

Le programme de conditionnement physique OUTCAN offre aux membres des FAC affectés à l'extérieur du Canada et à leur famille du conditionnement physique, des sports et des services de santé. Le programme est financé par les Programmes de soutien du personnel (PSP), une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC). Les services offerts comprennent des programmes axés sur les FAC comme les évaluations annuelles de la condition physique, des programmes de conditionnement physique et des cours de formation en vue d'une qualification en conditionnement physique.

Le programme assure également un soutien aux conjoints des militaires en leur offrant des services en personne – lorsque le personnel des PSP chargé du conditionnement physique et de la promotion de la santé se rend dans les différentes localités aux É.-U. et en Europe – et à distance, par courriel, webinaires, sites Web, bulletins et téléphone. Par exemple : consultations individuelles, cours pratiques sur le conditionnement physique, programmes de conditionnement physique, séances d'initiation à la salle de musculation et présentations sur le conditionnement physique, la saine alimentation, la perte de poids, la gestion du stress et la prévention des blessures.

Todd Cirka est le coordonnateur du programme de conditionnement physique OUTCAN; il travaille à Ottawa. On peut le joindre par courriel à l'adresse [Todd.Cirka@forces.gc.ca](mailto:Todd.Cirka@forces.gc.ca) ou par téléphone au 613-852-7059. Todd travaille dans le cadre du programme OUTCAN depuis plus de sept ans et soutient activement les besoins en conditionnement physique et en santé de la communauté OUTCAN.

Nous vous invitons à consulter les publications sur la condition physique et la santé des PSP dans les bulletins des Services aux familles militaires aux États-Unis (SFM-ÉU) ou sur la page *Health & Wellness* du site Web Connexion FAC des SFM-ÉU.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour discuter de vos besoins en conditionnement physique et en santé. Je suis impatient de faire votre connaissance.

Todd Cirka  
Coordonnateur du programme de conditionnement physique OUTCAN des PSP

Exercice du mois : les squats pliés



Les squats pliés renforcent les muscles des cuisses (particulièrement l'intérieur des cuisses), les muscles fessiers et les muscles ischio-jambiers. Ils ciblent également les mollets et permettent d'améliorer le mouvement des hanches. Il est possible de faire un grand nombre de répétitions sans tenir de poids ou de faire huit à douze répétitions avec un haltère. Et pourquoi ne pas passer du bon temps avec votre enfant en le tenant dans vos bras pendant l'exercice?

Position initiale : Debout, pieds en appui au sol légèrement plus écartés que la largeur des épaules, pointe des pieds tournée légèrement vers l'extérieur. Bras tendus, haltères en mains, entre les jambes.

Mouvement : Gardez le tronc bien droit, effectuez un squat en reculant et en abaissant les hanches et en fléchissant les genoux vers les côtés. Tout le poids du corps repose sur les talons.

Retour à la position initiale : Redressez-vous en poussant avec les talons et en effectuant une extension des hanches et des genoux. Une fois debout, montez sur la pointe du pied. Faites une brève pause avant de retourner à la position de départ.

#### Article du mois

L'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) n'est pas seulement destiné aux athlètes de haut niveau. Il peut être bénéfique à toute personne qui cherche à améliorer sa santé cardiorespiratoire tout en réduisant la durée de ses séances d'entraînement.

## **Vous manquez de temps? Les intervalles sont la solution : ressentez les bienfaits de la marche en moins de temps grâce aux accélérations.**

---

C'est peu coûteux, bon pour votre santé et simple... mais à quel point améliorez-vous votre condition physique avec vos marches hebdomadaires dans le quartier? En général, l'intensité de vos séances d'entraînement doit mettre votre cœur et vos poumons à rude épreuve pour vous mettre en forme. Si vos marches ressemblent plus à des promenades, il se peut bien que votre système cardiovasculaire ne soit pas assez stimulé pour pouvoir se renforcer.

La marche n'est pas inutile pour autant. Les marcheurs ont tendance à se concentrer sur la distance, plutôt que sur la vitesse, ce qui leur permet tout de même d'améliorer leur condition physique. D'innombrables études ont démontré que la marche réduit de nombreux facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires, comme l'hypertension artérielle, le diabète de type 2 et le stress, en plus de diminuer les risques de développer plusieurs types de cancer.

Dans un monde occupé comme le nôtre, les marcheurs ont avantage à récolter le fruit de leurs efforts en plus d'améliorer leur condition physique en moins de temps.

Une équipe de recherche japonaise, souhaitant créer un programme qui maximise les bienfaits de la marche, a mis sur pied un entraînement par intervalles qui dure deux fois moins longtemps que les programmes de marche traditionnels. L'entraînement est divisé en cinq séries : on commence par trois minutes de marche à basse intensité, suivies de trois minutes d'accélération à haute intensité (intensité de sept sur une échelle de dix). Il faut l'effectuer au moins quatre jours par semaine. Ainsi, la moitié de la durée totale de l'entraînement (30 minutes) est consacrée aux accélérations d'intensité élevée.

