

Guide de préparation pour le défi hivernal



2023



Préambule

Le programme proposé a comme objectif de préparer l'athlète globalement au Défi Hivernal. Ce dernier prend en compte que le participant a déjà une base d'entraînement solide pour pouvoir subir le volume proposé en toute sécurité. La complexité du programme s'explique du fait qu'il s'agit de plusieurs épreuves pour une même compétition. Plusieurs outils vous seront offerts afin de maximiser votre entraînement dans le but de ne rien laisser au hasard. Le plan se divise en plusieurs mésocycles au fil desquels vous pourrez évoluer de manière constante et sécuritaire.

Vous retrouverez également des conseils sur la nutrition et la prévention des blessures. En contexte de performance, la planification de l'alimentation et la prévention des blessures jouent des rôles primordiaux pour maximiser le potentiel de chacun d'entre vous. Ceci vous permettra de garder un souvenir positif des entraînements ainsi que de la compétition.

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez avoir un suivi plus individualisé, n'hésitez pas à contacter le moniteur de conditionnement physique (PSP) attitré à votre unité.

Bon entraînement!



L'alimentation quotidienne, c'est 75% des performances...

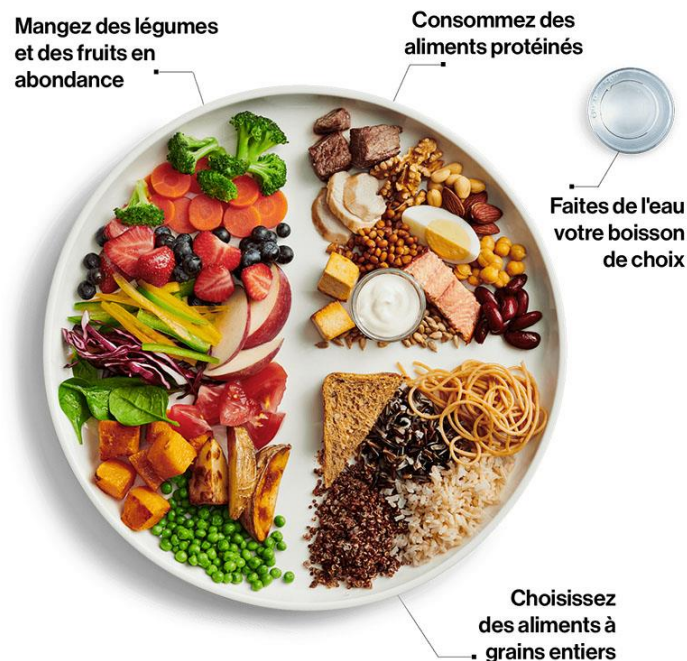
Votre déjeuner devrait comporter les 3 catégories suivantes: fruits / légumes, produits céréaliers (en optant pour des grains entiers), aliments protéinés.

Par exemple:

- 1) Fruits /légumes
gruau
Lait

- 2) Bagel
Œuf(s)
Laitue, tomates

Votre assiette du dîner et du souper devraient être dans les proportions suivantes:



N.B. Selon votre sexe, votre âge, votre composition corporelle ainsi que votre dépense énergétique, une deuxième assiette peut être de mise. Servez-vous de nouveau en conservant les mêmes proportions. Si les entraînements durent plus de 3 heures, il est important d'augmenter la portion de grains entiers au 1/3 de l'assiette.

Augmentation de l'entraînement

=

augmentation de la faim...

Puisque votre dépense énergétique sera augmentée avec le volume des entraînements, le besoin d'ajouter des collations, en plus de vos trois repas par jour peut se faire ressentir.

Pour une collation complète, choisissez d'inclure une source de glucides que l'on retrouve dans les fruits et légumes, les produits à grains entiers, les produits laitiers, les légumineuses ainsi qu'une source de protéines que l'on retrouve dans les produits laitiers, les noix, les graines, la viande, les poissons et les légumineuses.

Exemples de collations complètes:

- Compote de fruits et craquelins
- Légumes et houmous
- Barre tendre et boisson de soya
- Mélange de fruits et noix
- Yogourt et granola
- Fruit(S) et morceaux de fromage
- Lait ou lait au chocolat



Sources de glucides

	Aliments	Taille de la portion	Glucides (grammes)
Groupes alimentaires	Fruit ou jus	125 ml (½ t.) ou 1 moyen	15 - 20
	Pain	1 tranche (35 g)	15 - 20
	Céréales (non sucrées)	35 g (¾ t.)	15 - 20
	Pâtes, riz, pommes de terre, maïs (cuit)	125 ml (½ t.)	15 - 20
	Lait ou yogourt (nature)	250 ml (1 t.)	15
	Lait au chocolat ou yogourt aromatisé	250 ml (1 t.)	30
	Légumineuses	175 ml (¾ t.)	10
Autres	Sucre, miel, sirop	15 ml (1 t.)	15
	Boisson pour sportifs	250 ml (1 t.)	15
	Gel pour sportifs	1 paquet	20 - 30
	Bonbons, biscuits, barres de céréales et friandises	Les portions varient	15 - 30
	Boissons gazeuses et autres boissons sucrées	355 ml (12 oz)	40

Sources de protéines

Aliments	Taille de la portion	Protéines (grammes)
Tofu	150 g	21
Viande	75 g	21
Thon	75 g (~ ½ boîte)	19
Fromage cottage	125 ml	15
Yogourt grec	175 g	15
Fromage	50 g	13
Œufs	2	12
Légumineuses	175 ml	10
Noix	60 ml	10
Beurre d'arachide	30 ml	8
Lait	250 ml	8
Yogourt	175 g	6
Pain	1 tranche (35 g)	2
Légumes	125 ml	1
Fruits	125 ml	1

Hydratation

Saviez-vous que:

L'**hydratation** est l'un des **points clés** pour contribuer à une **performance optimale**. Débuter un entraînement en ayant soif peut réduire votre capacité à maintenir ou effectuer un effort soutenu. Vérifiez la couleur de votre urine tout au long de votre journée ainsi qu'après vos entraînements, celle-ci devrait être jaune pâle.



Par température froide (≤ 0 C), la soif est beaucoup moins ressentie, il est donc plus facile d'être déshydraté. Ayez en tout temps des liquides avec vous tant chaud que froid. Suivre les recommandations ci-dessous pour maximiser votre hydratation.

Durée de l'exercice	Types de boissons à consommer	Quantité
< 1hre	Eau , tisane sans caféine ,etc.	3-4 gorgées aux 15 minutes
> 1hre	Eau + glucides + électrolytes (boisson pour sportif de type Gatorade)	

L'alimentation par temps froid (≤ 0 C)

La température froide peut augmenter de 5 à 15% notre dépense énergétique. Des efforts supplémentaires sont requis pour bouger avec des couches, pour le déplacement dans la neige, conserver la chaleur et réchauffer l'air inspiré. Ne soyez pas étonné de ressentir davantage la faim. Pensez à avoir des collations avec vous durant la journée et lors de vos entraînements selon la durée (+1 hr)

Quoi manger avant l'entraînement?

L'objectif est de vous assurer de faire le plein d'aliments qui aideront la production d'énergie en respectant le délai d'absorption nécessaire pour performer. Voici quelques exemples:

Délai avant l'effort	Exemples
3-4 heures	<ul style="list-style-type: none">• Riz au poulet + légumes + lait• Saumon + pommes de terre + légumes + salade de fruits• Sauté de bœuf + brocoli + riz + lait
2 heures	<ul style="list-style-type: none">• Yogourt aux fruits + granola• Oeufs brouillés + pain + fruits frais• Tortilla à la dinde + crudités
1 heure	<ul style="list-style-type: none">• Lait frappé aux fruits• Petit bol de céréales + lait• Yogourt + muffin maison
< 1 heure	<ul style="list-style-type: none">• Fruits séchés• Compote de fruits• Yogourt aux fruits• Lait au chocolat• Fruit to go

Quoi manger pendant l'entraînement?

Lorsque l'entraînement est d'une intensité soutenue et que la durée est supérieure à 1 heure, il est important d'introduire en quantité adéquate l'eau et les glucides dès le début de l'entraînement pour maintenir de façon optimale les réservoirs d'énergie pour la performance désirée. Voici des exemples que vous pourrez essayer lors de vos entraînements pour vous préparer et valider quels choix sont optimaux pour votre événement:

Pour chaque heure d'entraînement, choisissez une ligne parmi celles-ci.

Hydratation	Nouriture
Eau 600 ml/heure	<i>Fruit2 1 par heure</i>
Eau 600 ml/heure	2 compotes de type <i>squeeze</i>
Eau 600 ml/heure	3 barres <i>Fruit to go</i> (14 g)
Eau 600 ml/heure	<i>Kronobar</i> (énergétique)
Gatorade 600ml/heure	Rien

Recette de boisson pour sportif à l'orange (Gatorade maison) prendre 3 à 4 gorgées tous les 15 à 20 minutes, dès le début de l'effort.

- 2 tasses de jus d'orange
- 2 tasses d'eau
- ½ c. à thé de sel

Quoi manger après l'entraînement?

Avez-vous besoin de consommer quelque chose après votre entraînement?

Une collation est **fortement recommandée** pour ceux qui s'entraînent intensément et régulièrement pendant plus de 60 minutes **et** qui prévoient s'entraîner à nouveau dans moins de 24 heures.

Une collation est **également recommandée** pour ceux qui ne **prévoient pas manger** un repas dans les **2 heures** qui suivent l'entraînement.

Une recommandation de base de la nutrition sportive est d'ingérer une collation de 15-20 g de protéines et de 60 -80g de glucides pour un entraînement de plus de 60 minutes dans les 30 minutes suivant l'activité physique. Ces recommandations peuvent varier en considérant: le poids, l'âge, la dépense énergétique, etc..

Voici quelques exemples:

- 250 ml de lait au chocolat et un bagel
- 1 muffin maison et 50 g de fromage
- ¾ de scoop whey + jus 375 ml
- 180 ml de yogourt grec nature + 125 ml fruits+ 15 ml miel ou sirop d'érable.
- Sandwich (2 tranches de pain) + 25 g de viande/ 2 œufs + 125 ml de jus de fruits

Les crampes musculaires

De plus en plus de recherches mentionnent que ces dernières pourraient être causées par un faible niveau sanguin de calcium et de magnésium utiles lors de la contraction musculaire. Un déséquilibre de ces derniers entraîneraient donc des perturbations lors de la contraction musculaire. De plus, effectuer un entraînement ou une compétition à une vitesse supérieure peut contribuer au risque de crampes musculaires. Gardez en tête que les transitions (marche vers raquettes vers course) sont créées pour changer d'équipement, mais aussi pour laisser le temps au cerveau et aux muscles impliqués de fonctionner adéquatement et ainsi éviter les crampes. Bref, profitez des transitions pour repartir en douceur.

