

Aide-mémoire : planification d'activités physiques sécuritaires QEL

Objectifs de l'aide-mémoire:

- Réviser le contenu théorique de la qualification en leadership offert par le conditionnement physique et la promotion de la santé.
- Former les membres à appliquer des principes d'entraînement sécuritaires et efficaces, pour eux-mêmes et leurs troupes, afin de favoriser la progression du groupe et de compléter les cours sans blessures.

Aptitudes physiques d'un soldat polyvalent et opérationnel



Les principes d'entraînement

Spécificité

Le corps s'adapte à ce qu'on lui demande.

Surcharge

Il faut en faire un peu plus que d'habitude pour progresser.

Progression

Augmente l'intensité ou la durée graduellement.

Réversibilité

On perd les aptitudes entraînées rapidement si on arrête (dès 2 semaines).

Maintien

On peut conserver ses acquis avec moins de volume, si l'intensité perdure.

Individualité

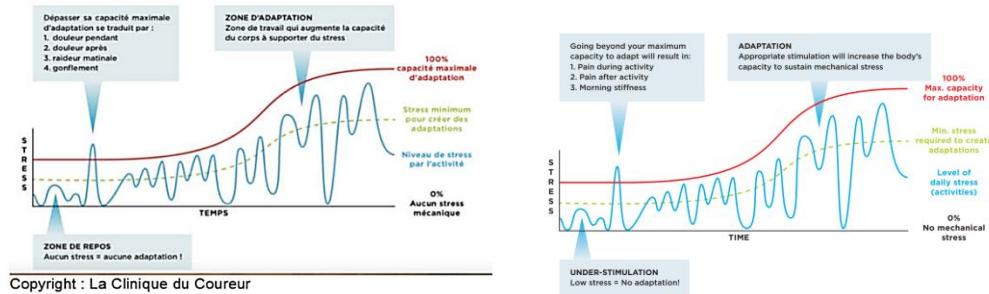
Chacun réagit différemment à un même programme.

Repos

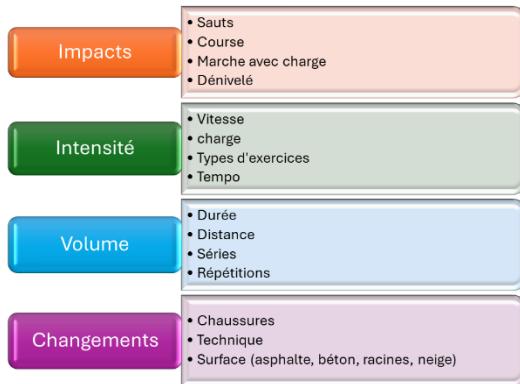
Essentiel pour s'améliorer. Les adaptations se font après l'effort.

Moduler la charge/surcharge

Le corps s'adapte lorsque le stress appliqué (charge) dépasse le seuil d'adaptation, mais qu'il reste inférieur à la capacité maximale des tendons, os, muscles et du cartilage.



Les facteurs de stress qui influencent la charge d'entraînement:



*** Un seul de ces facteurs devrait être modifié à la fois pour éviter de trop surcharger le corps. N'oubliez pas que le stress quotidien comme le manque de sommeil, la charge mentale, les maladies ou les conflits affectent aussi la capacité à tolérer un stress mécanique.

La périodisation

Diversifier ses activités et alterner forts et faibles impacts:

Objectif : Au moins 3 exercices avec impacts forts par semaine

Intensité: seulement quelques activités à PE 5/10 +

Ex: Activité cardiovasculaire : 20% intense (5/10+) VS 80% faible intensité (- 4/10)

Journées à forts impacts :

- Course
- Sauts
- Changements de direction
- Marche avec charge
- Sports : basketball, soccer, hockey deck

Journées à faibles impacts :

- Natation
- Musculation
- Vélo
- Elliptique

Structure d'une semaine d'activités alignée avec la polyvalence et l'opérationnalité



1. 2 activités d'endurance cardiovasculaire et +
2. 2 activités musculaires globales et +
3. Stabilité abdominale presque à tous les jours
4. Mobilité et massage 1 jour / 2
5. Alterner forts et faibles impacts

Importance de la récupération

Le repos est la clé pour progresser, surtout après un effort intense.

Les stratégies les plus efficaces :

- Qualité de sommeil
- Alimentation équilibrée et suffisante.
- Repos actif : 20-30 minutes léger
- Éviter de solliciter les mêmes groupes musculaires pendant 24-48h après l'effort, si vous avez des courbatures.

Les courbatures

- Indiquent que vous avez dépassé votre zone de confort
- Normales, mais ne devraient pas être recherchées à tout prix pour chacune des activités.
- Utiles pour la croissance musculaire. Trop fréquentes, et avec une récupération insuffisante, elles peuvent nuire à la qualité des autres activités et augmenter le risque de blessures.

