



SYSTÈME PRO-FIT

Descriptions des programmes:

EG: Entraîmnet Garnison

EA: Entraîment Avancé

PRO-Fit publie des renseignements

Le système PRO-Fit a été élaboré pour veiller à ce que les membres soient dirigés vers les programmes qui conviennent le mieux à leurs besoins et aux besoins des Forces armées canadiennes dans leur ensemble. C'est dans cet esprit que nous avons créé le programme avancé de conditionnement physique et que nous mettrons à jour le programme de remise en forme afin de créer un système axé sur la progression qui permettra d'améliorer la condition physique globale de tous les membres, peu importe leur condition physique actuelle. Nous recommandons aux unités de passer en revue le nouveau programme afin de découvrir comment améliorer leur utilisation des services offerts.

Program Breakdown

| | |
|-----------------------------------|---|
| Étape du rendement : | Cette étape a été conçue dans l'optique de la performance athlétique pour permettre aux membres des Forces armées canadiennes (FAC), dont la condition physique est moyenne ou excellente, de passer à la prochaine étape de leur conditionnement physique. |
| Étape de la régénération : | Cette étape est destinée aux membres des FAC qui sont actuellement inaptes sur le plan opérationnel en raison d'un échec à l'évaluation FORCE, d'une blessure physique, d'un trouble mental ou d'un autre problème de santé. |
| Étape opérationnelle : | Cette étape comprend différentes possibilités de conditionnement physique qui permettent aux membres, ayant différents niveaux d'expérience, de travailler sur des aspects particuliers de leur conditionnement physique. |

Quelle est la place de CPHYSD.ca?

CPHYSD.ca convient parfaitement aux personnes qui ne sont pas en mesure de prendre part à nos programmes, mais qui souhaitent tout de même profiter de l'orientation et des avantages qu'offrent ces derniers. La liste suivante présente différentes options que CPHYSD.ca peut vous offrir pour vous aider à adopter un mode de vie sain et actif, en vous donnant accès à une variété d'outils sur le conditionnement physique, la nutrition et bien plus encore.

| | |
|---------------------------------|--|
| PRÉVOIR | Séances quotidiennes de conditionnement physique adaptées à vos besoins et à vos objectifs opérationnels. |
| S'ENTRAÎNER | Améliorez vos séances de conditionnement au moyen d'instructions étape par étape et de vidéos. |
| MANGER | Consultez des recettes santé, des guides de restaurant et des plans de repas en vue de votre conditionnement physique et de votre rétablissement. |
| FAIRE LE SUIVI | Comptez le nombre de calories que vous ingérez, consignez vos progrès et soyez témoins de votre transformation. |
| OBTENIR DES CONSEILS | Utiliser le forum pour poser des questions sur le conditionnement physique et obtenir du soutien individuel de vos collègues et du personnel du programme de soutien au personnel (PSP). |
| BOUGER EN TOUTE SÉCURITÉ | Utilisez les programmes de CPHYSD.ca qui sont fondés sur des données de science sportive et sur la prévention des blessures. |
| PARTAGER | Échangez avec notre communauté en ligne pour rester motivé et inspirer d'autres personnes. |

Ateliers (demandes pour les Unités militaires disponibles)

Nos ateliers prévoient une variété d'activités et de compétences qui peuvent convenir à des groupes de taille différente. Vous pouvez également réserver les services d'un instructeur de conditionnement physique et de sport du PSP Kingston qui organisera, sur demande, un atelier pour votre groupe.



SYSTÈME PRO-FIT

Descriptions des programmes:

EG: Entraîmnet Garnison

EA Entraînement Avancé

Description des cours

| | |
|--|---|
| EG: Conditionnement musculaire | Les cours d'entraînement musculaire sont axés sur l'augmentation de la force, le développement d'une masse musculaire maigre et l'amélioration de la stabilité articulaire et font appel à différents styles de conditionnement physique. On utilise une variété d'équipements, y compris des poids, des kettlebells et des haltères. |
| EG: Conditionnement en circuit | Les cours de conditionnement en circuit sont axés sur la prestation d'une séance de conditionnement physique complète au moyen d'équipement varié, y compris des ballons bosus, etc. Ce type de conditionnement nous permet de toucher à différentes facettes du conditionnement physique. |
| EG: Conditionnement à l'intervalle de haute intensité | Entraînement fractionné de haute intensité. Les cours mettent l'accent sur l'amélioration de l'endurance musculaire, l'accroissement de la capacité globale d'efforts et l'augmentation du métabolisme au moyen de séances chronométrées conçues pour mettre, non seulement votre corps, mais également votre esprit, à rude épreuve. |
| EG: Conditionnement aérobique | Les cours de conditionnement aérobique mettent l'accent sur l'accroissement de votre capacité aérobique et l'amélioration de votre santé cardiovasculaire, tout en faisant varier l'intensité de vos séances de conditionnement. Ces séances comprennent du vélo en groupe, des séances de conditionnement en piste et bien plus encore. |
| EG: Conditionnement aquatique | Les cours de conditionnement aquatique comprennent différents exercices qui tirent profit du fait que le conditionnement aquatique a, de par sa nature, des incidences limitées. Ce conditionnement comprend des séances d'entraînement aquatique et de natation en couloirs et des exercices effectués au moyen d'obstacles flottants. |
| EG: Conditionnement de mobilité | Les cours de conditionnement de mobilité mettent l'accent sur l'amélioration de la qualité des mouvements, de la souplesse musculaire ainsi que de la mobilisation des articulations et du relâchement des tissus. Ce type de conditionnement est essentiel pour rester en bonne santé, tout en évitant les blessures au centre sportif ou à l'extérieur. |
| EA: Conditionnement axé sur le bas du corps | Les cours de conditionnement axé sur le bas du corps débutent par des mouvements d'action combinée, comme des flexions de jambes et des soulevés. Nous enchaînons ensuite avec des mouvements qui aident à développer la chaîne musculaire antérieure (quadriceps) et la chaîne musculaire postérieure (ischio-jambiers et fessiers). |
| EA: Conditionnement du bas du corps | Les séances de conditionnement du bas du corps débutent par des séries de mouvements d'action combinée, comme les développés couchés et les développés verticaux. Nous enchaînons ensuite avec différents mouvements qui aident à développer les muscles pour soutenir ce type de mouvements, y compris pour le haut du dos et les bras. |
| EA: Conditionnement accessoire | Les séances de conditionnement accessoire ciblent différents mouvements et groupes de muscles qui n'ont pas été sollicités pendant les séances de conditionnement du bas du corps et du haut du corps. Ces séances aident à réduire le risque de blessures, corrigent les déséquilibres posturaux et complètent notre programme de renforcement. |
| EA: Conditionnement ciblé | Les séances de conditionnement ciblé sont conçues pour accroître la capacité globale d'efforts par l'utilisation d'une variété de modalités de conditionnement différentes, p. ex., le tirage, l'aviron, la course, etc. Ces séances varient en durée et en intensité selon l'objectif. |