

**Clinique de  
kinésiologie**

Université   
de Montréal

**TAP-PAR**

**Test d'aptitudes physiques  
pour paramédics**

**Programme d'entraînement  
préparatoire**

## Principes de base et nomenclature

|   | TYPES D'ENTRAÎNEMENT  |                                      |   |
|---|---|--------------------------------------|---|
|   | EC  | EI                                   | EM  |
| <b>Description</b>  | Intensité constante   | Efforts intenses intercalés de repos | Entraînement musculaire   |
| <b>Appareil</b>   | Appareil cardiovasculaire au choix  | Appareil cardiovasculaire au choix   | Poids libres, poids corporel, machines  |
| <b>Échauffement (appareil cardiovasculaire au choix)</b>    |   |                                      |   |
| <b>Durée</b>  | 5 à 10 minutes  |                                      |   |
| <b>Intensité</b>  | 11 à 13 sur l'échelle de Borg; 65-70% FC max  |                                      |   |
| <b>Corps de la séance</b>                                   |   |                                      |   |
| <b>Consignes générales</b>                                  | <p>L'intensité d'effort est mesurée à l'aide de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La perception d'effort (RPE). Voir l'échelle de Borg en annexe.</li> <li>-Le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (FC max = 220-âge). Prendre votre pouls au niveau de la carotide ou, sur certains appareils cardiovasculaires, en plaçant vos mains sur les capteurs prévus à cette fin.</li> </ul> |                                      | <p>Type d'entraînement : vertical.<br/>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).<br/>Ex : faire le mouvement en 2 secondes, attendre 1 seconde et revenir à la position initiale en 2 secondes.</p> |
| <b>Retour au calme (appareil cardiovasculaire au choix)</b> |   |                                      |   |
| <b>Durée</b>  | 5 à 10 minutes  |                                      |   |
| <b>Intensité</b>  | 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 | EC     | Musculation | Musculation | Repos  |

Exemple 2

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

\* 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 points suivants : renforcement musculaire et flexibilité.

## Programme d'entraînement sur 12 semaines





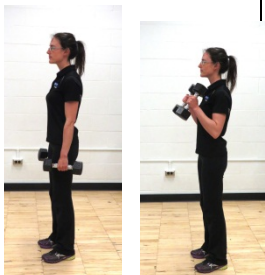

### Semaines 1 à 4

#### Entraînement continu (EC)

Durée : 20 à 25 minutes.

Intensité : maintenir une FC entre 70 et 75% de votre FC max. Perception d'effort à 6 sur 10.

#### Entraînement musculaire (EM)

|   |             |          |  |             |          |
|---|-------------|----------|--|-------------|----------|
| 1. Squat avec poids libres  |             |          | 2. Développé des épaules avec poids libres   |             |          |
|    | Séries      | 3        |    | Séries      | 3        |
|   | Répétitions | 12-15    |  | Répétitions | 12-15    |
|   | Repos       | 30sec    |  | Repos       | 30sec    |
| 3. Planche abdominale   |             |          | 4. Fente avant avec poids libres   |             |          |
|  | Séries      | 3        |  | Séries      | 3        |
|   | Répétitions | 45-60sec |  | Répétitions | 12-15    |
|   | Repos       | 30sec    |  | Repos       | 30sec    |
| 5. Flexion des coudes avec poids libres   |             |          | 6. Planche abdominale latérale   |             |          |
|  | Séries      | 3        |  | Séries      | 3        |
|   | Répétitions | 12-15    |  | Répétitions | 45-60sec |
|   | Repos       | 30sec    |  | Repos       | 30sec    |

## Semaines 5 à 8

### Entraînement continu (EC)

Durée : 25 à 30 minutes.

Intensité : maintenir une FC entre 70 et 75% de votre FC max. Perception d'effort à 6 sur 10.

### Entraînement musculaire (EM)

|   |             |       |  |             |          |
|---|-------------|-------|--|-------------|----------|
| 1. Soulevé de terre avec barre  |             |       | 2. Tirade au menton avec barre   |             |          |
|    | Séries      | 3     |   | Séries      | 3        |
|   | Répétitions | 8-10  |  | Répétitions | 8-10     |
|   | Repos       | 45sec |  | Repos       | 45sec    |
| 3. Redressement assis partiel oblique   |             |       | 4. Squat avec poids libres bras fléchis  |             |          |
|   | Séries      | 3     |   | Séries      | 3        |
|   | Répétitions | 10-20 |  | Répétitions | 8-10     |
|   | Repos       | 45sec |  | Repos       | 45sec    |
| 5. Flexion des coudes avec barre  |             |       | 6. Planche abdominale  |             |          |
|  | Séries      | 3     |  <p><i>Lever un bras en alternance</i></p> | Séries      | 3        |
|   | Répétitions | 8-10  |  | Répétitions | 60-90sec |
|   | Repos       | 45sec |  | Repos       | 30sec    |

## Semaines 9 à 12

### Entraînement par intervalles (EI)

Répétitions : 4 à 6.

Durée d'effort : 2 minutes.

Intensité : entre 90 et 95% de votre FC max. Perception d'effort à 8 sur 10


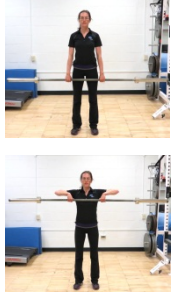




Repos : 2 minutes à environ 60% de votre FC max.

### Entraînement continu (EC)

Durée : 25 à 35 minutes.

Intensité : maintenir une fréquence cardiaque entre 70 et 75% de votre FC max.

### Entraînement musculaire (EM)

|  |             |       |   |             |          |
|--|-------------|-------|---|-------------|----------|
| 1. Soulevé de terre avec barre   |             |       | 2. Tirade au menton avec barre  |             |          |
|   | Séries      | 3-4   |   | Séries      | 3-4      |
|  | Répétitions | 6-8   |   | Répétitions | 6-8      |
|  | Repos       | 60sec |   | Repos       | 60sec    |
| 3. Rotation du tronc avec ballon   |             |       | 4. Squat avant avec barre   |             |          |
|   | Séries      | 3-4   |   | Séries      | 3-4      |
|  | Répétitions | 10-20 |   | Répétitions | 6-8      |
|  | Repos       | 60sec |   | Repos       | 60sec    |
| 5. Flexion des coudes avec barre   |             |       | 6. Planche abdominale   |             |          |
|  <p><i>Maintenir la barre en haut</i></p> | Séries      | 3-4   |  <p><i>Lever un bras et une jambe en alternance</i></p> | Séries      | 3-4      |
|  | Répétitions | 30sec |   | Répétitions | 60-90sec |
|  | Repos       | 60sec |   | Repos       | 60sec    |

**\*Semaine 12 :** Semaine de récupération avant votre TAP-PAR. Vous pouvez diminuer le nombre d'entraînements dans la semaine ou le nombre de séries des exercices. 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 |                      |