

# CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

Référence : A. Certificat d'excellence en aptitude physique des FC. Politique de décembre 2006, PDF

## BUT

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.

## PROCESSUS

1. Inscrivez-vous auprès du coordonnateur du conditionnement physique OUTCAN du VCEMD.
2. Enregistrez dans le cahier d'entraînement (tableau 3) le nombre d'unités que vous avez accumulées en participant aux activités d'entraînement figurant au tableau 2. Au bas de chaque page, calculez les unités accumulées pour chaque activité dans la **rangée du nombre total de points**.
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. Envoyez-lui 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 1)

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 2.

## 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 l'entraînement 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 :

## CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

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

### IMPORTANTCE DE L'ÉTIREMENT

- réduire la tension musculaire
- prévenir les blessures
- se préparer à l'activité
- produire une contraction musculaire plus efficace
- stimuler la circulation
- développer la conscience du corps
- augmenter l'amplitude du mouvement
- améliorer 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.

### 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.

# CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

## 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. Buvez environ 250 ml toutes les 15 minutes pendant l'exercice. Il n'est pas nécessaire de consommer une boisson énergétique, sauf si vous envisagez une séance d'entraînement de plus d'une heure.

## 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 aérobie 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 1.

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 aérobie 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 aérobie LÉGÈRE avant de vous étirer afin de lubrifier vos articulations et d'élever la température de vos muscles et ligaments.

**TABLEAU 1. ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE VISÉES**

AGE	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)



# CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

## TABLEAU 3 CARNET D'ACTIVITÉS

JANVIER								
<b>Semaine 1</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des Points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 2</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 3</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 4</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 5</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								
FEVRIER								
<b>Semaine 1</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 2</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 3</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 4</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 5</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								

## CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

MARS								
Semaine 1	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des Points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 2	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 3	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 4	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 5	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								
AVRIL								
Semaine 1	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 2	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 3	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 4	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 5	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								

## CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

MAI								
<b>Semaine 1</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des Points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 2</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 3</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 4</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 5</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								
JUIN								
<b>Semaine 1</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 2</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 3</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 4</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 5</b>	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								

## CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

JUILLET								
Semaine 1	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des Points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 2	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 3	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 4	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 5	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								
AOÛT								
Semaine 1	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 2	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 3	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 4	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 5	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								



## CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

SEPTEMBRE								
Semaine 1	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des Points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 2	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 3	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 4	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 5	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								
OCTOBRE								
Semaine 1	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 2	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 3	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 4	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
Semaine 5	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total des points
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								

## CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FC

NOVEMBRE								
<b>Semaine 1</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des Points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 2</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 3</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 4</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 5</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								
DECEMBRE								
<b>Semaine 1</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 2</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 3</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 4</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>Semaine 5</b>	<b>Lun.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Mer.</b>	<b>Jeu.</b>	<b>Ven.</b>	<b>Sam.</b>	<b>Dim.</b>	<b>Total des points</b>
Activité(s)								
Distance et durée								
Points								
<b>TOTAL DES POINTS</b>								