

**Clinique de  
kinésiologie**

Université   
de Montréal

## **TAP-Pinel**

**Test d'aptitudes physiques  
pour agent d'intervention à  
l'institut Philippe-Pinel**

**Programme d'entraînement  
préparatoire**

## Principes de base et nomenclature

		TYPES D'ENTRAÎNEMENT	
		EI	EM
<b>Description</b>	Efforts intenses intercalés de périodes de repos	Entraînement musculaire	
<b>Appareil</b>	Marche et course	Poids libres, poids corporel, machines	
<b>Échauffement (appareil cardiovasculaire au choix)</b>			
<b>Durée</b>	5 à 10 minutes		
<b>Intensité</b>	9 à 11 sur l'échelle de Borg		
<b>Corps de la séance</b>			
<b>Consignes générales</b>	L'intensité d'effort est mesurée à l'aide de : -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>	Type d'entraînement : vertical. Compléter une série de chaque exercice, prendre le repos indiqué après le dernier exercice, puis recommencer une autre série de chaque exercice. Charge : les charges doivent permettre de faire toutes les répétitions indiquées, sans plus. 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.	
<b>Retour au calme (appareil cardiovasculaire au choix)</b>			
<b>Durée</b>	5 à 10 minutes		
<b>Intensité</b>	7 à 9 sur l'échelle de Borg		

Légende EI : Entraînement par intervalle EM : Entraînement musculaire RPE : Perception d'effort

### 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	EI	Repos

Exemple 2

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

\* 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; l'endurance aérobie; la flexibilité.

## Programme d'entraînement sur 12 semaines

### Semaines 1 à 4

#### Entraînement par intervalles (EI)

	Répétitions	Durée d'effort	Intensité d'effort	Durée de repos	Intensité repos
Semaines 1 et 2	4 à 6	2 minutes	11km/h RPE : 15 à 17	1 minute	4-5km/h (marche) RPE : 7 à 9
Semaines 3 et 4	4 à 6	2 minutes	12km/h RPE : 15 à 17	1 minute	4-5km/h (marche) RPE : 7 à 9

\*Exemple semaine 1 : Faire 2 minutes de course à 11km/h, prendre un repos de 1 minute à la marche, puis recommencer 3 à 5 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 par intervalles (EI)

	Répétitions	Durée d'effort	Intensité d'effort	Durée de repos	Intensité repos
Semaines 5 et 6	8 à 10	30 secondes	14 km/h RPE : 17 à 19	1 minute	4-5km/h (marche) RPE : 7 à 9
Semaines 7 et 8	8 à 10	30 secondes	15 km/h RPE : 17 à 19	1 minute	4-5km/h (marche) RPE : 7 à 9

### Entraînement musculaire

1. Squat 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 par intervalles (EI)

	Répétitions	Durée d'effort	Intensité d'effort	Durée de repos	Intensité repos
Semaines 9 et 10	8 à 10	30 secondes	16 km/h RPE : 17 à 19	1 minute	4-5km/h (marche) RPE : 7 à 9
Semaines 11 et 12	4 à 6	1 minute	16 km/h RPE : 17 à 19	2 minutes	4-5km/h (marche) RPE : 7 à 9

### Entraînement musculaire

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

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**