



**Cégep de la Gaspésie
et des Îles**

CAMPUS DE GASPÉ

Tourisme d'aventure

Cégep de la Gaspésie et des îles



Mot de bienvenue

Félicitations! Tu as été admis dans un programme qui bouge. Le métier de technicien en plein air est un travail stimulant et rempli d'aventures. Pour bien profiter du programme et te préparer à la réalité de ton futur travail, il est important pour toi de garder la forme. Être en santé et bonne forme physique t'aidera non seulement à prévenir les blessures mais aussi à mieux profiter des apprentissages sur le terrain avec tes camarades de classe et enseignants. Pour t'aider à débiter la session d'automne du bon pied, voici un programme d'entraînement estival complet. Sache que lors de ton arrivée au campus de Gaspé, tes enseignants valideront que tu es bel et bien apte à pratiquer différentes activités de plein air à l'aide d'une vérification de ta condition physique terrain et une autre en piscine. Une bonne préparation te donnera confiance et t'aidera à réussir ces épreuves avec le sourire.

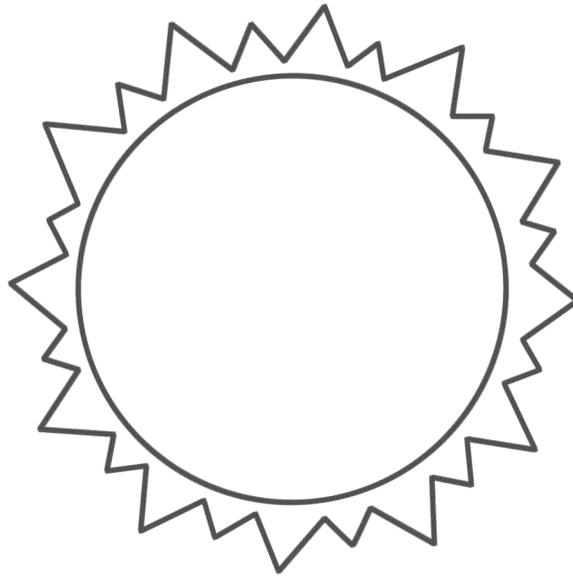
Bon entraînement!



Table des matières

<i>Horaire d'entraînement hebdomadaire été</i>	<i>page 5</i>
<i>Programme cardiovasculaire estival</i>	<i>pages 6-7-8</i>
<i>Programme musculaire estival semaine 1</i>	<i>page 10</i>
<i>Programme musculaire estival semaine 2</i>	<i>page 11</i>
<i>Programme musculaire estival semaine 3</i>	<i>page 12</i>
<i>Programme musculaire estival semaine 4</i>	<i>page 13</i>
<i>Programme musculaire estival semaine 5</i>	<i>page 14</i>
<i>Programme musculaire estival semaine 6</i>	<i>page 15</i>
<i>Programme musculaire estival semaine 7</i>	<i>page 16</i>
<i>Programme musculaire estival semaine 8</i>	<i>page 17</i>
<i>Horaire d'entraînement hebdomadaire hiver</i>	<i>page 19</i>
<i>Programme cardiovasculaire nordique</i>	<i>page 20-21</i>
<i>Programme musculaire hiver</i>	<i>pages 22-23-24</i>
<i>Activités physiques à l'école</i>	<i>page 25-26</i>
<i>Flexibilité et récupération</i>	<i>pages 27-28</i>
<i>Vérification de la condition physique</i>	<i>pages 29 à 32</i>

