Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
41														
42														
43														
44														
45														
46														
47														
48														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
49														
50														
51														
52														
53														
54														
55														
56														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
57														
58														
59														
60														
61														
62														
63														
64														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
65														
66														
67														
68														
69														
70														
71														
72														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
73														
74														
75														
76														
77														
78														
79														
80														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
81														
82														
83														
84														
85														
86														
87														
88														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging	Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
Total pour l'activité														

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging
89						
90						
91						
92						
93						
94						
95						
96						
Total pour l'activité						

TABLEAU 2. FRÉQUENCES CARDIAQUES VISÉES *

ÂGE	55 %	**60 %**	70 %	80 %	85 %	**90 %**
15	19	**21 (123)**	24	27	29	**31 (185)**
20	18	**20 (120)**	23	27	28	**30 (180)**
25	18	**20 (117)**	23	26	28	**29 (176)**
30	17	**19 (114)**	22	25	27	**29 (171)**
35	17	**19 (111)**	22	25	26	**28 (167)**
40	17	**18 (108)**	21	24	26	**27 (162)**
45	16	**18 (105)**	20	23	25	**26 (158)**
50	16	**17 (102)**	20	23	24	**26 (153)**
55	15	**17 (99)**	19	22	23	**25 (149)**
60	15	**16 (96)**	19	21	23	**24 (144)**

* La fréquence cardiaque correspond au résultat obtenu lorsque vous prenez votre pouls pendant 10 secondes. La valeur entre parenthèses correspond à une mesure de 60 secondes. Utilisez ce chiffre si vous portez un moniteur de fréquence cardiaque.

TABLEAU 1. UNITÉS ACCEPTÉES

Activité	Performance Mesure	Valeur
Arts martiaux	10 minutes	1 unité
Aviron (canoë ou Kayak)	500 mètres ou 7 minutes	1 unité
Aviron stationnaire	500 mètres ou 7 minutes	1 unité
Cyclisme ou Vélo stationnaire	3 kilomètres ou 7 minutes	1 unité
Entraînement aérobique	10 minutes	1 unité
Escaliers	7 minutes	1 unité
Jogging	1 kilomètre	1 unité
Marche	3 kilomètres	1 unité
Natation	400 mètres*	1 unité
Patin (sur glace ou à roulettes)	1,5 kilomètre	1 unité
Raquette	1,5 kilomètre	1 unité
Sauts à la corde	7 minutes	1 unité
Ski de fond ou appareil elliptique	1,5 kilomètre	1 unité

***400 mètres = 18 longueurs de la piscine de la BFC Shilo**

- Les fractions de points ne comptent pas. Par exemple, pour obtenir une unité de cyclisme, vous devez parcourir 3 kilomètres et non pas 2,5.
- Vous pouvez accumuler des unités dans plusieurs types d'activité au cours d'une même séance d'entraînement. Par exemple, vous pouvez accumuler 2 unités de jogging (2 km) et 2 unités d'escaliers (14 minutes).
- Il y a 7 certificats en tout. Chaque niveau de certificat correspond à 12 000 unités et un sceau est remis pour chaque ensemble de 2 000 unités cumulées (6 sceaux : rouge, blanc, bleu, bronze, argent et or) pour un total de 84 000 unités aérobiques ou points.

Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées

Semaine	Arts martiaux	Aviron – canoë, kayak ou stationnaire	Cyclisme	Entraînement aérobique	Escaliers	Jogging
97						
98						
99						
100						
101						
102						
103						
104						
Total pour l'activité						

TECHNIQUE

- Il est important d'adopter une bonne posture pour tous vos étirements : gardez le dos en position neutre, particulièrement à la hauteur du cou et des reins. Les hanches doivent être à la même hauteur et sur le même plan.
- Étirez les muscles jusqu'à obtenir une tension qui ne dépasse pas la zone de confort : évitez les tremblements et les crampes musculaires.
- Respirez normalement.
- Tenez vos étirements pendant 15 à 30 secondes, et faites deux répétitions de chaque côté.
- La souplesse varie d'un jour à l'autre, et certains groupes musculaires sont plus souples que d'autres. Soyez conscient de votre corps afin de contrôler sa position.

