de 120 secondes (2 minutes) entre les circuits.

Tableau 5 – Le tableau d'entraînement à remplir par le participant

Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée (secondes)	Repos (secondes)
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.*			
	7.*			

Les 6e et 7e exercices du tableau 5 ne seront utilisés que durant les semaines de progression (semaines 2, 3, 5 et 6).

Tableau 6 – Exemple d'un tableau d'entraînement pour la semaine 2

Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée (secondes)	Repos (secondes)
2	1. Push-up			
	2. Appui facial avec projection des jambes en arrière			
	3. Superman	3	30 secs.	60 secs.
	4. Élévation des jambes tendues			
	5. Traction à la barre fixe			
	6.* Planche abdominale			
	7.*			

* La semaine 2 prévoit un circuit de 6 exercices, ce qui explique pourquoi rien n'est inscrit pour le 7e exercice.



Tableau 7 – Liste d'exercices anaérobiques auxiliaires

Liste d'exercices anaérobiques auxiliaires		
Haut du corps	Push-up	Push-up classique, push-up prise serrée, push-up « spiderman », push-up et croisement de jambe, push-up cambré, push-up en « T », push-up décliné, push-up décliné prise serrée, push-up cambré décliné.
	Triceps	Répulsion classique, répulsion au sol avec un pied.
	Traction à barre fixe	Traction classique, traction prise étroite, traction prise la large, traction inversée.
Bas du corps	Pliométrie	Bond, flexion des jambes suivie d'un bond, flexion des jambes suivie d'un saut, flexion des jambes, flexion des jambes et extension des mollets, flexion de jambes et saut groupé, saut de grenouille complet, saut de grenouille (sans le push-up), fente avant, fente avant avec saut (« Mary Katherine »), sauts en croix, sauts de côté (un et deux pieds).
	Élévation alternative des genoux	Élévation classique des genoux, élévation des genoux et torsion du corps, élévation des genoux combinée à une torsion du corps et à une fente arrière.
	Extension des mollets	Un et deux pieds.
	Soulevé de terre	Soulevé de terre à une jambe.
Abominaux/ Bas du dos	Abdominaux	Redressement assis classique et redressement croisé, élévation des jambes tendues, élévation de côté des jambes tendues, flexion avant, redressement assis en position verticale, flexion alternée, planche abdominale, planche abdominale de côté.
	Bas du dos	« Superman » et « Superman » alterné.

EXERCICES ANAÉROBIQUES AUXILIAIRES ET LEURS TECHNIQUES

Push-up classique

Position de départ: Face vers le sol, le corps relevé et supporté par les mains et les orteils.



Exécution: Plier les coudes et descendre le buste vers le sol.

Toujours garder la colonne vertébrale bien droite (ne pas bouger pour regarder devant).

Push-up prise serrée

Position de départ: Même position qu'un push-up classique, à l'exception des mains qui sont placées plus proches l'une de l'autre.



Exécution: Plier les coudes et descendre le buste vers le sol. Toujours garder la colonne vertébrale bien droite (ne pas bouger pour regarder devant).

Push-up « Spiderman »

Position de départ: Face vers le sol, le corps relevé et supporté par les mains et les orteils.



Exécution: Descendre le corps comme pour un push-up classique. Alors que le buste approche du sol, toucher tour à tour les coudes gauche et droit avec les genoux gauche et droit.



Push-up et croisement de jambe

Position de départ: Face vers le sol, le corps relevé et supporté par les mains et les orteils.

Exécution: Descendre le corps comme pour un push-up classique. Alors que le buste approche le sol, tourner les hanches vers la gauche ou la droite et passer la jambe du bas sous la jambe qui supporte le corps.



Push-up en « T »

Position de départ: Face vers le sol, le corps relevé et supporté par les mains et les orteils.

Exécution: Même technique qu'un push-up classique pour la montée et la descente. Au début de la montée, pousser le corps en position de « T » en retirant la main gauche ou droite du sol et en la soulevant dans les airs. Redescendre pour reprendre la position d'un push-up classique.



Push-up cambré

Position de départ: Face vers le sol, le corps relevé et supporté par les mains sur le sol et les orteils placés sur une surface surélevée. Les jambes et le tronc doivent former un angle (le dos et les jambes ne doivent pas être en ligne droite).

Exécution: Descendre le haut du corps vers le sol. Repousser le corps vers le haut pour terminer la répétition.



Push-up décliné

Position de départ: Face vers le sol, le corps relevé et supporté par les mains sur le sol et les orteils placés sur une surface surélevée.

Exécution: Même chose que pour un push-up classique. Descendre le buste vers le sol et le remonter.



Répulsion classique (« dip »)

Position de départ: Placer le bout des mains sur une surface surélevée avec les jambes tendues droit devant. Cet exercice peut aussi prendre la forme de répulsions au sol en plaçant les jambes sur une surface surélevée, ce qui augmentera le niveau de complexité.