Été



Suggestion d'horaire d'entraînement hebdomadaire

Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Cardio Routine 1	Musculation Routine 1		Cardio Routine 1		Musculation Routine 1	Plein air
2	Musculation Routine 1	Cardio Routine 2		Musculation Routine 1		Cardio Routine 2	Plein air
3	Cardio Routine 3		Cardio Routine 3	Musculation Routine 2		Musculation Routine 2	Plein air
4	Musculation Routine 1		Musculation Routine 2	Cardio Routine 4		Cardio Routine 4	Plein air
5	Cardio Routine 5	Musculation Routine 3	Cardio Routine 5	Musculation Routine 1		Plein air	Plein air
6		Cardio Routine 6	Plein air	Musculation Routine 2	Plein air	Cardio Routine 6	Musculation Routine 3
7		Musculation Routine 3	Cardio Routine 7		Musculation Routine 3	Cardio Routine 7	Plein air
8	Cardio Routine 8	Musculation Routine 1	Cardio Routine 8	Musculation Routine 2	Plein air	Plein air	Plein air

Plein air : Faire une activité de plein air d'une durée de plus de 60 minutes. Essaie de varier tes activités le plus possible : canot, kayak, randonnée pédestre, vélo, natation en eau libre...

**Il serait idéal pour toi d'être à l'aise dans l'eau. Nager à plusieurs reprises dans différentes conditions sera un atout pour ton programme.

Programme cardiovasculaire estival

Voici tes 8 semaines d'entraînement cardio à la course qui t'aideront à mieux profiter des activités de ton programme. Même si tu es déjà en bonne forme physique, il est idéal de débiter lentement et de ne pas trop ajouter aux routines suggérées. À faire DEHORS!!

Faire chaque routine 2 fois à 3 fois par semaine. Ne pas faire deux jours en ligne.

- ✓ Pour les semaines 1-2-3, courir sur un terrain plat.
- ✓ Pour les semaines 4-5, courir sur un terrain variable.
- ✓ Pour les semaines 6-7-8, courir en forêt sur un terrain variable. S'il n'y a pas de forêt ou montagnes à proximité, trouver un endroit avec un bon dénivelé.

**Une accélération n'est pas un sprint. Lors des accélérations suggérées, tu dois légèrement augmenter ta vitesse en te fiant à ton rythme initial.



Routine cardiovasculaire estival

Routine 1

1-6 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
2-(accélération de 20 secondes suivis de 90 secondes de jogging léger) x 4
3-6 minutes de jogging à basse intensité

Routine 2

1-7 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
2-(accélération de 20 secondes suivis de 90 secondes de jogging léger) x 6
3-7 minutes de jogging à basse intensité

Routine 3

1-8 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
2-(accélération de 60 secondes suivis de 2 minutes de jogging léger) x 4
3-8 minutes de jogging à basse intensité

Routine 4

1-9 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
2-(accélération de 60 secondes suivis de 2 minutes de jogging léger) x 6
3-9 minutes de jogging à basse intensité

Routine 5

- 1-10 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
- 2-(accélération de 60 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 6
- 3-10 minutes de jogging à basse intensité

Routine 6

- 1-10 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
- 2-(accélération de 60 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 4
- 3-(accélération de 90 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 4
- 4-7 minutes de jogging à basse intensité

Routine 7

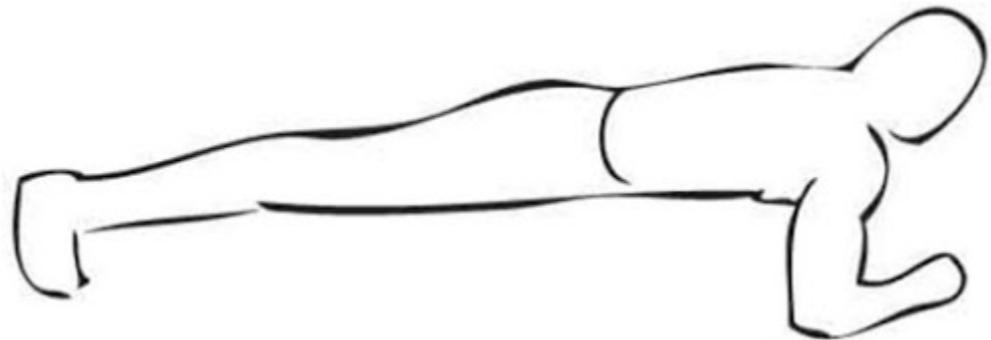
- 1-10 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
- 2-(accélération de 30 secondes suivis de 30 secondes de jogging léger) x 4
- 3-(accélération de 60 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 2
- 4-(accélération de 90 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 2
- 5-10 minutes de jogging à basse intensité

Routine 8

- 1-10 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
- 2-(accélération de 60 secondes suivis de 30 secondes de jogging léger) x 4
- 3-(accélération de 90 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 2
- 4-(accélération de 120 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 2
- 5-(course à intensité moyenne à élever pour une durée de 3 minutes) x 1
- 5-5 minutes de jogging à basse intensité

Programme musculaire estival

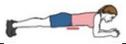
À faire deux fois par semaine. Si vous ne suivez pas l'horaire d'entraînement suggéré, compléter votre deuxième séance de musculation de 48 à 72 heures après avoir fait la première. Avant votre séance d'entraînement, inclure un échauffement léger de 10 minutes pour augmenter votre température corporelle et mobiliser vos articulations. Ne pas faire d'étirements statiques avant votre entraînement.



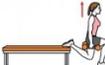
Routine 1

Exercices	Série 1	Série 2	
Compléter chaque exercice de la série 1 sans prendre de pause. Répéter pour série 2.			
	5	5	Former un triangle avec les avant-bras. Garder le ventre plat et les hanches légèrement basculées vers le ciel. Lentement fléchir et allonger les genoux simultanément. Descendre en 3 et allonger en 3.
	30 secondes	30 secondes	Former un triangle avec les avant-bras en gardant les omoplates loin une de l'autre. Garder le ventre plat et les hanches légèrement basculées vers le ciel. Tenir la pause en contractant les abdominaux à chaque expiration.
	30 secondes	30 secondes	Tenir la position en gardant la hanche loin du sol. Contracter les abdos à chaque expiration. Répéter de l'autre côté!
	30 secondes	30 secondes	Faire attention au niveau d'élévation des hanches pour ne pas creuser le bas du dos. Tenir la pause en contractant les fessiers.
	5	5	Vous positionner comme le suggère la photo. Décoller et coller les genoux 5 à 10 fois par côté. Les pieds doivent toujours rester ensemble.
	20 secondes	20 secondes	Semi allonger les jambes et déposer les talons au sol. Lever le bassin à environ 2cm du sol. Garder la tête et les épaules au sol. Tenir pour environ 20 secondes.
	20	20	Lors de l'exécution de vos squats, projeter les fesses vers l'arrière et mettre tout votre poids dans les talons. Exécuter à un rythme rapide. Si vos talons ont tendance à vouloir décoller du sol, élever légèrement les talons à l'aide de deux petits livres.
	20	20	Faire vos pompes (push ups) sur les genoux ou orteils. Exécuter à un rythme rapide.

Routine 2

Exercices	Série 1	Série 2	Points techniques
Cardio d'une durée de 10 minutes. Augmenter l'intensité progressivement.			
Compléter chaque exercice une seule fois.			
	1 minute		Former un triangle avec les avant-bras. Garder le ventre à plat et les hanches légèrement basculées vers le ciel. Tenir la pause en contractant les abdominaux à chaque expiration.
	1 minute		Faire attention au niveau d'élévation des hanches pour ne pas creuser le bas du dos. Tenir la pause en contractant les fessiers.
Compléter chaque exercice de la série 1 sans prendre de pause. Répéter pour série 2.			
	15	20	Déposer un pied devant l'autre avec beaucoup d'espace. Fléchir les genoux en 3 et retourner à la position de départ en 1 en gardant les genoux légèrement fléchis. Regarder loin devant en tout temps et garder le haut du corps bien droit. Répéter de l'autre côté.
	15	20	Faire sur les orteils ou genoux. Mains un peu plus larges que les épaules. Descendre la poitrine vers le sol et 3 et revenir en 1.
	15	20	Pieds largeur de tes épaules. Fléchir les genoux en 3 en basculant les fesses vers l'arrière. Retourner à la position de départ en 1 en gardant les genoux légèrement fléchis. Regarde loin devant en tout temps.
	15	20	Prendre un poids dans chaque main. Tu peux utiliser des cannes de tomates au besoin. Débuter avec les coudes fléchis à 90 degrés. Allonger les bras au-dessus de la tête en rapprochant les poids mais sans qu'ils se touchent. Répéter.
Compléter chaque exercice une seule fois.			
	1 minute		Former un triangle avec les avant-bras. Garder le ventre à plat et les hanches légèrement basculées vers le ciel. Tenir la pause en contractant les abdominaux à chaque expiration.
	1 minute		Faire attention au niveau d'élévation des hanches pour ne pas creuser le bas du dos. Tenir la pause en contractant les fessiers.
Cardio d'une durée de 5 minutes. Garder une intensité modérée tout au long du 5 minutes.			

Routine 3

Exercices	Série 1	Série 2	Série 3	Points techniques
Compléter chaque exercice une seule fois.				
	30 sec			Tenir la position en gardant la hanche loin du sol. Répéter de l'autre côté!
	30 sec			Mettre tout votre poids dans le pied qui est au sol. Allonger l'autre jambe en gardant les cuisses parallèles. Tenir 30 secondes et répéter de l'autre côté.
	1 minute			Former un triangle avec les avant-bras. Garder le ventre à plat et les hanches légèrement basculées vers le ciel. Fléchir les genoux et les garder à environ 1 cm du sol. Contracter les abdos à chaque expiration.
Compléter chaque exercice de la série 1 sans prendre de pause. Répéter pour série 2 et 3.				
	10	10	10	Allongez les bras vers le haut. Mettre votre poids dans le talon du pied au sol. Fléchir les genoux lentement et retourner à la position de départ en gardant les genoux légèrement fléchis. Regarder loin devant en tout temps et garder le haut du corps bien droit. Compléter de chaque côté.
Push ups 	10	10	10	Faire sur les orteils ou genoux. Mains un peu plus larges que les épaules. Lorsque les coudes sont fléchis à leur maximum, tenir 3 secondes avant de remonter.
	20	20	20	Déposer le pied droit sur une chaise. Monter et descendre en gardant le pied droit sur la chaise. Garder un rythme rapide. Faire 20 répétitions. Répéter de l'autre côté.
	20	20	20	Tenir une position de planche sur les mains et orteils. Apporter le genou droit vers la poitrine et retourner à la position de départ. Répéter avec la jambe gauche. Alternier droite gauche.
	20	20	20	Tenir un poids dans une main et laissez-le aller vers le sol. Allongez l'autre bras vers l'avant. Compléter 10 squats en gardant un rythme rapide avant de changer le poids de main. Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Mettre tout votre poids dans vos talons.
	20	20	20	Tenir une position de planche sur les mains et orteils. Amener le genou gauche au coude gauche et retourner à la position de départ. Répéter de l'autre côté en alternant droite gauche.
Compléter l'exercice une seule fois.				
Aller courir à l'extérieur à intensité modérée (légèrement essoufflé) pour une durée d'environ 5 à 10 minutes.				

Hiver



Suggestion d'horaire d'entraînement hebdomadaire

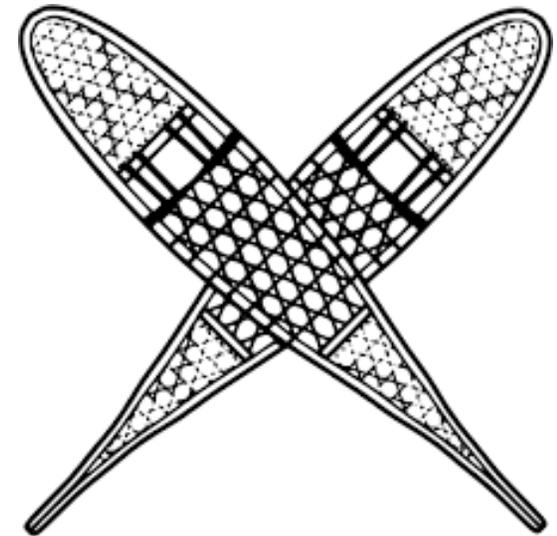
Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Cardio Routine 1	Musculation		Cardio Routine 1		Musculation	Plein air
2	Musculation	Cardio Routine 1		Musculation		Cardio Routine 1	Plein air
3	Cardio Routine 2		Cardio Routine 2	Musculation		Musculation	Plein air
4	Musculation		Musculation	Cardio Routine 2		Cardio Routine 2	Plein air
5	Cardio Routine 3	Musculation	Cardio Routine 3	Musculation		Plein air	Plein air
6		Cardio Routine 3	Plein air	Musculation	Plein air	Cardio Routine 3	Musculation
7		Musculation	Cardio Routine 4		Musculation	Cardio Routine 4	Plein air
8	Cardio Routine 4	Musculation	Cardio Routine 4	Musculation	Plein air	Plein air	Plein air

Plein air : Faire une activité de plein air d'une durée de plus de 60 minutes. Essaie de varier tes activités le plus possible : ski haute route, ski de fond, raquette, fatbike...

**Il serait idéal pour toi d'être à l'aise dans l'eau. Nager à plusieurs reprises dans différentes conditions est un atout pour ton programme.

Programme cardiovasculaire nordique

À faire lors de la pause du temps des fêtes. Compléter chaque séance 2 fois par semaine pendant deux semaines. Si ton environnement te le permet, compléter une séance par semaine en forêt sur des chemins où la neige est compressée. Ne pas faire les routines deux journées en ligne.



Routine 1

- 1-10 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
- 2-(accélération de 60 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 6
- 3-10 minutes de jogging à basse intensité

Routine 2

- 1-10 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
- 2-(accélération de 60 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 4
- 3-(accélération de 90 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 4
- 4-5 minutes de jogging à basse intensité

Routine 3

- 1-10 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
- 2-(accélération de 30 secondes suivis de 30 secondes de jogging léger) x 4
- 3-(accélération de 60 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 2
- 4-(accélération de 90 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 2
- 5-5 minutes de jogging à basse intensité

Routine 4

- 1-10 minutes à intensité lente à modérée (tu dois être capable de chanter, parler)
- 2-(accélération de 60 secondes suivis de 30 secondes de jogging léger) x 4
- 3-(accélération de 90 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 2
- 4-(accélération de 120 secondes suivis de 60 secondes de jogging léger) x 2
- 5-(accélération de 3 minutes) x 1
- 5-5 minutes de jogging à basse intensité

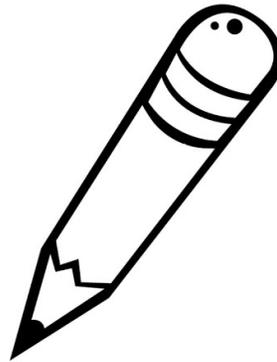
Programme musculaire pause d'hiver

À faire deux fois par semaine. Si vous ne suivez pas l'horaire d'entraînement suggéré, compléter votre deuxième séance de musculation de 48 à 72 heures après avoir fait la première. Inclure un échauffement léger de 10 minutes où vous allez augmenter votre température corporelle et mobiliser vos articulations. Ne pas faire d'étirements statiques avant votre entraînement. Vous étirer seulement après votre séance.



Exercices	Série 1	Série 2	Série 3	
Faire les quatre exercices un après l'autre sans prendre de pause. Compléter les trois séries.				
	5	5		Former un triangle avec les avant-bras. Garder le ventre plat et les hanches légèrement basculées vers le ciel. Fléchir les genoux et lentement les diriger vers le sol en 3 secondes. Retourner à la position de départ. Répéter 5 fois.
	30 sec	30 sec		Déposer un avant-bras et genou au sol. Déposer l'autre main sur la hanche. Tenir la pause et répéter de l'autre côté.
	15	20		Déposer les avant-pieds sur une marche d'escalier, les talons dans le vide. Pieds largeur de tes épaules. Fléchir les genoux et basculer les fesses vers l'arrière en simultané. Retourner à la position de départ en gardant les genoux légèrement fléchis. Regard loin devant en tout temps. Garder un rythme plutôt rapide.
	20 sec	20 sec		Se tenir sur la pointe des pieds, les bras allonger le plus haut possible.
Faire les cinq exercices un après l'autre sans prendre de pause. Compléter les trois séries sans prendre de pause.				
	5	8	10	Déposer un pied au sol. Allonger les bras devant. Fléchir le genou en propulsant les fesses vers l'arrière. Mettre votre poids dans le talon. Regarde loin devant. Répéter de l'autre côté.
	20	20	20	Déposer les avant-bras et genoux aux sol. Éloigner les omoplates l'une de l'autre. Amener la hanche droite au sol et ensuite la hanche gauche. Compléter 20 torsions total.
	5	8	10	Déposer un pied au sol. Allonger l'autre jambe pour garder les cuisses parallèles. Lever le bassin. Dérouler la colonne au sol en 3 (jusqu'à la pointe des omoplates) et retourner à la position de départ en contractant les fessiers. Compléter les répétitions suggérées et répéter de l'autre côté.
	8	10	12	Débuter sur les genoux, les fesses loin des talons. Descendre les talons sur les fesses et propulser votre poids vers l'avant. Déposer la main droite au sol, allonger le bras gauche et la jambe. Retourner fesses talons pour ensuite décoller les fesses des talons. Faire le nombre de répétitions suggérées et répéter de l'autre côté.
	5	5	5	Fléchir les genoux, propulser les fesses vers l'arrière ainsi que les bras pour ensuite faire un léger saut en hauteur. Compléter 5 fois.
	1	1	2	Position 4 pattes sans toucher les genoux au sol. Descendre les genoux vers le sol et revenir à la position de départ. Diriger les fesses vers les talons et revenir à la position de départ. Lentement diriger les deux genoux vers la droite et revenir à la position de départ. Lentement diriger les deux genoux vers la gauche et revenir à la position de départ.

Durant les sessions en cours



Activité physique

Il est fortement recommandé de te garder actif/active durant les sessions en cours. La boucle de l'évaluation de la condition physique TTA est une activité complète qui travaille cardio et musculature. Nous te recommandons de la faire 2 fois semaine. Pour les activités musculaires, tu peux augmenter les répétitions de chacun des exercices de la boucle d'une fois à l'autre. Tu as aussi les programmes cardio et musculaires, estival et nordique, que tu peux faire.

En plus, il serait idéal pour toi d'aller nager régulièrement et pratiquer les habiletés suivantes :

- ✓ Nager le crawl pendant 10 minutes sans arrêt avec et sans veste de sauvetage.
- ✓ Nager sous l'eau le plus longtemps possible.
- ✓ Nager dans le fond d'une piscine (partie profonde) et y ramener des objets (lourd et léger).
- ✓ Sortir de la piscine en utilisant que ton corps.
- ✓ Plonger

Enfin, pour travailler davantage ton endurance cardio et musculaire et aussi pour gagner de l'expérience et de l'assurance dans le monde du plein air, lorsque tu n'es pas en cours les fins de semaine, planifier des sorties de longues durées dans différentes disciplines : randonnée pédestre, canot, kayak, vélo, ski de fond, raquettes ou ski haute route.

Résumé :

- ✓ Faire deux séances d'entraînement à haute intensité par semaine, axées sur le développement de la capacité cardiovasculaire et endurance musculaire.
- ✓ Aller nager régulièrement.
- ✓ Lorsque possible, faire de longues sorties d'activités de plein air.