ALIMENTATION ET HYDRATATION

Il importe de consommer suffisamment de calories pour disposer de l'énergie requise pour l'exercice. Si vous commencez votre journée en vous entraînant, prenez un petit-déjeuner ou à tout le moins un jus de fruit ou du pain grillé. Vous pourrez ainsi élever votre glycémie et alimenter votre cerveau.

Prendre une collation riche en glucides (amidon) directement après votre séance d'entraînement, dans les 15 à 30 minutes qui suivent, vous permettra d'emmagasiner un maximum de carburant dans vos muscles. Essayez d'ajouter un peu de protéines à votre collation.

SI VOUS ATTENDEZ D'AVOIR SOIF POUR BOIRE, IL EST TROP TARD : VOUS ÊTES DÉJÀ DÉSHYDRATÉ. Consommez beaucoup d'eau tout au long de la journée ainsi qu'avant, pendant et après votre séance d'entraînement.

RÉCUPÉRATION

Prévoyez au moins un jour de repos par semaine. L'entraînement stimule les systèmes de l'organisme et les oblige à s'adapter, mais les changements physiologiques réels (comme l'accroissement de la capacité aérobique ou de la force musculaire) se produisent pendant la période de récupération. Aussi, en variant l'intensité de vos exercices tout au long de la semaine, vous favorisez la récupération. Il s'agit, par exemple, de prévoir une séance facile et deux séances d'intensité modérée. Lors de la séance facile, vous demeurerez dans la partie inférieure de votre zone de fréquence cardiaque cible. Voir le tableau 2.

Une autre bonne idée est de prévoir une semaine de récupération toutes les quatre semaines. Au cours de la semaine en question, vous éliminerez une séance d'entraînement aérobique et une séance d'entraînement de la force et vous réduirez de 10 minutes la durée de toutes les autres séances d'entraînement. L'intensité de vos séances demeurera la même; p. ex., deux séances d'intensité modérée et une facile. Vous pourrez remplacer les séances d'entraînement éliminées par des séances d'étirements, mais n'oubliez pas d'exécuter de 5 à 10 minutes d'activité aérobique LÉGÈRE avant de vous étirer afin de lubrifier vos articulations et d'élever la température de vos muscles et ligaments.

ÉLÉMENTS D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Quand vous planifiez une séance d'entraînement, l'élément le plus important à prendre en compte est la sécurité, plus particulièrement celle des systèmes cardiovasculaire et respiratoire. Des études scientifiques montrent que sans échauffement ou récupération appropriés, le tracé électrocardiographique (rythme cardiaque) devient anormal. L'échauffement et la récupération sont des éléments importants, tant pour l'entraînement aérobique que pour celui de la force. Un bon échauffement et une bonne récupération réduisent le risque de blessure, la fatigue et la douleur musculaire. L'échauffement devrait comprendre de 3 à 5 minutes d'activité aérobique légère, suivie de 3 à 5 minutes de mouvements dynamiques ou exercices spécifiques. La récupération devrait comprendre de 3 à 5 minutes d'activité aérobique légère et de 3 à 5 minutes d'étirements statiques. Le découpage devrait se présenter comme suit :

1re PARTIE	ÉCHAUFFEMENT	10 MINUTES
2e PARTIE	ENTRAÎNEMENT PRINCIPAL	20-40 MINUTES
3e PARTIE	RÉCUPÉRATION	10 MINUTES
DURÉE TOTALE		40-60 MINUTES

L'ÉTIREMENT

L'IMPORTANCE DE L'ÉTIREMENT

- Réduction de la tension musculaire
- Prévention des blessures
- Préparation à l'activité
- Production d'une contraction musculaire plus efficiente
- Stimulation de la circulation
- Développement de la conscience du corps
- Augmentation de l'amplitude du mouvement
- Amélioration de la coordination

QUAND FAUT-IL ÉVITER LES ÉTIREMENTS?

- douleur (les étirements ne doivent pas être douloureux)
- prise d'analgésiques (ces médicaments peuvent masquer la douleur et inciter à pousser trop loin les étirements)
- blessure musculaire

CONSIGNES GÉNÉRALES

- Étirez-vous tous les jours : la constance favorise les changements semi-permanents.
- Faites toujours précéder vos étirements par au moins 5 minutes d'activité aérobique légère.
- Choisissez deux types d'étirements pour chaque grand groupe de muscles : les bras, le tronc, les jambes.
- Si vos étirements visent à augmenter la souplesse, échauffez vos muscles complètement en les exerçant doucement pendant 10 à 15 minutes.
- Exécutez des étirements statiques à la fin de votre séance d'entraînement.
- Insistez sur la relaxation.
- Portez des vêtements confortables

Marche	Natation	Patin	Raquette	Sauts à la corde	Ski de fond ou appareil elliptique	Total de la semaine	Unités accumulées

CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE

Le Certificat d'excellence en aptitude physique des FC a été créé dans le but de souligner les efforts des militaires qui atteignent et maintiennent une forme physique exceptionnelle.

Le programme permet à chacun de contrôler et d'enregistrer son progrès, l'objectif étant d'accumuler 2 000 unités ou points en deux ans. La tenue du registre repose sur le principe d'intégrité.

Communiquez avec le personnel du service de conditionnement physique du PSP pour obtenir des renseignements et découvrir des trucs pour garder la motivation et faire des entraînements sûrs et intéressants.

PROCESSUS

1. Inscrivez-vous auprès du coordonnateur du conditionnement physique.
2. Enregistrez le nombre d'unités que vous avez accumulées en participant aux activités d'entraînement figurant au tableau 1. Au bas de chaque page, calculez les unités accumulées pour chaque activité dans la **rangée du nombre total de points.** Inscrivez aussi les unités accumulées **pendant la semaine** et au **total** dans les deux colonnes de droite. Vous gagnerez beaucoup de temps plus tard et vous aurez une idée de votre progrès par rapport à votre objectif.
3. Lorsque vous aurez accumulé 2 000 unités (en deux ans ou moins), communiquez avec le coordonnateur du conditionnement OUTCAN afin de remplir votre formulaire de demande. N'oubliez pas d'apporter votre cahier d'entraînement.
4. Les certificats et les sceaux seront envoyés à votre commandant, qui vous les remettra.

FORMULE FITT

La formule FITT est un moyen sûr et efficace pour établir un programme de conditionnement physique à long terme :

F = FRÉQUENCE : 3 à 5 jours par semaine

I = INTENSITÉ : Entraînez-vous dans votre zone de fréquence cardiaque visée, de 60 à 90 % (consulter le tableau 2)

T = TEMPS : Le cœur est un muscle qui doit être stimulé pendant au moins 20 minutes afin de bénéficier de l'effet d'entraînement désiré. Il est bien entendu que dans le cadre du Certificat d'excellence en aptitude physique vous mesurerez le temps ou la distance, mais essayez de rester dans votre zone de fréquence cardiaque visée pendant au moins 20 minutes chaque fois que vous vous entraînez.

T = TYPE : N'importe quelle activité rythmique et répétitive qui sollicite une masse musculaire importante. Par exemple, la marche constitue un exercice aérobique. Les activités reconnues dans le cadre du Certificat d'excellence en aptitude physique des FC figurent au tableau 1.

FORCES CANADIENNES

CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE

Cahier d'entraînement

INSÉRER LE NOM DU RÉGIMENT

GRADE NOM NUMÉRO DE MATRICULE

Début (date) Fin (date)