

Leçon 6 : Planifier sa condition physique

Introduction

Dans cette leçon, les élèves revoient les éléments fondamentaux de la condition physique, y compris :

- les définitions de la condition physique;
- les éléments de la condition physique reliés à l'habileté et à la santé;
- les principes du développement de la condition physique;
- le principe FITT;
- l'entraînement contre résistance.

Au terme de cette leçon, les élèves conçoivent et mettent en pratique une suite d'exercices dans le cadre de leur stage d'activité physique personnel (voir le module A).



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 11.GC.4** Démontrer sa compréhension des concepts et des principes liés à la conception et à la mise en pratique d'un plan personnel d'activité physique;
par exemple : endurance cardiorespiratoire (bonne forme aérobie), bonne forme musculosquelettique, principes du développement de la condition physique, principe FITT (fréquence, intensité, durée [temps] et type d'activité).
- 11.GC.5** Concevoir, mettre en pratique, évaluer et revoir une suite d'exercices qui contribue aux éléments de la condition physique reliés à la santé;
par exemple : programmes d'entraînement contre résistance, de marche et de course.
-



Principaux éléments de connaissance

- La condition physique est un concept complexe lié aux effets de l'activité physique sur l'organisme.
 - La condition physique englobe les éléments de la condition physique reliés à l'habileté et à la santé.
 - Le développement de la condition physique est régi par le principe FITT.
 - La planification est importante pour le bon développement de la condition physique.
-



Questions essentielles

1. Quelle est la définition de la *condition physique*?
 2. Comment le principe FITT vous a-t-il aidé à élaborer votre suite d'exercices?
 3. Expliquez en quoi votre suite d'exercices a contribué aux cinq éléments de la condition physique reliés à la santé.
 4. Si vous deviez aider quelqu'un à commencer un programme d'entraînement contre résistance, quels lignes directrices et éléments relatifs à la sécurité lui transmettriez-vous?
-



Information générale

Comprendre ce qu'est la condition physique

Au sens large, la *condition physique* est l'aptitude d'une personne à bien réagir aux exigences et au stress physiques associés à une série d'activités physiques. La condition physique d'une personne donnée lui permet de se livrer en toute sécurité aux activités de la vie quotidienne, tant aux travaux ménagers qu'aux activités professionnelles, de loisir ou sportives.

Les exigences et le stress physiques associés aux activités quotidiennes vont de légers, dans le cas d'activités simples comme s'asseoir, manger, se tenir debout, se doucher et marcher, à extrêmes, dans le cas d'activités comme pelleter la neige après une grosse tempête, courir un marathon, participer à un triathlon ou travailler comme pompier. Pour être accomplie comme il se doit, chacune de ces activités exige un degré différent d'endurance cardiorespiratoire, de force musculaire, d'endurance musculaire et de flexibilité.

Heureusement, les exigences liées à des activités comme se doucher ou marcher sont peu considérables, ce qui fait que la plupart d'entre nous pouvons les exécuter très facilement. Mais pour un faible pourcentage de la population, ces activités sont difficiles. De nombreuses personnes doivent accomplir des tâches exigeantes, comme soulever ou porter des objets lourds, travailler dans le domaine de la construction ou pelleter de la neige, tâches qui peuvent entraîner un surmenage physique si la personne concernée ne possède pas un niveau adéquat de condition physique. Une bonne préparation à ce type de tâches occasionnelles est essentielle pour réduire au minimum les risques de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou de blessure au dos.

À l'autre extrémité du continuum de l'activité physique se trouvent les professions et les activités qui ne sont plus dans le domaine du possible pour la plupart d'entre nous. Ces activités exigent des aptitudes et un niveau de condition physique au-delà de ce à quoi nous pouvons aspirer. Elles sont accomplies par des personnes qui ont été choyées sur le plan génétique et qui ont travaillé et se sont entraînées durant des années pour les exécuter aux niveaux extrêmes requis.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Mesure de la condition physique en regard d'activités courantes

Il est important pour les élèves de comprendre qu'un niveau minimal de condition physique est requis pour toutes les activités de la vie courante. Au moins un élément de la condition physique relié à la santé est requis (ou mise en valeur) pour bien accomplir en toute sécurité tout type d'activité.

En tant que stratégie d'activation, inviter les élèves à mesurer le degré de condition physique requis (en relation avec chacun des quatre éléments de la condition physique reliés à la santé) pour chacune des activités listées dans le DR 8-GC. Pour ce faire, les élèves utilisent une échelle de cotation de 1 à 10, où « 1 » correspond à une exigence minimale ou nulle, et « 10 » à l'exigence maximale sur le plan de la condition physique.



Se reporter au DR 8-GC : Mesure de la condition physique en regard d'activités courantes (disponible en formats Word et Excel).

Demander aux élèves de discuter en petits groupes de leurs résultats en utilisant les questions suivantes pour orienter la discussion :

- Pour quelles activités vous êtes-vous le mieux entendus pour ce qui est de la mesure de la condition physique?
- Pour quelles activités vous êtes-vous le moins entendus pour ce qui est de la mesure de la condition physique?
- Quelle activité favoriserait le mieux le développement la condition physique? Pourquoi?
- Quelle activité favoriserait le moins le développement la condition physique? Pourquoi?
- Quelle profession exigerait le niveau le plus élevé de condition physique? Pourquoi?



Information générale

Définitions de la condition physique

Bien que de nombreuses sources fournissent des définitions de la condition physique (voir les exemples de définitions dans l'encadré de droite), aucune définition de la condition physique et de ses éléments n'est universellement reconnue. Nous encourageons les enseignants à utiliser les définitions provenant de leurs propres sources.

La condition physique implique la performance intégrée et efficace de tous les principaux

DÉFINITIONS

Condition physique

« Un ensemble d'attributs que les gens ont ou réalisent en rapport avec leur habileté à performer sur le plan de l'activité physique. » (Howley et Franks)

« Un ensemble d'attributs, principalement respiratoires et cardiovasculaires, reliés à la capacité de réaliser des tâches qui requièrent une dépense d'énergie. » (*Stedman's Concise Medical Dictionary for the Health Professions*)

« La capacité de réaliser des activités physiques d'un niveau modéré à intensif sans fatigue indue et la capacité de maintenir de telles aptitudes tout au long de la vie. » (American College of Sports Medicine)

systèmes de l'organisme, y compris le cœur et les poumons, le squelette, les muscles et le cerveau. Le cerveau est un élément essentiel, qui apprend à contrôler les muscles qui font bouger les os ainsi qu'à contrôler le cœur et les poumons, qui fournissent l'énergie aux muscles en mouvement. La condition physique a aussi une incidence sur notre bien-être psychologique, y compris notre vivacité d'esprit et notre stabilité émotionnelle, car ce que nous faisons avec notre corps influe aussi sur nos perceptions mentales.

La condition physique est une condition individuelle qui varie d'une personne à l'autre. Elle est déterminée par des facteurs comme l'âge, le sexe, l'hérédité, les habitudes de santé personnelles, la quantité d'exercice et son intensité et par les habitudes alimentaires. Faire de la condition physique une priorité est important pour vivre longtemps et sainement.

R É F É R E N C E S



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004. 9. Disponible en ligne à [<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html >](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html).

Connaître les éléments fondamentaux de la condition physique

Il est plus facile de comprendre ce qu'est la condition physique en examinant les éléments. Comme les élèves l'ont appris au cours des années antérieures, il existe deux catégories d'éléments de la condition physique : les éléments de la condition physique reliés à la santé et les éléments de la condition physique reliés à l'habileté :

- les **éléments de la condition physique reliés à la santé** sont :
 - l'endurance cardiorespiratoire,
 - la force musculaire,
 - l'endurance musculaire,
 - la flexibilité,
 - la composition corporelle;
- les **éléments de la condition physique reliés à l'habileté** sont notamment :
 - l'agilité,
 - l'équilibre,
 - la coordination,
 - la vitesse,
 - la puissance,
 - le temps de réaction.

Cette leçon porte essentiellement sur les éléments de la condition physique reliés à la santé.

Éléments de la condition physique reliés à la santé

Non seulement les éléments de la condition physique reliés à la santé aident-ils l'organisme à fonctionner efficacement, mais ils contribuent aussi à la prévention des maladies et à l'amélioration générale de la santé et du bien-être. Le programme combiné d'Éducation physique-Éducation à la santé du Manitoba met l'accent sur les déterminants de la condition physique relative à la santé, c.-à-d., les éléments physiques et physiologiques de la condition physique qui ont une incidence directe sur l'état de santé.

D É F I N I T I O N

Condition physique relative à la santé

« L'état de caractéristiques physiques et physiologiques servant d'indices pour le développement prématuré de maladies ou de conditions morbides présentant un rapport avec un mode de vie sédentaire. » (Bouchard et Shephard).

Les cinq éléments de la condition physique reliés à la santé sont l'endurance cardiorespiratoire, la force musculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité et la composition corporelle.

- **L'endurance cardiorespiratoire** est la capacité du système cardiovasculaire (cœur, sang et vaisseaux sanguins) et du système respiratoire (poumons et voies respiratoires) à acheminer l'oxygène et les autres nutriments vers les muscles en action et à éliminer les déchets. Les épreuves de course (p. ex., course-navette de Léger de 20 m), de vélo et de natation peuvent servir à mesurer cet élément de la condition physique. La *puissance aérobie* (consommation maximale d'oxygène) et la *capacité aérobie* sont des termes utilisés pour décrire l'endurance cardiorespiratoire.

Le degré d'intensité des activités est variable :

- Les **activités légères** sont des activités physiques qui font intervenir les grands groupes musculaires. Les personnes qui font des activités légères commencent à prendre conscience de leur respiration mais peuvent encore parler assez facilement.
- Les **activités modérées** sont des activités physiques qui font augmenter les rythmes respiratoire et cardiaque. Les personnes qui font des activités modérées peuvent s'entendre respirer, mais peuvent tout de même parler.
- Les **activités vigoureuses** sont les activités physiques qui font augmenter encore plus les rythmes respiratoire et cardiaque au point qu'il est difficile de parler.

R E M A R Q U E P O U R L ' E N S E I G N A N T

Bien qu'il soit possible de classer les exemples d'activités en activités légères, modérées ou vigoureuses, la réaction d'une personne à l'activité physique, à l'exercice ou à une charge de travail dépend de son degré de condition physique. En d'autres mots, deux personnes d'apparence très similaire (p. ex., par l'âge, la taille et type de physique) peuvent avoir une réponse physiologique très différente à la même charge de travail.

Soulignons qu'une personne peut s'entraîner à une intensité modérée à vigoureuse lorsqu'elle se livre à des activités de **force musculaire** et à des activités d'**endurance musculaire** à l'intérieur d'un circuit.



Pour de plus amples renseignements sur l'intensité de l'exercice, veuillez vous reporter au DR 9-GC : Niveau d'effort et d'intensité.

Pour de plus amples renseignements sur les valeurs de l'endurance cardiorespiratoire chez les personnes en mauvaise forme physique et chez les personnes en bonne forme physique, veuillez vous reporter au DR 10-GC : Tableau comparatif de l'endurance cardiorespiratoire chez les personnes en mauvaise forme et chez les personnes en bonne forme physique.

- La **force musculaire** est la capacité d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, à exercer une force pendant une brève période. On peut mesurer la force de différents muscles en demandant à une personne d'effectuer des exercices d'haltérophilie et en déterminant le poids maximal qu'elle peut soulever. La force d'une personne donnée peut être exprimée en *force absolue* (le poids réel soulevé) ou en *force relative* (le poids soulevé divisé par le poids corporel de la personne).
- L'**endurance musculaire** est la capacité d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, à subir des contractions répétées ou à appliquer une force continue contre un objet fixe. Les extensions des bras et les demi-redressements assis servent souvent à tester l'endurance musculaire. L'endurance d'une personne donnée est exprimée en fonction du nombre de répétitions exécutées sans arrêt à l'intérieur d'une période déterminée (souvent une minute).
- La **flexibilité** est la capacité de déplacer les segments de son corps avec une amplitude maximale. Le test de flexion en position assise fournit une bonne mesure de la flexibilité de la région lombaire et de la face dorsale des cuisses (muscles ischio-jambiers). La flexibilité d'une personne donnée s'exprime généralement en fonction de l'amplitude des mouvements articulaires.
- La **composition corporelle** fait référence aux proportions de tissus maigres (muscles, os, tissus vitaux et organes) et de graisses du corps. Une bonne composition corporelle signifie des os solides, des muscles squelettiques de bonne taille, un cœur en santé et une faible quantité de masse grasseuse. L'activité physique et l'exercice réguliers aident à réduire les graisses corporelles et à accroître ou à maintenir la masse musculaire, à accroître la masse osseuse et à améliorer les fonctions cardiaques. Bien que la composition corporelle englobe les muscles, les os et la graisse, elle est souvent exprimée uniquement en pourcentage de graisse corporelle.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Il faut traiter de la composition corporelle avec tact et être attentif aux questions liées à l'estime de soi, à la taille et au poids. Un message important à cet effet est qu'un corps sain peut être de toute taille et de tout poids.

Pour de plus amples renseignements, consulter la section sur la composition corporelle aux pages 42 à 46 des *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba).

Il existe plusieurs outils permettant de déterminer la composition corporelle, dont l'adipomètre, l'appareil de mesure d'impédance bioélectrique (de nombreux pèse-personne en sont dotés), l'indice de masse corporelle (IMC), la pesée sous l'eau et l'absorptiométrie à rayons X en double énergie (l'outil le plus récent).

R É F É R E N C E S



Pour de plus amples renseignements et d'autres idées sur la façon d'évaluer les éléments de la condition physique reliés à la santé, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004. Disponible en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html.

Principes du développement de la condition physique

Les clés permettant de choisir le bon type d'exercices pour le développement et le maintien de chacun des éléments de base de la condition physique se trouvent dans les principes de la spécificité, de la surcharge, de la réversibilité, de la progression, du rendement décroissant et de la personnalisation.

- **Spécificité** : Le type d'entraînement que choisit une personne donnée devrait servir de manière spécifique à améliorer ses aptitudes dans la vie. Il faut donc choisir le bon type d'activités afin d'améliorer chacun des éléments de la condition physique et choisir la bonne combinaison d'éléments pour faciliter les activités quotidiennes. L'entraînement en force musculaire permet d'accroître la force des muscles concernés mais contribue peu à l'amélioration de l'endurance cardiorespiratoire.

Il faut en outre s'entraîner de manière spécifique en fonction de l'activité qui nous intéresse. Par exemple, pour atteindre la performance optimale en course à pied, il est préférable d'entraîner les muscles concernés par la course en fonction des mouvements requis. Cela ne signifie pas nécessairement qu'un bon nageur soit aussi un bon coureur. La spécificité exige aussi de prendre en compte la vitesse du mouvement, le nombre de membres en mouvement, la direction du mouvement et son amplitude.

- **Surcharge** : Lorsqu'une personne donnée s'entraîne assez souvent (fréquence), à un degré d'intensité suffisant (intensité) et suffisamment longtemps (durée) pour porter la dose d'activité physique au-delà du niveau de repos, sa condition physique s'améliore. Lorsque cela est fait régulièrement sur une certaine période, l'organisme s'adapte graduellement à la demande accrue. Le terme *surcharge* ne signifie pas qu'il faille se dépenser de manière excessive ou à un degré d'intensité élevé pour obtenir des gains sur le plan de la condition physique; cela signifie simplement qu'il faut porter la dose d'activité physique au-delà de celle à laquelle l'organisme est habitué.
- **Réversibilité** : La condition physique ou les effets d'un programme d'activité physique ou d'exercice ne peuvent être emmagasinés. Lorsqu'une personne cesse de s'entraîner durant une certaine période (trois à cinq jours, dans certains cas), les gains acquis sur le

plan de la condition physique commencent à s'estomper. Si aucun exercice n'est fait sur une période suffisamment longue, le niveau de la condition physique retombe au point de départ initial. Au moins trois séances d'entraînement équilibrées par semaine (trois heures au minimum) sont nécessaires pour maintenir une bonne forme.

- **Progression** : Augmenter la fréquence, l'intensité ou la durée d'une activité sur une certaine période est nécessaire à l'amélioration continue de la condition physique. Les améliorations se manifestent assez rapidement au début d'un programme d'exercice ou d'entraînement. Le taux d'amélioration diminue graduellement et plafonne (adaptation) s'il y a surcharge (ce qui signifie que la charge s'accroît et qu'il y a progrès). À des niveaux élevés de condition physique il peut même être nécessaire de changer de type d'exercices.
- **Rendement décroissant** : Plus une personne donnée est en bonne forme, plus il lui est difficile de continuer à améliorer sa forme physique en conservant le même rythme d'entraînement. Les personnes qui commencent la course à pied peuvent, dans un laps de temps relativement court, améliorer leur vitesse et leur temps de course. Cependant, les coureurs de fond d'expérience peuvent consacrer une saison entière à améliorer leurs temps de quelques secondes seulement.
- **Personnalisation** : Chaque personne est unique sur les plans physique et psychologique et requiert de ce fait un programme d'entraînement unique. Les facteurs susceptibles de jouer un rôle sont sa condition physique actuelle, son sexe, son âge, son hérédité, sa vulnérabilité aux blessures, ses besoins en matière de repos et de récupération et son alimentation. Deux personnes suivant le même programme d'entraînement peuvent en retirer des résultats complètement différents.

Pour une personne donnée, certaines activités peuvent servir à répondre à plus d'une exigence de base en matière d'exercice. Par exemple, en plus d'accroître l'endurance cardiorespiratoire, la course à pied favorise l'endurance musculaire des jambes, et la natation favorise le développement des muscles des bras, des épaules et du thorax. Le choix des bonnes activités physiques permet d'intégrer des aspects d'un entraînement à l'endurance musculaire à un entraînement à l'endurance cardiorespiratoire et d'épargner ainsi du temps.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter à la ressource suivante :
Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004, p. 13-16. Disponible en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html.

Le principe FITT

Un plan personnel d'activité physique bien conçu indique à quelle fréquence, pendant combien de temps (durée) à quel niveau de difficulté (intensité) une personne doit s'exercer,

et quels types d'exercices sont choisis. La fréquence des exercices, leur intensité, leur durée et leur type (principe FITT) sont les principaux éléments de tout plan ou série d'exercices de mise en forme.

Les objectifs personnels, le niveau de forme physique, l'âge, l'état de santé, les aptitudes, les intérêts et le fait de disposer du temps nécessaire sont parmi les facteurs à prendre en compte dans l'élaboration d'un plan d'activité physique. En particulier, tout plan d'activité physique doit prévoir une progression au fil du temps. La progression peut prendre la forme de changements dans l'un ou l'autre des éléments FITT, mais pas dans tous les éléments à la fois. Par exemple, un athlète qui s'entraîne en vue d'une compétition de haut niveau doit suivre un programme différent de celui d'une personne sédentaire qui vise à améliorer sa santé. Quels que soient les objectifs propres à chacun, les deux programmes seraient fondés sur les éléments du principe FITT.

Au départ, le plan personnel d'activité physique n'a pas à intégrer tous les éléments de la condition physique reliés à la santé. Le choix des éléments de départ doit dépendre des probabilités d'adopter le nouveau comportement et du fait que les objectifs soient ou non précis, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps (voir la leçon 5 du module B). Pour que la progression soit naturelle, d'autres éléments sont ajoutés au fil des semaines ou des mois. Un mode de progression courant consiste à adopter un programme d'endurance cardiorespiratoire (trois fois par semaine, 20 minutes par séance et intensité modérée) sans élément de force ou d'endurance musculaires précis. Après chaque séance axée sur l'endurance cardiorespiratoire, le retour au calme doit simplement consister en quelques étirements favorisant la flexibilité. Au bout de quelques semaines de participation soutenue au programme, un nouvel élément peut être ajouté.



Pour de plus amples renseignements, se reporter au DR 11-GC : Lignes directrices sur le principe FITT.

Application du principe FITT

Selon le principe FITT, une série d'exercices devrait comporter des exercices et des activités qui amélioreront les éléments de la condition physique reliés à la santé :

- endurance cardiorespiratoire
- force musculaire
- endurance musculaire
- flexibilité

Chaque séance d'entraînement ou d'exercice devrait commencer par des exercices

d'échauffement et se terminer par un retour au calme. De manière générale, il est tout aussi

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

L'amélioration de ces quatre éléments de la condition physique reliés à la santé se traduira par l'augmentation de la masse de tissus maigres (os et muscles plus forts) et par la diminution de la masse de graisses et influera donc grandement sur la composition corporelle. De telles améliorations permettront aussi de réduire les risques de maladie et d'accroître la capacité de travail.

important de planifier le repos et la récupération que de planifier l'activité physique et l'exercice, et les périodes de repos et de récupération devraient être également réparties entre les séances d'entraînement. Plus l'exercice est intense, plus le temps requis pour récupérer est long. Il en va de même lorsqu'il s'agit d'un nouvel exercice. Tenter de prendre en compte en même temps tous les aspects de la condition physique relative à la santé n'est pas nécessairement réaliste. Il faut d'abord se fixer des objectifs réalistes modestes ayant trait à un ou deux aspects de la condition physique relative à la santé et planifier d'en introduire davantage au fil du temps et au fur et à mesure que les nouveaux comportements deviennent des habitudes.

Les lignes directrices qui suivent servent à déterminer le niveau d'activité ou d'exercice nécessaire pour permettre à la personne en santé ordinaire d'atteindre ou de maintenir un niveau minimal de bonne forme générale. On y trouve des exemples d'activités ou d'exercices ainsi que des éléments relatifs à la sécurité pour chacun des éléments de la condition physique reliés à la santé.

- **Échauffement** : Les exercices d'échauffement sont essentiels à toute série d'exercices ou tout entraînement sportif pour préparer le corps et l'esprit au mouvement. Il ne faut pas sous-estimer l'importance d'une séance d'échauffement structurée en regard de la prévention des blessures, de l'optimisation de la performance et de l'optimisation du plaisir. Une séance d'échauffement efficace accroît à la fois le rythme respiratoire et le rythme cardiaque, ce qui favorise l'augmentation de la température interne de l'organisme ainsi que l'augmentation de la température des muscles grâce à l'apport accru d'oxygène et de nutriments. L'augmentation de la température des muscles en favorise la détente et l'assouplissement. Une autre raison justifiant l'importance des exercices d'échauffement est qu'ils permettent au participant de se préparer mentalement à la séance d'exercice qui suivra.

La séance d'échauffement devrait consister en cinq à dix minutes d'exercice physique léger, comme la marche, la course à pied lente, le soulèvement des genoux, des cercles avec les bras ou des rotations du tronc. On peut aussi y intégrer des mouvements de faible intensité reproduisant ceux à utiliser dans l'activité prévue. Les étirements statiques ne sont pas considérés en eux-mêmes comme partie d'une séance d'échauffement. Celle-ci peut consister en une version de faible intensité de l'exercice prévu. **Endurance cardiorespiratoire** : Au moins trois séances de 20 à 30 minutes chacune d'exercice d'aérobie (qui demande de l'oxygène) chaque semaine sont recommandées. Les activités d'aérobie populaires sont notamment la marche rapide, la course à pied, la natation, le cyclisme, la corde à sauter, l'aviron, le ski de fond et certains jeux exigeant une action continue comme le basketball et le soccer. Le type d'activité adéquat pour qu'une personne donnée puisse développer une bonne endurance cardiorespiratoire dépend de sa condition physique initiale. La course à pied peut être intense pour une personne donnée et servir d'échauffement à une autre.

Éléments de sécurité

Voici les aspects à prendre en compte pour garantir la sécurité :

- Savoir calculer la zone de fréquence cardiaque cible.
 - Savoir mesurer l'intensité (p. ex., test de la parole, taux d'effort perçu, moniteurs de fréquence cardiaque).
 - Garder présent à l'esprit la **règle de 10 %** pour augmenter l'intensité (vitesse, pente ou résistance) ou la durée de l'exercice (p. ex., si une personne court sans arrêt pendant dix minutes à chaque séance de la première semaine, alors l'augmentation maximale recommandée pour la deuxième semaine serait de courir sans arrêt pendant onze minutes à chaque séance).
- Règle de 10 %**
Ne pas accroître l'intensité ou la durée de l'activité choisie **de plus de 10 %** par semaine.
- Inclure toute une gamme d'activités pour prévenir les blessures dues au surmenage ou l'ennui.
 - Inclure une séance de retour au calme sur le plan cardiorespiratoire. Pour prévenir les risques après l'exercice (p. ex., étourdissement ou évanouissement), réduire graduellement le rythme cardiaque, le rythme respiratoire et la température corporelle avant de passer à l'entraînement contre résistance ou aux exercices d'assouplissement. Il peut s'agir simplement de marcher lentement durant cinq à dix minutes.
- **Entraînement contre résistance** : L'entraînement contre résistance sert essentiellement à développer la force et l'endurance musculaires, mais peut aussi développer l'endurance cardiorespiratoire lorsqu'intégré à un entraînement en circuit.
 - **Force musculaire** : On recommande de faire chaque semaine deux ou trois séances de 20 minutes chacune incluant des exercices pour tous les principaux groupes musculaires. Soulever des poids est l'une des façons les plus efficaces d'accroître la force. Chez les personnes sédentaires, aussi peu que deux séances par semaine peuvent être bénéfiques.

Et/ou

- **Endurance musculaire** : On recommande de faire chaque semaine deux ou trois séances de 30 minutes chacune incluant des exercices comme la callisthénie (gymnastique suédoise), des extensions des bras, des demi-redressements assis, des tractions à la barre fixe et l'entraînement aux poids légers pour tous les principaux groupes musculaires.

Chez les personnes sédentaires, l'entraînement à la force musculaire et l'entraînement à l'endurance musculaire peuvent être combinés et limités à deux séances par semaine. Une fois le comportement acquis (devenu une habitude), on peut ajouter des séances additionnelles hebdomadaires.

L'entraînement contre résistance peut aussi permettre de développer la plupart des éléments de la condition physique reliés à l'habileté. La plupart des gens associent l'haltérophilie à l'entraînement contre résistance. Bien que le fait de soulever des poids soit l'une des formes les plus efficaces d'entraînement contre résistance, ce n'est pas la

seule. Les autres formes d'entraînement contre résistance sont notamment l'utilisation du ballon d'entraînement, de ballons d'exercice ou de bandes élastiques et la callisthénie (gymnastique suédoise).

Lignes directrices générales pour l'entraînement contre résistance

Lorsque l'on s'entraîne contre résistance, on doit effectuer les exercices jusqu'au point de **fatigue** ou d'**échec** (c.-à-d., jusqu'à ce qu'il soit impossible de les répéter une autre fois), peu importe si l'on vise la force ou l'endurance. Si l'on a l'impression que l'on aurait encore pu faire quatre autres répétitions après la série, alors la surcharge n'était pas suffisante.

Lignes directrices additionnelles pour l'entraînement contre résistance :

- **Séances** : Au minimum, 2 ou 3 séances par semaine sont requises pour constater un changement (2 pour les débutants, davantage aux niveaux intermédiaire et avancé).
- **Muscle ou groupe musculaires** : Effectuer 1 à 3 exercices par muscle ou groupe musculaire (1 pour les débutants, 1 ou 2 au niveau intermédiaire et 1 à 3 au niveau avancé). Changer d'exercice pour chaque groupe musculaire à tous les mois ou aux 2 mois pour prévenir les blessures et l'ennui.
- **Séries** : Effectuer 1 à 3 séries de chaque exercice (1 pour les débutants, 1 ou 2 au niveau intermédiaire, 1 à 3 au niveau avancé).
- **Répétitions** : Faire 6 à 20 répétitions (16 à 20 = endurance, 10 à 16 = force/endurance, 6 à 10 = force). Faire les trois séries de répétitions – au premier mois, pour l'endurance, au deuxième mois, pour la force et l'endurance, et au troisième mois, pour la force, et ainsi de suite. Compter 30 à 90 secondes pour les activités isométriques ou statiques.

Éléments de sécurité

Voici les aspects à prendre en compte pour garantir la sécurité :

- Demander conseil à son professeur d'éducation physique ou au responsable de la salle de musculation.
- Intégrer une séance d'échauffement général avant l'entraînement contre résistance même si l'on ne fait aucun exercice d'endurance cardiorespiratoire.
- S'assurer qu'un instructeur qualifié explique comment faire les exercices correctement. La bonne façon réduit les risques de blessure et permet des gains plus rapides de volume et de force musculaires.
- Avant d'utiliser les charges libres, les barres et les disques, les débutants devraient se limiter aux exercices utilisant le poids corporel et aux exercices sur appareil à câbles, jusqu'à ce qu'ils aient appris les bonnes techniques et à bien stabiliser leur centre de gravité.

- Porter des vêtements appropriés et de l'équipement de protection. Par exemple, les gants réduisent les risques d'ampoules, et des souliers de courses robustes assurent une bonne stabilité lors des exercices.
- Vérifier tout l'équipement avant de l'utiliser. Ne pas utiliser une pièce d'équipement qui semble défectueuse. En informer immédiatement son professeur d'éducation physique ou le responsable de la salle de musculation.
- Toujours bien fixer les disques au moyen des colliers de sécurité.
- Ne jamais retenir son souffle lorsqu'on soulève des poids. En général, il faut expirer à l'effort ou au moment de bander les muscles, et inspirer en abaissant la charge ou en revenant à la position initiale.
- Ne jamais faire d'extension complète d'une articulation.
- Travailler les grands groupes musculaires avant les petits groupes.
- Effectuer des exercices faisant intervenir de nombreuses articulations avant de procéder aux exercices ne faisant intervenir qu'une seule articulation.
- Entraîner le tronc en dernier lieu.
- Ne jamais exercer le même muscle ou groupe musculaire deux jours de suite.
- Se placer sur une surface antidérapante afin de réduire les risques de glissades et de chutes.
- Lorsque l'intervention d'un « surveillant » est requise, s'informer auprès de l'enseignant d'éducation physique ou du responsable de la salle de musculation de la technique sécuritaire et adéquate.
- Cesser immédiatement l'entraînement en cas de blessure ou de douleur et consulter un médecin aux fins de diagnostic et de traitement. Il est important de faire la distinction entre la douleur et la fatigue musculaire.
- Toujours maîtriser la cadence des mouvements de montée et d'abaissement de la charge. Un intervalle d'environ 4 à 7 secondes est recommandé pour l'exécution d'une répétition complète. Éviter les mouvements brusques.
- **Flexibilité :** À la fin de chaque séance d'entraînement, prendre 5 à 10 minutes pour exécuter des exercices d'étirement statique. Si la séance d'entraînement inclut une séance d'endurance cardiorespiratoire et une séance d'entraînement contre résistance, il est préférable d'exécuter les exercices de flexibilité à la fin de la série entière d'exercices.

Éléments de sécurité

Voici les aspects à prendre en compte pour garantir la sécurité :

- Un étirement doit être ressenti comme une traction en douceur et ne doit pas être douloureux.
- Éviter de procéder par à-coups.
- S'efforcer de maintenir l'étirement pendant 30 secondes.
- Se rappeler de respirer normalement.
- S'assurer d'étirer les muscles de posture tendus (p. ex, ceux du thorax) ainsi que les muscles sur lesquels portent l'entraînement.

Concevoir une série d'exercices

Pour concevoir leur série d'exercices, les élèves doivent tenir compte des lignes directrices générales énoncées plus haut dans cette leçon en rapport avec la section traitant du principe FITT.

Les définitions présentées au tableau qui suit ont pour but d'aider les personnes à déterminer leur position sur le continuum des Étapes du changement et à choisir les bons éléments d'une série d'exercices. Se reporter à ce tableau pour aider les élèves à bien choisir, organiser et planifier les exercices d'entraînement cardiorespiratoire et contre résistance.

Définir l'expérience des participants			
Participant	Étape du changement	Recommandations pour l'entraînement contre résistance	Entraînement à l'endurance musculaire et de la force
Débutant Peu ou pas d'expérience	<ul style="list-style-type: none">▪ Précontemplation▪ Contemplation▪ Préparation/décision	1 exercice par partie du corps 1 série par partie du corps	Entraînement à l'endurance durant les six premières semaines
Intermédiaire Expérience limitée mais actif au cours des trois derniers mois	<ul style="list-style-type: none">▪ Action	1 ou 2 exercices par partie du corps 1 ou 2 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l'expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l'intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l'endurance et de la force

(suite)

Définir l'expérience des participants (<i>suite</i>)			
Participant	Étape du changement	Recommandations pour l'entraînement contre résistance	Entraînement à l'endurance musculaire et de la force
Avancé Expérience antérieure et actif au cours des six derniers mois	<ul style="list-style-type: none"> Entretien 	1 à 3 exercices par partie du corps 1 à 3 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l'expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l'intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l'endurance et de la force



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Concevoir une série d'exercices

Dans le cadre de leur stage d'activité physique personnel (voir le module A), tous les élèves devront concevoir leur propre série d'exercices et consigner par écrit leurs progrès. Pour concevoir une série d'exercices, les élèves devraient choisir des activités qui amélioreront leur niveau de condition physique.

▪ **Débutants**

Les débutants peuvent commencer par un plan cardiorespiratoire comme première étape de la conception de leur propre routine d'exercices. Les suggestions qui suivent doivent être utilisées de concert avec le principe FITT :

- Certains élèves peuvent amorcer leur série d'exercices par le simple fait de marcher trois fois par semaine. Leur plan consisterait alors à accroître la durée (le nombre de minutes), la vitesse ou la fréquence de la marche (p. ex., de trois à cinq fois par semaine). De tels changements pourraient s'échelonner sur un mois environ et doivent intervenir avant l'ajout de tout autre élément de la condition physique.

- D'autres élèves peuvent utiliser un programme de podomètre. Les seules choses requises sont un podomètre et un calendrier mensuel. Les élèves consignent le nombre de pas effectués au cours de la première semaine puis se fixent un objectif pour le nombre total de pas à effectuer la semaine suivante en appliquant la règle du 10 %. Les élèves consignent leur compte de pas quotidien et comparent les totaux hebdomadaires pour déterminer s'il y a eu ou non des changements.