Pour distinguer les courbatures d'une blessure

| | COURBATURE | BLESSURE |
|-------------------------------|--|---|
| Sensation | Raideur / Grande tension musculaire Difficulté à déplier un membre Douleur au toucher Douleur diffuse | Plus souvent les articulations et tendons Pincement ou Coup de couteau Enflure Rougeur, chaleur Douleur précise |
| Effet | Diminution de l'amplitude, de la force | Diminution de l'amplitude et de la force, peur de mettre du poids |
| Moment de la douleur | Au mouvement seulement | Constante et douloureuse |
| Apparition | 12 à 24h après l'effort – sauf si crampé | Immédiatement après l'exercice |
| Durée | Résolu en 2-5 jours Intensité décroissante | Douleur stable ou qui augmente dans les jours qui suivent – durée variable |
| Symétrie | Souvent des 2 côtés | Souvent d'un seul côté |
| Suite à l'échauffement | S'améliore | Persiste généralement |
| Soulagement | Étirement, massage et chaleur | Repos, glace, médicament |

Échauffement

| Activité principale | |
|------------------------------------|---|
| Mouvements spécifiques | Reproduire les mouvements du sport de façon progressive et dynamique Durée : 5-10 min Course: genoux hauts, talon fesse, accélérations courtes, jogging directement Muscu: mouvements faits à l'entraînement avec charges progressives Sports: passes, bottés, échanges de faibles intensités, |
| Mobilité et activation articulaire | Améliorer l'amplitude des mouvements, lubrifier les articulations et activer les muscles Durée : 5 min Course: circuit cheville Muscu: rotations des articulations utilisées, élastiques pour activer certains muscles ciblés Sports: balancement de jambes, rotation du tronc, chassé, chassé-croisé, course à reculons, sauts |
| Activité aérobie légère | Élever progressivement la température corporelle, augmenter le début sanguin et la fréquence cardiaque. Durée : 5-10 min Cardio général: vélo, jog, rameur relax, marche, mouvements variés globaux Lorsque l'entraînement est facile (capacité de parler) cette partie sera progressivement plus difficile |

Routine de massage de 5min:
[voir le pamphlet](#) _____

Adapter les exercices

Choisissez un niveau adapté pour favoriser la progression ou le maintien de la forme.

Risques d'un niveau inadapté :

- 🟡 Compensation musculaire
- ⚠️ Mauvaise exécution.
- 🔴 Risques de blessures.

Conseils pratiques :

Il n'existe pas de mauvais exercices. Cependant, une mauvaise exécution ou un niveau inapproprié d'exercice peut entraîner des blessures et de la démotivation.

Proposez des alternatives :

- Sans impact
- Avec moins d'amplitude
- Sans charge
- En fonction d'un temps d'effort plutôt que répétitions ou plage de répétitions

Conserver une position du dos neutre

Avantages :

- Elle maintient les courbures naturelles (lombaire et cervicale) réduit la tension sur les ligaments, les articulations et les muscles.
- Elle optimise les contractions musculaires globales et prévient les blessures au dos.

Mouvements à éviter: flexion et extension répétée, torsion en flexion lombaire

| | | | |
|---------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------|
| Russian twist | Extension du dos sur banc romain | Le superman | Le redressement assis complet |
|---------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------|



ATTENTION : Les flexions-extentions répétées de la colonne vertébrale (comme le redressement assis complet) peuvent endommager les disques et augmenter les risques de blessures, surtout si le dos neutre n'est pas maintenu. En groupe, il est difficile de garantir leur sécurité (risques VS bénéfices). En solo, soyez encadré et variez vos exercices.

Pour consulter un guide pour l'ajustement du sac à dos militaire. Cliquez ici : [lien](#)

Gérer un groupe à la course

"La course, est indispensable pour certains métiers spécifiques, cependant pour la majorité des membres la marche avec charge correspond mieux aux besoins."

Groupes de rythme variés :

-  Marche-jog
-  Jog
-  Jog rapide

Options d'intégration :

-  Circuit d'entraînement combinant course et autres exercices
-  Boucles de course sur courtes distances

Technique "Accordéon" :

-   Les plus rapides reviennent aider les plus lents à des moments définis

L'entraînement de mobilité

Bien que la mobilité soit de faible intensité, elle a une grande valeur dans une semaine d'entraînement. Intégrez-là dans votre routine d'échauffement ou de récupération. Parmi les méthodes recommandées, on retrouve l'automassage, le yoga et les étirements.