Conseils généraux sur la prévention des blessures

Bien que l'entraînement préparatoire au Défi hivernal comporte de multiples avantages au niveau de la condition physique, les risques de blessures peuvent parfois se retrouver augmentés. Les principales causes de blessures à l'entraînement sont l'augmentation trop rapide du volume et l'intensité des entraînements. Pour prévenir cette problématique, la planification de l'entraînement de ce guide a été conçue en respectant certains principes dont celui d'un délai de préparation raisonnable qui permet une progression optimale en plus de prévenir les blessures. De plus, lors des entraînements, vous serez en mesure de tester votre équipement et d'effectuer les ajustements nécessaires au besoin. S'il vous est impossible de suivre toutes les semaines, il est recommandé de contacter votre moniteur en conditionnement physique et sports pour ajuster la planification.

Marche avec charge

La marche avec charge est connue des militaires. Toutefois, l'ajustement du sac est souvent sous-estimé, ce qui peut entraîner des blessures considérables. Nous vous encourageons à prendre connaissance du dépliant sur l'ajustement du sac que nous avons remis à votre capitaine d'équipe ou encore de partager votre expérience entre vous.

De plus, comme plusieurs participants adoptent une allure de course lors de l'épreuve « Marche avec charge », vous devez garder en tête que les impacts répétés et la charge du sac auront des répercussions sur votre corps (articulations, tendons, ligaments, muscles). Il est donc recommandé de limiter au maximum la course avec un sac à dos. Si celle-ci est pratiquée, soyez conscients que vos risques de blessures sont augmentés.

Course

L'usage de la botte de combat lors de la pratique de la course à pied modifie la biomécanique de mouvement et augmente le risque de blessure. En effet, la botte offre moins de flexibilité à la cheville et compresse les tendons des muscles près de l'articulation. Il est donc recommandé de limiter au maximum la course en bottes de combat pendant l'entraînement. Si celle-ci est pratiquée, la distance devrait être écourtée.



Prévenir les claquages musculaires

Un claquage survient lorsqu'un muscle s'étire au point où il se déchire à différent niveau. La douleur vive fait rapidement place à une douleur résiduelle, ce qui peut amener certains à banaliser la blessure. Il n'est pas nécessaire de rester longtemps dans une position ou un angle pour créer un claquage, il suffit d'une seconde. Nous vous encourageons à effectuer un échauffement adéquat en plus de porter attention lorsque votre rythme (vitesse) change rapidement. Pensez aussi à partir tranquillement lors de vos transitions. Lorsque le dénivelé change, demeurez alerte et sentez comment votre corps se comporte avant d'accélérer.

Prévenir les ampoules

La prévention des ampoules, c'est avant tout prévenir des petits bobos qui en font des plus gros! Pensez à prévenir les conséquences à long terme que peuvent engendrer les ampoules. Lorsqu'une douleur se fait sentir, votre corps développe une réaction de protection. Une ampoule au talon, inconsciemment ou consciemment, modifiera votre patron moteur de marche et placera votre pied au sol de manière à compenser pour réduire la douleur et ainsi, continuer à marcher. C'est lors de la modification du patron moteur que la plupart des gens créeront une blessure qui peut être plus dommageable.

Suivez-les conseils rattachés au port du sac à dos, à la prévention et au traitement des ampoules que vous retrouvez sur le lien suivant :



Suggestion d'entraînements à inclure dans la semaine

- ✓ Intervalles de course
- ✓ Continu lent
- ✓ Musculation
- ✓ Technique
- ✓ Étirements-mobilité-prévention des blessures **

Exemple d'une semaine type d'entraînement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Musculation	Intervalles de Course	Course continu lent	Musculation	Intervalles de Course	REPOS	REPOS

Les exercices d'étirements et de mobilité sont importants afin de prévenir les blessures et vont aussi vous permettre de mieux récupérer. Il est important d'effectuer ces exercices au minimum de **trois à quatre fois par semaine et au besoin.



