



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

TECHNIQUES POLICIÈRES

Voici quelques trucs pour vous entraîner en temps de pandémie, tout en respectant les consignes de santé publique.

Automne 2021

ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

Étant donné que les salles d'entraînement sont fermées, il est fortement recommandé de courir à l'extérieur au moins 2 fois par semaine ; idéalement 3 fois par semaine en guise de préparation cardiovasculaire pour vos tests d'admission :

1. 3 km sur un terrain plat (1 fois/semaine)

a. Intensité : zone 2

2. Entraînement par intervalles (35 minutes) : 1 à 2 fois par semaine

a. Intensité et intervalles :

- i. 5 min en zone 2
- ii. 5 fois (1 min 30 s en zone 3, suivie de 30 secondes en zone 2)
- iii. 5 min en zone 2
- iv. 5 fois (30 secondes en zone 5, suivie de 1 min 30 s en zone 2)
- v. 5 min en zone 2

COMMENT CALCULER VOS ZONES CIBLES (FRÉQUENCES CARDIAQUES) :

Zone 1: 70 % du vo2 max. (aérobie facile)

Zone 2: 80 % (aérobie)

Zone 3: 90 % (seuil anaérobie)

Zone 4: 100 % (vo2 max.)

Zone 5: 105 à 115 % du vo2 max. (anaérobie)

Formule : $220 - \text{âge} \times \% (\% \text{ de la zone cible}) =$

Exemple : Éric a 20 ans : $220 - 20 \times .70 = 140$

Donc pour Éric : 140 battements/minute c'est sa zone 1 (ou 23 battements sur 10 secondes).

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ : PLIOMÉTRIE (RECOMMANDÉ 2 FOIS PAR SEMAINE)

Pour cette section, vous devrez utiliser la méthode Tabata qui consiste à s'entraîner en fraction à haute intensité :

- 20 secondes d'efforts / 10 secondes de repos à faire en continu 3 ou 4 fois sans s'arrêter.

1. Squat sauté (*Jumping squat*)



2. Planche avec tape sur le mur (Au lieu de le faire avec un partenaire.)



3. Accroupissement et saut (*Burpees*)



4. Saut latéral sur plateforme (*Lateral box jump*)



5. Squat sauté (*Jumping squat*)



ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE-CARDIO (RECOMMANDÉ 2 FOIS PAR SEMAINE)

ÉCHAUFFEMENT

Faire 1 à 2 minutes d'écartés-sautés (*jumping jacks*)



BLOC A

Faire les exercices A1, A2, A3 et A4 pendant 30 secondes chacun et prendre une minute de repos seulement après les 4 exercices. Faire le bloc A au total 2 à 3 fois.

A1: Chaise au mur



A2: Flexion / extension des triceps sur chaise



Source : Annie Rochon, Département d'éducation physique, Collège de Maisonneuve

A3: Planche bras tendus



A4: Squat sans barre (*Air squat*)



BLOC B

Faire les exercices B1, B2, B3 et B4 pendant 30 secondes chacun et prendre une minute de repos seulement après les 4 exercices. Faire le bloc B au total 2 à 3 fois.

B1: Squat sur une jambe avec chaise (*Pistol squat*)

Faire l'exercice pendant 30 secondes, et ce, pour chaque jambe.



B2: Pompes



B3: Planche inversée (*Reverse plank*)



B4: Jogging genoux hauts sur place



BLOC C

Faire les exercices C1, C2, C3 et C4 pendant 30 secondes chacun et prendre une minute de repos seulement après les 4 exercices. Faire le bloc C au total 2 à 3 fois.

C1: Accroupissement et saut (*Burpees*)



C2: Fente alternée marchée (*Walking lunges*)



C3 : Gainage lombaire (*Superman*)



C4 : Saut étoile (*Star jumps*)

