



# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AU POIDS DU CORPS



**CPPDC**

*FC : en tout temps et en tout lieu*





## AVANT-PROPOS

Une bonne condition physique est essentielle à l'état de préparation en vue des missions au pays comme à l'étranger. Les membres des FC n'ont pas toujours accès aux installations ni aux appareils de mise en forme lorsqu'ils participent à des déploiements ou qu'ils se déplacent pour leurs fonctions. Nul besoin d'haltère ni d'appareils d'entraînement par résistance pour effectuer les exercices au poids du corps. Ce manuel présente un programme d'entraînement complet et facile à suivre qui permettra aux militaires de poursuivre leur routine d'entraînement physique même lorsque les conditions sont défavorables. Les exercices contenus dans ce manuel se font n'importe où, à tout moment, dans un espace restreint et sans équipement. Pour obtenir de plus amples ressources ou de l'aide au sujet des programmes de conditionnement physique, visitez [www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca).

Le directeur du conditionnement physique,

Daryl Allard

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AU POIDS DU CORPS	5
POUR COMMENCER	6
LIGNES DIRECTRICES	11
PLAN DU PROGRAMME	15
RÉCUPÉRATION	19
TERMINOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT FONDÉ SUR DES EXERCICES AU POIDS DU CORPS (PDC)	19
TECHNIQUE	23
VARIATIONS POSSIBLES	26
ÉCHAUFFEMENT 1 À 3	29
PROGRAMME AU POIDS DU CORPS 1 À 12	35
PROGRAMME AU POIDS DU CORPS + AÉROBIE	47
51	
STABILITÉ DU TRONC 1 À 3	55
RÉCUPÉRATION 1 ET 2	59
LES AUTEURS	61

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AU POIDS DU CORPS

## REMERCIEMENTS

Le Directeur général – Services de soutien au personnel et aux familles a élaboré le programme de conditionnement physique au poids du corps à l'intention des membres des Forces canadiennes.

### Chargé de projet

Ben Ouellette, PEC, CSCS

### Auteurs

Michelle Cormier, PEC

Geoffrey Drover, PEC, CSCS

Mary-Beth McGinn, PEC, instructrice d'EPC

Todd Stride, PEC, CSCS

### Contribution technique

Guylaine Charbonneau, M.Sc., dt. p.

Christine Charron, PEC

Duane Farrell, PEC, CSCS

Aaron Grainge, PEC, CSCS

Danielle Henry, cand. M.Sc, act.phys., EPC

Lucie Laferrière, PT MHA

### Rédacteur technique

Paul Dale

### Conception/Mise en page

Melissa Gauthier

### Illustrations

Lyndon Goveas

Caméra de combat

## INTRODUCTION

Les membres des Forces canadiennes (FC) doivent avoir la forme physique voulue pour répondre aux demandes opérationnelles. Une combinaison de composantes visant à améliorer la santé et les aptitudes physiques aide les effectifs à mieux s'acquitter de leurs fonctions dans des milieux parfois complexes et exigeants. Ces composantes comprennent l'endurance cardiovasculaire, la force et l'endurance musculaires, la mobilité, la flexibilité, l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse et la puissance. Les militaires doivent également faire preuve d'une forme physique fonctionnelle de haut niveau et être en mesure de tirer parti des capacités acquises



à l'entraînement pour exécuter leurs tâches militaires de manière efficace.

Lorsque les militaires n'ont pas accès à des installations ou à de l'équipement de mise en forme, ils peuvent effectuer des exercices sans charge, dits « au poids du corps » pour conserver leur endurance musculaire et cardiovasculaire. Les exercices au

poids du corps tels que les extensions des bras, les squats et les fentes peuvent être faits sans équipement d'haltérophilie ou de musculation puisque c'est le poids même du corps qui fournit la résistance recherchée pour chaque mouvement particulier. Le conditionnement physique au poids du corps (CPPDC) est un programme de conditionnement physique dont les exercices peuvent être exécutés en tout temps et en tout lieu, dans un espace restreint et sans équipement.

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AU POIDS DU CORPS

Le CPPDC consiste en un programme d'exercices au poids du corps combinant un entraînement fonctionnel, des exercices de stabilisation du tronc et des exercices d'aérobic. L'objectif du programme est d'améliorer l'endurance, la mobilité, l'agilité et la puissance. Chaque séance d'entraînement se divise en trois blocs : l'échauffement, les exercices et la récupération.

### Échauffement (10 à 15 minutes)

L'échauffement consiste en de légers mouvements d'aérobic, d'étirements, d'exercices de mobilité et de mouvements préparatoires particuliers. La complexité et l'intensité des exercices augmentent graduellement. L'échauffement permet :

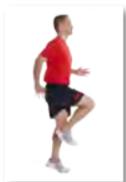
- de préparer le corps à l'effort physique des exercices proprement dits;
- de se préparer mentalement;
- d'acquérir certaines habiletés par la pratique;
- d'améliorer l'exécution des exercices.



### Séances d'exercices (10 à 30 minutes)

Le programme CPPDC contient trois types d'exercices, tous trois couverts par les séances d'exercices hebdomadaires :

- **Exercices au poids du corps (PDC) :** Il s'agit de mouvements fonctionnels qui sollicitent plusieurs articulations — tels que des squats et des fentes — et utilisent le poids du corps pour développer la force et l'endurance musculaires.
- **Exercices d'aérobic (AR) :** Centrés sur l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire, ces exercices comprennent des mouvements continus d'intensité variable sollicitant l'ensemble du corps. La course stationnaire, les sauts avec écart et les mouvements de pieds rapides sont des exemples d'exercices que l'on retrouve dans la portion aérobic de l'entraînement.



- **Exercices de stabilisation du tronc (ST) :** Il s'agit d'exercices tels que la planche, qui permettent de développer la capacité de stabiliser le corps durant un mouvement en ciblant les abdominaux, les muscles du bassin et ceux du bas du dos.



## Récupération (5 à 10 minutes)

La récupération suit la période d'exercice et consiste en une série d'exercices d'aérobic et de flexibilité de faible intensité. La récupération permet :

- de ramener graduellement le corps au repos;
- de ramener la fréquence cardiaque et la pression artérielle à ce qu'elles étaient avant la séance;
- d'optimiser le processus de récupération et d'améliorer la flexibilité.



## POUR COMMENCER

Le CPPDC est conçu pour les membres des FC qui ont déjà démontré qu'ils se conformaient aux normes minimales de condition physique (NMCP) des FC.

Les membres des FC qui ne peuvent se conformer aux NMCP devraient communiquer avec le personnel du conditionnement physique des programmes de soutien du personnel (PSP) pour obtenir une prescription d'exercices adéquats.

## Évaluez votre condition physique

Certaines personnes devront obtenir un certificat de santé avant d'adhérer à un programme d'exercices. Les deux questions d'évaluation de la santé ci-dessous servent à repérer les militaires qui devraient éviter ce type d'activité dans leur état actuel.

Si vous répondez **OUI** à au moins une des questions suivantes, vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ce programme.

<b>Questions pour l'évaluation de l'état de santé</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
Pour autant que vous sachiez, avez-vous des troubles médicaux ou des contraintes à l'emploi pour raisons médicales vous empêchant de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?		
Y a-t-il une autre raison pour laquelle vous aimeriez parler à un médecin avant d'entreprendre l'évaluation de la condition physique ou le programme de conditionnement physique progressif?		

### **Vérification de la condition physique**

Le CPPDC prévoit trois intensités pour répertorier les différents niveaux de condition physique. La vérification de la condition physique sert à identifier l'intensité adéquate à laquelle commencer le programme, et ses résultats serviront de référence pour mesurer votre progrès en cours d'entraînement. Afin de trouver le niveau d'intensité auquel commencer :

- a. prêtez-vous à chacun des tests d'évaluation de la condition physique;
- b. notez vos résultats au Tableau 1 : Progrès accomplis;
- c. trouvez le niveau d'intensité correspondant pour chacun des trois exercices dans le Tableau 2 : Références pour la vérification de la condition physique.

Vous êtes prêt à changer de programme lorsque vous arrivez à exécuter **tous** les tests de vérification de la condition physique selon les temps/le nombre de répétitions prescrits pour le niveau d'intensité suivant. Chacun des niveaux doit être perçu comme une base à partir de laquelle vous pouvez accéder au stade suivant. Terminez Échauffement 1 (ÉC 1) avant d'entamer la vérification de la condition physique, puis terminez avec Récupération 1 (RÉ 1).

La vérification de la forme physique comprend trois tests :

### **Endurance musculaire des membres inférieurs (Squat)**

**Remarque :** En cas de douleur ou d'inconfort, arrêtez le test.

- Commencez en position debout; pliez les genoux jusqu'à ce que le dessus des cuisses soit parallèle au sol.
- Interrompez le mouvement si les talons quittent le sol, si les genoux commencent à pointer vers l'intérieur ou si la colonne vertébrale perd son alignement naturel.
- La descente doit durer deux secondes; faites une pause d'une seconde en position semi-accroupie; revenez à la position initiale en comptant deux autres secondes.
- Notez le nombre de squats réussis sans interruption.
- On ne doit compter que les squats exécutés correctement — pour en savoir plus long à ce sujet, consultez la section consacrée à la technique du squat.



## Endurance musculaire des membres supérieurs (Extension des bras)

**Remarque :** En cas de douleur ou d'inconfort, arrêtez le test.

- Placez-vous en appui sur les mains et les orteils, les mains à plat au sol, à la largeur des épaules, les doigts pointant vers l'avant et gardez le corps bien droit, des épaules aux talons.
- Abaissez le corps vers le sol jusqu'à ce que les triceps soient parallèles au sol et remontez jusqu'à l'extension complète des bras.
- Notez le nombre d'extensions exécutées sans interruption.



## Endurance du tronc (Test de la planche)

**Remarque :** En cas de douleur ou d'inconfort, arrêtez le test.

- Placez-vous en appui sur les avant-bras et les orteils.
- Gardez la pose en veillant à maintenir le corps en ligne droite des épaules jusqu'aux talons.
- Gardez les pieds joints et les épaules directement au-dessus des coudes.
- Gardez cette position jusqu'à ce que vous ne puissiez plus maintenir le corps en ligne droite.
- Chronométrez-vous et notez vos résultats en secondes.



La vérification initiale de la forme physique doit se faire au moins 48 heures avant d'entamer la première semaine du CPPDC.

## Tableau 1 : Progrès accomplis

Test de la condition physique	Résultats initiaux		Semaine 5		Semaine 10		Semaine 15	
	Pointage	Niveau	Pointage	Niveau	Pointage	Niveau	Pointage	Niveau
Squats								
Extension des bras								
Planche								

## Tableau 2 : Références pour la vérification de la condition physique

Composante de la condition physique	Test de la condition physique	Niveau I	Niveau II	Niveau III*
		Débutant	Intermédiaire	Avancé
Endurance musculaire des membres inférieurs	Squats	< 30 rép.	30 à 75 rép.	> 75 rép.
Endurance musculaire des membres supérieurs	Extension des bras	7-19 rép.	20 à 30 rép.	> 30 rép.
Endurance du tronc	Planche	< 60 sec	Entre 60 sec et 120 sec	> 120 sec
* Avant d'essayer le Niveau III, nous vous recommandons de réussir les niveaux d'encouragement du programme NMCP FC.				
sec – temps en secondes; > - plus de; < - moins de				

## LIGNES DIRECTRICES

Pour vous assurer d'exécuter les exercices de CPPDC de façon sécuritaire et efficace, conformez-vous aux lignes directrices suivantes.

**Assurez-vous d'avoir la bonne technique :** une mauvaise technique peut causer des blessures. Vous devriez demander l'aide du personnel qualifié du conditionnement physique des PSP pour évaluer votre technique et vous enseigner les bonnes façons de faire, surtout lorsque vous essayerez de nouveaux exercices.

**Important :** En cas de douleur, interrompez sur-le-champ la séance d'exercices et consultez un médecin.

**Priorisez la qualité plutôt que la quantité :** l'exécution technique des exercices importe plus que de réussir le nombre de répétitions prescrites. Faites une pause pour récupérer si vous constatez que votre technique commence à se détériorer.

**Modifiez les exercices :** consultez le personnel du conditionnement physique des PSP afin de modifier les exercices qui provoquent des douleurs ou de l'inconfort.

**Ayez un partenaire d'entraînement :** un partenaire peut donner de la motivation, du soutien, de l'aide lorsqu'une blessure persiste et un encadrement quant aux techniques d'exécution des exercices.

**Respirez correctement :** le fait de respirer de la bonne façon permet d'améliorer la performance. Vous devriez expirer durant l'effort déployé face à une résistance et inspirer durant la phase moins exigeante de l'exercice.

**Soyez bien chaussés :** les chaussures d'entraînement sont conçues pour des activités précises. Vous devriez porter les chaussures de sport appropriées au moment d'exécuter ces exercices.

**Alimentez-vous et hydratez-vous :** une bonne alimentation permettra d'optimiser votre performance durant l'entraînement et de mieux récupérer une fois la séance terminée. Pour en savoir plus long à ce sujet, adressez-vous au personnel de promotion de la santé des PSP. Le Tableau 3 : Alimentation et exercices indique ce que vous devriez manger avant, pendant et après les exercices.

## Tableau 3 : Alimentation et exercices

<b>AVANT L'EXERCICE</b>		
QUAND	3 à 4 heures avant l'exercice	1 à 2 heures avant l'exercice
BUT	Donner de l'énergie et éviter la déshydratation et la faim durant l'exercice	
MANGER	Manger un repas équilibré riche en glucides avec un peu de protéines et peu de matières grasses	Manger une collation riche en glucides combinée à une source de protéines
BOIRE	Boire de 300 à 500 ml d'eau pour maintenir le débit urinaire	Boire de 150 à 350 ml d'eau
	Conseil : La quantité et la couleur de l'urine sont de bons indicateurs de l'hydratation. Idéalement, l'urine devrait être jaune pâle.	
SUGGESTIONS	<p>Repas suggérés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riz, légumes, viande maigre et lait</li> <li>• Pâtes alimentaires avec sauce tomate/sauce à la viande faible en matières grasses, compote de pommes et lait</li> <li>• Sandwich préparé avec une viande maigre et jus</li> <li>• Crêpes avec fruits, yogourt et noix</li> </ul> <p>Conseil : Évitez d'essayer de nouveaux aliments ou de nouvelles boissons avant ou pendant une compétition.</p>	<p>Collations suggérées</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagel et lait au chocolat</li> <li>• Barre granola, pomme et lait</li> <li>• Barre pour sportifs ou barre énergétique et jus</li> <li>• Pita avec hommos et jus de légumes</li> <li>• Beurre d'arachide sur du pain et lait</li> <li>• Muffin faible en matières grasses et yogourt aux fruits</li> <li>• Biscuits aux figues et yogourt</li> </ul>

Suite à la page suivante



	<b>PENDANT L'EXERCICE</b>		<b>APRÈS</b>	
QUAND	Pour une séance de moins d'une heure	Pour une séance de plus d'une heure	0 à 30 minutes après l'exercice	2 à 3 heures après l'exercice
BUT	Rester hydraté	Rester hydraté et donner de l'énergie	Remplacer les liquides et régénérer le tissu musculaire	
MANGER	Pas nécessaire	Au besoin, manger des aliments faciles à digérer et riches en glucides	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger une collation dès que possible.</li> <li>• Rechercher une collation faible en matières grasses et riche en glucides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger un repas composé de glucides, de protéines et d'aliments faibles en matières grasses (prendre des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires)</li> </ul>
BOIRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boire de l'eau pour étancher la soif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boire de 150 à 350 ml d'eau toutes les 15 ou 20 minutes</li> <li>• Ajouter une source de glucides et de minéraux</li> </ul>	Boire des liquides dès que possible	
			<b>Conseil :</b> Il faut 1,5 litre de liquide pour chaque kilo perdu durant les exercices	
SUGGESTIONS		Boissons pour sportifs <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commerciales ou faites à la maison</li> </ul> Recette <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 ml de jus d'orange</li> <li>• 500 ml d'eau</li> <li>• 1,5 ml de sel</li> </ul> Soyez prudent! Les boissons énergisantes et les boissons gazeuses ne sont pas de bons choix, car elles retardent la réhydratation.	Collations suggérées <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagel et orange</li> <li>• Barre granola et jus</li> <li>• Muffin faible en matières grasses</li> <li>• Deux biscuits aux figues et yogourt</li> </ul>	Repas suggérés <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes alimentaires avec sauce tomate/sauce à la viande faible en matières grasses, fromage et une salade en accompagnement</li> <li>• Riz au poulet et aux légumes, salade de fruits et lait</li> <li>• Sandwich au thon, légumes crus et un verre de lait</li> <li>• Chili, pain et lait</li> </ul>



## PLAN DU PROGRAMME

Le tableau 4 rend compte des séances d'exercices qui doivent être exécutées durant une semaine d'entraînement type. Ces séances d'exercices sont jointes et indexées par ordre numérique.

**Tableau 4 : Modèle du programme CPPDC**

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PDC Exercices au poids du corps	AR Aérobie	ST Stabilisa- tion du tronc	PDC Exercices au poids du corps	AR Aérobie	AU CHOIX	Repos

Le tableau 5 est un horaire hebdomadaire détaillé pour le CPPDC indiquant tous les exercices d'échauffement, d'entraînement et de récupération qu'il faut exécuter toutes les semaines pour chaque niveau.

Servez-vous de cet horaire pour choisir les séances d'entraînement qui vous conviendront pour un jour donné et une semaine donnée. Suivez bien les instructions prescrites en matière d'exercices afin d'obtenir des résultats optimaux et d'éviter les blessures et le surentraînement.



**Table 5 : horaire de CPPDC  
Niveau 1**

	<b>NIVEAU 1 (4 semaines)</b>	<b>SEMAINE DE RÉCUPÉRATION</b>
JOUR 1 LUNDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : Choisir un de <b>PDC 1-4</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : <b>PDC 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 2 MARDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : Choisir un de <b>AR 1-3</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 3 MERCREDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : <b>ST 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> <b>VÉRIFICATION DE LA CONDITION PHYSIQUE</b> EXERCICES : <b>ST 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 4 JEUDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : Choisir un de <b>PDC 1-4</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 5 VENDREDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : Choisir un de <b>AR 1-3</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : <b>AR 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 6 SAMEDI	AU CHOIX  ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : Choisir un de <b>ST 1-2</b> ou <b>AR 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 7 DIMANCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS

Légende : ÉC = Échauffement; PDC = Entraînement au poids du corps; RÉ = Récupération;  
ST = Stabilisation du tronc; AR = Aérobie

## Niveau 2

	<b>NIVEAU 2 (4 semaines)</b>	<b>SEMAINE DE RÉCUPÉRATION</b>
JOUR 1 LUNDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 2</b> EXERCICES : Choisir un de <b>PDC 5-8</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : <b>PDC 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 2 MARDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 2</b> EXERCICES : Choisir un de <b>AR 4-6</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 3 MERCREDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 2</b> EXERCICES : <b>ST 2</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> <b>VÉRIFICATION DE LA CON- DITION PHYSIQUE</b> EXERCICES : <b>ST 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 4 JEUDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 2</b> EXERCICES : Choisir un de <b>PDC 5-8</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 5 VENDREDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 2</b> EXERCICES : Choisir un de <b>AR 4-6</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : <b>AR 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 6 SAMEDI	AU CHOIX  ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : Choisir un de <b>ST 1-2 ou AR 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 7 DIMANCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS

Légende : ÉC = Échauffement; PDC = Entraînement au poids du corps; RÉ = Récupération;  
ST = Stabilisation du tronc; AR = Aérobic

## Niveau 3

	<b>NIVEAU 3 (4 semaines)</b>	<b>SEMAINE DE RÉCUPÉRATION</b>
JOUR 1 LUNDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 3</b> EXERCICES : Choisir un de <b>PDC 9-12</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 2</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : <b>PDC 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 2 MARDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 3</b> EXERCICES : Choisir un de <b>AR 7-10</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 2</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 3 MERCREDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 3</b> EXERCICES : <b>ST 3</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 2</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> <b>VÉRIFICATION DE LA CONDITION PHYSIQUE</b> EXERCICES : <b>ST 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 4 JEUDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 3</b> EXERCICES : Choisir un de <b>PDC 9-12</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 2</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 5 VENDREDI	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 3</b> EXERCICES : Choisir un de <b>AR 7-10</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 2</b>	ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : <b>AR 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 1</b>
JOUR 6 SAMEDI	AU CHOIX  ÉCHAUFFEMENT : <b>ÉC 1</b> EXERCICES : Choisir un de <b>ST 1-2 ou AR 1</b> RÉCUPÉRATION : <b>RÉ 2</b>	JOUR DE REPOS
JOUR 7 DIMANCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS

Légende : ÉC = Échauffement; PDC = Entraînement au poids du corps; RÉ = Récupération;  
ST = Stabilisation du tronc; AR = Aérobic

## RÉCUPÉRATION

Des semaines de récupération et des jours de repos ont été prévus dans l'horaire du programme CPPDC pour éviter le surentraînement, assurer un repos suffisant et maintenir la qualité de l'entraînement tout au long du programme.

Pendant une semaine de récupération, le volume global de l'entraînement décroît, et vous devez procéder à une nouvelle vérification de votre condition physique afin de mesurer vos progrès.

Les jours de repos sont une partie importante de l'entraînement. Le repos permet à votre corps de s'adapter aux séances d'entraînement et de diminuer les risques de blessure. Durant vos jours de repos, vous pouvez choisir de ne rien faire ou vous adonner à des activités récréatives légères telles que la marche ou le vélo.

## TERMINOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT FONDÉ SUR DES EXERCICES AU POIDS DU CORPS (PDC)

**Progression :** Chaque niveau du programme de CPPDC prévoit des séances comportant des exercices au poids du corps élémentaires ordonnés en une progression. Les différents niveaux comptent des mouvements et des exercices semblables, mais ceux-ci progressent graduellement en volume, séquence, intensité et complexité des mouvements au fil des PDC 1 à 12 et des niveaux 1 à 3.

**Répétitions et séries :** Une répétition ou « rép. » correspond à un mouvement complet d'un exercice donné. Une série correspond à un nombre prescrit de répétitions. Par exemple, pour 2 séries de 12 rép., on écrit habituellement « 2 x 12 ».

La séance de CPPDC comportera le nombre de répétitions indiqué à côté du nom de l'exercice. Par exemple, Saut avec écart 20 à 30 rép. signifie qu'il faut exécuter 20 à 30 répétitions (ou 20 à 30 sauts complets).

**Tempo :** Le tempo est la vitesse d'exécution d'un exercice. Il s'exprime habituellement par un rapport numérique tel que 3:1:2. Les chiffres correspondent aux secondes qu'il faut compter pour chaque phase de l'exercice. Par exemple, pour un squat dont le tempo est de 3:1:2, il faut compter 3 secondes pour la descente jusqu'en position fléchie, une seconde de pause à mi-parcours et deux secondes pour reprendre la position initiale.

**Circuits :** le programme de CPPDC comporte des séances d'entraînement en circuit. Un circuit est composé d'une suite d'exercices, et sa notation comprend un chiffre et une lettre.

Un chiffre accompagne chacun des exercices, et ceux-ci doivent être exécutés dans l'ordre prescrit (1, 2, 3). Les exercices d'un circuit qui sont annotés d'un chiffre et d'une lettre (1a, 1b, 1c, 1d) doivent être pratiqués dans l'ordre alphabétique. Lorsque vous avez terminé toutes les séries d'un circuit, vous devez commencer le prochain exercice ou circuit, d'après le chiffre indiqué.

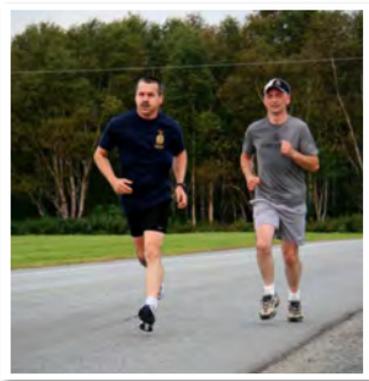
**Séances manquées :** Si vous ratez une séance d'exercices, reprenez l'horaire où vous devriez être et évitez d'essayer de reprendre la séance manquée. Si vous ratez deux séances ou plus pendant la même semaine, nous vous suggérons de reprendre à neuf cette semaine d'entraînement.

## SÉANCES D'AÉROBIE (AR)

Les séances d'AR comportent des zones d'entraînement indiquant l'intensité prescrite pour la séance d'entraînement.

Pour suivre l'intensité prescrite ou les zones des séances d'AR, référez-vous au tableau 6. Servez-vous du pourcentage du rythme cardiaque maximum (RCM), de l'échelle de perception de l'effort (EPE) et de la perception pour évaluer l'intensité de votre entraînement.

L'utilisation des zones d'entraînement prescrites lors des séances d'aérobie permettra d'assurer l'atteinte de vos objectifs d'entraînement.



## Table 6 : Zones cibles

Zone cible	% du rythme cardiaque maximum	EPE	Perception	Durée	Bienfait sur le plan physiologique/Effet de l'entraînement
Zone 5 Maximum	90 % - 100 %	9 ou 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impossibilité de parler</li> <li>• Épuisement après un effort + hyper-ventilation</li> </ul>	0 à 2 minutes (intervalles)	Augmentation générale de la vitesse et de la puissance anaérobiques
Zone 4 Difficile	80 % - 90 %	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation rapide de la douleur musculaire</li> <li>• Impossibilité d'entretenir une conversation</li> </ul>	2 à 4 minutes (intervalles)	Augmentation de la tolérance anaérobie
Zone 3 Modéré	70 % - 80 %	6 ou 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation progressive de la douleur musculaire</li> <li>• Difficulté d'entretenir une conversation</li> </ul>	10 à 40 minutes	Amélioration la puissance aérobie
Zone 2 léger	60 % - 70 %	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune douleur</li> <li>• Parler sans difficulté</li> </ul>	40 à 60 minutes	Augmentation de l'endurance aérobie
Zone 1 Très léger	50 % - 60 %	3 ou 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune douleur</li> <li>• Fatigue ressentie après 3 à 4 heures</li> </ul>	>60 minutes	Accélération de la récupération après des exercices plus exigeants

## Rythme cardiaque

Lorsque vous avez situé la zone d'entraînement et l'intensité correspondante en pourcentage du rythme cardiaque maximum (RCM), calculez votre RCM et l'intensité recherchée. Utilisez ces zones de rythme cardiaque pour suivre les intensités prescrites.

### Calcul du rythme cardiaque maximum (RCM)

$$\text{RCM} = 220 - \text{âge}$$

### Calcul de l'intensité recherchée

Multipliez le RCM par le pourcentage de l'intensité recherchée

#### EXEMPLE

Une personne de 38 ans visant une intensité de travail de 60 à 70 %

$$\text{RCM} = 220 - 38$$

$$\text{RCM} = 182$$

Multipliez le RCM par l'intensité recherchée (60 %)

$$182 \times 0,60 = 109$$

Multipliez le RCM par l'intensité recherchée (70 %)

$$182 \times 0,70 = 127$$

## Échelle de perception de l'effort (EPE)

L'échelle de perception de l'effort de Borg (EPE) mesure l'intensité d'une activité physique en fonction de l'effort perçu.

Cette échelle est basée sur les sensations physiques qu'une personne ressent durant une activité physique, dont l'augmentation du rythme cardiaque, l'augmentation de la fréquence des respirations, ainsi que l'augmentation de la sudation et de la fatigue musculaire.

La perception de l'effort d'après l'EPE peut permettre d'estimer le rythme cardiaque réel durant une activité physique. L'EPE de Borg (tableau 6) fournit une échelle de notation et des plages numérotées de 1 à 10, où 1 correspond à l'absence d'effort et 10, à l'effort maximum.

## TECHNIQUE

### Position neutre de la colonne vertébrale

La position neutre de la colonne vertébrale et la posture neutre désignent l'alignement approprié du corps lorsqu'il est debout et au repos. Lorsqu'elle suit son alignement naturel, une colonne vertébrale en santé comporte trois courbes naturelles; elle n'est pas droite. Il y a une légère courbe vers l'intérieur du corps au niveau des lombaires, une légère courbe extérieure au niveau du thorax et une légère extension au niveau des petites vertèbres cervicales qui terminent la partie supérieure de la colonne.



Les oreilles, les épaules, les hanches, les genoux et les chevilles sont tous alignés les uns sur les autres, comme si un fil à plomb avait été tendu entre les oreilles et les pieds en passant par le torse et les jambes. Lorsque la colonne vertébrale et la posture sont neutres, le corps est en mesure de fonctionner en position de force. Si la colonne se retrouve dans une position autre au cours d'un exercice, la performance en souffre. **Il importe de garder une colonne vertébrale et une posture neutres au moment de faire les exercices du programme de CPPDC.**

### Squats et fentes

Les squats et les fentes sont des formes de mouvement de base qui se retrouvent à profusion dans les activités de tous les jours telles que sauter, soulever des poids, marcher, escalader ou se mettre debout en partant du sol. Vous devriez maîtriser ces formes de mouvement avant d'intégrer ces exercices à un programme d'entraînement donné.

Ces mouvements obéissent à une technique précise et doivent être exécutés correctement. Les squats et les fentes devraient se faire sans douleur ni inconfort. Ils demandent un alignement convenable des articulations, une bonne coordination musculaire et une posture appropriée. La technique recommandée pour exécuter ces mouvements est décrite ci-après.

## Technique de squat

- **Position initiale :** Le corps est équilibré et les épaules sont en droite ligne avec les hanches, les genoux et les chevilles. La position des pieds peut varier, mais les squats les plus efficaces s'obtiennent en plaçant les pieds écartés d'une largeur légèrement supérieure à celle des épaules.
- **Descente :** Pour exécuter le squat, faites passer le poids sur les talons et fléchissez le corps au niveau des hanches. Ce mouvement s'accompagne d'une inspiration et de la levée des bras vers l'avant. Lorsque les hanches se retrouvent derrière les talons, les genoux commencent à fléchir. Continuez la descente en fléchissant simultanément au niveau des hanches et des genoux. Préservez la neutralité de la colonne vertébrale en relevant les bras encore un peu et en portant la poitrine vers l'avant.
- **Point de force :** Descendez jusqu'à ce que le dessus des cuisses soit parallèle au sol. **Ne descendez plus si les talons quittent le sol, si les genoux commencent à pointer vers l'intérieur ou si la colonne vertébrale perd son alignement naturel.**
- **Mi-parcours :** À mi-parcours, les genoux devraient se trouver au-dessus de la pointe des pieds, et ils devraient pointer dans la même direction que les orteils. Le thorax devrait être relevé et droit, et la colonne vertébrale devrait garder sa position neutre.
- **Remontée :** Lorsque vous avez bien intégré les caractéristiques clés de la position à mi-parcours, expirez et redressez-vous en dépliant les genoux et les hanches afin de reprendre la position initiale.



### Caractéristiques clés de la position à mi-parcours d'un squat

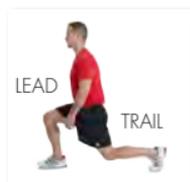
- Regardez en avant, ou légèrement vers le haut.
- Les genoux sont alignés avec la pointe des pieds.
- Le thorax est relevé et droit.
- Les talons restent en contact avec le sol en tout temps.
- La colonne vertébrale reste en position neutre.



## Technique des fentes



- **Position initiale :** Le corps est équilibré et les épaules sont en ligne droite avec les hanches, les genoux et les chevilles. Les pieds sont écartés à mi-chemin entre la largeur des épaules et la largeur des hanches et ils pointent vers l'avant.
- **Descente :** Pour amorcer la descente du mouvement de fente, faites un pas en avant avec la jambe d'attaque et placez votre pied à environ une longueur de jambe de la position de départ.
- **Point de force :** Descendez jusqu'à ce que la cuisse de la jambe d'attaque soit parallèle au sol. Le genou de la jambe d'appui ne doit pas toucher le sol.
- **Mi-parcours :** En mi-parcours, le genou avant devrait se placer au-dessus de la pointe du pied et pointer dans la même direction que les orteils. Le torse est droit, et le thorax est relevé et droit. La colonne garde sa position neutre.
- **Remontée :** Lorsque vous avez bien intégré les caractéristiques clés de la position à mi-parcours, expirez et regagnez la position initiale en poussant avec force contre le sol avec le pied d'attaque et en dépliant la jambe d'attaque.



### Caractéristiques clés de la position à mi-parcours d'une fente

- Le pied d'attaque est posé à plat sur le sol et le pied d'appui repose sur le bout du pied, orteils pliés. Les deux pieds sont alignés.
- La colonne vertébrale reste en position neutre.
- La tête est droite et centrée avec le corps.
- Le genou avant est aligné avec la direction des orteils du pied d'attaque, et le genou est au-dessus de la pointe du pied.



## VARIATIONS POSSIBLES

### Variations pour les squats

La complexité des squats dépend de la position des pieds et des bras au plus fort du mouvement. Servez-vous des tableaux ci-dessous pour augmenter ou diminuer la complexité du mouvement.

<b>SQUAT</b>				
DIFFICULTÉ CROISSANTE →				
				
¼ de squat	Squat*	prisonnier*	Squat, bras en Y au-dessus de la tête	Squat, bras au-dessus de la tête*

### SQUATS JAMBES ÉCARTÉES (SUMO)

DIFFICULTÉ CROISSANTE →				
				
¼ squat, jambes écartées	Squat, jambes écartées*	Squat, jambes écartées, façon prisonnier*	Squat, jambes écartées, bras en Y au-dessus de la tête	Squat, jambes écartées, bras au-dessus de la tête*

### SAUTS

DIFFICULTÉ CROISSANTE →				
				
Saut avec écart	Saut linéaire avec écart*	Squat et saut	Saut groupé*	Fente avec saut

\* Les personnes qui ont des problèmes chroniques aux genoux, des problèmes de mobilité au niveau lombaire ou des hanches, ou qui ont une faiblesse dans les quadriceps devraient éviter ces exercices.

## Variantes de fentes

Utilisez les tableaux ci-dessous pour augmenter ou diminuer la complexité des fentes. La modification de l'orientation du pas et de la position des bras permet de varier le mouvement.

### FENTES

DIFFICULTÉ CROISSANTE →

		
Fente	Fente, alt.	Fente en marchant
		
Fente arrière	Squat à une jambe	Fente, genou élevé



## REMARQUES :

Effectuer 1 ou 2 séries des exercices d'échauffement.

## Course sur place 1 min

1a



Activité légère d'aérobic.

## Saut avec écart 20 à 30 rép.

1b



Sauter en écartant les jambes et en relevant les bras, puis reprendre la position initiale.

Échauffement des hanches  
5 à 8 rép. / jambe

1c



Effectuer chaque variation du mouvement 5 à 8 fois. Maintenir la position pendant 2 sec. Se tenir bien droit.

## Balancement des bras 8 à 10 rép.

1d



Pour chacun des exercices, contrôler le mouvement des bras.

Extension de la jambe en  
quadripédie 12 rép.

1e



Sur les mains et les genoux, tendre la jambe vers l'arrière puis reprendre la position initiale. Refaire le mouvement.

Abduction de la hanche, couché  
sur le côté 20 rép. / jambe

1f



Soulever la jambe en pivotant au niveau de la hanche et des talons.

Squat et squat, jambes écartées  
5 à 8 rép.

1g



Interrompre le mouvement si les talons quittent le sol, les genoux pointent vers l'intérieur ou la colonne vertébrale perd son alignement naturel.

## REMARQUES :

Effectuer 1 ou 2 séries des exercices d'échauffement.

## Course sur place 1 min

1a



Activité légère d'aérobic.

## Saut avec écart 20 à 30 rép.

1b



Sauter en écartant les jambes et en relevant les bras, puis reprendre la position neutre.

Échauffement des hanches  
5 à 8 rép./jambe

1c



Effectuer chaque variation du mouvement 5 à 8 fois. Maintenir la position pendant 2 sec. Se tenir bien droit.

## Balancement des bras 8 à 10 rép.

1d



Pour chacun des exercices, contrôler le mouvement des bras.

Mouvement circulaire des hanches  
10 rép./jambe.

1e



Lever d'abord le genou sur le côté et placer le pied au sol lorsque le genou est devant le corps.

Planche/chien tête  
en bas 5 à 8 rép.

1f



En position de la planche, soulever les hanches en poussant dans les paumes des mains et en abaissant les talons vers le sol.

Planche/fente  
6 à 8 rép./jambe

1g



En position de la planche, amener le genou sous l'épaule, pied au sol; alterner à chaque répétition.

1 ou 2 séries

**1h** Extension de la jambe en quadrupédie  
10 à 12 rép./jambe



Sur les mains et les genoux, tendre la jambe vers l'arrière puis reprendre la position initiale. Refaire le mouvement.

**1i** Abduction de la hanche  
10 à 12 rép./jambe



Soulever le genou vers le côté 10 à 12 fois.

**1j** Abduction de la hanche, couché  
sur le côté 20 rép./jambe



Soulever la jambe en pivotant au niveau de la hanche et des talons.

**1k** Squat, façon prisonnier 5 à 8 rép.



Interrompre le mouvement si les talons quittent le sol, les genoux pointent vers l'intérieur ou la colonne vertébrale perd son alignement naturel.

**1l** Squat, jambes écartées, façon  
prisonnier 5 à 8 rép.



Interrompre le mouvement si les talons quittent le sol, les genoux pointent vers l'intérieur ou la colonne vertébrale perd son alignement naturel.

**1m** Flexion du tronc 8 à 10 rép.



Maintenir la position naturelle de la colonne vertébrale et fléchir vers l'avant au niveau du tronc.

**1n** Bond sur deux pieds 20 rép.



Atterrir en douceur sur le bout des pieds.

**1o** Bond sur un pied  
10 rép./jambe



Atterrir en douceur sur le bout du pied.

## REMARQUES :

Effectuer 1 ou 2 séries des exercices d'échauffement.

## Course sur place 1 min

1a



Activité légère d'aérobic.

## Sauts avec écart 20 à 30 rép.

1b



Sauter en écartant les jambes et en relevant les bras, puis reprendre la position neutre.

Échauffement des hanches  
5 à 8 rép./jambe

1c



Effectuer chaque variation des étirements 5 à 8 fois.  
Maintenir l'étirement pendant 2 sec.  
Se tenir bien droit.

## Balancement des bras 8 à 10 rép.

1d



Pour chacun des exercices, contrôler le mouvement des bras.

Mouvement circulaire de la hanche  
10 rép./jambe

1e



Soulever d'abord le genou sur le côté et placer le pied au sol lorsque le genou est devant le corps.

## Enchaînement 6 à 8 rép.

1f



En position de la planche, soulever les hanches 6 à 8 rép. Faire ensuite une fente 6 à 8 rép.

Extension de la jambe en quadrupédie  
10 à 12 rép./jambe

1g



Sur les mains et les genoux, tendre la jambe vers l'arrière puis reprendre la position initiale.  
Refaire le mouvement.

**1h** Abduction de la hanche  
10 à 12 rép./jambe



Soulever le genou sur le côté pour  
10 à 12 rép.

**1i** Abduction de la hanche, couché  
sur le côté 20 rép./jambe



Soulever la jambe en pivotant au niveau de la  
hanche et des talons.

**1j** Squat bras en Y au-dessus de la  
tête 5 à 8 rép.



Garder le poids dans les talons.

**1k** Squat, jambes écartées, bras en Y  
au-dessus de la tête 5 à 8 rép.



Maintenir la colonne vertébrale en position  
neutre tout au long du mouvement.

**1l** Flexion du tronc 8 à 10 rép.



Fléchir au niveau des hanches et maintenir la  
colonne vertébrale en position neutre.

**1m** Balancement de la jambe  
5 à 8 rép./jambe



Se tenir bien droit sur le bout du pied et  
balancer la jambe sur un plan linéaire.

**1n** Fente et bras levé  
5 à 8 rép./jambe



Faire un pas de l'avant puis une fente et lever  
le bras opposé au-dessus de la tête.

**1o** Bond 20 et 10 rép.



Exécuter 20 rép. de bonds sur deux pieds et  
10 rép. de bonds sur un pied.



1a

Squat façon prisonnier  
8 à 12 rép. Tempo 2:0:2



Les pieds écartés à la largeur des épaules, le poids dans les talons.

1b

Extension des bras sur les genoux  
ou carré 10 à 12 rép.



Modifier l'exercice pour effectuer 10 à 12 rép.

1c

Fente en alternance  
6 à 8 rép./jambe



Faire un pas de l'avant puis une fente, ramener le pied à la position initiale. Alternier jambe droite puis jambe gauche.

1d

Flexion du tronc, bras en  
Y 5 rép. de 6 sec



Fléchir au niveau des hanches, les genoux légèrement fléchis. Lever les bras et maintenir la position pendant 6 sec.

1e

Saut avec écart 20 à 30 rép.



Sauter en écartant les jambes et en relevant les bras, puis reprendre la position initiale.

1f

Élévation jambe et bras opposé  
en quadrupédie  
3 rép. de 5 à 8 sec/côté



Soulever simultanément la jambe et le bras opposé. Maintenir le corps en ligne droite. Effectuer le mouvement sur les deux côtés en alternance.

**1a** Squat 8 à 12 rép.  
Tempo 2:0:2

**1b** Fente en marchant  
6 à 8 rép./jambe

3 séries

15 à 30 sec. de repos

Placer les pieds à la largeur des épaules. Garder le poids dans les talons.

Faire un pas de l'avant, puis une fente. Ramener la jambe arrière en position initiale. Alternier.

**2** Flexion du tronc 3 séries de 12 à 15 rép. avec 20 sec. de repos

**3** Talon au fessier 5 séries de 30 sec. avec repos de 30 sec. entre les séries

Maintenir la colonne vertébrale en position neutre et fléchir vers l'avant au niveau des hanches. Reculer les hanches plus loin que les talons.

Relaxer les épaules. Effectuer 5 séries avec 30 sec. de repos entre chaque série.

**4a** Planche 20 sec.

**4b** Planche latérale 10 sec.

3 à 6 séries

15 à 30 sec. de repos

Maintenir le corps en position neutre.

Maintenir le corps en position neutre. Effectuer la planche latérale de chaque côté.

1a

Course sur place 30 sec.



Course rapide 30 sec.

1b

Squat, jambes écartées, bras en Y au-dessus de la tête 8 à 12 rép.



Fléchir au niveau des hanches. Garder le poids dans les talons. Maintenir la colonne vertébrale en position neutre et le thorax droit et élevé.

1c

Extensions des bras, mains écartées RM



Placer les mains à distance plus large que les épaules. Effectuer le nombre maximum de rép. (RM).

1d

Fente avant 6 à 8 rép./jambe



Faire un pas de l'avant, puis une fente. Ramener la jambe avant à la position initiale. Faire 6 à 8 rép. avec une jambe, puis avec l'autre.

1e

Élévation de la jambe et du bras opposé en quadrupédie 8 rép./jambe



Soulever simultanément la jambe et le bras opposé. Effectuer 8 rép. d'un côté puis de l'autre.

1f

Planche/chien tête en bas 10 rép.



En position de la planche, soulever les hanches en poussant dans les paumes des mains et les pieds.

**1a** Saut avec écarts 20 à 30 rép.

Sauter en écartant les jambes et en relevant les bras, puis reprendre la position initiale et recommencer le mouvement.

**1b** Squat, jambes écartées, façon prisonnier 8 à 12 rép.

Placer les pieds à une distance plus large que les épaules. Mains aux oreilles et thorax bien droit.

**1c** Extensions des bras RM

Maintenir le corps en ligne droite des oreilles aux talons. Effectuer le nombre maximum de répétitions (RM).

**1d** Flexion du tronc 3 positions  
2 séries de 4 sec. chaque position

Fléchir aux hanches et maintenir une posture neutre. Soulever les bras et maintenir chaque position pendant 4 sec.

**2a** Saut linéaire avec écart 20 rép.

Position initiale : lever le bras droit et avancer la jambe gauche. En sautant, lever le bras gauche et avancer la jambe droite.

**2b** Fente arrière 8 rép./jambe

Faire un pas vers l'arrière puis une fente. Effectuer toutes les répétitions d'un côté d'abord, puis de l'autre.

**2c** 3 positions couchées 2 rép. maintenir chaque position 3 sec.

Les pieds en contact avec le sol, la colonne vertébrale en position neutre, soulever les bras et maintenir chaque position.

**2d** Mouvement circulaire – Élévation de la jambe et du bras opposé en quadrupédie 10 rép./côté

Lever simultanément le bras et la jambe opposée. Effectuer 10 mouvements circulaires avec la jambe et le bras.

2 ou 3 séries

**1a**

**Squat, jambes écartées, façon prisonnier 12 à 15 rép.**  
Tempo 2:0:2



Placer les pieds à une distance plus large que les épaules. Colonne vertébrale en position neutre. Thorax droit et élevé.

