

**Clinique de  
kinésiologie**

Université   
de Montréal

**TAP-GM**

**Test d'aptitudes physiques pour  
technicien-technicienne  
d'exploitation / d'acquisition  
chez Gaz Metro**

**Programme d'entraînement  
préparatoire**

## Principes de base et nomenclature

	TYPES D'ENTRAÎNEMENT	
	EC	EM
<b>Qualité travaillée</b>	Endurance aérobie	Composantes musculo-squelettiques
<b>Description</b>	Intensité constante	Entraînement musculaire
<b>Appareil</b>	Marche, course, vélo, appareil elliptique	Poids libres, poids corporel, machines
<b>Échauffement (appareil cardiovasculaire au choix)</b>		
<b>Durée</b>	5 à 10 minutes	
<b>Intensité</b>	65-70% FC max	
<b>Corps de la séance</b>		
<b>Consignes générales</b>	<p>L'intensité d'effort est mesurée à l'aide du pourcentage de la FC max.</p> <p>FC max = 220-âge</p> <p>Prendre votre pouls au niveau de la carotide ou, sur certains appareils cardiovasculaires, en plaçant vos mains sur les capteurs prévus à cette fin.</p>	<p>Type d'entraînement : horizontal. Complétez toutes les séries d'un exercice en prenant le repos indiqué entre les séries, puis passer à l'exercice suivant.</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>
<b>Retour au calme (appareil cardiovasculaire au choix)</b>		
<b>Durée</b>	5 à 10 minutes	
<b>Intensité</b>	50-60% FC max	

Légende EC : Entraînement continu EM : Entraînement musculaire FC : fréquence cardiaque

### Horaire d'entraînement

Exemple 1

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

Exemple 2

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Musculation	Repos	Musculation	Repos	Musculation	Repos	Repos
EC		EC		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 qualités suivantes : le travail isométrique; la flexibilité; la proprioception.

## Programme d'entraînement sur 12 semaines





### Semaines 1 à 3

#### Entraînement continu (EC)

Durée : 20 minutes

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

#### Entraînement musculaire

1. Squat avec poids libres			2. Adduction horizontale épaule sur banc		
	Séries	2		Séries	2
	Répétitions	15-20		Répétitions	15-20
	Repos	30sec		Repos	30sec
3. Tirade horizontale à la poulie (pronation)			4. Extension des coudes au banc		
	Séries	2		Séries	2
	Répétitions	15-20		Répétitions	15-20
	Repos	30sec		Repos	30sec
5. Abdominaux obliques (bicyclette)					
	Séries	2			
	Répétitions	15-20			
	Repos	30sec			

## Semaines 4 à 7

### Entraînement continu (EC)

Durée : 20 à 30 minutes

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

### Entraînement musculaire

1. Squat avec poids libres aux épaules			2. Adduction horizontale épaule poulie		
	Séries	2-3		Séries	2-3
	Répétitions	10-15		Répétitions	10-15
	Repos	60sec		Repos	60sec
3. Tirade à 1 bras avec poids libres			4. Extension coudes pieds allongés		
	Séries	2-3		Séries	2-3
	Répétitions	10-15		Répétitions	10-15
	Repos	60sec		Repos	60sec
5. Rotation du tronc avec ballon lesté					
	Séries	2-3			
	Répétitions	10-15			
	Repos	60sec			

## Semaines 8 à 12\*

### 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.

1. Squat avec poids libres coudes à 90°				2. Adduction horizontale épaule poulie			
		Séries	3			Séries	3
		Répétitions	8-12			Répétitions	8-12
		Repos	60sec			Repos	60sec
3. Tirage poulie basse 1 bras + rotation tronc				4. Extension des coudes pieds surélevés			
		Séries	3			Séries	3
		Répétitions	8-12			Répétitions	max
		Repos	60sec			Repos	60sec
5. Levée de jambe en équilibre avec sac-à-dos							
		Séries	3				
		Répétitions	30sec				
		Repos	60sec				
<p><i>Note : pour augmenter la difficulté, fermer les yeux, enlever les souliers et/ou augmenter la durée</i></p>							

**\*Semaine 12 : Semaine de récupération avant votre TAP-GM. 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.**