Exécution: Descendre le corps en pliant les coudes. Appuyer sur les bras pour remonter le corps à la position de départ. Pour augmenter le niveau de difficulté de cet exercice, soulever un pied au-dessus du sol.



Traction (prise large)

Position de départ: La distance entre les mains (prise par-dessus) doit être plus grande que la largeur des épaules. Cet exercice peut être modifié en une traction à prise étroite en rapprochant les mains.



Exécution: Tirer le corps aussi haut que possible en évitant de le balancer. Si trop difficile, effectuer un saut jusqu'à la position la plus haute puis redescendre lentement.



Traction (prise étroite)

Position de départ: Placer les mains sur la barre avec une prise par-dessous (à environ la largeur des épaules ou un peu moins large). Allonger complètement les bras.

Exécution: Tirer le corps aussi haut que possible et le redescendre. Si trop difficile, faire un saut jusqu'à la position la plus haute puis redescendre lentement.



Traction inversée

Position de départ: Placer une barre entre deux surfaces surélevées ou utiliser le hayon d'une camionnette pour exécuter cet exercice. Placer le corps sous la surface surélevée, garder le dos bien droit, les pieds pointés droit devant et les bras complètement allongés (en utilisant une prise par-dessus et plus grande que la largeur des épaules). Pour effectuer une traction inversée à prise étroite, utiliser une prise par-dessous.

Exécution: Soulever le buste le plus près possible de la barre, puis le redescendre.



Bonds et sauts

Position de départ: Debout, les jambes légèrement fléchies, les bras derrière le corps, prêt à effectuer un mouvement rapide et explosif.

Exécution: Effectuer un saut tout en explosion en balançant les bras vers l'avant pour propulser le corps sur une surface donnée. Redescendre lentement et prudemment. Les sauts sont privilégiés pour une hauteur considérable, et les bonds pour des hauteurs moindres.



Flexion de jambes suivie d'un bond ou d'un saut

Position de départ: En position accroupie, les bras derrière le corps, prêt à effectuer un mouvement rapide et explosif.

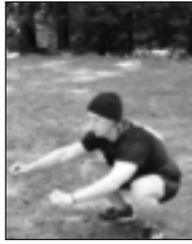
Exécution: Effectuer un saut tout en explosion en balançant les bras vers l'avant pour propulser le corps sur une surface donnée. Redescendre lentement et prudemment. Les sauts sont privilégiés pour une hauteur considérable, et les bonds pour des hauteurs moindres.



Flexion des jambes

Position de départ: Debout, les jambes à largeur des épaules, les orteils légèrement pointés vers l'extérieur et les bras devant le corps.

Exécution: Fléchir les jambes et descendre le corps en position accroupie (le dos droit et les bras devant le corps). Pousser sur les talons pour remonter et retrouver la position initiale.



Flexion des jambes et extension des mollets

Exécution: Flexion des jambes et extension des mollets

Flexion des jambes et saut groupé

Position de départ: Debout, les jambes à largeur des épaules, les orteils légèrement pointés vers l'extérieur et les bras devant le corps.

Exécution: Fléchir les jambes et descendre le corps en position accroupie comme pour une flexion des jambes classique. Au lieu de remonter et de retrouver la position de départ, effectuer un mouvement explosif avec les jambes et sauter. Une fois dans les airs, regrouper les genoux vers le ventre et entourer les bras autour des jambes. Atterrir en contrôlant bien le mouvement.

Saut de grenouille complet

Position de départ: Debout, comme pour un saut ou une flexion des jambes.

Exécution: Utiliser les bras pour se donner un élan et exploser avec les jambes pour sauter dans les airs (les bras devraient se trouver au-dessus de la tête). Retomber sur le sol. Faire une flexion des jambes en plaçant les mains



sur le sol tout juste à l'extérieur des pieds. Pousser les pieds vers l'arrière et se placer en position de push-up classique. Effectuer le push-up puis remonter sur les pieds en les plaçant sous les mains.

Saut de grenouille (sans push-up)

Position de départ: Debout, comme pour un saut ou une flexion des jambes.

Exécution: Utiliser les bras pour se donner un élan et exploser avec les jambes pour sauter dans les airs (les bras devraient se trouver au-dessus de la tête). Retomber sur le sol. Faire une flexion des jambes en plaçant les mains sur le sol tout juste



à l'extérieur des pieds. Pousser les pieds vers l'arrière et se placer en position de push-up classique. Remonter sur les pieds en les plaçant sous les mains.

Fente avant

Position de départ: Les pieds joints, debout, le dos bien droit, prêt à faire un pas vers l'avant.

Exécution: Faire un pas vers l'avant en gardant le torse perpendiculaire avec le sol. La jambe avant (gauche) devrait créer un angle de 90 degrés. S'assurer que le genou avant n'est pas plié au-dessus des orteils. Répéter le mouvement pour la jambe droite. Alternier entre les deux jambes.



Fente avant avec saut (« Mary Katherine »)

Position de départ: Les pieds joints, debout, le dos bien droit, prêt à faire un pas vers l'avant.

Exécution: Faire un pas vers l'avant en gardant le torse perpendiculaire avec le sol. La jambe avant (gauche) devrait créer un angle de 90 degrés. S'assurer que le genou avant n'est pas plié au-dessus des orteils. Pour alterner entre les fentes gauche et droite, faire un saut énergique en atterrissant sur le pied opposé. Il s'agit d'une version beaucoup plus complexe de la fente avant.



Sauts en croix

Position de départ: Tracer ou imaginer un carré divisé en quatre. Lever le pied droit du sol et se préparer à sauter sur le pied gauche.

Exécution: Avec le pied gauche, sauter dans le sens des aiguilles d'une montre dans les quatre carrés. Répéter le mouvement pour le pied droit.



Saut de côté

Position de départ: Tracer ou imaginer une ligne, par-dessus de laquelle il sera possible de sauter. Fléchir légèrement les genoux, les deux pieds sur le sol.

Exécution: Sauter d'un côté et de l'autre de la ligne avec un ou deux pieds.



Élévation alternative des genoux

Position de départ: Debout, le dos bien droit, les deux pieds sur le sol. Se préparer à faire un pas vers l'avant avec le pied gauche.

Exécution: Poser le pied gauche sur une plate-forme comme si c'était une marche d'escalier. Garder le tronc perpendiculaire avec le sol

en s'assurant de ne pas pencher vers l'avant. Lever le corps avec le pied gauche. Monter en posant le pied droit sur la plate-forme. Redescendre avec le pied gauche, puis le droit. Répéter le mouvement en se servant du pied droit pour lever le corps.



Élévation des genoux et torsion du corps

Position de départ: Utiliser la même que celle de l'élévation alternative des genoux.

Exécution: Effectuer une élévation des genoux, en s'assurant de lever le corps avec le pied droit et en touchant le genou droit avec le coude gauche. Redescendre la jambe pour la joindre avec la jambe gauche sur la plate-forme. Redescendre avec le pied gauche, puis le droit. Répéter le mouvement en se servant du pied droit pour lever le corps.

Élévation des genoux combinée à une torsion du corps et à une fente arrière

Position de départ: Utiliser la même que celle de l'élévation alternative des genoux.

Exécution: Effectuer une élévation des genoux combinée à une torsion du corps, en prenant le genou gauche soulevé et en posant le pied directement sur le sol. Une fois le pied droit posé de manière stable sur le sol, soulever le pied gauche qui est sur la plate-forme et effectuer une fente arrière. Répéter le mouvement en se servant du pied droit pour lever le corps.

Extension des mollets

Position de départ: Placer le pied gauche sur une surface surélevée de manière à permettre au talon de descendre plus bas que les orteils. Si aucune surface surélevée n'est accessible, effectuer les extensions des mollets sur le sol. Au besoin, garder l'équilibre en se retenant à une structure à proximité.

Exécution: Pousser à partir des orteils du pied gauche et monter le plus haut possible pour faire travailler le mollet. Redescendre en gardant le contrôle du mouvement. Répéter le processus pour le mollet droit.



Soulevé de terre à une jambe

Position de départ: Debout en gardant l'équilibre sur le pied gauche uniquement, les deux bras le long du corps.

Exécution: Toucher les orteils des deux pieds avec chaque main en soulevant la jambe gauche vers l'arrière et en s'assurant de la garder bien droite pour garder l'équilibre. Répéter le processus avec l'autre jambe. Tenir une roche ou une bûche pour augmenter le niveau de difficulté.



Redressement assis classique

Position de départ: Couché sur le dos, les coudes pliés et les mains de chaque côté de la tête. Soulever les pieds du sol. Les cuisses soulevées et perpendiculaires au sol en s'assurant de créer un angle de 90 degrés avec les jambes.

Exécution: Couché sur le dos, les coudes pliés et les mains de chaque côté de la tête. Soulever les pieds et placer les cuisses perpendiculaires au sol.



Redressement croisé

Position de départ: La même que pour le redressement assis classique.

Exécution: Alternier les redressements vers le haut et vers l'avant, en touchant le genou droit avec le coude gauche et le genou gauche avec le coude droit.

Élévation des jambes tendues

Position de départ: Couché sur le dos avec les mains sous les fesses, les jambes légèrement soulevées au-dessus du sol.



Exécution: Soulever les jambes et redresser le haut du corps vers l'avant. Garder les jambes aussi tendues que possible en les soulevant.

Flexion avant

Position de départ: Couché sur le dos, les bras tendus au-dessus de la tête et parallèlement au corps, et les jambes légèrement soulevées au-dessus du sol.

Exécution: En soulevant les jambes et redressant le corps vers l'avant, toucher les orteils avec les mains.



Élévation de côté des jambes tendues

Position de départ: Couché sur le côté droit avec le bras gauche soulevé dans les airs et le bras droit sur le sol, créant un angle de 90 degrés avec le torse (forme en « T »). Les jambes doivent être tendues et soulevées vers le côté droit du corps.