Programme d'entraînement



Mésocycle Pré-compétition						
Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi Dimanche
02 au 08 janvier 2023	Entraînement Musculaire MÉSO 1 (annexe)	<u>Intervalles</u> 3x5x(30''/60'' repos complet) @ 110 % VAM 3 entre les minutes series	Marche rucksack 30 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	Endurance Aérobie de Base 30 minutes @70% VAM	Entraînement Musculaire MÉSO 1 (annexe)	REPOS
9 au 15 janvier 2023	Entraînement Musculaire MÉSO 1 (annexe)	<u>Intervalles</u> 2x6x(60''/90'' repos complet) @ 100 % VAM 3 entre les minutes series	Raquette 30 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	Endurance Aérobie de Base 40 minutes @70% VAM	Entraînement Musculaire MÉSO 1 (annexe)	REPOS
16 au 22 janvier 2023	Entraînement Musculaire MÉSO 1 (annexe)	<u>Intervalles</u> 8x(2'/1' repos complet) @ 95% VAM	Ski de fond 45 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	Endurance Aérobie de Base 50 minutes @70% VAM	Entraînement Musculaire MÉSO 1 (annexe)	REPOS
23 au 29 janvier 2023	Entraînement Musculaire MÉSO 1 (annexe)	<u>Intervalles</u> 3x5x(30''/30'' repos complet) @ 110 % VAM 3 entre les minutes series	Marche rucksack 30 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	Endurance Aérobie de Base 30 minutes @70% VAM	Entraînement Musculaire MÉSO 1 (annexe)	REPOS
30 janvier au 05 février 2023	Raquette 30 minutes Ski de fond 45 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	<u>Intervalles</u> 3 x (5' @ 85 % VAM / 3' léger jog)	Entraînement Musculaire MÉSO 2 (annexe)	Endurance Aérobie de Base 45 minutes @70% VAM	Raquette 45 minutes Ski de fond 60 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	REPOS
06 au 12 février 2023	Marche rucksack 20 minutes Raquette 20 minutes Ski de fond 30 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	<u>Intervalles</u> 2 x (10' @ 80 % VAM / 5' léger jog)	Entraînement Musculaire MÉSO 2 (annexe)	Endurance Aérobie de Base 60 minutes @70% VAM	Marche rucksack 30 minutes Raquette 30 minutes Ski de fond 45 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	REPOS

Lexique:

VAM: vitesse aérobie maximale

FCmax: fréquence cardiaque maximale



Programme d'entraînement



Mésocycle compétition / Affûtage						
Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi Dimanche
13 au 19 février 2023	Raquette 30 minutes Ski de fond 45 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	Intervalles 3 x (10'/5' repos complet) @ 85 % VAM	Entraînement musculaire MÉSO 2 (annexe)	Endurance Aérobie de Base 30 minutes @70% VAM	Raquette 30 minutes Ski de fond 45 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	REPOS
20 au 26 février 2023	Marche rucksack 20 minutes Raquette 20 minutes Ski de fond 30 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	REPOS	Entraînement musculaire MÉSO 2 (annexe)	REPOS	Marche rucksack 20 minutes Raquette 20 minutes Ski de fond 30 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	REPOS
27 février au 05 mars 2023	Course ou Marche rucksack 20-30 minutes à faire en continu Effort 5-7/10	DÉFI HIVERNAL	REPOS OU TRANSITION	REPOS OU TRANSITION	REPOS OU TRANSITION	REPOS OU TRANSITION

Lexique:

VAM: vitesse aérobie maximale

FCmax: fréquence cardiaque maximale

Conseils divers

1. Assurez vous que chaque entraînement débute avec une activation adéquate (warm-up, étirements, mobilité, prévention de blessure, etc.) et se termine avec un retour au calme de 5 à 10 minutes.
2. Prenez le temps de disposer adéquatement l'équipement nécessaire pour les journées d'entraînement **spécifique** pour faciliter les transitions entre les activités (**marche rucksack** → **raquette** → **ski de fond**).
3. Les journées de repos sont importantes. Elles vous permettent de bien récupérer de votre entraînement et de favoriser vos performances aux entraînements subséquents. Vous pouvez y inclure quelques activités physique de faible intensité (marche, patin, plein air, sports, etc.)





Test de VAM

Faire le maximum de distance en **5 minutes** sur la piste 200m (au 25m près, exemple: 1225m et ne surestimez pas). Cela vous donnera votre Vitesse Aérobie Maximale (VAM). Voir la charte.

Distance parcourue: _____

VAM: _____ kmh

Tableau 2.3

VO₂max estimé selon le résultat à un test maximal de course à pied de 5 min*

Distance parcourue (m)	Vitesse moyenne (VAM) (km/h)	VO ₂ max estimé (mL/kg/min)
900	10,8	41,4
925	11,1	42,3
950	11,4	43,1
975	11,7	44,0
1000	12,0	44,9
1025	12,3	45,8
1050	12,6	46,6
1075	12,9	47,5
1100	13,2	48,4
1125	13,5	49,3
1150	13,8	50,2
1175	14,1	51,1
1200	14,4	52,1
1225	14,7	53,0
1250	15,0	53,9
1275	15,3	54,9
1300	15,6	55,8
1325	15,9	56,8
1350	16,2	57,7
1375	16,5	58,7
1400	16,8	59,6
1425	17,1	60,6
1450	17,4	61,6
1475	17,7	62,6
1500	18,0	63,6
1525	18,3	64,6
1550	18,6	65,6
1575	18,9	66,6
1600	19,2	67,6
1625	19,5	68,6
1650	19,8	69,6
1675	20,1	70,7
1700	20,4	71,7
1725	20,7	72,7
1750	21,0	73,8
1775	21,3	74,8
1800	21,6	75,9
1825	21,9	77,0
1850	22,2	78,0



On peut estimer le VO₂max avec une marge d'erreur tout à fait acceptable à l'aide d'un test maximal de course de 5 min.

* Suivant la formule, VO₂ = 14,49 + 2,143 x V + 0,0324 x V², où V est la vitesse moyenne en km/h.

Référence: Thibault G. (2009) Entraînement cardio: sports d'endurance et performance, Vélo Québec





Endurance Fondamentale / Continu lent

L'endurance fondamentale ou l'endurance aérobie de base est la capacité à fournir un **effort généralisé** le plus longtemps possible (plus de 20 minutes) à une **intensité faible à modérée**. On dit que vous devriez avoir au minimum 70% de votre temps d'entraînement à cette intensité.

