

**Clinique de
kinésiologie**

Université 
de Montréal

TAP-APF

**Test d'aptitudes physiques
pour agent(e) de protection
de la faune**

**Programme d'entraînement
préparatoire**

Principes de base et nomenclature

	TYPES D'ENTRAÎNEMENT		
	EC	EI	EM
Description	Intensité constante	Efforts intenses intercalés de repos	Entraînement musculaire
Appareil	Course sur terrain variable (ex. en forêt)	Course et marche	Poids libres, poids corporel, machines
Échauffement (appareil cardiovasculaire au choix)			
Durée	5 à 10 minutes		
Intensité	11 à 13 sur l'échelle de Borg; 65-70% FC max		
Corps de la séance			
Consignes générales	<p>L'intensité d'effort est mesurée à l'aide de :</p> <ul style="list-style-type: none"> -La vitesse sur tapis roulant en km/h. <i>Si votre tapis est en mph, diviser la vitesse par 1,6.</i> -La perception d'effort (RPE). <i>Voir l'échelle de Borg en annexe.</i> -Le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (FC max = 220-âge). <i>Prendre votre pouls au niveau de la carotide ou, sur certains appareils cardiovasculaires, en plaçant vos mains sur les capteurs prévus à cette fin.</i> 		<p>Type d'entraînement : vertical.</p> <p>Compléter une série de chaque exercice, prendre le repos indiqué après le dernier exercice, puis recommencer une autre série de chaque exercice.</p> <p>Charge : les charges doivent permettre de faire toutes les répétitions indiquées, sans plus.</p> <p>Tempo : 2-1-2 (mouvements contrôlés). Ex : faire le mouvement en 2 secondes, attendre 1 seconde et revenir à la position initiale en 2 secondes.</p>
Retour au calme (appareil cardiovasculaire au choix)			
Durée	5 à 10 minutes		
Intensité	9 à 11 sur l'échelle de Borg; 50-60% FC max		

Horaire d'entraînement

Exemple 1

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Musculation	EI	Musculation	Repos	Musculation	EI	Repos
				EC		

Exemple 2

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Musculation	Repos	Musculation	Repos	Musculation	Repos	Repos
EI		EC		EI		

* Précéder chaque entraînement d'un échauffement et les suivre d'un retour au calme.

NOTE : Si vous avez du temps supplémentaire à investir sur votre préparation physique, nous vous recommandons de travailler les qualités suivantes : l'agilité; la flexibilité.

Programme d'entraînement sur 12 semaines

Semaines 1 à 4

Entraînement continu (EC)

Durée : 20 à 25 minutes.





Intensité : 8km/h ou FC entre 70 et 75% de votre FC max ou perception d'effort 13 à 15.

Entraînement par intervalles (EI)

	Répétitions	Durée d'effort	Intensité d'effort	Durée de repos	Intensité repos
Semaines 1 et 2	4 à 5	3 minutes	10 km/h RPE : 15 à 17	2 minutes	marche
Semaines 3 et 4	4 à 5	3 minutes	11 km/h RPE : 15 à 17	2 minutes	marche

*Exemple semaine 1 : Courir 3 minutes à une vitesse de 10 km/h, prendre 2 minutes de repos en marchant, puis recommencer 3 à 4 fois.

Entraînement musculaire

1. Squats avec poids libres			2. Développé couché à la barre		
	Séries	2-3		Séries	2-3
	Répétitions	12-15		Répétitions	12-15
	Repos	-		Repos	-
3. Tirade à la poulie basse, poignées doubles			4. Planche abdominale sur les mains		
	Séries	2-3		Séries	2-3
	Répétitions	12-15		Répétitions	30-60sec
	Repos	-		Repos	2min

Semaines 5 à 8

Entraînement continu (EC)


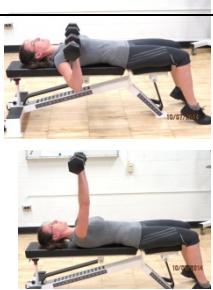


Durée : 25 à 30 minutes.

Intensité : 8 à 8.5 km/h *ou* FC entre 70 et 75% de votre FC max *ou* perception d'effort 13 à 15.

Entraînement par intervalles (EI)

	Répétitions	Durée d'effort	Intensité d'effort	Durée de repos	Intensité repos
Semaines 5 et 6	8 à 10	1 minute	12 km/h RPE : 17 à 19	1 minute	marche
Semaines 7 et 8	8 à 10	1 minute	13 km/h RPE : 17 à 19	1 minute	marche

Entraînement musculaire

1. Fente avec poids libres			2. Développé couché aux poids libres		
	Séries	3		Séries	3
	Répétitions	8-12		Répétitions	8-12
	Repos	-		Repos	-
3. Tirade à la poulie basse, corde			4. Planche abdominale sur coudes		
	Série	3		Séries	3
	Répétitions	8-12		Répétitions	45-60sec
	Repos	-		Repos	2min

Semaines 9 à 12*

Entraînement continu (EC)




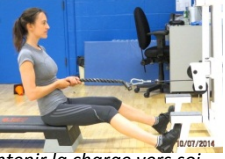

Durée : 25 à 30 minutes.

Intensité : 8.5 à 9 km/h *ou* FC entre 70 et 75% de votre FC max *ou* perception d'effort 13 à 15.

Entraînement par intervalles (EI)

	Répétitions	Durée d'effort	Intensité d'effort	Durée de repos	Intensité repos
Semaines 9 et 10	5 à 6	2 minutes	12 km/h RPE : 17 à 19	1 minute	marche
Semaines 11 et 12	5 à 6	2 minutes	12.5 km/h RPE : 17 à 19	1 minute	marche

Entraînement musculaire

1. Squat			2. Développé couché avec barre en isométrie		
	Séries	3	 <i>Maintenir la barre en haut 30s</i>	Séries	3
	Répétitions	6-10		Répétitions	2-3 X 30sec
	Charge visée	35kg		Charge visée	32kg
	Repos	-		Repos	-
3. Tirade à la poulie, corde en isométrie			4. Planche abdominale + lever 1 pied		
  <i>Maintenir la charge vers soi 30s</i>	Séries	3		Séries	3
	Répétitions	2-3 X 30sec		Répétitions	45- 60sec
	Charge visée	32kg		Repos	3min
	Repos	-			

***Semaine 12 : Semaine de récupération avant votre TAP-APF. Faire 2 séries seulement de chaque exercice. Vous pouvez diminuer le nombre d'entraînements dans la semaine. Il serait avantageux de prendre au moins 2 jours de repos (sans entraînement) avant votre test.**

ANNEXE

Figure 1 : Échelle de Borg

6	
7	Très, très facile
8	
9	Très facile
10	
11	Assez facile
12	
13	Assez difficile
14	
15	Difficile
16	
17	Très difficile
18	
19	Très, très difficile
20	