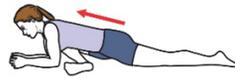
Flexibilité et récupération

En plus de dormir 8 heures par nuit, boire 2 litres d'eau par jour, bien t'alimenter, gérer tes consommations et limiter le temps passé devant les écrans, il est important de prendre le temps de bien t'étirer, soit de 3 à 4 fois par semaine. Avant tes séances d'étirements, il serait idéal pour toi d'avoir une température corporelle légèrement élevée ainsi que d'avoir mobilisé/bougé les différentes articulations de ton corps.

Tenir chaque pause pour une période de 30 secondes et faire chaque étirement 2 fois serait un atout.

****Note importante :** ne jamais t'étirer de façon statique 3 heures avant une activité physique et 3 heures après!





Vérification de la condition physique

TTA



Vérification de la condition physique

Déroulement et consignes

À chaque début de session, il y aura une vérification de la condition physique terrain et en piscine. Une bonne préparation te donnera confiance et t'aidera à compléter ces épreuves dans le plaisir.

RAPPEL DES OBJECTIFS:

- Prévenir les blessures.
- Prévenir les évacuations d'étudiants(es) lors des sorties terrain.
- Maximiser les apprentissages sur le terrain.
- Adopter de bonnes habitudes de vie : une bonne condition physique est nécessaire à la pratique de cette profession.

ÉTAPE 1 : Explication et expérimentation.

- En début de session, vous aurez à votre plage horaire, un cours intitulé "Expérimentation de la vérification de la condition physique". Cette pratique est OBLIGATOIRE.
- Il s'agit d'une pratique où, Isabelle Provencher, enseignante en éducation physique, encadrera et expliquera toutes les étapes du parcours.
- Les étudiantes et étudiants expérimentent avec elle le parcours au complet et Isabelle demeure une personne ressource pour accompagner les étudiants(es).

ÉTAPE 2 : Réalisation

- 1-2 semaines après cette expérimentation, les étudiants(es) réaliseront le parcours de la vérification de la condition physique.
- Des enseignants(es) de la technique superviseront la séance. Ils/elles prendront également des notes et les temps chrono de chaque étudiant(e).
- Par la suite, les résultats et les commentaires recueillis seront analysés par Isabelle. Suite aux analyses, le département fera un suivi auprès des étudiants(es).

Équipements obligatoires pour la réalisation du test :

- Souliers de course.
- Vêtements confortables de sport pour courir en sentier (en fonction des conditions météo).
- Sac à dos : **doit s'attacher aux hanches et à la poitrine** et la hauteur du sac ne doit pas dépasser la nuque. (50-60-70 litres). Le sac à dos doit être rempli en volume et non en poids: rentrer un sac de couchage, doudounes, etc. Si vous n'avez pas de sac, allez en emprunter un au magasin de plein air en prévision du parcours.
- Une gourde d'eau: la laisser à une station afin de se rincer la bouche durant le parcours.

Hiver

Lors du retour du congé de Noël, il y aura aussi une vérification de la condition physique. La liste d'équipement requis est la même que pour l'automne.

Habilités et aisance dans l'eau

Sache qu'il y aura aussi une séance en piscine pour vérifier tes habiletés et ton aisance dans l'eau. Lors de ta préparation physique, il serait une excellente idée de faire un minimum d'une séance de natation par semaine en pratiquant les habiletés suivantes :

- ✓ Nager le crawl pendant 10 minutes sans arrêt, avec et sans VFI.
- ✓ Nager sous l'eau le plus longtemps possible.
- ✓ Nager dans le fond d'une piscine (partie profonde) et y ramener des objets (lourd et léger).
- ✓ Tenir ta respiration le plus longtemps possible sous l'eau.
- ✓ Plonger.
- ✓ Sortie de la piscine en utilisant seulement le poids de ton corps (en partie profonde et peu profonde).

Une bonne préparation donne confiance!
Confiance = Plaisir