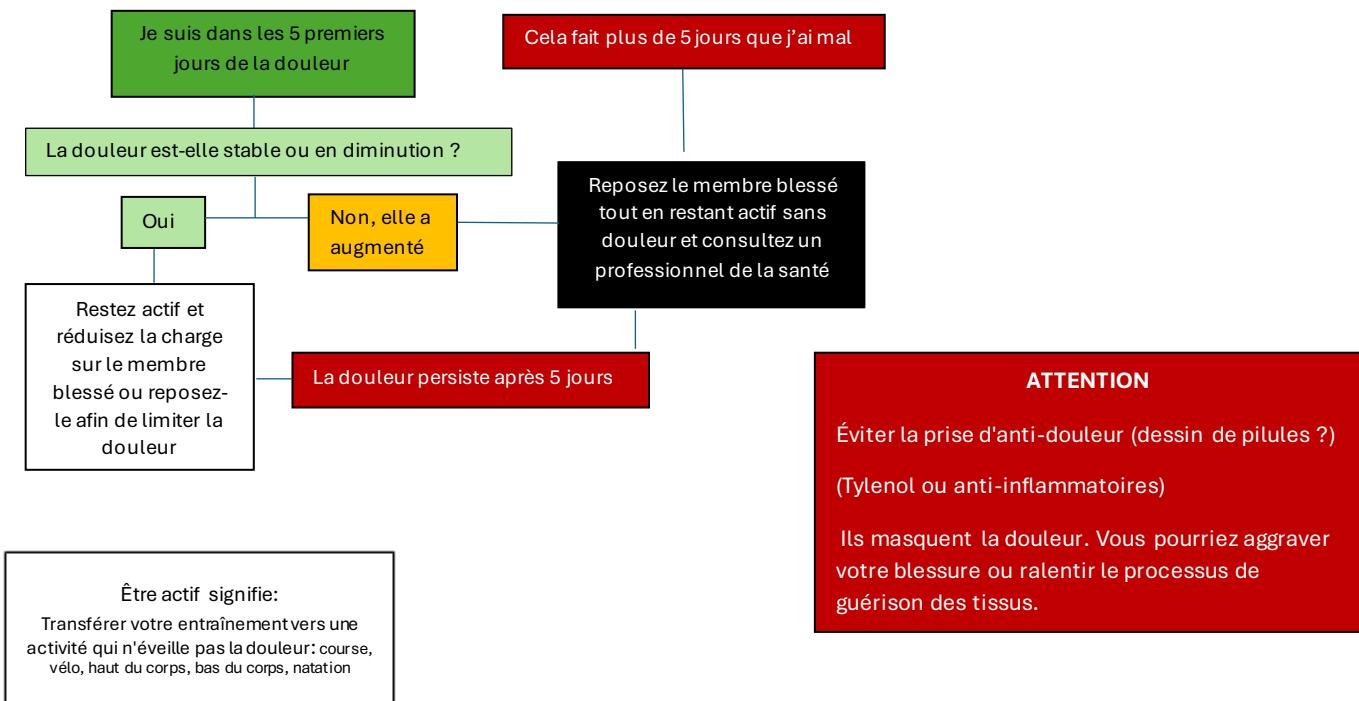
Les bienfaits de l'automassage:

- Augmente l'amplitude articulaire, améliorant la flexibilité et le mouvement.
- Réduis la perception de la douleur liée aux courbatures, offrant un meilleur confort.
- Active la circulation sanguine et représente un bon début d'échauffement.
- Favorise la relaxation, contribuant à un bien-être global.

Pour en apprendre davantage sur l'automassage, consultez le pamphlet dédié sur le site SBMFC. : [lien](#)

Quoi faire en cas de blessure

Douleur après une activité ou blessure



Consulter un spécialiste du conditionnement physique adapté si:

- Vous avez des tensions musculaires récurrentes, mais elles ne vous nuisent pas au quotidien.
- Il vous est impossible de suivre l'entraînement de l'unité
- Une douleur apparaît uniquement à l'entraînement.

Pour vous inscrire comme candidat volontaire à Valcartier : [code QR du CPA](#)

Consulter un moniteur de conditionnement physique si :

- Votre entraînement stagne
- La fatigue s'accumule
- Vous avez un objectif militaire spécifique.

Liste d'attente pour un programme d'entraînement à Valcartier : +Conditionnement Physique@Svc Ops@Valcartier

Consulter un spécialiste de la promotion de la santé :

- Vous souhaitez acquérir des outils concrets en prévention des blessures, nutrition et sommeil afin d'optimiser votre récupération.
- Vous cherchez à mieux gérer votre stress, vos émotions et votre consommation (alcool, substances, etc.)
- Vous avez l'objectif de cesser de fumer ou de vapoter.

Pour faire une demande de conférence ou vous inscrire à nos cours à Valcartier : +Svc Ops Promotion Santé Valc@Svc Ops@Valcartier