Pour trouver la bonne intensité vous pouvez vous baser sur :

- Fréquence cardiaque maximale réelle (FCMR) ou estimée (FCmax)

*L'idéale est d'avoir sa FCMR obtenue à l'aide d'un test d'effort maximal.

** Au besoin, si vous ne connaissez pas votre FCMR, vous pouvez utiliser la formule suivante:

$$FC_{\max} = 207 - (0,7 \times \text{âge})$$

$$FC_{\max} = 207 - (0,7 \times 34) = 183,2 \text{ bpm}$$

65 à 75 % FCMR ou Fcmax

$$FC_{\text{cible}} = 65\% FC_{\max} = 65/100 \times 183 = \mathbf{119 \text{ bpm}}$$

$$FC_{\text{cible}} = 75\% FC_{\max} = 75/100 \times 183 = \mathbf{137 \text{ bpm}}$$

- Fréquence cardiaque de réserve (Karvonen)

60 à 70 % FCres

$$FC_{\text{cible}} = FC_{\text{repos}} + _\% (FC_{\max} - FC_{\text{repos}})$$

$$FC_{\text{cible}} = 60 + 60/100 (183 - 60) = \mathbf{133 \text{ bpm}}$$

$$FC_{\text{cible}} = 60 + 70/100 (183 - 60) = \mathbf{146 \text{ bpm}}$$

*Pour connaître sa FC_{repos}, il vaut mieux s'y prendre le matin et prendre son pouls juste après le réveil en restant allongé et calme. On peut aussi placer la ceinture de son cardiofréquencemètre et rester allongé 5 minutes dans une ambiance calme et consulter le rythme affiché sur la montre.

- Perception de l'effort

Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, la meilleure option reste votre perception de l'effort. En terme de sensations, l'endurance fondamentale c'est un rythme où vous êtes très à l'aise, où vous pouvez **discuter avec vos partenaires d'entraînement sans essoufflement**. C'est un rythme qu'on est censé pouvoir reproduire pendant des heures. *Vous devriez être capable de respirer uniquement par le nez durant au moins 30 secondes. Si non, vous aller trop vite!

***Course lente: 8 à 10 km/h ou 7,5 à 6 minutes/km**





Échauffement standardisé pour intervalles de course

Échauffement général

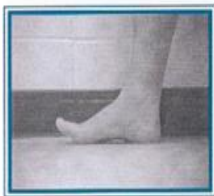
5 minutes de jogging léger afin d'augmenter progressivement la température corporelle et apporter plus de sang dans les muscles.

Échauffement spécifique (course à pied et bas du corps)

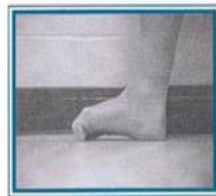
ÉCHAUFFEMENT ALLER-RETOUR

Qui sera composé d'exercices dynamiques généraux ET des exercices du circuit-chevilles.

Images de: Raymond Veillette



Orteils en extension



Orteils en flexion



Jog pointe de pieds



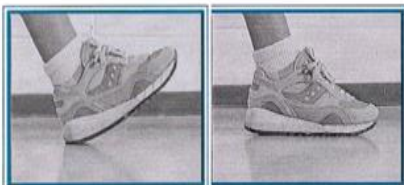
Jog sur talons



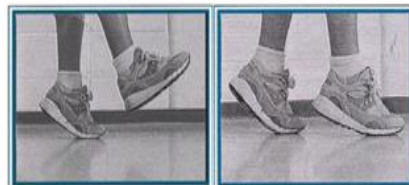
Pieds en rotation interne



Pieds en rotation ext



Marcher en rabattant subitement la plante du pied au sol



Marcher sur la pointe des pieds en combinant la flexion et l'extension des chevilles



Marcher en déroulant le pied du talon à la pointe

ÉDUCATIFS

« A » SKIP
10 MÈTRES



www.stack.com

TALONS-FESSES
10 MÈTRES



hahpages.com

GRIFFÉS
10 MÈTRES



www.stack.com

BALISTIQUES



www.dawn.com

3 accélérations progressives

Pompages musculaires
6 squats et 6 fentes





Échauffement standardisé pour la musculation

Échauffement général

5-10 minutes de rameur à basse intensité pour augmenter la température corporelle.

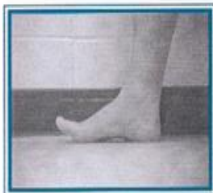
Échauffement spécifique (haut et bas du corps)

ÉCHAUFFEMENT ALLER-RETOUR

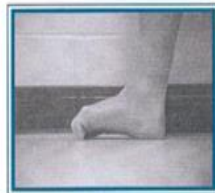
Qui sera composé d'exercices dynamiques généraux ET des exercices du circuit-chevilles.



