



## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

### pour le TIRAGE

Les gestes de tirage sont les gestes les plus utilisés par les pompiers; tirer sur des tuyaux, tirer sur des outils pour arracher du plafond, des murs et des toits, tirer sur des victimes pour les sortir de lieux dangereux, tirer sur des cordes pour démarrer des outils mécaniques et pour hisser des outils au toit ou pour déployer des échelles.

Le geste qui a été retenu pour mesurer la force de tirage est la traction à la barre (pull up).

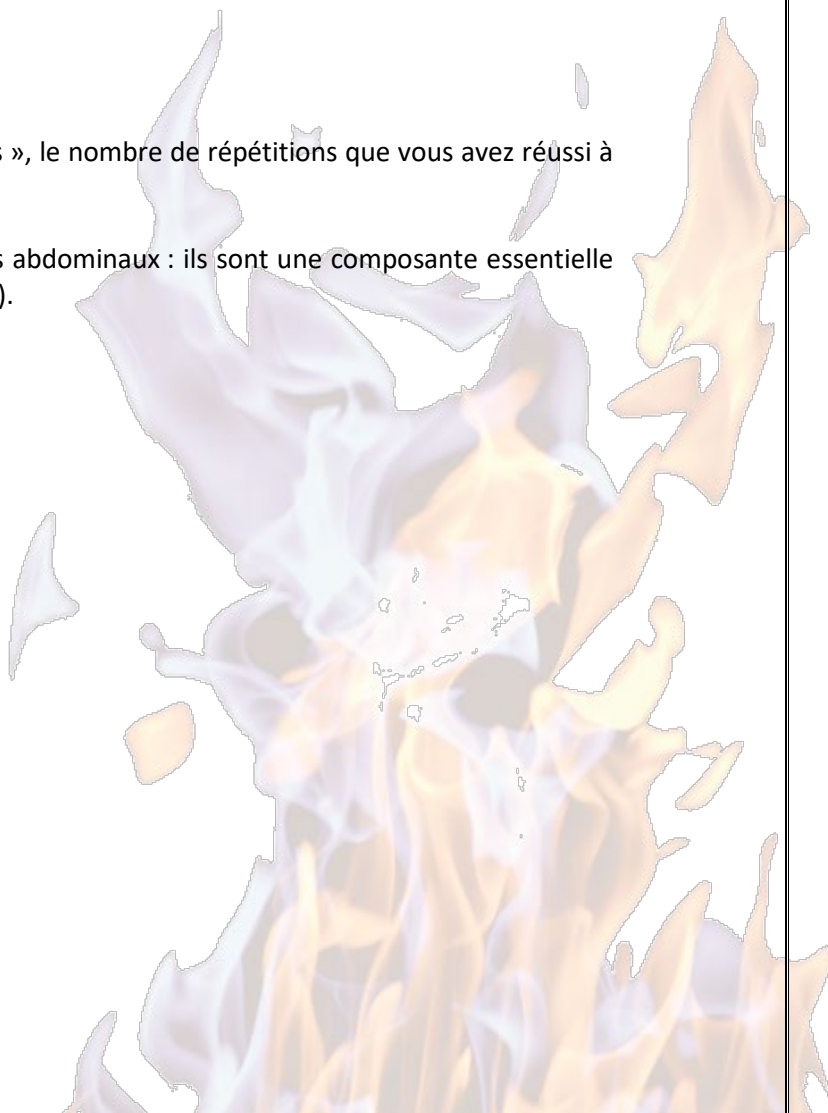
Vous devrez être en mesure de réussir 5 tractions à la barre (pull up). Le programme suggéré ci-dessous a été conçu pour vous permettre d'atteindre cet objectif en 8 à 12 semaines.

#### Explications

Vous devez noter dans la colonne « Résultats », le nombre de répétitions que vous avez réussi à faire.

Ne négligez pas les parties qui renforcent les abdominaux : ils sont une composante essentielle du mouvement de traction à la barre (pull up).

Bon entraînement !



## Entraînements

	Exercice	Nbre de répétitions	Nbre de séries	Repos	Résultats
Jour de test	Tirage inversé (Inverted row)	Max.	1	2 min	Test 1 :
	Traction des omoplates à la barre (Scap pulls)	Max.	1	2 min	Test 2 :

Notez bien ces résultats, vous en aurez besoin dans vos programmes ci-dessous.

Si vous avez réussi à faire plus de 10 *Inverted row*, passez au programme 2.

Dans le cas contraire, passez au programme 1.

## Programme 1

Si vous n'arrivez pas à faire le nombre de répétitions demandées, vous pouvez prendre des pauses pendant la série pour arriver à faire le nombre demandé.

**Complétez ce programme pendant 4 semaines.**

	Exercice	Nbre de répétitions	Nbre de séries	Repos	Résultats
Jour 1	Traction latérale à genou (Kneeling lat pull down) <i>(ne pas s'asseoir sur les talons, rester haut!)</i>	10 Prendre la charge la plus lourde possible pour être capable d'en faire 10, mais pas un de plus.	3	1 min 30	Charge utilisée :
	Traction à la barre avec élastique (Band assisted pull up)	6 à 8	3	2 min	
Jour 2	<i>Inverted row</i>	(Test 1 -2 répétitions)	4	1 min 30	
	<i>Scap pull ups</i>	(Test 2 -2 répétitions)	2	1 min 30	
Jour 3	Tractions à la barre négatives (Negative pull ups)	25 Descendre pendant 10 sec.	1	Au besoin	
Ici, vous ne faites que la partie descendante du <i>pull up</i> . Vous vous retenez en descendant lentement pendant 5 secondes. Vous devez en faire 25 pendant toute la journée. Prenez le repos dont vous avez besoin entre les répétitions. Utilisez une chaise ou un banc pour vous remonter le menton au-dessus de la barre. Si vous en êtes capable, vous pouvez en faire quelques-uns puis prendre une pause de plusieurs minutes. Ensuite, recommencez jusqu'à atteindre le nombre de 25.					
Jour 4	<i>Dead hang</i> , jambes allongées et pieds pointés à environ 30 cm devant le nombril	Max. de temps tenu	3	1 min 30	
	Gainage Hollow (Hollow hold)	30 sec	3	3	
Jour 5	<i>Kneeling lat pull down</i>	6 à 8	4	3 min	Charge utilisée :
Jour 6 Jour de test	<i>Inverted row</i>	Test 1 + 30%	1	2 min	
	<i>Scap pulls</i>	Test 2 + 30%	1		
Jour 7	Journée de repos				

## Programme 2

Complétez le jour 1 du programme 2. Si le nombre de *pull up* réussi est :

- 2 ou moins : complétez le programme 1 pendant 4 semaines;
- 3 à 5 : complétez le programme 2;
- 6 ou + : réalisez 2 *pull up* les jours 2, 4 et 6.

Complétez ce programme pendant 4 semaines.

Jour 1 Jour de test	<i>Pull up</i> strict complet	Max.	1	2 min	Nbre de <i>pull ups</i> :
	<i>Hollow hold</i>	Max. de temps tenu	1		Temps hollow :

Jour 2	<i>Pull up</i> strict	1 <i>pull up</i> strict à toutes les minutes pendant 4 minutes			
--------	-----------------------	--	--	--	--

Jour 3	Planche (Plank hold) 20 sec. (sur les orteils, pas sur les genoux)	6	1	10 sec	
--------	---	---	---	--------	--

Tenir la position « *Plank* » pendant 20 secondes, puis prenez 10 secondes de repos pendant 6 séries.

Jour 4	<i>Pull up</i> strict (varier la position des mains)	1 <i>pull up</i> strict à toutes les minutes pendant 6 minutes			
--------	---	--	--	--	--

Utilisez des prises variées pour faire les *pull up* (mains en pronation, en supination, en prise neutre, mains inversées l'une par rapport à l'autre). Utilisez une barre courbée et des anneaux. Faites des *pull up* en utilisant une corde ou une serviette, etc.

Jour 5	<i>Dead hang hold</i>	Max.	3	Au besoin	
	Planche latérale (Side Plank hold) 20 sec.	5	2	10 sec	

Faire les 5 planches latérales de 20 secondes à droite, suivi de 10 secondes de repos, puis faire à gauche.

Jour 6	<i>Negative pull up</i>	1 <i>negative pull up</i> à toutes les minutes pendant 10 minutes (descendre pendant 5 à 7 secondes)			
--------	-------------------------	--	--	--	--

Jour 7	Journée de repos				
--------	------------------	--	--	--	--