**1c Flexion du tronc, 2 positions Maintenir chaque position pendant 6 sec.**

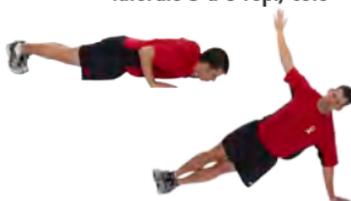


Fléchir aux hanches et lever les bras. Maintenir chaque position pendant 6 sec., relâcher, et répéter le mouvement.

2 ou 3 séries

**1b**

**Extension des bras et planche latérale 5 à 8 rép./côté**



Extension des bras suivie de la planche latérale. Exécuter le mouvement en alternant gauche et droite.

**1d Soulevé de terre roumain, une jambe 8 à 10 rép./jambe**



Fléchir aux hanches et maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

**2a**

**Alpiniste 10 rép./côté**



Amener la jambe droite sous la poitrine. Alternier les jambes d'un mouvement dynamique.

2-3 séries

**2b**

**Fente, genou élevé 6 à 8 rép./côté**



En position de la fente, se redresser et amener la cuisse parallèle au sol.

**2c**

**3 positions couchées, maintenir chaque position pendant 3 sec.**



Les pieds en contact avec le sol, la colonne vertébrale en position neutre, soulever les bras et maintenir chaque position.

2 ou 3 séries

**2d**

**Planche et fente 10 rép./côté**



À partir de la planche, amener le pied droit en position de fente. Alternier les jambes.

**1a** Squat, jambes écartées, mains au-dessus de la tête 12 à 15 rép.

2 ou 3 séries



Lever les bras au-dessus de la tête et effectuer le squat, jambes écartées.

**1b** Fente, bras opposé levé, alt. 8 à 10 rép./jambe

15 à 30 sec. de repos



Faire un pas de l'avant avec la jambe droite et lever le bras gauche. Alternier la jambe et le bras.

**2a** Extension des bras mains en diagonale 5 rép./côté

2 ou 3 séries



Placer les mains en diagonale. Effectuer 5 ext. des bras puis alterner la position des mains.

**2b** Flexion du tronc

15 à 30 sec. de repos



Fléchir au niveau des hanches et maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Reculer les hanches plus loin que les talons.

**3a** Saut avec écart 20 à 30 rép.

2 ou 3 séries



Écarter les jambes et les bras simultanément puis reprendre la position initiale.

**3b** Planche, une main 10 rép./côté

15 à 30 sec. de repos



Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Amener la main à l'épaule opposée puis alterner.

**4a** Abduction de la jambe 10 rép./jambe

2 ou 3 séries



Placer les mains sous les hanches pour maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

**4b** Extension du bras et de la jambe opposée en quadrupédie 10 rép./jambe

15 à 30 sec. de repos



Soulever le bras droit et la jambe gauche. Garder le corps en ligne droite et alterner.

**1a** Squat, mains au-dessus de la tête Tempo 12 à 15 rép. 2:0:2

3 séries



Lever les bras au-dessus de la tête. Garder le poids dans les talons. Thorax droit et élevé.

**1b** Fente arrière, bras au-dessus de la tête, alt. 8 à 10 rép./jambe

15 à 30 sec. de repos



Faire un pas vers l'arrière, puis une fente en levant les bras au-dessus de la tête. Alternier les jambes.

**2a** Extension des bras, un pied au sol 5 à 8 rép./côté

3 séries



Effectuer entre 5 et 8 ext. des bras, en appui sur un seul pied. S'appuyer sur l'autre pied et effectuer entre 5 et 8 rép.

**2b** Horloge 30 sec.



Avancer jusqu'au chiffre de l'horloge puis reculer à la position initiale.

**3a** Extension des bras en position carpée 8 à 10 rép.

3 séries



En position du chien tête en bas, effectuer 8 à 10 ext. des bras.

15 à 30 sec. de repos

**3b** 3 positions couchées, maintenir chaque position pendant 3 sec.



Les pieds en contact avec le sol, maintenir la colonne vertébrale en position neutre, soulever les bras et maintenir chaque position.

**4a** Planche, une jambe, alt. 10 rép./jambe

3 séries



En position de la planche, soulever une jambe puis alterner. Effectuer 10 rép. pour chaque jambe.

15 à 30 sec. de repos

**4b** Planche, genou à poitrine, alterné 10 rép./jambe



En position de la planche, soulever le genou vers les poitrine d'un mouvement contrôlé. Alterné.

**1a** Saut avec écart 20 à 30 rép.

2 ou 3 séries



Écarter les jambes et les bras simultanément puis reprendre la position initiale.

**1b** Squat 12 à 15 rép.

Tempo 3:0:XX



Bien suivre la technique. Descendre pour 3 sec. et remonter d'un mouvement explosif.

**1c** Fente avant et arrière 8 à 10 rép./jambe

2 ou 3 séries



Faire un pas de l'avant avec la jambe droite, ramener la jambe droite à la position initiale, puis faire un pas vers l'arrière avec la jambe droite. Répéter le mouvement.

**1d** Flexion du tronc, 3 positions, maintenir chaque position pendant 6 sec.

Fléchir au niveau des hanches en maintenant la colonne vertébrale en position neutre. Lever les bras et maintenir chaque position.

**2a** Mobilité des hanches  
15 rép./jambe

2 ou 3 séries



Debout bien droit, soulever le genou sur le côté, puis le ramener devant le corps.

**2b** Mouvements de pieds rapides  
30 sec.

Faire un pas de l'avant puis revenir à la position initiale.

**2c** Planche/chien tête en bas 10 rép.

2 ou 3 séries



Effectuer une ext. des bras, adopter la position de la planche, soulever les hanches vers le haut en position du chien tête en bas. Répéter le mouvement.

**2d** Planche latérale 20 sec.

Maintenir le corps en ligne droite.

**1** Squat et saut 5 X 5 avec récupération complète entre 30 et 60 sec.



Effectuer un squat puis sauter bien haut. Atterrir en douceur en fléchissant au niveau des chevilles et des genoux.

**2a** Squat, mains au-dessus de la tête 12 à 15 rép.



Lever les bras au-dessus de la tête. Garder le poids dans les talons. Thorax droit et élevé.

**2b** Squat, une jambe, bras au-dessus de la tête 8 à 12 rép./jambe



Maintenir l'alignement de la jambe d'appel et de la jambe d'appui. Fléchir jusqu'à ce que la cuisse de la jambe d'appel soit parallèle au sol.

**3** Genoux élevés 5 X 30 sec avec une période de récupération complète entre 30 et 60 sec.



Relaxer les épaules. Fléchir le pied et amener la cuisse parallèle au sol.

**2a** Extension des bras en marchant 12 rép.



Au cours de la phase d'extension des bras, avancer un bras et une jambe.

**2b** Élévation de la jambe et du bras opposé en quadrupédie 10 rép./jambe



Soulever le bras droit et la jambe gauche. Maintenir le corps en ligne droite puis alterner.

**2a** Planche, main et pied opposé, alt. 5 à 8 rép./côté



En position de la planche, soulever un bras et la jambe opposée. Alterner.

**2b** Planche latérale, abduction de la jambe 8 rép./côté



En position de la planche latérale, soulever la jambe supérieure.

3 séries

3 séries

Repos d'au plus 30 sec.

3 séries

Repos d'au plus 30 sec.

Repos d'au plus 30 sec.

Saut rapide avec écart 30 sec.

1a

5 séries



Effectuer rapidement les sauts avec écart.

Récupération active entre 30 et 60 sec.

1b



Période de récupération : pas chassés, course légère ou repos.

Squat, jambes écartées, bras en Y au-dessus de la tête 15 à 20 rép.

2a

3 séries



Fléchir au niveau des hanches. Garder le poids dans les talons. Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Thorax droit et élevé.

2b

Ext. des bras/planche une main 5 à 8 rép./côté

Repos d'au plus 30 sec.



Après la phase d'extension des bras, amener la main à l'épaule opposée. Alternier.

Fente et coup de pied 10 rép./jambe

3a

2 ou 3 séries



En position de la fente, se redresser et lancer la jambe droit devant.

Fente avant et arrière 8 rép./jambe

3b



Faire un pas vers l'avant avec la jambe droite, ramener la jambe droite à la position initiale, puis faire un pas vers l'arrière avec la jambe droite. Répéter le mouvement.

Alpiniste 10 rép./jambe

3c

2 ou 3 séries



Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Amener le genou droit sous la poitrine. Alternier les jambes d'un mouvement dynamique.

3 positions couchées, maintenir chaque position pendant 6 sec.

3d



Les pieds en contact avec le sol, maintenir la colonne vertébrale en position neutre, soulever les bras et maintenir chaque position.

**1a** Fente avec saut 5 à 8 rép./côté  
avec récupération complète

3 séries



En position de la fente, sauter en hauteur et alterner la position des jambes. Atterrir en douceur.

**1b** Récupération active entre  
30 et 60 sec.



Période de récupération : pas chassés, course légère ou repos.

**2a** Pas chassés 30 sec.

3 à 5 séries



Disposer des cônes à 5 m d'intervalle et faire des pas chassés d'un cône à l'autre.

**2b** Récupération active entre  
30 et 60 sec.



Période de récupération : pas chassés, course légère ou repos.