De: Massimo Pinca/Associated Press
bleacherreport.com



Orteils en extension



Orteils en flexion



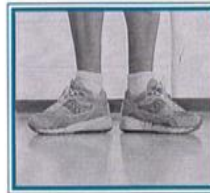
Jog pointe de pieds



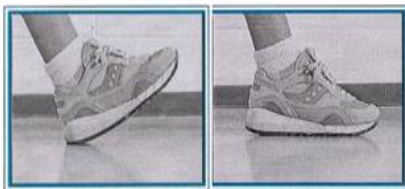
Jog sur talons



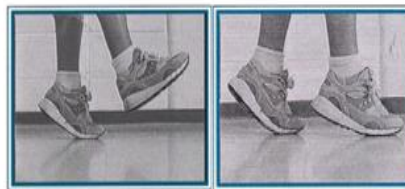
Pieds en rotation interne



Pieds en rotation ext



Marcher en rabattant subitement la plante du pied au sol

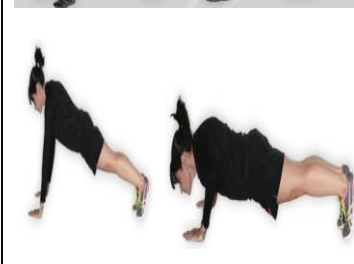


Marcher sur la pointe des pieds en combinant la flexion et l'extension des chevilles



Marcher en déroulant le pied du talon à la pointe

Images de: Raymond Veillette



Pompages musculaires
6 répétitions par exercice.



Programme d'entraînement

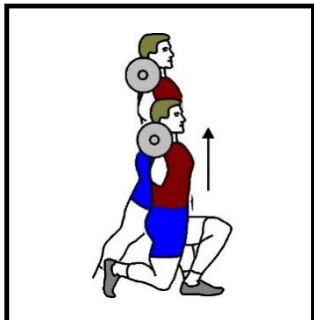


MUSCULATION MÉSOCYCLE 1

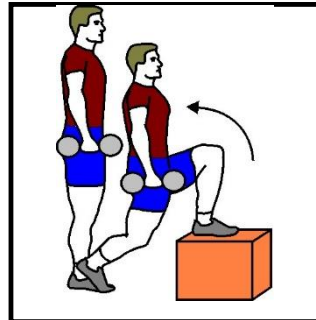
nombre de séries: **2-3-4-3** (selon les semaines)

3 séries dans le cycle de **maintien**

Faire chaque couple d'exercices en superséries. Prendre le repos indiqué après chaque série.

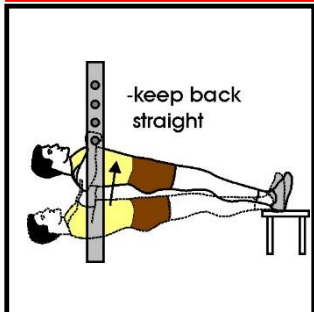


Walking lunge x 10/c

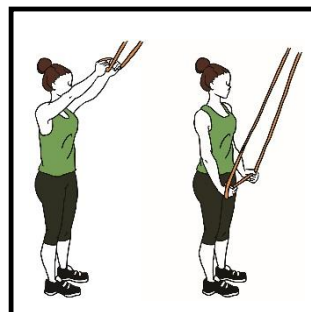


KB step up x 10/c

Repos: 1'30

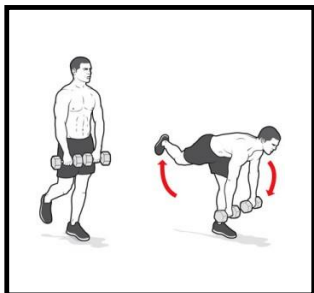


Ring row x 15



Banded pull down x 15

Repos: 1'30

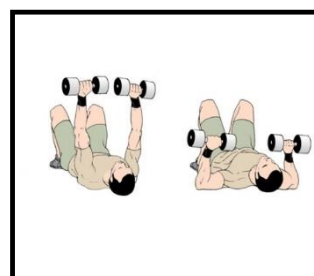


One leg deadlift x 10/j

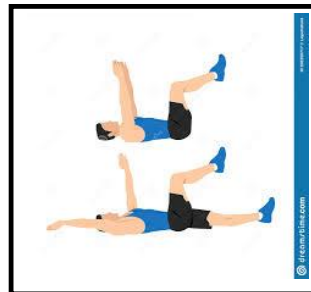


Back extension x 15

Repos: 1'30



Floor Press x 15



Dead Bug x 20

Repos: 1'30



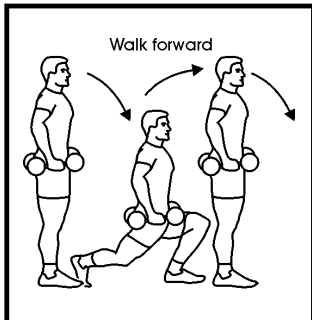
Programme d'entraînement



MUSCULATION MÉSOCYCLE 2

Ne pas moduler le volume mais plutôt **l'intensité!**
Cette dernière est supposée **augmenter à chaque semaine.**
Le temps d'effort devrait donc diminuer à chaque semaine.

Faire chaque couple d'exercices en continu 3 fois, puis changer de couple d'exercices jusqu'à complétion des 8 exercices.



100m walking
lunes sans charge

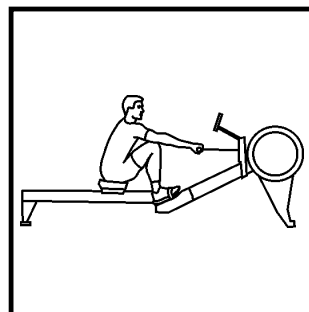


200m course

Faire 3 rondes le plus vite possible

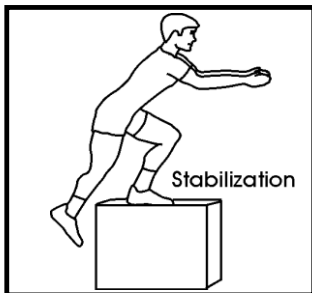


1min DB Bent over
row alternated



400m rameur

Faire 3 rondes le plus vite possible

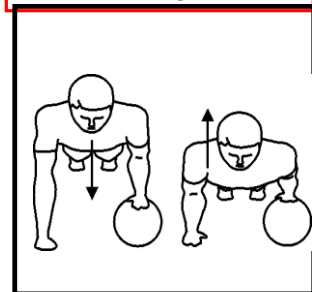


15/c step-up sans
charge

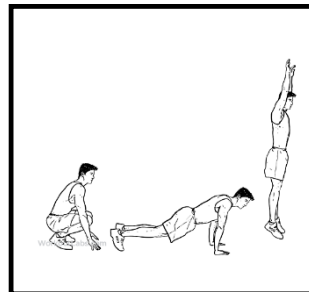


30 cal airdyne

Faire 3 rondes le plus vite possible



10-15 Push-ups
alternés sur medball



10-15 burpees

Faire 3 rondes le plus vite possible



Programme d'entraînement



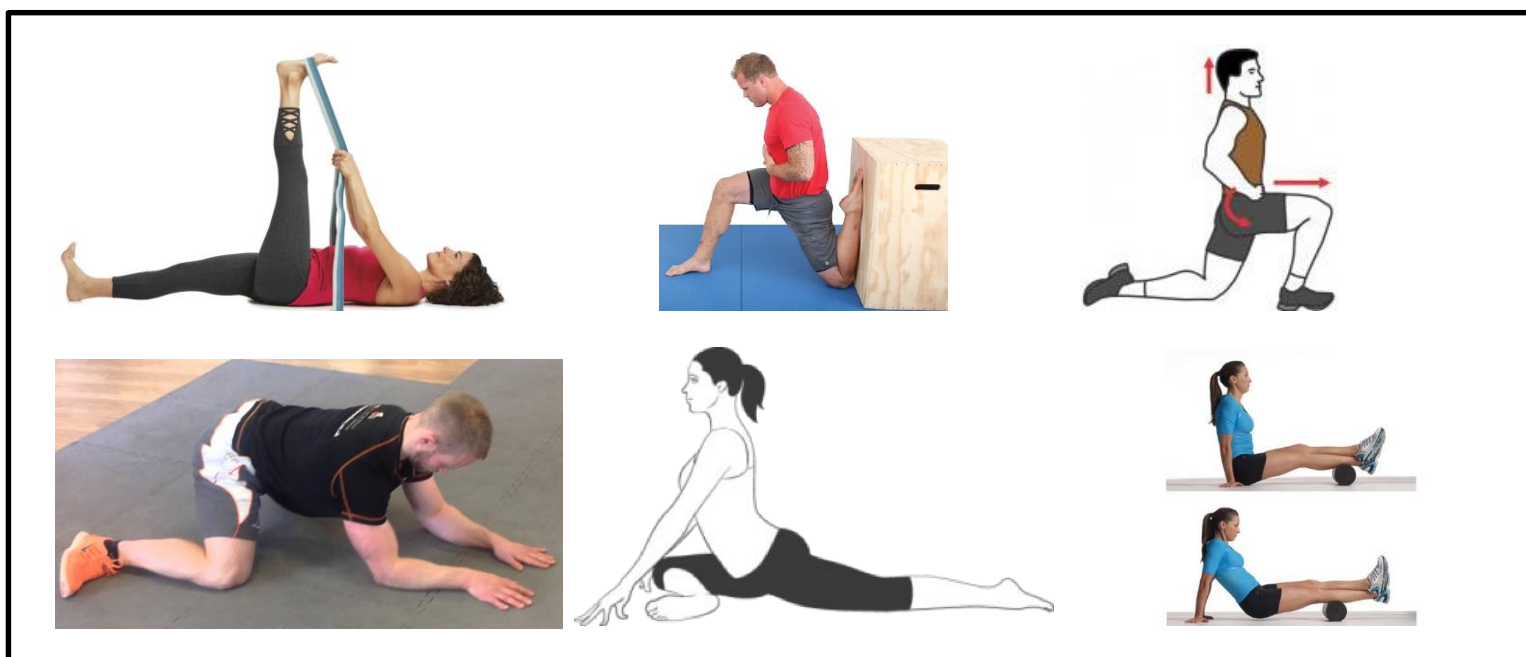
Étirement et mobilité

Les étirements et la mobilité vous aideront à mieux récupérer et pourraient calmer certaines tensions musculaires. Les exercices sont à faire de façon progressive selon chacun.

