

# GUIDE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## DÉPARTEMENT DES SPORTS

En tant que futur officier dans les Forces armées canadiennes (FAC), vous aurez le privilège et l'importante responsabilité de diriger les autres ici au pays et sur le champ de bataille. L'une des principales caractéristiques d'un leader efficace est une excellente condition physique, non seulement pour répondre aux exigences physiques des tâches exigeantes auxquelles il fera face durant sa carrière, mais également en raison du développement des qualités de leadership telles que l'engagement, la discipline et la détermination qui résultent de la poursuite de la bonne forme physique. Le Collège militaire royal (CMR) s'est engagé à former des officiers ayant ces qualités et c'est pourquoi il accorde une grande importance au développement physique et mental de ses diplômés.

### TEST FORCE DES FAC

Chaque membre des FAC doit réussir le test d'aptitude physique FORCE (Forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi des Forces armées canadiennes), une série de quatre tâches conçues afin de mesurer le niveau opérationnel de la condition physique. Il s'agit d'une représentation des normes minimales de condition physique des FAC en ce qui concerne les tâches communes liées à la défense et à la sécurité connues sous le nom du principe d'universalité du service. Chaque automne, au CMR, vous aurez la possibilité de vous mesurer à tous les membres des FAC lors d'un programme incitatif.

Avez-vous ce qu'il faut pour atteindre le niveau platine réservé aux 0,1 % des tous les membres des FAC?

Pour en savoir plus, consultez le <https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/dlit/fitness/forceprogram/pages/default.aspx>

### TEST D'APTITUDE PHYSIQUE DU CMR

Le test d'aptitude physique du CMR est un test d'aptitude physique bisannuel comprenant une course chronométrée de 2,4 km, des répétitions maximales de pompes et de redressements assis, un saut en longueur et une course d'agilité. Les normes et les attentes sont élevées, c'est pourquoi il est essentiel de commencer l'entraînement dès maintenant.

Pour de plus amples renseignements, visitez le <https://www.rmc-cmr.ca/fr/tests-daptitude-physique-du-cmr-du-canada-instructions-rallient>

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUGGÉRÉ

Le programme suggéré ci-dessous sera intense par moment, mais il vous aidera à vous préparer à la nature exigeante du CMR.

	LUNDI Course à la cadence cible	MARDI Circuit	MERCREDI Vitesse	JEUDI Circuit	VENDREDI Course lente longue distance
1	5 min de jogging Course de 2,4 km @ TEP10 SUIVI DE 1 x Nombre max de pompes	5 min de jogging 20 min d'entraînement LPDRP 1-2 tractions, 3-5 pompes 10 flexions des jambes à vide, 10 redressements assis 15 relevés du bassin au sol, 15 sauts avec écart	5 min de jogging 10x1min sprints @ TEP9 Marche de 3 min entre les séries 5 minutes de jogging de récupération	5 tours 1 longueur autour du terrain sportif (200 m) 5-10 pompes, 30 s de planche 15-20 redressements assis, 30 s de planche latérale Planche/Latérale	5 min de marche d'échauffement Course de 3 km @ TEP3 SUIVI DE 3 x 50 % des pompes de lundi, semaine 1, pause de 90 s
2	5 min de jogging 3 x 10 min de course @ TEP8 Marche de 2 min entre les séries SUIVI DE 5 min de pompes au max.	5 min de jogging 25 min d'entraînement LPDRP 1-2 tractions, 3-5 pompes 10 flexions des jambes à vide, 10 redressements assis 15 relevés du bassin au sol, 15 sauts avec écart	5 min de jogging 15 sprints de 45 s @ TEP9 Marche de 2 min entre les séries 5 minutes de jogging de récupération	6 tours 1 longueur autour du terrain sportif (200 m) 5-10 pompes, 30 s de planche 15-20 redressements assis, 30 s de planche latérale Planche/Latérale	5 min de marche d'échauffement Course de 4 km @ TEP3 SUIVI DE 3 x 50 % des pompes de lundi, semaine 1, pause de 60 s
3	5 min de jogging 6 x 5 min de course @ TEP8 Marche de 2 min entre les séries SUIVI DE 5 min de pompes au max.	5 min de jogging 30 min d'entraînement LPDRP 1-2 tractions, 3-5 pompes 10 flexions des jambes à vide, 10 redressements assis 15 relevés du bassin au sol, 15 sauts avec écart	5 min de jogging 15 sprints de 30 s @ TEP9 Marche de 90 s entre les séries 5 minutes de jogging de récupération	7 tours 1 longueur autour du terrain sportif (200 m) 5-10 pompes, 30 s de planche 15-20 redressements assis, 30 s de planche latérale Planche/Latérale	5 min de marche d'échauffement Course de 5 km @ TEP3 SUIVI DE 3 x 60 % des pompes de lundi, semaine 1, pause de 90 s
4	30 min de course @ TEP2 SUIVI DE 5 min de pompes au max.	5 min de jogging 20 min d'entraînement LPDRP 1-2 tractions, 3-5 pompes 10 flexions des jambes à vide, 10 redressements assis 15 relevés du bassin au sol, 15 sauts avec écart	30 min de course @ TEP2	5 min de jogging 5 tours 5-15 pompes, 30 s de planche 20-30 redressements assis, planche latérale pendant 30 s Planche/Latérale	De 30 à 45 min de vélo SUIVI DE 3 x 60 % des pompes de lundi, semaine 1, pause de 60 s
5	5 min de jogging 3 x 10 min de course @ TEP9 Marche de 1 min entre les séries SUIVI DE 10 min de pompes au max.	5 min de jogging 20 min d'entraînement LPDRP 2-3 tractions, 4-7 pompes 15 flexions des jambes à vide, 15 redressements assis 20 relevés du bassin au sol, 20 sauts avec écart	5 min de jogging 10x1min sprints @ TEP9 Marche de 3 min entre les séries 5 minutes de jogging de récupération	8 tours 1 longueur autour du terrain sportif (200 m) 5-10 pompes, 45 s de planche 15-20 redressements assis, 30 s de planche latérale Planche/Latérale	5 min de marche d'échauffement Course de 5 km @ TEP3 SUIVI DE 3 x 70 % des pompes de lundi, semaine 1, pause de 90 s
6	5 min de jogging 6 x 5 min de course @ TEP8 Marche de 1 min entre les séries SUIVI DE 10 min de pompes au max.	5 min de jogging 25 min d'entraînement LPDRP 2-3 tractions, 4-7 pompes 15 flexions des jambes à vide, 15 redressements assis 20 relevés du bassin au sol, 20 sauts avec écart	5 min de jogging 15 sprints de 45 s @ TEP9 Marche de 2 min entre les séries 5 minutes de jogging de récupération	9 tours 1 longueur autour du terrain sportif (200 m) 5-10 pompes, 45 s de planche 15-20 redressements assis, 30 s de planche latérale Planche/Latérale	5 min de marche d'échauffement Course de 6 km @ TEP3 SUIVI DE 3 x 70 % des pompes de lundi, semaine 1, pause de 60 s
7	5 min de jogging 12 x 2 min de course @ TEP9 Marche de 1 min entre les séries SUIVI DE 10 min de pompes au max.	5 min de jogging 30 min d'entraînement LPDRP 2-3 tractions, 4-7 pompes 15 flexions des jambes à vide, 15 redressements assis 20 relevés du bassin au sol, 20 sauts avec écart	5 min de jogging 15 sprints de 30 s @ TEP9 Marche de 90 s entre les séries 5 minutes de jogging de récupération	10 tours 1 longueur autour du terrain sportif (200 m) 5-10 pompes, 45 s de planche 15-20 redressements assis, 30 s de planche latérale Planche/Latérale	5 min de marche d'échauffement Course de 7 km @ TEP3 SUIVI DE 3 x 75 % des pompes de lundi, semaine 1, pause de 90 s
8	5 min de jogging Course de 2,4 km @ TEP10 SUIVI DE Test du nombre max de pompes	5 min de jogging 20 min d'entraînement LPDRP 2-3 tractions, 4-7 pompes 15 flexions des jambes à vide, 15 redressements assis 20 relevés du bassin au sol, 20 sauts avec écart	30 min de course @ TEP2	5 min de jogging 5 tours 5-15 pompes, 30 s de planche 20-30 redressements assis, 30 s de planche latérale Planche/Latérale	De 45 à 60 min de vélo

### POINTS IMPORTANTS :

**Echauffement** Pour être en mesure de relever les défis physiques qui vous attendent, vous devez toujours bien vous échauffer avant chaque séance d'entraînement. Ainsi, vous diminuez les risques de blessures, améliorez votre mobilité et augmentez votre performance. Combinez des exercices de mobilité, la callisthénie et des mouvements légers jusqu'à ce que votre corps et votre esprit soient prêts à répondre à la demande qui suivra.

**Récupération** Après une séance d'entraînement intense, il est important de permettre à votre corps de récupérer à la suite du stress physique qu'il a subi. Pendant plusieurs minutes, à la fin de chaque séance, effectuez des mouvements légers ainsi que des exercices de mobilité et d'étirement.

**Natation** La natation constitue un excellent entraînement à faible impact. Vous pouvez en faire lors de vos jours de repos comme séance de récupération.

**LPDRP** Le Plus De Répétitions Possible

**TEP** Taux d'Effort Perçu sur une échelle de 1 (effort le plus facile) à 10 (effort le plus dur possible)