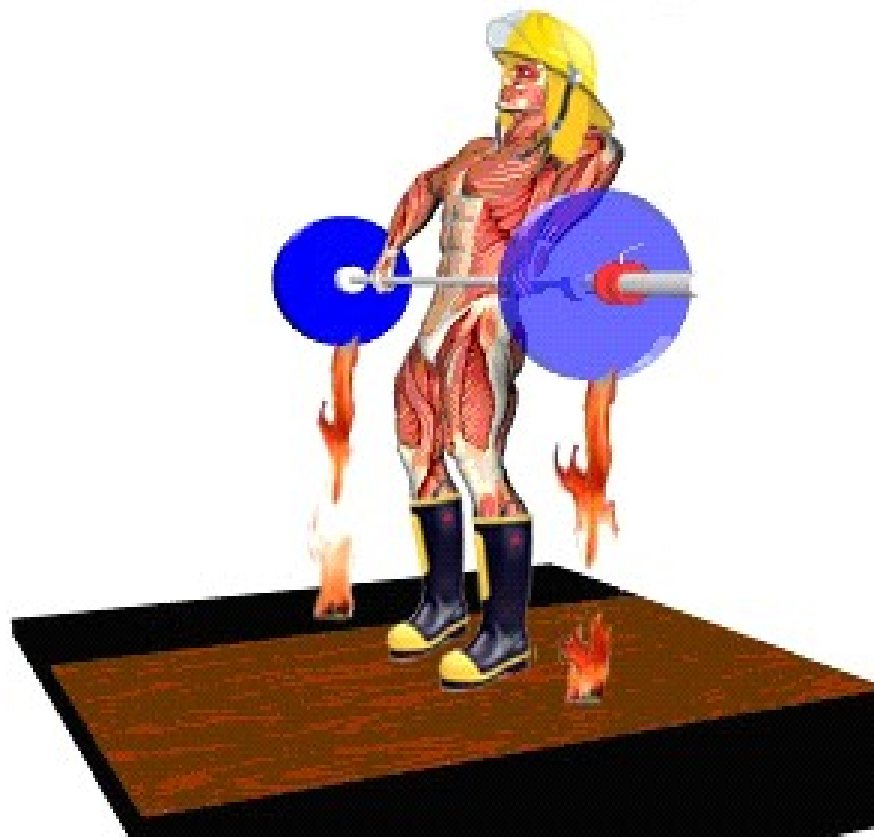


Préparation physique estivale



La condition physique et l'élève pompier

Tout d'abord, nous tenons à vous féliciter pour votre sélection comme futur élève de l'Institut de Protection contre les Incendies du Québec. Vous avez complété les différentes étapes du processus vous permettant d'être choisi parmi les nombreux candidats et candidates venant de partout à travers la province.

Les résultats que vous avez obtenus aux épreuves physiques du mois de mars dernier ont joués un rôle déterminant dans le choix de votre candidature. La préparation physique nécessaire à la bonne réussite de l'ensemble de ces évaluations demande de faire des efforts considérables et exige une rigueur et une assiduité à l'entraînement qui mérite d'être reconnue.

Toutefois, ils n'étaient que le début d'un développement athlétique global qui vous permettra d'exercer, de façon professionnelle, le métier de pompier. L'augmentation de la condition physique chez l'étudiant pompier est un aspect très important de sa formation car elle est nécessaire à tout intervenant désireux d'offrir un service de qualité et un rendement optimal aux citoyens. Voici les différents bienfaits que procure un haut niveau de condition physique dans le travail quotidien du pompier :

- Augmentation de l'efficacité lors des interventions ;
- L'amélioration de la gestion du stress inhérent au métier de pompier ;
- Prévention des blessures physiques et ou psychologiques ;
- Favorise l'assiduité au travail ;
- Améliore la qualité du sommeil et la récupération ;
- Prévient l'apparition des maladies telles que : certains cancers, les maladies cardiovasculaires, l'embonpoint(cholestérol), le diabète de type 2, l'hypertension, le burn-out et/ou la dépression, etc. ;
- Projette une image positive aux citoyens (un esprit sain dans un corps sain).

Afin que vous puissiez vous préparer de façon optimale à affronter le haut niveau d'intensité des exercices auxquels vous devrez participer dans le cadre de votre module de santé physique, des différentes simulations du métier de pompier et des journées de formation pratiques, nous vous faisons parvenir ce plan d'entraînement estival qui s'étend sur une période de 12 semaines.

Celui-ci vous guidera dans votre entraînement et favorisera une amélioration progressive et sécuritaire de votre condition physique. Il vous permettra entre autres d'augmenter vos chances d'atteindre les objectifs fixés pour les différentes épreuves physiques de votre module de santé physique.

Donc, il est de votre devoir de prendre en main votre préparation physique dès maintenant afin de vous présenter dans un niveau de condition physique égal ou supérieur à celui que vous aviez atteint lors des épreuves physiques du processus de sélection. Prenez note que votre niveau de condition physique sera évalué à nouveau dès le début de l'année scolaire et qu'il vous sera nécessaire de l'augmenter tout au long de votre formation.

Nous sommes persuadés que ce plan d'entraînement est suffisant pour vous permettre d'arriver en excellente condition physique dès les premières semaines de votre formation. Si vous désirez poursuivre votre propre entraînement, il est libre à vous mais vous devez être conscient que vous en assurerez la responsabilité lors des évaluations d'entrée.

Afin d'optimiser vos résultats, il est recommandé d'adopter de bonnes habitudes de vie et de bien se nourrir en se basant sur le guide alimentaire canadien renouvelé.

La planification d'entraînement

Ce plan d'entraînement est élaboré sur une période de 12 semaines. Il est subdivisé en trois différentes phases qui cibleront le développement d'une multitude de qualités musculaires. La progression établie permet de développer les bases de l'entraînement en performance sportive comme : l'endurance aérobie, la puissance aérobie maximale, l'endurance musculaire, la résistance musculaire et organique, et l'hypertrophie. Le respect des priorités d'entraînement, une progression linéaire dans le niveau de condition physique et la prévention des blessures sont les bases de ce programme.

Les phases d'entraînement sont planifiées de façon à ce que le développement d'une qualité musculaire soit précédé par celle qui lui sert de fondation. Quant à l'entraînement des filières énergétiques, il est basé sur des principes d'adaptation en physiologie de l'effort. Le principe d'interférence des systèmes est respecté de façon à ce que l'emphase soit mise sur une qualité musculaire et/ou une filière énergétique par séance d'entraînement ainsi que pour chaque phase d'entraînement. Voici un tableau illustrant la périodisation de l'entraînement des qualités musculaires et des filières énergétiques pour le présent programme.

	Phase 1				Phase 2				Phase 3			
	sem 1	sem 2	sem 3	sem 4	sem 5	sem 6	sem 7	sem 8	sem 9	sem 10	sem 11	sem 12
Développement - D1												
Gains limités - G												
Développement - D2												
Maintient - M												
Développement - D												
Qualités musculaires												
Endurance 1	■	■										
Endurance 2			D1	D1	D2	D2	D2	D2				
Résistance					D1	D1	D1	D1				
Hypertrophie					G	G	G	G	D1	D1	D1	D1
Force											G	G
Filières énergétiques												
Capacité aérobie	D2	D2	D2	D2	M	M	M	M	M	M	M	M
Puissance aérobie maximale								D2	D2	D2	D2	D2
Résistance					D2	D2	D2					
Flexibilité	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D

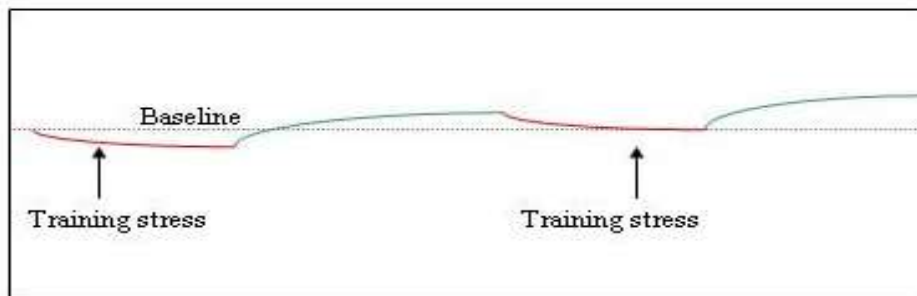
Les paramètres d'entraînement

Afin de respecter la progression dans l'entraînement et de cibler les qualités musculaires et les filières énergétiques visées par chaque séance d'entraînement, vous devez respecter les différents paramètres établis. En voici quelques exemples :

- Séries, répétitions, repos ;
- Tempo ;
- Fréquence des entraînements ;
- Durée ;
- Intensité (% de la charge, % de la fréquence cardiaque maximale) ;
- Journées de récupération.

Vous devez en faire autant avec les méthodes d'entraînement utilisées et les exercices choisis. Voici quelques outils qui vous permettront de mieux utiliser votre programme d'entraînement et ainsi, d'optimiser les résultats obtenus.

Figure 1 La courbe de super compensation



Lors d'un entraînement, on crée un stress (lignes roses) qui entraîne une diminution de la forme physique dû à la fatigue qui est générée. Il s'ensuit une période de récupération qui permet à l'individu de remonter son niveau de condition physique (lignes bleues) au-dessus de la valeur initiale. Dans ce tableau, cette valeur initiale est représentée par la ligne droite. Il va de soi que si l'entraînement génère une trop grande fatigue et qu'en plus, la récupération n'est pas optimale, le niveau de forme ne reviendra pas en haut des valeurs initiales. Il est même possible qu'il reste sous les valeurs de base. C'est pourquoi il est important de planifier une progression dans l'entraînement et s'allouer des périodes de récupération optimale.

Voici comment interpréter votre programme

EXERCICES	REPS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
JOUR 1 / Lundi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1) Db press up assis	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2) Front raise	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3) Upwright row	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

Jour 1 (Lundi) : Vous faites les exercices indiqués :

- 1) DB press up assis (Si vous ignorez de quel exercice on parle, référez-vous à YouTube. Si vous ne pouvez faire l'exercice en question, tentez de faire un mouvement le plus proche possible de celui demandé.)

Vous le faites 3 séries de 12 répétitions.

Dans la colonne 1, vous indiquez la charge utilisée et le nombre de répétitions réussies pour la 1^{re} série.

Exemple :

50
11

Vous répétez le processus pour chacune des séries demandées en ajustant vos charges pour atteindre le nombre de répétitions voulu. Puisqu'on ne demande que 3 séries, la colonne 4 sera vide.

La semaine prochaine, lundi, vous remplirez les colonnes 5 à 7 avec vos résultats, et ainsi de suite à chaque semaine.

Les consignes d'entraînement sont indiquées au bas de chaque feuille :

Tempo : 201																																			
Repos : 1.30 minutes																																			

Consignes d'entraînement : Prendre la charge la plus lourde possible tout en réussissant à exécuter le nombre de répétitions demandées.

Pour le tempo :

Si j'indique



Contraction excentrique (négatif)
C'est la partie où je retiens la charge.
Ex : descendre la charge au bench.

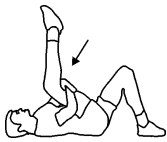


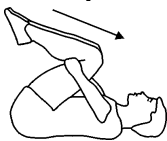



Contraction isométrique.
Temps entre la contraction négative
et positive (pause).

Contraction concentrique (positif)
C'est la partie où je force le plus.

Donc, je prends 2 fois plus de temps pour retenir la charge que pour la pousser. Et je ne prends pas de pause entre les 2.

Il est très important de respecter les temps indiqués pour le tempo car la durée de la contraction musculaire varie en fonction des objectifs visés par le participant. Par le fait même, les différents types de contraction énumérée ci-dessus vont appliquer un stimulus différent sur le système neuromusculaire.

Flexibilité

Exercices	Séries	Répétitions	Temps	Repos	Commentaires
<p>1</p> 	1	2 par jambe	20-25 sec	Alterner	
<p>2</p> 	1	2 par jambe	20-25 sec	Alterner	
<p>3</p> 	1	2 par jambe	20-25 sec	Alterner	
<p>4</p> 	1	2	20-25 sec	15 sec	
<p>5</p> 	1	2 par côté	20-25 sec	Alterner	
<p>6</p> 	1	2	20-25 sec	15 sec	
<p>7</p> 	1	2	20-25 sec	15 sec	

Vous pouvez faire les exercices de flexibilité tous les jours.