Chez les 6 400 sujets qui ont essayé l'entraînement, on a pu observer une augmentation de 10 % de la capacité aérobie maximale après cinq mois et une augmentation similaire de la force des jambes. Leur pression artérielle s'était également améliorée.

En revanche, les sujets dont l'entraînement consistait en une marche à basse intensité (cinq sur une échelle de dix) pendant 60 minutes quatre fois par semaine pendant cinq mois n'ont observé qu'une légère amélioration de leur condition physique par rapport au groupe témoin, dont le mode de vie était sédentaire.

Les constatations de cette recherche ont été corroborées par d'autres études qui ont repris le même programme de marche. Certaines d'entre elles ont même relevé une augmentation de la capacité aérobie de 27 %, ainsi qu'une amélioration de la pression artérielle et de la glycémie. Le programme s'est également avéré efficace dans l'eau chez les sujets souffrant de problèmes aux genoux.

Il faut reconnaître que les sujets de ces études étaient d'âge moyen ou du troisième âge et avaient un mode de vie sédentaire; il n'y a donc que très peu de données quant à l'efficacité du programme par intervalles sur une population plus jeune et active. Toutefois, puisque de plus en plus d'études démontrent les bienfaits de l'HIIT, il est probable que tous puissent profiter d'une cadence de marche accélérée.

Mais les résultats finaux ne constituent pas le seul point positif. Pour les personnes occupées voulant se mettre en forme, la durée de l'entraînement, qui permet d'améliorer leur condition physique et leur état de santé en 30 minutes, est une autre raison de célébrer. Le programme réfute également la croyance populaire qui veut que les marcheurs aient à faire seulement 10 000 pas par jour pour être actifs.

Ne vous réjouissez toutefois pas trop rapidement : soyez conscients que l'entraînement par intervalles est probablement très différent de celui que vous suivez actuellement. De fait, il est semblable aux types de programmes que les coureurs privilégiennent – et tout comme les coureurs, le seul moyen d'atteindre votre objectif est d'accélérer la cadence.

À quelle vitesse devez-vous marcher pendant les accélérations de trois minutes? Sans utiliser d'applications de conditionnement physique qui vous permettent de connaître facilement votre rythme, vous devez accélérer la cadence au-delà de vos limites pendant trois minutes. Si vous vous entraînez avec un partenaire, vous ne devez pas être en mesure de tenir une conversation. Gardez en tête que vous pouvez reprendre votre souffle et récupérer des forces pendant l'intervalle de marche en prévision du prochain intervalle d'accélération.

Avant de terminer, prenons quelques instants pour parler technologie. De nombreuses applications formidables peuvent vous aider à suivre vos intervalles. Tapez « minuteur d'intervalles » ou « interval timer » dans un magasin d'applications et faites votre choix. Téléchargez une application qui vous permet de configurer votre propre entraînement par intervalles et qui vous fait savoir à quel moment accélérer ou ralentir.

Dans l'étude japonaise mentionnée plus haut, le respect de l'entraînement de marche par intervalles, lorsqu'il est combiné à une application de suivi de la performance, était presque parfait dans les quatre premiers mois du programme et le taux d'adhésion s'élevait à 70 % après 22 mois.

À la lumière de ces résultats très positifs, cela vaut le coup de changer vos habitudes et d'opter pour un programme grâce auquel vous serez plus en forme en 30 minutes par jour.

**DROIT D'AUTEUR :** © 2017 Postmedia Network Inc. Tous droits réservés

### **Programment de marche HIIT**

Débutant : Échauffez-vous en marchant à un rythme lent ou moyen pendant cinq minutes. Relevez les genoux vers la poitrine (20 mètres), puis ramenez les talons vers les fesses (20 mètres).

Marchez pendant trois minutes à votre rythme normal, puis accélérez la cadence pour 3 minutes jusqu'à ce que vous soyez à peine capable de tenir une conversation (environ 75 % de votre fréquence cardiaque maximale). Faites cinq répétitions.

Récupérez en marchant pendant cinq minutes, puis faites des étirements statiques pour les cuisses pendant 20 à 30 secondes à trois reprises pour chaque groupe musculaire.

Effectuez l'entraînement le lundi, mardi, jeudi et vendredi pendant six à huit semaines.

Intermédiaire/avancé : Suivez les mêmes étapes en augmentant l'intensité jusqu'à ce que vous ne soyez plus capable de tenir une conversation (environ 80 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale). Faites cinq répétitions.

La récupération est la même que celle décrite ci-dessus.

Effectuez l'entraînement le lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi pendant six à huit semaines.

Déterminez votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement en soustrayant votre âge à 220, puis en multipliant le résultat par le pourcentage indiqué. Par exemple :  $220 - 40 = 180 \times 0,75 = 135 \text{ bpm}$ .