Lignes directrices pour le compte de pas chez les ADULTES	
N ^{bre} de pas par jour	Description
< 5 000 pas/jour	
5 000 – 7 499 pas/jour	Normal ou peu actif
> 7 500 – 9 999 pas/jour	quelque peu actif
> 10 000 pas/jour	actif
> 12 500 pas/jour	très actif
Chez les ENFANTS actifs 12 000 – 16 000 pas/jour	

- Les débutants peuvent envisager l'intégration d'un entraînement contre résistance une fois qu'ils ont atteint un niveau de base de forme cardiorespiratoire (aérobie), qu'ils ont pris l'habitude d'être physiquement actifs, qu'ils ont appris à mieux connaître leur corps et qu'ils ont acquis une certaine confiance en eux.
- **Niveaux intermédiaire ou avancé**
 - On suggère aux élèves qui participent déjà à des activités cardiorespiratoires (p. ex., ceux de niveau intermédiaire ou avancé) d'intégrer des exercices d'entraînement contre résistance à leur série d'exercices.
 - Les élèves déjà avancés dans leur entraînement contre résistance peuvent simplement continuer avec leur plan existant et y ajouter des exercices nouveaux et différents. S'assurer que ces élèves conçoivent un plan de mise en forme cardiorespiratoire.

Quelle que soit leur expérience (niveau débutant, intermédiaire ou avancé), les élèves doivent :

- intégrer à leur série d'exercices des **exercices faisant appel aux principaux groupes musculaires** (c.-à-d., muscles du thorax, du dos, des épaules et du tronc, biceps, triceps, quadriceps et muscles ischio-jambiers);
- définir les **mesures de sécurité** à prendre dans l'exécution de leur série d'exercices.

Se reporter à la section « Application du principe FITT » déjà présentée dans cette leçon.

Il existe un certain nombre de façons de concevoir une série d'exercices d'entraînement contre résistance qui tiennent compte du nombre de jours d'entraînement et des groupes musculaires à intégrer à chaque jour. Le DR 12-GC fournit des exemples de programme d'entraînement fractionné d'une durée de deux jours, de trois jours et de quatre jours à prendre en compte pour la conception d'une série d'exercices d'entraînement contre résistance. On y trouve aussi un exemple de série d'exercices d'entraînement contre résistance pour tout le corps en formats de deux jours, de trois jours et de quatre jours.



Se reporter au DR 12-GC : Programmes fractionnés d'entraînement contre résistance.

Planificateur d'entraînement contre résistance

Il existe un *Planificateur d'entraînement contre résistance* destiné à faciliter la planification d'une série d'exercices. Cet outil renferme plus de 250 exercices pour les principaux groupes musculaires et explique comment les exécuter correctement et en toute sécurité. Le planificateur renferme aussi des liens vers d'autres sites Web où l'on peut trouver de l'information additionnelle.

R E M A R Q U E P O U R L ' E N S E I G N A N T

Ce planificateur peut être imprimé et utilisé en format papier par les élèves qui n'ont pas accès à la version électronique. S'assurer de trier les activités par ordre alphabétique et par niveau de difficulté (débutant, intermédiaire et avancé).

Le *Planificateur d'entraînement contre résistance* (feuille de calcul Excel) est disponible en ligne à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/>.



Pour consigner les résultats des séances d'entraînement contre résistance, se reporter au DR 13-GC : Journal d'entraînement contre résistance.

DR 8–GC : Mesure de la condition physique en regard d'activités courantes

Mesurez le degré de condition physique requis (en relation avec chacun des quatre éléments de la condition physique reliés à la santé) pour chacune des activités listées ci-dessous. Utilisez une échelle de 1 à 10, où « 1 » correspond à une exigence minimale à nulle, et « 10 », à l'exigence maximale sur le plan de la condition physique. (Le plus haut pointage possible est de 40.)

Activité	Mesure de la condition physique pour les éléments de la condition physique reliés à la santé				Mesure globale de la condition physique
	Endurance cardiorespiratoire	Force musculaire	Endurance musculaire	Flexibilité	
Sports					
Ski de fond					
Volleyball					
Quilles					
Séance de step					
Hockey sur glace					
Autres?					
Activités quotidiennes					
Tondre le gazon					
Passer l'aspirateur dans la maison					
Pelleter la neige					
Autres?					
Professions					
Facteur					
Agent de bord					
Couvreur/poseur de bardeaux					
Serveur					
Autres?					

DR 9–GC : Niveau d'effort et d'intensité

Niveau d'effort et d'intensité				
Niveau d'effort				Description de l'effort
Échelle du taux d'effort perçu (échelle de Borg modifiée)	Descripteur d'intensité	Variation de la fréquence cardiaque * (basée sur l'âge) Fréquence cardiaque maximale (FCM)	Descripteur d'effort	
1	LÉGÈRE	50 % – 65 % de la FCM	Repos	Vous respirez normalement et pouvez parler très facilement.
2			Plutôt léger	Votre rythme respiratoire augmente légèrement mais vous pouvez encore parler facilement.
3			Léger	Vous remarquez votre respiration mais pouvez encore parler assez facilement.
4	MODÉRÉE	65 % – 80 % de la FCM	Moyen	Vous respirez plus fortement mais ne pouvez pas entendre votre respiration.
5			Plutôt intense	Vous entendez votre respiration mais pouvez encore parler.
6			Moyennement intense	Il devient plus difficile de parler.
7	VIGOUREUSE	80 % – 100 % de la FCM	Intense	Vous respirez fortement et pouvez difficilement parler.
8			Très intense	Vous respirez péniblement et il est très difficile de parler.
9			Exténuant	Il est presque impossible de parler.
10			Maximal	Vous respirez très fortement et ne pouvez pas parler. Vous pouvez ressentir de la douleur.

* La fourchette de variation de la fréquence cardiaque varie selon les sources de référence, l'âge, les aptitudes physiques, le niveau de condition individuel, etc.

DR 10–GC : Tableau comparatif de l'endurance cardiorespiratoire chez les personnes en mauvaise forme et chez les personnes en bonne forme physique

(basé sur la performance à la course-navette de Léger de 20 m, ou Beep-Test)

Niveau de condition physique	Niveau atteint au Beep-Test	VO2 Max* ml/kg/min	Intensité modérée (60 % du VO2 max)	Intensité vigoureuse (80 % du VO2 max)
Mauvaise forme physique — Faible endurance cardiorespiratoire	4	26	15,6	20,8
			marche rapide 15 min/mile	course à pied lente
Très bonne forme physique — Endurance cardiorespiratoire élevée	14	60,64	36,384	48,512
			course à 6 mi/h 10 min/mile	course à 8 mi/h 7,5 min/mile

* VO2 max — quantité maximale d'oxygène, en millilitres, pouvant être consommée en une minute par kilogramme de poids corporel.

Cadence min/mile	Vitesse du tapis roulant mi/h	Équations course-marche de l'ACSM*		VO2 max ml/kg/min
		mètres/min		
30	2	53,6	0,1	8,86
20	3	80,4	0,1	11,54
15	4	107,2	0,1	14,22
12	5	134	0,2	30,3
10	6	160,8	0,2	35,66
8,571428571	7	187,6	0,2	41,02
7.5	8	214,4	0,2	46,38
6,666666667	9	241,2	0,2	51,74
6	10	268	0,2	57,1
5,454545455	11	294,8	0,2	62,46
5	12	321,6	0,2	67,82

*ACSM — American College of Sports Medicine

Niveau atteint au Beep-Test	VO2 Max correspondant ml/kg/min
4	26,04
5	29,5
6	32,95
7	36,42
8	39,88
9	43,3
10	46,8
11	50,26
12	53,7
13	57,2
14	60,64
15	64,1

DR 11–GC : Lignes directrices sur le principe FITT

Condition physique ou bienfait pour la santé	Variables			
	F Fréquence	I Intensité	T Durée [temps]	T Type
Endurance cardiorespiratoire (aérobie)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 à 5 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité modérée à vigoureuse (60 % à 85 % de la fréquence cardiaque maximale) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ course à pied ▪ vélo ▪ ski de fond (mouvement continu de grands groupes musculaires)
Force musculaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 ou 3 fois par semaine, entrecoupé de journées de repos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Résistance élevée (réglée à la capacité maximale) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes par séance ▪ 1 à 3 séries de 6 à 10 répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poids et haltères ▪ gym multi-accessoires ▪ tubes élastiques ▪ poids corporel
Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 ou 3 fois par semaine, entrecoupé de journées de repos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ résistance faible à modérée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes par séance ▪ 3 séries de 16 à 20 répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poids et haltères ▪ gym multi-accessoires ▪ tubes élastiques ▪ poids corporel
Flexibilité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chaque jour 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mouvement lent et maîtrisé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 à 12 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ statique ▪
Composition corporelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 à 7 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité variée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ variable selon l'intensité 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aérobie ▪ anaérobie ▪ résistance
Anaérobie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ une journée sur deux, 2 ou 3 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 90 % de la fréquence cardiaque maximale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 à 3 minutes à la fois 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ course de vitesse ▪ saut
Vie quotidienne active/santé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chaque jour 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité faible à modérée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 30 à 60 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jardinage ▪ marche ▪ quilles

Références :

Manitoba Fitness Council. *Active Healthy People: Fitness Theory Manual*. Winnipeg, Manitoba : Manitoba Fitness Council, aucune date.
 - - - *Resistance Training Manual*. Winnipeg, Manitoba : Manitoba Fitness Council, aucune date.

DR 12–GC : Programmes fractionnés d'entraînement contre résistance

Vous trouverez ci-dessous des exemples de programmes à prendre en compte pour la conception d'un programme d'entraînement contre résistance :

- Programme fractionné d'une durée de deux jours
- Programme fractionné d'une durée de trois jours
- Programme fractionné d'une durée de quatre jours

Nous présentons aussi un exemple de programme d'entraînement contre résistance pour tout le corps en formats de deux, trois et quatre jours. Assurez-vous de prévoir au moins une ou deux journées de repos pour permettre à l'organisme de récupérer.

Pour déterminer le nombre de séries et de répétitions approprié à l'entraînement contre résistance, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Définir l'expérience des participants			
Participant	Étape du changement	Recommandations pour l'entraînement contre résistance	Entraînement à l'endurance musculaire et de la force
Débutant Peu ou pas d'expérience	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Précontemplation ▪ Contemplation ▪ Préparation/décision 	1 exercice par partie du corps 1 série par partie du corps	Entraînement à l'endurance durant les six premières semaines
Intermédiaire Expérience limitée mais actif au cours des trois derniers mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Action 	1 ou 2 exercices par partie du corps 1 ou 2 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l'expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l'intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l'endurance et de la force
Avancé Expérience antérieure et actif au cours des six derniers mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entretien 	1 à 3 exercices par partie du corps 1 à 3 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l'expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l'intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l'endurance et de la force

(suite)

DR 12–GC : Programmes fractionnés d'entraînement contre résistance (suite)

Programme fractionné d'une durée de deux jours

Idéal pour les personnes de niveau débutant, intermédiaire ou avancé	Jour 1	Jambes	Dos	Biceps	Tronc
	Jour 2	Thorax	Triceps	Épaules	
	Jour 3	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.			

Programme fractionné d'une durée de trois jours

Niveau intermédiaire ou avancé	Jour 1	Thorax	Triceps	Épaules
	Jour 2	Dos	Biceps	Tronc
	Jour 3	Quadriceps	Ischio-jambiers	Mollets
	Jour 4	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.		

Programme fractionné d'une durée de quatre jours

Niveau intermédiaire ou avancé	Jour 1	Thorax	Triceps	Tronc
	Jour 2	Quadriceps	Ischio-jambiers	
	Jour 3	Dos	Biceps	
	Jour 4	Épaules	Tronc	
	Jour 5	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.		

Programme d'entraînement contre résistance pour tout le corps

Idéal pour les personnes de niveau débutant, intermédiaire ou avancé	Jour 1 Jour 3 Jour 5 Jour 7 Jour 1 (Repos) Jour 2 Jour 4 Jour 6 Jour 7 (Repos) Jour 1 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc
	Jour 1 Jour 3 Jour 5 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc
	Jour 1 Jour 5 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc