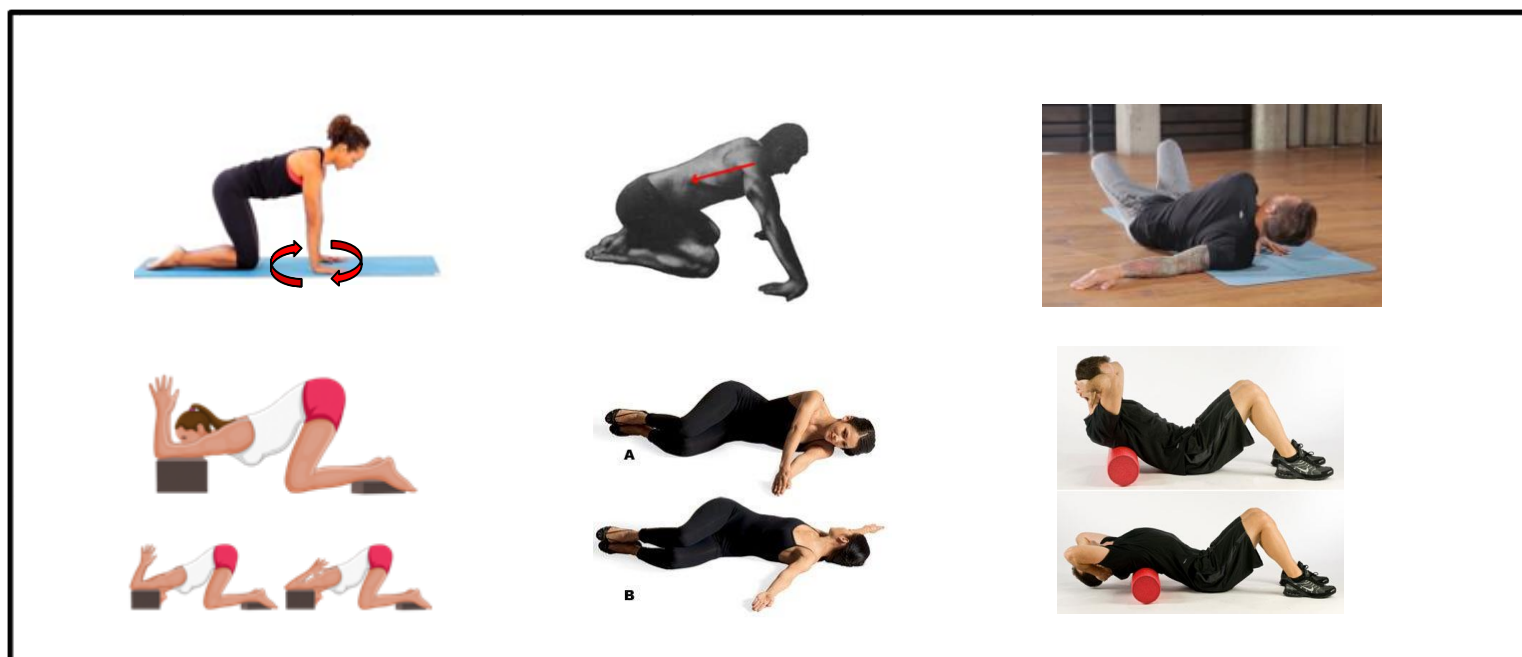
Vous ne devriez jamais ressentir de douleur lors d'étirements. Il est toutefois normal de ressentir un certain inconfort. Les exercices sont à faire au **minimum 3-4 x / semaine** et/ou au besoin.

Tenir chaque exercice de **1 à 2 minutes** et répéter au besoin.

Bas du corps



Haut du corps



Programme d'entraînement



Étirement et mobilité : Séquence de mobilité Dynamique

6x/côté



6x



4 à 6x



4 à 6x





MONITEUR ATTITRÉ À VOTRE UNITÉ

La planification des PT d'unité se fait en collaboration avec le moniteur de conditionnement physique et sports des PSP attitré à l'unité et l'officier des sports. N'hésitez pas à communiquer avec ces derniers pour l'ajustement de la planification d'entraînement de votre sous-unité/groupe.

CLINIQUES DE PERFECTIONNEMENT

Des cliniques de perfectionnement sont disponibles pour perfectionner vos connaissances et habiletés pratiques. Pour plus de détails, consultez le site <https://www.connexionfac.ca/Valcartier-fr/Adulte/Conditionnement-physique-militaire/Cours-et-cliniques-de-perfectionnement.aspx> et <https://www.connexionfac.ca/Valcartier/Adulte/Sante/Promotion-de-la-sante/Cours-et-ateliers.aspx>

- Défi Hivernal (*plan d'entraînement, gestion de l'effort et des transitions, alimentation spécifique, prévention des blessures*)
- Gestion de l'entraînement cardiovasculaire
- Stretching mobilité
- Nutrition sportive
- Prévention des blessures

ENTRAINEMENTS LIBRES SUPERVISÉS

En plus des PT d'unité, les militaires sont encouragés à participer sur une base personnelle aux entraînements délivrés par les moniteurs de conditionnement physique et sports le midi. Pour connaître l'éventail des entraînements proposés, consultez le site

<https://www.connexionfac.ca/Valcartier-fr/Adulte/Conditionnement-physique-militaire/Classes-de-conditionnement-physique-fr/Entrainement-libre-supervise.aspx>

- Spinning
- PEC (Dérivé du CrossFit)
- Yoga

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PERSONNALISÉ

Les militaires qui ont besoin d'un plan d'entraînement spécifique peuvent communiquer avec le moniteur de conditionnement physique et sports responsable

- +Svc Ops PSP Programmes@Svc Ops@Valcartier
- SvcOpsPSPProgrammes@intern.mil.ca