**3a** Squat lent, déplacement  
latéral Aller-retour  
8 à 10 rép./côté

3 séries



En position du squat, faire un pas de côté et adopter de nouveau la position du squat. Effectuer le même mouvement dans le sens inverse.

Repos d'au  
plus 30 sec.

**3b**

Extension des bras Spider-  
man 5 à 8 rép./jambe



Lorsque le corps est près du sol, amener le genou vers le coude.

**4a** Alpiniste 10 rép./jambe

3 séries



Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Amener le genou droit vers la poitrine. Alternier les jambes d'un mouvement dynamique.

Repos d'au  
plus 30 sec.

**4b** Élévation du bras et de la jambe  
opposée en quadrupédie  
10 à 12 rép./jambe



Lever le bras et la jambe opposée simultanément. Refaire le mouvement 10 à 12 fois puis changer de côté.

1

Squat 8 X (20 sec. exercice;  
10 sec. repos)



Fléchir au niveau des hanches. Garder le poids dans les talons. Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Thorax droit et élevé.

2

Extension des bras 6 X (10 sec.  
exercice; 10 sec. repos)



Maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

3

Sauts avec écart 8 X (20 sec.  
exercice; 10 sec. repos)



Écarter simultanément les jambes et les bras puis revenir à la position initiale.

4

Squat, une jambe, bras au-dessus de la tête  
6 séries pour chaque jambe X  
(20 sec. exercice; 10 sec. repos)



Maintenir l'alignement de la jambe d'appel et de la jambe d'appui. Fléchir jusqu'à ce que la cuisse de la jambe d'appel soit parallèle au sol.

5

Élévation du bras et de la jambe  
opposée en quadrupédie  
6 séries pour chaque jambe X  
(20 sec. exercice; 10 sec. repos)



Lever le bras et la jambe opposée simultanément. Garder le corps en ligne droite. Alternier.

6

Mouvements de pieds rapides  
8 X (20 sec. exercice; 10 sec. repos)



Faire un pas de l'avant puis revenir à la position initiale.

7

Soulevés de terre roumain,  
une jambe 10 rép./jambe



2 ou 3 séries

Fléchir au niveau des hanches et maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

7b

3 positions couchées, maintenir  
chaque position pendant 6 sec.

Repos d'au plus  
30 sec.



Les pieds en contact avec le sol, maintenir la colonne vertébrale en position neutre, soulever les bras et maintenir chaque position.

## PDC+

Les exercices PDC+ ont été conçus pour les militaires en très bonne condition physique. À ce niveau, les séances comportent des exercices plus complexes et plus difficiles comme les sauts groupés. Même si ces exercices sont considérés comme étant complexes, ceux qui auront acquis une certaine maîtrise des squats et des fentes pourront probablement les exécuter correctement et en toute sécurité. Avant de vous lancer dans les exercices PDC+, assurez-vous d'être en mesure d'exécuter tous les exercices PDC 3 sans inconfort et avec une certaine aisance.



**1a** Saut groupé/5 rép.

**1b** Récupération active entre 30 et 60 sec.

5 séries



Sauter en hauteur jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Atterrir en douceur en fléchissant les chevilles et les genoux.

Récupérer pleinement avant d'entreprendre les sauts groupés.

**2a** Squat, une jambe, bras au-dessus de la tête 10 à 12 rép./jambe

**2b** Récupération active entre 30 et 60 sec.

3 séries



Maintenir l'alignement de la jambe d'appel et de la jambe d'appui. Fléchir jusqu'à ce que la cuisse de la jambe d'appel soit parallèle au sol.

Période de récupération : pas chassés, course légère ou repos.

**3a** Extension des bras en position carpée 8 à 12 rép.

**3b** Planche, une main 10 rép./côté

3 séries



Repos d'au plus 30 sec.

En position du chien tête en bas, effectuer entre 8 et 10 extensions des bras.

Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Amener la main à l'épaule opposée. Alternier.

**4a** Planche soutenue pendant 30 sec.

**4b** Planche latérale soutenue pendant 15 sec.

4 à 6 séries



Repos d'au plus 30 sec.

Maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

Maintenir l'alignement du corps.

**1a** Fente avec saut 6 à 10 rép./côté avec récupération complète

**1b** Récupération active entre 30 et 60 sec.

5 séries




En position de la fente, sauter en hauteur et alterner la position des jambes. Atterrir en douceur.

Période de récupération : pas chassés, course légère ou repos.

**2a** Squat 20 rép. Tempo 3:0:XX

**2b** Récupération active de 30 sec.

3 ou 4 séries




Fléchir au niveau des hanches. Garder le poids dans les talons. Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Thorax droit et élevé.

Période de récupération : pas chassés, course légère ou repos.

**3a** Extension plyométrique des bras 5 rép. avec récupération complète

**3b** Horloge 60 sec.

**3c** Planche, une jambe, alt. 15 rép./jambe

**3d** Squat, une jambe, bras au-dessus de la tête 8 à 12 rép./jambe






Effectuer une extension des bras explosive et soulever le corps du sol.

Avancer jusqu'au chiffre de l'horloge puis reculer à la position initiale.

En position de la planche, soulever le genou vers la poitrine d'un mouvement contrôlé. Alternier.

Maintenir l'alignement de la jambe d'appel et de la jambe d'appui. Fléchir jusqu'à ce que la cuisse de la jambe d'appel soit parallèle au sol.

**1a** Bond latéral 10 rép. de chaque côté avec récupération complète

**1b** Récupération active de 30 à 60 sec.

5 séries

Bondir d'un côté puis de l'autre. Atterrir en douceur en fléchissant les chevilles et les genoux.

Période de récupération : pas chassés, course légère ou repos.

**2a** Saut de grenouille 10 rép.

**2b** Récupération active entre 30 et 60 sec.

3 séries

S'accroupir, effectuer une extension des bras, ramener les pieds entre les mains, se relever.

Période de récupération : pas chassés, course légère ou repos.

**3a** Ext. des bras/planche une main 5 à 8 rép./côté

**3b** 3 positions couchées, maintenir chaque position pendant 6 sec.

3 séries

Repos d'au plus 30 sec.

Après la phase d'extension des bras, amener une main vers l'épaule opposée. Alternier.

Les pieds en contact avec le sol, maintenir la colonne vertébrale en position neutre, lever les bras et maintenir chaque position.

**4a** Planche une jambe, soutenue 15 sec./côté

**4b** Planche latérale, soutenue 10 sec.

4 à 6 séries

Repos d'au plus 30 sec.

Maintenir la position de la planche une jambe soulevée. Alternier les jambes.

Maintenir la position de la planche en repliant la jambe inférieure. Refaire le mouvement de l'autre côté.

<b>Séance d'aérobie</b>	<b>Effort</b>
<b>1</b>	2-3 X 10 min en Zone 2 Avec 2-3 min de récupération en Zone 1 entre chaque rép.
<b>2</b>	6-8 X 2 min en Zone 3 Avec 1-2 min de récupération en Zone 1 entre chaque rép.
<b>3</b>	4-6 X 5 min en Zone 3 Avec 2-3 min de récupération en Zone 1 entre chaque rép.
<b>4</b>	2-3 X 10 min en Zone 2-3 Avec 2-3 min de récupération en Zones 1-2 entre chaque rép.
<b>5</b>	6-8 X 3 min en Zone 3 Avec 1-2 min de récupération en Zone 1-2 entre chaque rép.
<b>6</b>	4-6 X 6 min en Zone 3 Avec 2-3 min de récupération en Zone 1-2 entre chaque rép.
<b>7</b>	2-4 X 10 min en Zone 3 Avec 2-3 min de récupération en Zone 1 entre chaque rép.
<b>8</b>	6-8 X 4 min en Zone 3 Avec 1-2 min de récupération en Zones 1-2 entre chaque rép.
<b>9</b>	8-10 X 2 min en Zone 4 Avec 2 min de récupération en Zones 1-2 entre chaque rép.
<b>10</b>	10-12 x 30 sec en Zone 4; 1 min de récupération entre chaque rép.

Consulter le tableau 6 pour établir l'intensité adéquate à l'aide de la fréquence cardiaque, de l'EPE et de la perception.

## EXEMPLE DE CIRCUITS AÉROBIE

### **1a** Mouvements de pieds rapides 30 sec.



Faire un pas de l'avant puis faire un pas vers l'arrière pour reprendre la position initiale.

### **1b** Saut avec écart 30 sec.



Écarter les bras et les jambes. Reprendre la position initiale. Refaire le mouvement.

### **1c** Pas chassés 30 sec.



Disposer des cônes à 5 m d'intervalle et faire des pas chassés entre les cônes.

### **1d** Course sur place pendant 30 sec.



## EXEMPLE DE CIRCUITS AÉROBIE

### 1a Mouvements de pieds rapides 30 sec.



Faire un pas de l'avant puis faire un pas vers l'arrière pour reprendre la position initiale.

### 1b Saut avec écart 30 sec.



Écarter les bras et les jambes. Reprendre la position initiale. Refaire le mouvement.

### 1c Pas chassés 30 sec.



Disposer des cônes à 5 m d'intervalle et faire des pas chassés entre les cônes.

### 1d Bond 30 sec.



Bonds à deux pieds.

### 1e Horloge 30 sec.



Avancer jusqu'au chiffre de l'horloge puis reculer à la position initiale.