Exécution: Soulever les jambes (en les gardant droites autant que possible) et tendre le bras gauche pour toucher les orteils. Redescendre vers la position de départ en contrôlant le mouvement. Répéter le processus en se couchant sur le côté gauche et en soulevant le bras droit.

Redressement assis en position verticale

Position de départ: Assis, le dos et les jambes ne touchant pas le sol, en gardant l'équilibre. Les bras devraient être dirigés vers l'avant pour aider à garder l'équilibre, tandis que les jambes doivent être tendues droit devant le corps.



Exécution: Prendre les genoux avec les bras afin de créer une forme en « V ». Retourner à la position de départ.

Flexion alternée

Position de départ: S'asseoir comme pour un redressement assis en position verticale.

Exécution: Les jambes soulevées au-dessus du sol, en s'assurant de maintenir la position de départ, effectuer des flexions alternées en touchant le sol du côté gauche et droit.



Planche abdominale classique et planche abdominale de côté

Position de départ (Front):

Position de départ (classique): Face contre sol, en tenant le corps parallèle des orteils aux avant-bras.

Exécution: Maintenir la position en gardant le corps en équilibre.



« Superman »

Position de départ: Couché, face contre sol avec les bras au-dessus de la tête.

Exécution: Soulever les hanches et les jambes avec les bras, la tête et le buste afin de faire travailler les muscles du bas du dos. Redescendre le dos à la position de départ.



« Superman » alterné

Position de départ: La même qu'un « Superman » classique.

Exécution: Soulever le bras droit et le buste en même temps que la jambe et la hanche gauche.

ENTRAÎNEMENT D'EXERCICES ANAÉROBIQUES AUXILIAIRES

Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée (secondes)	Repos (secondes)
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			

Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée (secondes)	Repos (secondes)
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			

Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée (secondes)	Repos (secondes)
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			



Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée (secondes)	Repos (secondes)
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			

Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée (secondes)	Repos (secondes)
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			

Semaine	Nbre d'exercices	Circuits	Durée (secondes)	Repos (secondes)
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			





**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
AÉROBIQUE**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉROBIQUE

Aussi appelé système oxydatif, le système aérobique est normalement activé durant le repos et les activités de faible intensité. Le mot « aérobique » désigne l'oxygène.

- **VO₂max:** VO₂max est le volume maximal d'oxygène que peut consommer le corps à un moment donné.

Un entraînement aérobique constitue un excellent moyen pour améliorer sa forme cardio-vasculaire, ce qui est essentiel pour un PF.

Le présent programme d'entraînement aérobique prévoit un entraînement par intervalles, un entraînement par répétitions, et une combinaison des deux, aussi appelée *Fartlek*.

Entraînement par intervalles

Un entraînement par intervalles prévoit des exercices d'une intensité semblable au VO₂max, suivis par des périodes de repos équivalentes. Les exercices durent habituellement entre 3 et 5 minutes. Le rapport travail repos est normalement de 1 à 1. Les détails de ce rapport seront exposés dans le présent programme.

Entraînement par répétitions

Une répétition présente une intensité généralement plus élevée que le VO₂max. La durée des exercices est beaucoup plus courte que ceux de l'entraînement par intervalles, tandis que les périodes de repos sont beaucoup plus longues afin de permettre au participant de récupérer suffisamment après des exercices de grande intensité.

Course de 2,4 km

La course de 2,4 km est un bon indicateur de l'état de la condition cardio-vasculaire. On s'en sert comme norme dans bon nombre de sports. Cette course fait partie du programme d'entraînement aérobique en raison de la similitude de ses caractéristiques. Le nouveau test d'évaluation de la condition physique et la course de 2,4 km vous feront ressentir la même fatigue dans les jambes si vous gardez un bon rythme.

Le seul défaut de la course de 2,4 km est qu'elle ne comporte pas de pente réellement adéquate. Il convient de souligner toutefois que si un rythme adéquat est maintenu, les jambes ressentiront suffisamment de fatigue.

Afin de reproduire le circuit du traîneau chargé, qui constitue la quatrième et dernière composante du test WFX-FIT, la course de 2,4 km sera suivie par une série de sprints de 50 m. Grâce à ceux-ci, l'entraînement sera encore plus fidèle au test.

Chaque semaine, le participant est encouragé à augmenter la cadence et d'améliorer ses temps pour la course de 2,4 km. Si celle-ci est effectuée sur une piste, il est important de savoir qu'il faut faire 6 tours de piste (400 m) pour parcourir 2,4 km. Si vous n'avez pas accès à une piste, il est recommandé d'utiliser un odomètre, un GPS ou un tapis roulant pour mesurer la distance. Il est important de noter que peu importe la méthode de mesurage utilisée, il faut parcourir la même distance chaque fois. Cela vous permettra d'enregistrer les temps et les cadences de la manière la plus juste possible. Bien qu'aucun repos ne soit prévu entre la course de 2,4 km et les sprints subséquents (car le test WFX-FIT ne prévoit aucune période de repos), il est recommandé d'enregistrer les temps séparément.

La composante « sprint » prévoit quatre (4) sprints de 50 mètres. On peut mesurer ceux-ci en courant jusqu'à mi-chemin d'une piste de 100 mètres.

Tableau 8 – Programme d'une durée de 6 semaines pour la course de 2,4 km

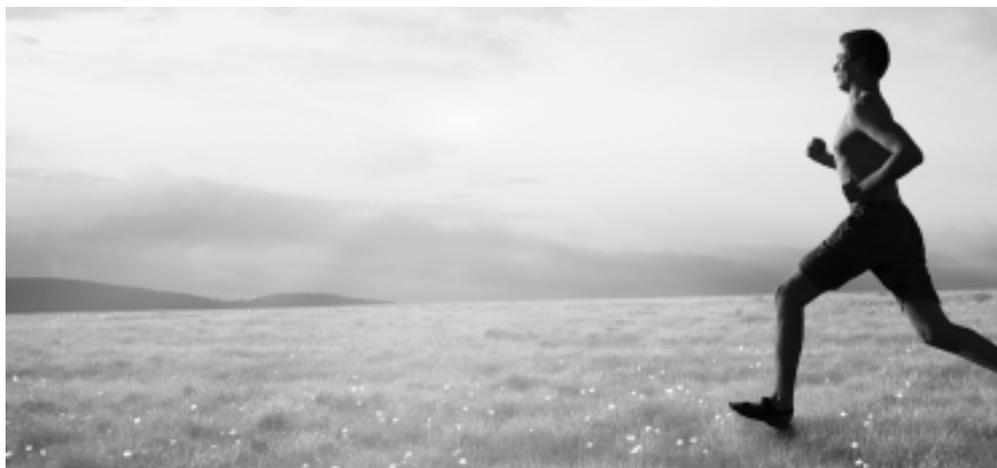
	Mardi		Jeudi	
	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)
Semaine 1	Marche	Course	Jogging	Course rapide
Semaine 2	Jogging rapide	Sprint	Jogging rapide	Sprint
Semaine 3	Effort complet	Sprint	Effort complet	Sprint
Semaine 4	Jogging rapide	Course rapide	Jogging rapide	Course rapide
Semaine 5	Effort complet	Sprint	Effort complet	Sprint
Semaine 6	Effort complet	Sprint	Effort complet	Sprint

COURSE DE 2,4 KM

	Mardi		Jeudi	
	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				
Semaine 5				
Semaine 6				

	Mardi		Jeudi	
	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				
Semaine 5				
Semaine 6				

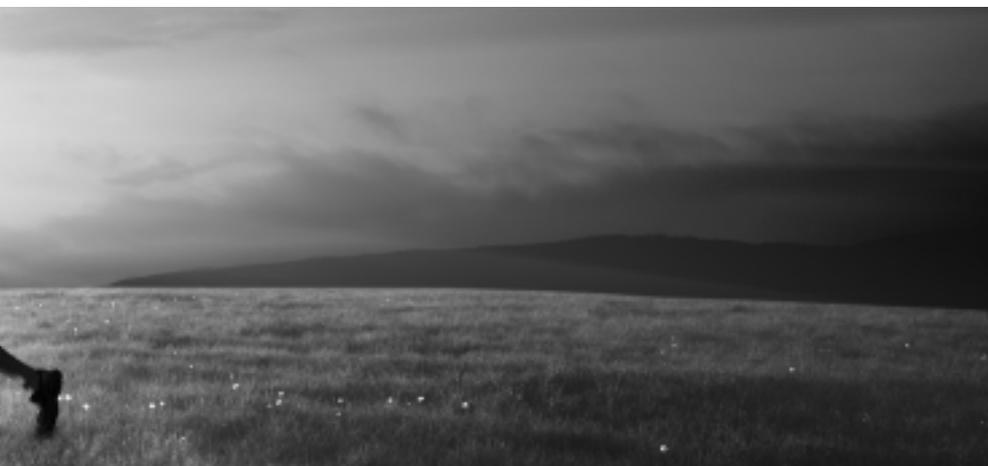
	Mardi		Jeudi	
	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				
Semaine 5				
Semaine 6				



	Mardi		Jeudi	
	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				
Semaine 5				
Semaine 6				

	Mardi		Jeudi	
	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				
Semaine 5				
Semaine 6				

	Mardi		Jeudi	
	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)	Temps (2,4 km)	Temps (sprint)
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				
Semaine 5				
Semaine 6				



Entraînement extérieur

Un PF passe la majorité de son temps à l'extérieur. C'est pourquoi l'entraînement le plus pertinent peut se faire dehors, dans le même environnement où s'effectue le travail. Pour cette composante de l'entraînement aérobique, le participant devra accomplir une série de montées et de descentes sur une pente (marche, jogging et sprint).

Choisissez une pente qui correspond à la réalité de votre environnement de travail et qui est facilement accessible. Avant de commencer tout exercice, effectuez le trajet pour vous assurer qu'il est sécuritaire.

Commencez par une distance relativement facile à parcourir. N'oubliez pas que la distance sera la même pour la marche, le jogging et le sprint. Assurez-vous de marquer le début et la fin du parcours afin de bien visualiser la distance à parcourir. Marchez sur le parcours afin de vous familiariser avec celui-ci et de vous réchauffer convenablement (en plus de l'échauffement dynamique).

Tableau 9 – Progression de l'entraînement extérieur

	Mardi	Jeudi
	Entraînement	Entraînement
Semaine 1	M, M, M, J, J	M, M, M, M, M, J, J
Semaine 2	M, M, M, J, J, J, J, S	M, M, J, J, J, J, S, S, S
Semaine 3	M, M, J, J, J, J, J, S, S, S	M, M, J, J, J, J, S, S, S, S, S
Semaine 4	M, M, M, J, J, J, S	M, M, M, J, J, J, S
Semaine 5	M, J, J, J, S, S, S, S, S	M, M, J, J, J, S, S, S, S, J
Semaine 6	M, J, J, S, S, S, J, S, S, S, S	M, J, J, S, S, S, S, J, S, S, S, S

M = Montée à la marche, descente à la marche J = Montée en jogging S = Montée en sprint

Chaque lettre réfère à la façon dont la montée doit se faire; chaque descente se fera à la marche.
M, M, J, S

M Montée à la marche, descente à la marche J Montée en jogging et descente à la marche

M Montée à la marche, descente à la marche S Montée en sprint et descente à la marche

EXERCICES AÉROBIQUES AUXILIAIRES (extérieurs)

Il est important de savoir tirer pleinement profit de son environnement pour se mettre en forme. Explorez les autres façons de vous mettre en forme dans l'environnement qui vous entoure. Par exemple, vous pourriez faire une expédition à pied ou une randonnée à vélo. L'important est de faire appel à sa créativité et d'avoir du plaisir. Prendre une pause des entraînements anaérobiques et aérobiques structurés peut être une bonne idée pour modifier votre cadence ou votre récupération active.

Voici quelques exemples d'exercices aérobiques: randonnée à vélo, patin à roues alignées, ski, patin, course, randonnée pédestre, kayak, nage, squash et saut à la corde.





**ÉTIREMENTS ET
RÉCUPÉRATION**

ÉTIREMENTS ET RÉCUPÉRATION

LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS

Les étirements :

- Améliorent l'amplitude des mouvements des articulations;
- aident à maintenir l'amplitude optimale des mouvements des articulations
- réduisent la tension musculaire;
- réduisent les douleurs lombaires et les préviennent pour certaines personnes;
- contribuent à une posture adéquate et à la symétrie du corps;
- augmentent la stabilité et améliorent la fluidité des mouvements;
- contribuent à l'autonomie des adultes plus âgés;
- améliorent l'efficacité des tâches quotidiennes, comme le fait d'atteindre des objets;
- réduisent les risques de blessure pour certaines activités;
- augmentent la force des muscles durant les activités plyométriques (mouvements rapides des muscles);
- aident à maintenir une bonne conduction nerveuse (fonctions motrices et neurologiques du corps) dans les muscles;
- réduisent les risques de crampes.

LIGNES DIRECTRICES

- Toujours s'étirer après un entraînement ou une activité, pendant que les muscles sont encore chauds;
- s'étirer de manière à ressentir une tension modérée, et non de la douleur;
- commencer chaque étirement lentement, puis augmenter la portée;
- expirer lentement en s'étirant, afin d'aider les muscles à se relaxer;
- faire durer chaque étirement entre 15 et 60 secondes (30 sec. idéalement).

MARCHE À SUIVRE

- Inspirer, puis expirer au moment de commencer l'étirement;
- s'étirer lentement au point maximal de sa portée;
- une tension légère ou modérée se fera ressentir;
- maintenir l'étirement entre 15 et 60 secondes (30 sec. idéalement);
- durant ce temps, le muscle s'étirera puis se relaxera;
- relâchez et répétez 4 fois au total;
- effectuer les étirements durant la récupération;
- étirer une variété de muscles et d'articulations;
- s'étirer de 4 à 7 fois par semaine.

RÉCUPÉRATION (ÉTIREMENTS STATIQUES)

La récupération est une activité que l'on effectue habituellement entre 5 et 10 minutes après la fin d'un entraînement. Le présent programme prévoit une série d'étirements statiques comme technique de récupération.

Les étirements statiques se caractérisent par des techniques de relaxation qui ont recours à la respiration ainsi que par leur nature lente et constante.

Les étirements statiques vous permettront de maintenir votre souplesse et de réduire les douleurs musculaires.



Voici les étirements statiques à effectuer:

Étirement des triceps derrière la nuque

Position de départ: Debout avec les deux bras au-dessus des épaules.

Exécution: Plier le coude droit dans le dos en poussant la main droite le plus bas possible. Avec la main gauche, agripper le coude droit et le tirer doucement vers le bas. Une sensation d'étirement devrait se faire ressentir dans le bras droit. Répéter l'exercice pour l'autre bras.



Étirement des bras et des dorsaux

Position de départ: Debout, les mains placées devant le corps en joignant les mains, les doigts croisés.

Exécution: Soulever les mains croisées au-dessus de la tête en poussant le plus haut possible à partir du point où les doigts s'entrecroisent.



Rotation de la colonne

Position de départ: Assis, la jambe gauche tendue vers l'avant et la jambe droite croisant celle-ci.

Exécution: Déplacer le coude gauche par-dessus le genou droit (qui est croisé), puis placer le coude gauche sur le genou surélevé. Presser le coude gauche sur le genou droit, puis tourner le torse vers la droite. Répéter l'exercice pour l'autre côté.



Flexion du genou en position couchée

Position de départ: Couché sur le dos, avec les jambes droites et bien tendues.

Exécution: Placer les mains sous le genou gauche et tirer celui-ci vers le buste. Répéter avec l'autre genou.



Étirement des quadriceps

Position de départ:

Couché sur le côté droit.

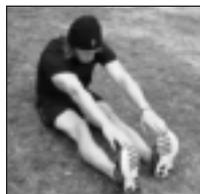
Exécution: Plier le genou gauche en agrippant le pied gauche avec la main gauche. Tirer le pied vers l'arrière jusqu'à ce qu'une tension soit ressentie. Répéter l'exercice avec l'autre jambe. for the other side.



Flexion avant en position assise

Position de départ: Assis sur le sol avec les jambes tendues devant le corps.

Exécution: Tendre les bras vers l'avant pour atteindre les pieds avec les mains (si le degré de souplesse le permet).



Écart

Position de départ: Assis avec le haut du corps perpendiculaire au sol, les jambes écartées autant que possible.

Exécution: Étirer le côté gauche et droit du corps en tentant d'atteindre les orteils de chaque pied avec les mains (si le degré de souplesse le permet). Après avoir étiré le côté gauche et droit, se pencher vers le centre et étirer le corps droit devant.



Papillon

Position de départ: Assis avec les semelles des pieds collées l'une contre l'autre, les genoux pointés vers l'extérieur.

Exécution: En tenant les pieds collés, pousser doucement sur les genoux avec les avant-bras.



Étirement des mollets

Position de départ: Face contre sol, le corps complètement étiré, en gardant l'équilibre sur les mains et les orteils.

Exécution: Soulever la jambe gauche du sol et la déposer sur la jambe droite. Pousser avec les mains et étirer talon vers le sol. Plier le genou droit vers l'avant pour étirer davantage. Répéter l'exercice pour l'autre mollet.



ÉTIREMENTS À RISQUE

Les six étirements suivants sont considérés à risque et doivent être évités, car :

- La vitesse ou la force utilisée pourrait surétirer les tendons et les ligaments.
- Les tendons et ligaments surétirés peuvent causer une instabilité dans les articulations.
- Les tendons et ligaments lâches pourraient nécessiter une chirurgie.
- Ils augmentent le risque de déchirure ou de rupture des muscles.
- Ils augmentent le risque de dislocation.
- Ils sont caractérisés par une mécanique inappropriée.
- Personne ne devrait risquer de se blesser en effectuant ces étirements.

ÉTIREMENTS À ÉVITER



Définitions

Voici la définition de certains termes clés utilisés dans le présent programme d'entraînement.

Exercices anaérobiques auxiliaires – Exercices prévus dans le programme pouvant facilement être exécutés sans équipement spécialisé. Les exercices anaérobiques ont pour objectif d'augmenter la force et l'endurance musculaires.

Exercices aérobiques auxiliaires – Exercices prévus dans le programme pouvant facilement être exécutés sans équipement spécialisé. Les exercices aérobiques ont pour objectif d'augmenter la capacité à réaliser des activités de longue durée.

Exercices anaérobiques – Exercices prévus dans le programme ayant pour objectif d'augmenter la force et l'endurance musculaires.

Antérieure – Décrit la position à adopter; réfère à une position avant.

Exercices aérobiques – Exercices prévus dans le programme ayant pour objectif d'augmenter la durée et l'intensité des activités courantes qu'un pompier forestier est appelé à accomplir (p.ex.: marche, course, etc.)

Condition cardio-vasculaire – Capacité aérobique. Le niveau d'entraînement atteint grâce aux exercices aérobiques.

Phase concentrique – Phase de raccourcissement du muscle.

Dynamique – Un mouvement qui sollicite l'ensemble du corps.

Phase excentrique – Phase d'élongation contrôlée du muscle.

Entraînement Fartlek – Combinaison d'exercices à intervalles et à répétitions.

Fesses – région fessière.

Hypertrophie – Processus d'augmentation du volume des muscles grâce à l'augmentation de la taille des cellules.

Entraînement par intervalles – Entraînement qui prévoit un rapport travail repos de 1 à 1 (p.ex.: 3 minutes de jogging en montant une pente suivi de 3 minutes de marche sur un sol plat).

Latérale – Décrit la position à adopter; réfère à une position de côté.

Raccourcissement du muscle – Processus volontaire de raccourcissement du muscle en réponse à de la résistance.

Musculature – Les muscles qui entourent la structure osseuse d'une personne.

Système oxydatif – Sollicité lorsqu'une activité aérobique est en cours.

Perpendiculaire – Décrit la position à adopter. Perpendiculaire réfère à une position qui crée un angle de 90 degrés avec le sol, ou ce que l'on appelle une forme en « T ».

Pliométrie – Mouvements rapides des muscles. Prend la forme de sauts et de bonds dans le programme d'entraînement.

Postérieure – Décrit la position à adopter; réfère à une position arrière.

Répétition – Used to describe an entire phase of a lift. This includes muscle lengthening, or eccentric phase of the lift, and the muscle shortening phase, also known as the concentric phase.

Entraînement par répétitions – Semblable à l'entraînement par intervalles. Au lieu de prévoir un rapport travail repos de 1 à 1, l'entraînement par répétitions est caractérisé par des exercices beaucoup plus courts et intenses, qui nécessitent par conséquent des intervalles de repos plus longs (p. ex.: 15 minutes de sprint et 1 minute de marche).

Série – Mot utilisé pour décrire un nombre donné de répétitions (p. ex.: 3 séries de 10 répétitions = 30 répétitions au total).

Étirement statique – L'étirement isolé ou unique d'un muscle.

VO₂max – La capacité aérobique maximale d'une personne.

Références

- Abel, M. G., Mortara, A. J., & Pettitt, R. W. (24 août 2011). Evaluation of Circuit-Training Intensity for Firefighters. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (21873900).
- Alcaraz, P. E., Perez-Gomez, J., Chavarrias, M., & Blazevich, A. J. (Septembre 2011). Similarity in Adaptations to High-Resistance Circuit vs. Traditional Strength Training in Resistance-Trained Men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2519-2527. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (21659889).
- Baechele, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed., pp. 93-523). Champaign, IL: National Strength and Conditioning Association.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (4 mars 2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (21373870).
- Dunford, M., & Doyle, J. A. (2008). *Nutrition for Sport and Exercise* (pp. 57-414). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Santé Canada. (1er janvier 2011). Guide alimentaire canadien – *Aliments et nutrition*. Accédé le 9 septembre 2011, au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- Holt, B. W., & Lambourne, K. (janvier 2008). The impact of different warm-up protocols on vertical jump performance in male collegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1), 226-229. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (18296979).
- Kolber, M. J., Beekhuizen, K. S., Cheng, M. S., & Hellman, M. A. (juin 2011). Shoulder injuries attributed to resistance training: a brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(6), 1696-1704. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (20508476).
- Lavallee, M. E., & Balam, T. (septembre 2010). An overview of strength training injuries: acute and chronic. *Current Sports Medicine Reports*, 9(5), 307-313. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (20827099).
- Lepley, A. S., & Hatzel, B. M. (août 2010). Effects of weightlifting and breathing technique on blood pressure and heart rate. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 2179-2183. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (20634749).
- McMillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., & Taylor, D. C. (août 2006). Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and agility performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 429-492. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (16937960).
- Ruby, B. C., Shriver, T. C., Zderic, T. W., Sharkey, B. J., Burks, C., & Tysk, S. (juin 2002). Total energy expenditure during arduous wildfire suppression. *Medicine and Science in sports and science*, 34(6), 1048-1054. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (12048336).
- Siewe, J., Rudat, J., Rollinghoff, M., Schlegel, U. J., Eysel, P., & Michael, J. W. (17 mai 2011). Injuries and Overuse Syndromes in Powerlifting. *International Journal of Sports Medicine*. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (21590644).
- Taskin, H. (septembre 2009). Effect of circuit training on the sprint-agility and anaerobic endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1803-1810. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (19675480).

- Wilson, J. M., Hornbuckle, L. M., Kim, J. S., Ugrinowitsch, C., Lee, S. R., Zourdos, M.C., & Sommer, B. (septembre 2010). Effects of static stretching on energy cost and running endurance performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(9), 2274-2279. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (19918196).
- Winchester, J. B., Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (juin 2009). A single 30-s stretch is sufficient to inhibit maximal voluntary strength. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 257-261. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (19650391).
- Yamaguchi, T., Ishii, K., Yamanaka, M., & Yasuda, K. (novembre 2006). Acute effect of static stretching on power output during concentric dynamic constant external resistance leg extension. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 804-810. Accédé le 9 septembre 2011 sur Pubmed (1719426).
- Zeitvogel, K. (2 août 2010). 7 hours sleep just right. In *Discovery News*. Accédé le 9 septembre 2011 au <http://news.discovery.com/human/sleep-seven-hours.html>



**Avez-vous le physique
de l'emploi?**

Allez-y, passez le test!



CANADIAN INTERAGENCY FOREST FIRE CENTRE INC.
CENTRE INTERNATIONAL DES CENTRES D'INCENDIE DES FORÊTS DU CANADA INC.

www.wfx-fit.ca