



## FIN DE SEMAINE 1

### Vendredi

#### Accueil + introduction

- Structure de la formation
- Déroulement des évaluations
- Stratégies pédagogiques

#### Anatomie des muscles profonds et stabilisateurs (membres supérieurs et inférieurs)

- Ex. : dentelé, piriforme, petit pectoral, etc.

#### Principes d'entraînement AVANCÉS

#### Biomécanique de la posture

- Déséquilibre, faiblesse et erreur; biomécanique de l'épaule lors des mouvements complexes.
- Test pour le petit pectoral, dentelé antérieur, et trapèze inférieur.

#### Effet de la musculation sur la perte de poids

#### **PRATIQUE - GYM**

- **Standardisation #1** (exercices qui n'ont pas été vus dans la formation CPEP-1)
- 13 exercices



## FIN DE SEMAINE 1 (suite)

### SAMEDI 1

#### QUIZ #1

- 10 points

Concepts essentiels pour l'entraînement musculaire

Anatomie structurelle du muscle

Physiologie de l'hypertrophie musculaire

- Les conditions essentielles à la croissance musculaire

Méthodes et techniques d'entraînement musculaire AVANCÉES

#### PRATIQUE - GYM

- **Standardisation #2** (exercices qui n'ont pas été vus dans la formation CPEP-1)
  - 12 exercices
- **Entraînement musculaire** (super-séries agoniste-antagoniste optimisées)

### DIMANCHE 1

#### QUIZ #2

- 10 points

Physiologie de l'effort et sentiers énergétiques

Adaptations cardiovasculaires à l'entraînement

Principes d'évaluation cardiovasculaires

- (test de VO<sub>2</sub>max)

Physiologie de l'entraînement cardiovasculaire

- (ex. : méthode de calcul de la dépense énergétique, approfondissement de l'entraînement par intervalles, avantages métaboliques, etc.)

- Démonstration d'un test de VO<sub>2</sub> max avec *participant asymptotique*

#### EXPÉRIMENTATION D'UN TEST DE VO<sub>2</sub>MAX PAR LES PARTICIPANTS

- COLLECTE DE DONNÉES



## FIN DE SEMAINE 2

### SAMEDI 2

#### QUIZ #3

- 10 points

#### Applications pratiques du test de $VO_2$ max

- Calculs du  $VO_2$  max par extrapolation linéaire
- Utilisation des résultats du  $VO_2$  max
- Préparation des intensités d'entraînement pour chaque participant

Applications pratiques des calculs métaboliques  
Dépense énergétique sur les appareils cardios

Prescription et planification avancées de  
l'entraînement cardiovasculaire

#### PRATIQUE – GYM

- **Entraînement cardiovasculaire #1** (intégration des calculs de VAM dans la pratique d'intervalles cardiovasculaire)
- **Expérimentation des intervalles COURTS**
  - 110% et 120% du  $VO_2$  max

### DIMANCHE 2

#### QUIZ #4

- 10 points

#### Nutrition sportive : suppléments et aides ergogènes

- Pré et post entraînement
- Suppléments alimentaires (Protéines, Glutamine, Créatine, BCAA, Oméga-3, Bêta-alanine, Caféine, Nitrate, etc.)

Entraînement des **personnes âgées** sans condition pathologique

- Science de la flexibilité (théorie)
  - Effet des étirements sur les blessures, la performance, les courbatures

#### PRATIQUE – GYM

- Flexibilité (ex. : méthodes FNP, assistée, passive, etc.)

#### PRATIQUE – GYM

- **Entraînement cardiovasculaire #2**
- **Expérimentation des intervalles LONGS**
  - 85% et 95% du  $VO_2$  max