### 1f Course sur place pendant 30 sec.



## EXEMPLES DE CIRCUITS AÉROBIE

**1a** Mouvements de pieds rapides 30 sec.

**1b** Saut avec écart 30 sec.

4 à 6 séries

Faire un pas de l'avant puis faire un pas vers l'arrière pour reprendre la position initiale.

Écarter les bras et les jambes. Reprendre la position initiale. Refaire le mouvement.

**2a** Pas chassés 30 sec.

**2b** Course genoux élevés 30 sec.

3 séries

Disposer des cônes à 5 m d'intervalle et faire des pas chassés entre les cônes.

Courir sur place en soulevant les cuisses parallèles au sol.

**3a** Horloge 30 sec.

**3b** Course sur place pendant 30 sec.

3 séries

Avancer jusqu'au chiffre de l'horloge puis reculer à la position initiale.

**1a** Élévation de la jambe et du bras opposé, en quadrupédie 3 à 5 X  
5 à 8 sec./côté



Lever simultanément la jambe et le bras opposé.  
Maintenir l'alignement du corps. Alternier.

**1b** Abduction de la hanche en quadrupédie  
12 rép./jambe



Maintenir la colonne vertébrale en position neutre  
et soulever le genou latéralement pour 10 rép.  
Refaire le mouvement avec l'autre jambe.

**1c** Pont, une jambe, alterné  
15 rép./jambe



Maintenir la colonne vertébrale en position  
neutre et garder le corps en ligne droite des  
épaules aux genoux.

**1d** Extension de la jambe et du bras,  
sur le dos 10 rép./côté



Soulever la jambe droite, genou fléchi, et le bras  
droit tout en maintenant la jambe gauche et  
le bras gauche en place. Alternier.

**1e** Planche soutenue 15 à 20 sec.



Maintenir la colonne vertébrale  
en position neutre.

**1f** Abduction de la hanche, sur le  
dos 15 rép./jambe



Placer les mains sous les hanches pour mainte-  
nir la colonne vertébrale en position neutre.

**1g** Abduction de la jambe,  
couché sur le côté 20 rép./jambe



Soulever la jambe supérieure  
et effectuer 20 rép.

**1h** Planche latérale 20 sec.



Maintenir l'alignement du corps.

**1a** Élévation de la jambe et du bras opposé 10 rép./côté



Lever simultanément la jambe et le bras opposé. Maintenir l'alignement du corps. Alternier.

**1b** Planche/chien tête en bas 10 rép.



En position de la planche, soulever les hanches en poussant dans les mains et les pieds.

**1c** Pont, une jambe, alterné 15 rép./jambe



En position du pont, lever une jambe, genou fléchi, puis alterner.

**1d** Abductions de la jambe, couché sur le dos 10 rép.



Placer les mains sous les hanches pour maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

**1e** Abduction de la hanche et du bras opposé, en quadrupédie 12 rép./côté



Soulever latéralement une jambe et le bras opposé.

**1f** Abduction de la hanche, couché sur le côté 20 rép./jambe



Soulever la jambe en pivotant au niveau de la hanche et des talons.

**1g** Planche une jambe, soutenue 15 sec./jambe



Maintenir la position de la planche, en appui sur un seul pied. Refaire le mouvement en s'appuyant sur l'autre pied.

**1h** Planche latérale 30 sec.



Maintenir l'alignement du corps.

**1a** Élévation de la jambe et du bras opposé,  
coude au genou, en quadrupédie  
12 rép./côté



Lever simultanément la jambe et le bras opposé, puis toucher le coude au genou sous le thorax.

**1b** Extension des bras en position  
carpée 10 rép.



En position du chien tête en bas, effectuer entre 8 et 10 ext. des bras.

**1c** Planche latérale et abduction de  
la jambe 10 rép./côté



En position de la planche, soulever la jambe supérieure pour 10 rép. Refaire le mouvement de l'autre côté.

**1d** Planche, genou à poitrine, alterné  
10 rép./jambe



En position de la planche, soulever le genou vers la poitrine d'un mouvement contrôlé. Alterné.

**1e** Abduction de la hanche et du  
bras opposé, coude au genou, en  
quadrupédie 10 rép./côté



Soulever latéralement et simultanément une jambe et le bras opposé, puis toucher le coude au genou sous le thorax. Répéter le mouvement.

**1f** Pont, une jambe 15 rép./jambe



En position du pont, soulever une jambe. Abaisser les hanches au sol puis remonter. Refaire le mouvement.

**1g** Abduction des jambes, couché sur  
le dos 10 rép./côté



Placer les mains sous les hanches pour maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

**1h** Planche, une main  
10 rép./côté



Maintenir la colonne vertébrale en position neutre. Amener la main à l'épaule opposée. Alterné.



Faire de la course sur place pendant 1 min et maintenir chaque étirement 1 à 2 rép. X 20 à 30 sec.

## RÉ 1

### 1a Étirement bras au-dessus de la tête



Lever les bras au-dessus de la tête.

### 1b Étirement des pectoraux



Effectuer tous les étirements.

### 1c Étirements des quadriceps



Se tenir bien droit puis ramener le talon vers le fessier.

### 1d Étirement des ischio-jambiers



Fléchir au niveau des hanches en maintenant la colonne vertébrale en position neutre.

### 1e Étirement des fléchisseurs de la jambe



Faire un pas de l'avant avec la jambe droite. Lever le bras gauche au-dessus de la tête pour augmenter l'intensité de l'étirement.

### 1f Étirement des grands dorsaux



Maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

### 1g Étirement des ischio-jambiers



Fléchir au niveau des hanches en maintenant la colonne vertébrale en position neutre.

### 1h Étirement des fessiers



Croiser une jambe sur l'autre puis ramener la cuisse contre la poitrine.

Faire de la course sur place pendant 1 min et maintenir chaque étirement  
1 à 2 rép. X 20 à 30 sec.

RÉ 2

**1a** Étirement bras au-dessus de  
la tête



Lever les bras au-dessus de la tête.

**1b** Étirement des pectoraux



Effectuer tous les étirements.

**1c** Étirement des fléchisseurs de la jambe



Faire un pas de l'avant avec la jambe droite.  
Lever le bras gauche au-dessus de la tête pour  
augmenter l'intensité de l'étirement.

**1d** Étirement des quadriceps



Se tenir bien droit puis ramener  
le talon vers le fessier.

**1e** Étirement assis des  
ischio-jambiers



Maintenir la colonne vertébrale en position  
neutre et fléchir vers l'avant.

**1f** Ischio-jambiers



Maintenir la colonne vertébrale en position  
neutre et fléchir vers l'avant.

**1g** Étirement du coureur de haies



Ramener le genou vers la poitrine. Alternier.

**1h** Étirement de l'aîne



Semelle contre semelle, rapprocher  
les talons du corps.

## LES AUTEURS



### **Michelle Cormier-Bropkop, B.Ed.Phys., PEC**

Michelle est la gestionnaire du conditionnement physique de la Marine royale canadienne et elle travaille avec les FC depuis 2000. C'est une grande adepte de la course à pied qui a participé à des compétitions d'athlétisme au niveau national et international. Mère de deux garçons très actifs, Michelle connaît la valeur du conditionnement physique qu'on peut effectuer en tout temps et en tout lieu.



### **Geoff Drover, B. Sc., PEC, CSCS**

Geoffrey Drover a joué comme receveur éloigné au sein de l'équipe d'étoiles de Sport interuniversitaire canadien en 2000, il a fait partie des Bluebombers de Winnipeg de la Ligue canadienne de football de 2001 à 2004 et il a été spécialiste de l'entraînement en force et du conditionnement physique pour les forces d'opérations spéciales du Canada. Il occupe maintenant le poste de gestionnaire du conditionnement physique de VCEMD.



### **Mary-Beth McGinn, B. Sc., PEC, instructrice d'EPC**

Mary-Beth McGinn est la gestionnaire du conditionnement physique de l'Armée canadienne et elle participe à la prestation du programme de conditionnement physique des FC depuis 2003. Elle a fait partie du club féminin de rugby de l'Université d'Ottawa de 1999 à 2003, et a été instructrice d'entraînement en force et de conditionnement physique de 2006 à 2008.



### **Todd Stride, cand. M. Gest. projet, PEC, CSCS**

Todd Stride est le gestionnaire du conditionnement physique de l'Aviation royale canadienne et il participe à la prestation du programme de conditionnement physique des FC depuis 1998. Physiologiste de l'exercice certifié et spécialiste de l'entraînement en force et du conditionnement physique, Todd a mis au point des programmes de conditionnement physique de haut calibre pour les Forces d'opérations spéciales des FC.

La Direction du conditionnement physique à élaborer le *Programme de conditionnement physique au poids du corps (CPPDC)*, partout et en tout temps qui peut être entrepris n'importe où, à tout moment, dans un espace restreint et sans équipement. Le CPPDC est un programme de mise en forme conçu pour le personnel des Forces canadiennes qui incorpore l'entraînement fonctionnel, les exercices du tronc et des séances aérobie pour améliorer l'endurance, la mobilité et la puissance.





**CPPDC**

*FC : en tout temps et en tout lieu*

[www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca)