



FITCO

**Test de condition physique
pour les candidats au poste d'agent
des services correctionnels en Ontario**



Ontario

Ministère du Solliciteur général



Index

Introduction	1	Pour commencer.....	13
Object	2	Entraînement visant la force et l'endurance musculaires	13
Historique	2	Programme de force et d'endurance musculaires	15
Éléments du FITCO	4	Entraînement aérobique	16
État de santé/Consentement éclairé.....	4	Aperçu	16
Préparation en vue du test.....	5	Intensité	16
Épreuves pratiques du FITCO	6	Durée	17
Fouille.....	6	Activités recommandées	18
Circuit d'intervention en cas d'urgence	7	Progression.....	18
Schéma du circuit d'intervention en cas d'urgence	7	Entraînement en circuit	18
Circuit de 60 mètres.....	8	Exemple de programme d'entraînement	20
Simulateur de maîtrise de corps.....	9	Autoévaluation pour le FITCO.....	22
Simulateur de maîtrise de bras	10	Signes d'amélioration.....	22
Transport de mannequin	11	Simulateur de maîtrise de corps « maison »	22
Évaluation de la capacité cardio-respiratoire	12	Mot de la fin.....	24
Notation du FITCO	12	Remerciements	24
Préparation au FITCO	13		

FITCO

Test pour devenir agent des services correctionnels

Introduction

La fonction principale de l'agent des services correctionnels consiste à maintenir l'ordre et la sécurité dans l'établissement correctionnel. Cette tâche complexe ne se limite pas à ouvrir et à fermer des portes. Les agents des services correctionnels du Ministère du Solliciteur général sont des agents de la paix chargés des soins, de la garde et du contrôle des contrevenants.

Leurs tâches sont variées et comprennent la surveillance des activités des détenus ainsi que le contrôle de leurs déplacements à l'intérieur de l'établissement.

Les agents des services correctionnels doivent être :

- toujours en état d'alerte et prêts à réagir en cas d'imprévu;

- capables de faire face à toutes sortes de situations difficiles dans leurs échanges avec la population carcérale;
- capables de communiquer efficacement avec toutes sortes de personnes;
- capables de s'intégrer à l'équipe de professionnels chargée des soins et de la réadaptation des détenus;
- prêts à travailler par quarts.

Les agents des services correctionnels suivent un programme de formation intensif, sur place et dans un établissement de formation du ministère, où ils apprennent les techniques de fouille, d'autodéfense et d'intervention d'urgence. Les agents des services correctionnels sont de garde 24 heures sur 24, sept jours sur sept et jouent un rôle important dans la sécurité publique en Ontario. La profession d'agent des services correctionnels attirera les personnes qui aiment travailler par quarts et qu'intéresse le défi de concilier les deux aspects de cette tâche : la sécurité

et la détention, de même que les besoins en réadaptation du contrevenant. Pour évaluer votre aptitude à exercer cette profession, le Ministère du Solliciteur général de l'Ontario a élaboré le Programme de formation des agents de services correctionnels.

Le Test de condition physique pour les candidats au poste d'agent des services correctionnels en Ontario (FITCO) est la désignation du test d'aptitudes physiques.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de devenir agent des services correctionnels, veuillez communiquer avec l'Unité centrale de recrutement, au 1 888 412-8111, ou consulter le site www.mcscs.jus.gov.on.ca.

- Services correctionnels
 - Possibilités d'emploi dans les services correctionnels



Mesure de l'absorption maximale d'oxygène

Objet

L'objet de la présente publication est de:

1. vous renseigner sur les éléments individuels du FITCO sur la façon de réussir chacun d'entre eux et de vous indiquer comment vous serez évalué;
2. fournir des lignes directrices en matière d'entraînement pour vous aider à améliorer votre aptitude à réussir le FITCO;
3. vous montrer comment évaluer votre préparation en vue du FITCO.

Historique

Le FITCO a été élaboré sur une période de deux ans par des experts dans les domaines des services correctionnels, de la condition physique, des droits de la personne et de la diversité pour avoir l'assurance qu'il s'agit d'une exigence professionnelle justifiée valide et transparente pour les agents de services correctionnels, qui tient compte des différences culturelles et des sexes.

L'élaboration du FITCO a été fondée sur un processus scientifique exhaustif. Nous sommes convaincus que le FITCO permet d'identifier efficacement les personnes qui possèdent les aptitudes physiques minimales nécessaires pour répondre aux exigences du poste d'agent des services correctionnels.



Mesure de la force des agents des services correctionnels



Caractérisation

Pour valider le FITCO, les chercheurs :

1. ont mené une analyse approfondie de l'emploi afin d'identifier les tâches physiques des agents dans lesquelles leur sécurité et celle de leurs collègues, des contrevenants ou du public pourraient être en jeu si elles ne sont pas effectuées correctement;
2. ont comparé les tâches simulées dans le FITCO avec les tâches véritables des agents des services correctionnels;
3. ont établi des normes d'approbation selon les temps d'exécution d'agents des services correctionnels expérimentés de sexe féminin.

Éléments du FITCO

Le FITCO comporte quatre éléments distincts :
une évaluation de votre état de santé et
trois volets consacrés à l'évaluation de vos
aptitudes physiques, soit :

1. les fouilles,
2. le circuit d'intervention en cas d'urgence
3. la course-navette aérobique

État de santé - Consentement éclairé et attestation des aptitudes

Avant de prendre part au FITCO dans le cadre
du programme START, vous devrez obtenir :

- **une attestation Q-AAP**, – c'est-à-dire une
évaluation des troubles médicaux susceptibles de
poser un risque pendant les épreuves du FITCO;
- **un document d'autorisation et de
consentement éclairé** – visant à faire
part aux participants des exigences du FITCO ainsi
que de leurs droits et responsabilités,
à obtenir leur consentement d'utiliser les
renseignements du FITCO et à obtenir



Mesure de la tension artérielle

l'autorisation du participant et l'exonération de
responsabilité du ministère ou de ses agents;

- **une évaluation de la tension
artérielle** – la tension artérielle au
repos doit être inférieure ou égale à 144/94;
- **une déclaration de la performance
du participant** – Le jour de l'évaluation, le

participant est tenu de communiquer toute
information pouvant affecter sa capacité à subir
le FITCO.

PRÉPARATION EN VUE DU TEST

Pour vous préparer au FITCO, vous devez suivre les directives suivantes :

1. Remplissez le Q-AAP, qui permet d'identifier les troubles médicaux susceptibles de poser un risque pendant les épreuves. Si vous avez plus de 40 ans ET n'êtes pas habitué à faire régulièrement des exercices vigoureux comme doit le faire un agent des services correctionnels OU si vous répondez « oui » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP ci-dessous, vous devrez faire remplir le formulaire PARmed-X par un médecin avant de passer le FITCO. Présentez au médecin le formulaire de consentement et d'autorisation du FITCO de même que le formulaire PARmed-X pour qu'il soit au courant de ce vous devrez faire dans le cadre du FITCO.

Remarque : Si les réponses s'avèrent fausses ou trompeuses, le candidat pourra être inapte à exercer l'emploi ou, s'il est admis, pourrait être congédié.

Le Q-AAP :

- a. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne devriez faire que des activités physiques recommandées par un médecin?

- b. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites une activité physique?
 - c. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti une douleur à la poitrine alors que vous ne faisiez aucune activité physique?
 - d. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre liés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre conscience?
 - e. Souffrez-vous de problèmes osseux ou articulaires (par exemple au dos, au genou ou à la hanche) qui risquent d'être aggravés par un changement de votre condition physique?
 - f. Votre médecin vous prescrit-il actuellement des médicaments (par exemple des diurétiques) pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque?
 - g. À votre connaissance, y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous ne devriez pas faire d'activités physiques?
2. Les candidats présentant au moins deux des facteurs de risque ci-dessous doivent obtenir le consentement d'un médecin (au moyen du formulaire PARmed-X) avant de prendre part au FITCO.

- a. antécédents familiaux d'infarctus du myocarde ou de mort subite avant l'âge de 55 ans;
- b. candidat fumeur;
- c. tension artérielle élevée;

- d. souffre de diabète sucré;
 - e. souffre d'hypercholestérolémie;
 - f. occupe un poste sédentaire et est inactif physiquement;
3. Remplissez le document d'autorisation et de consentement éclairé, qui fournit des renseignements sur le FITCO et sur tous les risques liés à la participation au test.
 4. En vous préparant à subir les épreuves, vous devez tenir compte des points ci-dessous :
 - a. **Équipement :** Portez des chaussures de course et une tenue de sport. Vous ne pouvez pas porter de chapeau lors des épreuves puisque celui-ci peut altérer la performance s'il tombe.
 - b. **Cigarette :** Vous ne devez pas fumer pendant les deux heures précédant l'épreuve.
 - c. **Nourriture et boissons :** Ne mangez pas dans les deux heures précédant le test et abstenez-vous de boire des boissons contenant de la caféine ou de l'alcool avant le test.
 - d. **Exercice :** Ne faites aucun exercice vigoureux dans les 24 heures avant l'épreuve.
 - e. Présentez-vous au moins 30 minutes avant votre évaluation pour permettre à votre tension artérielle de revenir à la normale. Apportez votre Q-AAP dûment rempli (et le formulaire PARmed-X, au besoin) ainsi que la formule de consentement éclairé.

Épreuves pratiques du FITCO

(Fouille de cellule, circuit d'intervention en cas d'urgence, capacité cardio-respiratoire)

1. Fouille de cellule

Description de l'épreuve : Au cours de cette

épreuve, vous devrez procéder à une simulation des tâches requises pour assurer la fouille efficace d'une cellule dans un établissement correctionnel. Vous devrez soulever et retirer un matelas de poids standard de la couchette du haut d'un lit superposé (figure 1), tenir le matelas les bras étendus suffisamment longtemps pour que le matelas puisse être fouillé à l'aide d'un détecteur de métal pour la contrebande (figure 2), puis replacer le matelas sur la couchette. Vous devrez également trouver

et déplacer quatre petits blocs de bois de couleurs différentes placés à divers endroits autour du lit superposé; cet exercice simule les mouvements requis lors de ce genre de fouille (figures 3 et 4). Vous devez réussir tous les volets de cet exercice. Même s'il s'agit d'une tâche qui n'est pas liée à une situation d'urgence, celle-ci est normalement réalisée en moins de 60 secondes, mais vous aurez droit à un délai généreux de deux minutes pour la faire.

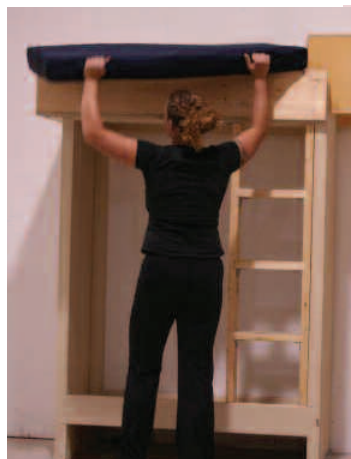


Figure 1



Figure 2



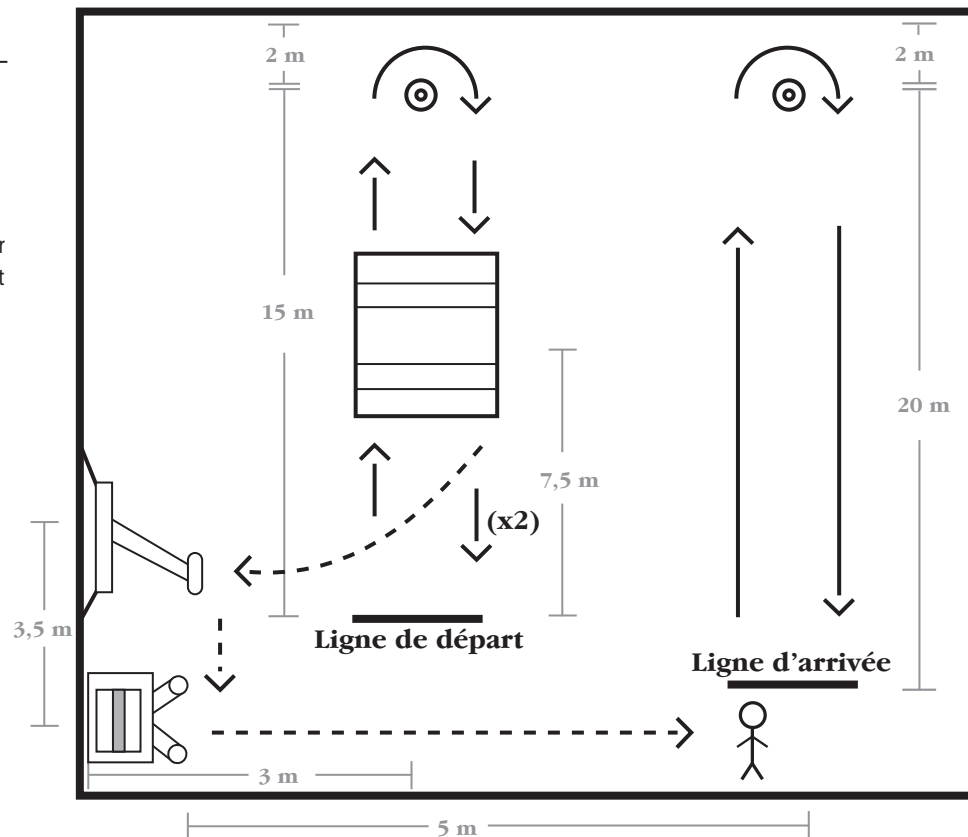
Figure 3



Figure 4

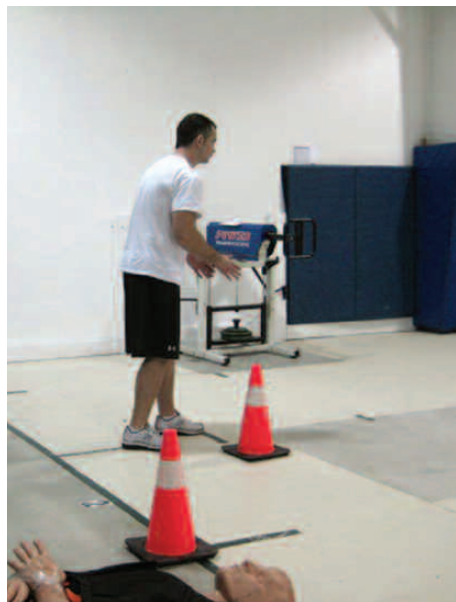
2. Circuit d'intervention en cas d'urgence

Description de l'épreuve : Ce circuit simule une intervention en cas d'urgence typique au cours de laquelle un agent des services correctionnels devra rapidement parcourir une distance de 60 mètres sur laquelle il devra monter et descendre un escalier de quatre marches, engager une altercation physique avec un détenu qui ne veut pas coopérer (simulateur de maîtrise de corps), prendre le contrôle pour exercer des moyens de contention (simulateur de maîtrise de bras) puis escorter le détenu à sa cellule à une vitesse de marche déterminée.



A. Circuit de 60 mètres : Au signal de l'évaluateur, vous devrez, en courant, monter et descendre les marches (en touchant chaque marche), faire le tour du cône de signalisation, remonter et redescendre les marches et revenir à la ligne de

départ. Une fois revenu à la ligne de départ, vous devrez effectuer le même trajet une seconde fois.



Départ



Monter les marches



Courir vers le cône

B. Simulateur de maîtrise de corps : Ce circuit permet de simuler une altercation avec un détenu et devrait être effectué à une vitesse d'« urgence » de façon contrôlée. Commencez au centre en poussant la poignée et en soulevant le poids du support (ce qui nécessite une force de 38,6 kg ou 85 lb). Il est important de pousser la poignée tout droit le long de la barre. Si vous poussez vers le haut ou vers le bas, la tâche sera plus difficile. Par la suite, lâchez la poignée et le poids de façon contrôlée, c'est-à-dire **ne les frappez pas vers le haut ou vers le bas**, puis tirez la poignée vers vous; vous soulèverez ainsi le poids du support (ce qui nécessite une force de 38,6 kg ou 85 lb). Tout en maintenant le poids soulevé, déplacez-vous à pas chassés vers la droite jusqu'à ce que votre

pied droit fasse contact avec le mur. Relâchez le poids, puis poussez la poignée tout droit en soulevant le poids encore une fois. Tout en tenant le poids en position élevée, déplacez-vous vers le centre à pas chassés. Relâchez une nouvelle fois le poids, tirez la poignée vers vous puis déplacez-vous à pas chassés vers la gauche jusqu'à ce que vos pieds fassent contact avec le mur. Relâchez le poids, poussez la poignée et revenez au centre à pas chassés. Refaites cet exercice jusqu'à ce que vous ayez fait deux tours complets.

Lorsqu'ils se déplacent en formant un arc, les candidats sont avertis s'ils ne soulèvent pas complètement le poids et ne maintiennent pas celui-ci en position élevée. Les arcs effectués de

façon inappropriée devront être refaits. Si après trois avertissements les candidats ne sont toujours pas capables de procéder adéquatement à l'exercice, ils échoueront la simulation de maîtrise du corps et seront dirigés vers le simulateur de maîtrise de bras.

Au cours de l'épreuve, l'évaluateur vous orientera au moyen de directives verbales que vous devrez écouter attentivement pour bien comprendre.

« **Enfoncer** » ou « **tirez** » vous indique l'action que vous devez faire tout en gardant la charge soulevée. Après chaque signal, ne relâchez pas la charge tant que l'on ne vous dit pas « **relâchez le poids** ». « **Mur gauche** », « **mur droit** » ou « **centre** » vous indique la direction vers laquelle vous devez vous déplacer à pas chassés.



Enfoncer



Tirer



Tirer et se déplacer vers la droite



Figure 1



Figure 2



Figure 3

C. Simulateur de maîtrise de bras :

Cet appareil permet de simuler la force nécessaire pour saisir les bras d'un détenu récalcitrant (26 kg ou 57 lb) et les replier (28,5 kg ou 62,5 lb). Commencez par placer vos pieds de façon à ce que la poignée soit parallèle à la ligne médiane de votre corps. Saisissez la poignée des deux mains et serrez le levier jusqu'à ce qu'il soit complètement enfoncé (figure 1). Sans bouger vos pieds (figure 2), poussez la poignée vers le centre de la machine de façon à ce qu'elle dépasse la

ligne d'indication (figure 3), puis ramenez-la à sa position de départ de manière contrôlée. Vous devez tenir la poignée assez fermement pour garder le levier enfoncé tout au long du mouvement, sinon le bras ne bougera pas. Lorsque le bras revient à sa position de départ, refaites la même manoeuvre avec l'autre poignée.

Les candidats sont avertis s'ils ne replient pas complètement le bras au-delà de la marque et ne le ramènent pas de façon contrôlée à la position de

départ sans bouger leurs pieds. Les exercices incorrectement effectués doivent être repris. Si après trois avertissements les candidats ne sont toujours pas capables de procéder adéquatement à l'exercice, ils échoueront la simulation de maîtrise de bras et seront dirigés vers le transport de mannequin.

D. Transport de mannequin :

Le poids du mannequin (39 kg ou 86 lb) équivaut à la moitié du poids d'un détenu mâle de taille moyenne. Cet exercice simule la tâche que doit effectuer un agent des services correctionnels, avec l'aide d'un collègue, pour transporter un détenu vers la section d'isolement. Vous devez saisir le

mannequin par la poignée (figure 1) et le déplacer sur une distance de 40 mètres autour d'un cône de signalisation (figures 2 et 3) jusqu'à la ligne d'arrivée. Le transport devrait être effectué à une vitesse de marche « prédéterminée ». Il n'est pas nécessaire de soulever complètement le mannequin du sol.

Il y aura une période de repos de 10 à 20 minutes entre le circuit d'intervention en cas d'urgence et le début de la course-navette aérobique de 20 mètres.



Figure 1



Figure 2



Figure 3

3. Course-navette aérobie de 20 mètres

Description de l'épreuve : La course-navette aérobie de 20 mètres vise à évaluer votre capacité cardio-respiratoire en vue d'accomplir les activités quotidiennes d'un agent des services correctionnels, en particulier les tâches exigeantes sur le plan physique. Au cours de cette épreuve, le participant doit parcourir une distance de 20 mètres (66 pieds) aller-retour dans un temps déterminé par des signaux sonores enregistrés sur CD. Puisque le temps alloué diminue progressivement, le participant doit courir d'abord lentement, puis de plus en plus vite jusqu'à ce qu'il atteigne l'étape 4.5 ou qu'il ne soit plus capable de courir à la vitesse requise.

Lors de chaque étape de la course-navette, au moins un pied doit toucher à la ligne de démarcation et les lignes d'avertissement (situées à 2 mètres (6,6 pieds) de chacune des lignes de démarcation de 20 mètres) doivent être atteintes avant que le temps accordé ne soit écoulé

Le participant est averti lorsqu'il manque une ligne d'avertissement. Il doit toutefois atteindre la ligne de démarcation. Dans ce cas, on met fin à l'épreuve et le participant obtient la note « NE RÉPOND PAS AUX

EXIGENCES », soit lorsqu'il manque deux lignes d'avertissement consécutives, et on lui indique de sortir en suivant son couloir et non en passant par les autres couloirs.

Le participant est averti lorsqu'il ne franchit pas une ligne de démarcation. Si, après deux avertissements, à tout moment durant l'épreuve, un pied du participant ne touche pas ou ne dépasse pas une troisième fois la ligne de démarcation, on met fin à l'épreuve et le participant obtient la note « NE RÉPOND PAS AUX EXIGENCES ».

Évaluation de la course-navette aérobie :

Les candidats qui réussissent l'étape 4.5 de la course-navette obtiennent la note « répond aux exigences ».



Course-navette

Description des notes du FITCO

Fouille de cellule :

Acceptable : a réussi tous les aspects d'une fouille en 120 secondes ou moins.

Inacceptable : n'a pas réussi l'un ou l'autre des aspects de la fouille ou a dépassé le temps alloué de 120 secondes.

Circuit d'intervention en cas d'urgence :

Acceptable : a réussi tous les aspects du circuit en 128 secondes.

Inacceptable : n'a pas réussi l'un ou l'autre des aspects du circuit ou a dépassé le temps alloué de 128 secondes.

Course-navette aérobie :

Acceptable : a atteint le niveau 4.5. **Inacceptable :** n'a pas atteint le niveau 4.5 ou obtient la note « ne répond pas aux exigences ».

Réussite ou échec du FITCO :

Les candidats doivent obtenir la note « acceptable » pour la fouille de cellule, le circuit d'intervention en cas d'urgence et la course-navette aérobie pour RÉUSSIR le FITCO.



Figure 1



Figure 2

PRÉPARATION AU FITCO

Pour passer le FITCO, vous devrez peut-être participer à un programme d'entraînement. Pour effectuer une fouille, il faut être assez souple et être en mesure d'effectuer différents mouvements. Il faut également être fort du haut du corps et avoir une bonne endurance musculaire. Vous devriez faire des étirements de 10 à 15 minutes par jour et, ce qui est encore mieux, après l'entraînement cardio-respiratoire. Le circuit d'intervention en cas d'urgence exige à la fois un bon conditionnement anaérobie ainsi que de la force et de l'endurance au niveau des

bras, des épaules et des jambes, et des principaux muscles fonctionnels. Une bonne capacité cardio-respiratoire (aptitudes pour la course et le rythme) est nécessaire pour réussir la course-navette.

Pour commencer

La première étape de tout programme d'entraînement consiste à déterminer ses objectifs. L'objectif du programme d'entraînement établi dans ce manuel est d'améliorer et de développer les capacités physiques nécessaires pour passer le FITCO de façon efficace et sécuritaire. Ce programme comporte deux volets : capacité musculo-squelettique et entraînement cardio-respiratoire. S'il est suivi

correctement, le programme devrait aider le participant à satisfaire aux normes de l'épreuve FITCO.

Entraînement visant la force et l'endurance musculaires

Une force et une endurance musculaires adéquates sont requises pour passer le FITCO. On présente deux stratégies d'entraînement : un programme qui peut être effectué à la maison sans équipement ou avec un équipement minimal, et un autre qui exige d'avoir accès à une salle de conditionnement physique ou de musculation. Ainsi, deux ou trois séances par semaine

sont consacrées à ces aspects de l'entraînement physique. Au cours des deux ou trois premières séances, ce qui importe le plus est d'acquérir la technique appropriée et de déterminer les poids appropriés pour chaque exercice. Il est préférable de commencer avec une charge légère et de l'augmenter progressivement plutôt que de commencer avec une trop grande charge et risquer des blessures.

Intensité : Pour assurer à chaque groupe musculaire une force et une endurance adéquates, un programme d'entraînement en résistance comprenant l'utilisation de poids et haltères ou d'appareils et comportant des exercices faisant appel au poids du corps, ou une combinaison des trois, devrait être suivi. L'objectif principal d'un programme d'entraînement en

résistance est de « surcharger » les muscles des bras, des épaules, du dos, de l'abdomen et des jambes. La surcharge d'un groupe musculaire fait appel à une combinaison de résistance, de répétitions, de séries et de fréquences. Une période de repos et de récupération d'au moins 48 heures entre deux séances d'entraînement consécutives permet à la personne de s'« adapter » à l'entraînement. L'intensité d'un programme d'entraînement visant la force musculaire peut être déterminée ou modifiée de trois façons. La modification du nombre de répétitions de chaque exercice, du nombre de séries de répétitions ou de la charge utilisée permet de déterminer l'intensité de l'entraînement.

Par exemple, changer
3 séries de 10 répétitions à 50 lb pour
3 séries de 15 répétitions à 50 lb ou pour
3 séries de 10 répétitions à 60 lb.

Veuillez prendre note que si vous faites vos exercices à la maison et n'avez pas accès à de grandes charges, le nombre de répétitions ou de séries devrait être augmenté en vue d'accroître l'intensité de l'entraînement. Un seul aspect à la fois devrait être modifié pour éviter les blessures aux muscles ou aux articulations. De plus, si un aspect de l'intensité de l'entraînement est largement augmenté, les deux autres devraient être diminués.

Séries		Nombre cible de répétitions	Résistance
Semaine 1	1 à 2	8	Utiliser un poids léger qui peut être facilement soulevé. Trouver une technique appropriée.
Semaine 2	2	10	Série de 10 répétitions, puisque la charge est augmentée. La dernière répétition doit être difficile à exécuter.
Semaine 3	3	10	Série de 10 répétitions, puisque la charge est augmentée. La dernière répétition doit être difficile à exécuter.
Semaine 4	3	12	La charge demeure la même.
Semaine 5	3	15	La charge demeure la même.
Semaine 6	3	10	Série de 10 répétitions, puisque la charge est augmentée. La dernière répétition doit être difficile à exécuter.

Programme de force et d'endurance musculaires :

Ce programme comprend des exercices visant sept groupes musculaires, choisis en fonction des mouvements et de la force nécessaires pour réussir le FITCO. Il existe trois différents modes d'exercice. On peut effectuer les exercices un à la fois et se reposer adéquatement entre chacun, ou encore les effectuer en format circuit. Le format circuit consiste en une série de chaque exercice, suivie de la période

minimale de repos puis d'une répétition du circuit au complet, selon le nombre de séries établi. Chaque fois que vous faites des répétitions, votre objectif consiste à atteindre le nombre cible de répétitions mentionné dans le tableau ci-dessous, où la dernière répétition est la plus difficile. On recommande le format circuit puisque le circuit d'intervention d'urgence ne comporte pas de pauses et met à contribution différents groupes musculaires immédiatement l'un après l'autre.

Veuillez prendre note qu'il est essentiel de déterminer un poids initial. Le choix d'un mode convenable et le perfectionnement de la technique constituent les principaux objectifs de la première semaine. Par conséquent, les poids doivent être faciles à soulever pour pouvoir maîtriser la technique appropriée. Le réchauffement consiste en 5 à 10 minutes d'activité cardio-respiratoire facile de tout le corps, et la période de récupération consiste en 5 à 10 minutes d'étirements.

Modes d'exercice			
Groupe musculaire	Exercice faisant appel au poids du corps	Machines / Équipement	Poids et haltères
Jambes	Montées sur banc / fentes avant / marche et fentes	Presse à cuisses	Accroupis et fentes
Pectoraux	Pompes	Appareil de développé couché	Développé des pectoraux avec haltères / écarté couché
Dos	Tractions à la barre (par-dessus et par-dessous l'épaule)	Ramer en position assise / appareil à tirage vertical	Ramer avec haltères
Épaules	Développé des épaules avec bande élastique	Développé des épaules	Développé des épaules avec haltères
Triceps	Développé derrière la nuque avec bande élastique	Appareil à triceps	Développé des triceps derrière la nuque avec haltères
Biceps	Flexion des bras avec bande élastique	Appareil de flexion des bras avec poulie	Flexion des bras avec haltères
Abdominaux	Demi-redressements assis modifiés	Demi-redressements assis avec ballon d'exercice	Demi-redressements assis avec poids

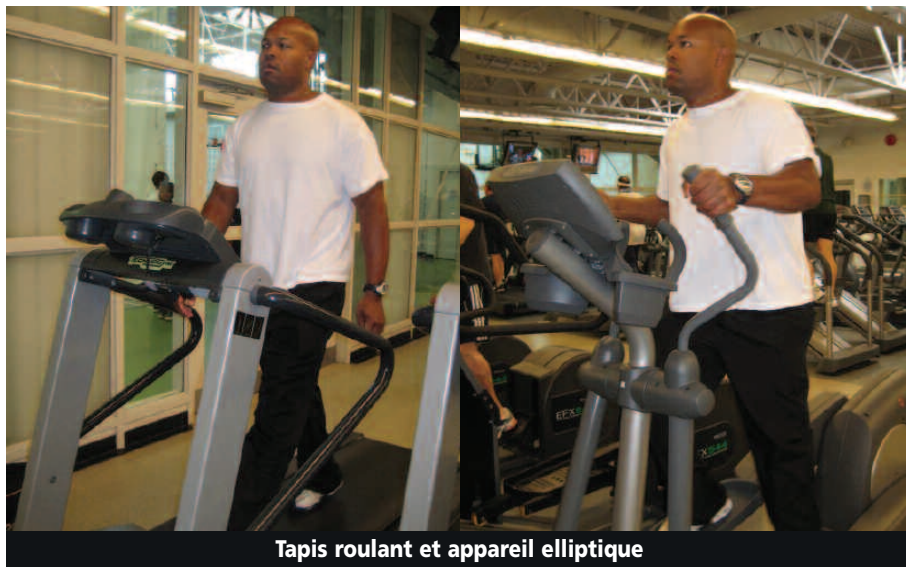


Simulateur d'escalier

Entraînement aérobique :

Aperçu : L'entraînement aérobique fait partie de ce programme puisque le FITCO nécessite un niveau standard de capacité cardio-respiratoire pour pouvoir réussir la course-navette de 20 mètres. L'entraînement aérobique requiert une longue période d'exercice d'au moins 20 minutes à un niveau d'intensité déterminé, trois jours par semaine, et fait partie intégrante du programme d'entraînement. Pour améliorer la capacité cardio-respiratoire, l'entraînement doit faire intervenir les gros muscles. La pratique d'activités telles la course, le cyclisme, le ski de fond, la natation ou d'autres sports dynamiques, comme le basket-ball, le soccer et le squash, est donc recommandée. Choisissez de préférence une activité que vous connaissez déjà. En vous exerçant avec quelqu'un d'autre, vous serez davantage enclin à poursuivre l'activité.

Intensité : Le niveau d'effort déployé au cours de ces séances d'entraînement devrait être fixe, c'est-à-dire que vous suiez mais pouvez continuer pendant toute la séance. Au départ, il est préférable de s'entraîner plus lentement et à une intensité plus faible afin de pouvoir tenir pendant toute la séance, plutôt que de travailler trop fort et de devoir s'arrêter avant la



Tapis roulant et appareil elliptique

fin. Le meilleur moyen d'évaluer votre niveau d'effort est de parler. Si vous êtes en mesure de parler tout en vous vous entraînant, c'est que vous avez sans doute le bon rythme. Utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ou apprenez à prendre votre propre pouls en plaçant les doigts sur la face antérieure de votre poignet et en comptant les battements. Il vaut mieux

interrompre les exercices et compter les battements pendant 10 secondes. Multipliez ensuite ce nombre par 6 pour obtenir la fréquence cardiaque par minute. Votre pouls doit se situer entre 65 et 85 % de la fréquence cardiaque maximale prévue pour votre âge. Vous pouvez calculer celle-ci à l'aide de la formule suivante : fréquence cardiaque maximale

prévue = 220 moins votre âge.

Par exemple, si vous avez 28 ans, votre fréquence cardiaque maximale prévue serait de 192 battements par minute (220 moins 28). Pour une personne de 28 ans qui travaille à 75 % de sa capacité, la fréquence cardiaque cible est donc de $75\% \times (220 - 28)$, ce qui équivaut à 144 battements par minute ou 24 battements par dix secondes. Par conséquent, un programme d'entraînement efficace pour une telle personne comprendra des séances d'entraînement d'une durée de 20 à 45 minutes, trois jours par semaine. La fréquence cardiaque doit se maintenir à environ 144 battements par minute tout au long de la séance.

Pour un calcul plus précis de votre fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser un moniteur de fréquence cardiaque.

Durée : Au cours du programme d'une durée de six semaines, vous augmenterez progressivement la durée de votre entraînement, passant de 20 à 45 minutes d'activité continue. Veuillez prendre note qu'une plus longue séance d'entraînement est plus avantageuse pour la capacité cardio-respiratoire, et que c'est précisément la raison pour laquelle vous devez passer progressivement à une période plus longue.

Type d'activité : L'exercice aérobique peut se faire de différentes façons, qui exigent toutes un mouvement répétitif et continu du corps. Parmi les exemples d'exercices, notons la course, le vélo et les appareils elliptiques. Comme vous devrez courir lors de la course-navette du FITCO, il est recommandé de s'entraîner en faisant des activités comprenant de la course. Si vous ne pouvez pas faire tous les exercices aérobiques, commencez par une activité dans laquelle vous êtes à l'aise, puis passez ensuite à une activité plus exigeante.

Progression : Afin de vous améliorer au cours du programme d'entraînement, vous devez augmenter votre charge graduellement, au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore. Au début, la charge variera de faible à modérée, mais au fur et à mesure que votre corps s'adapte au niveau d'exercice, l'intensité et la durée devraient augmenter progressivement et le type d'exercices devrait être modifié. Il importe de ne pas changer simultanément ces trois éléments (intensité, durée et type d'activité). Par exemple, si vous augmentez la durée des séances, alors l'intensité et le type d'activité ne changeront pas, ou diminueront légèrement. Gardez votre progression à l'esprit tout au long du programme décrit dans ce manuel. On recommande fortement la

course comme premier choix d'exercice. Si vous n'êtes pas en mesure de courir pendant toute la durée établie, commencez par de la marche, puis passez ensuite au jogging puis à la course. Les autres types

Liste d'activités recommandées pour l'entraînement aérobique

- Course
- Jogging
- Marche
- Vélo
- Appareil elliptique
- Vélo en position couchée
- Patin à roues alignées
- Natation (longueurs)
- Ski de fond

d'exercices aérobiques indiqués doivent être exécutés de concert avec un programme axé sur la course, le jogging et la marche.

Entraînement en circuit :

Cette forme d'entraînement représente un autre moyen de travailler sur la force et l'endurance musculaires, la capacité cardio-respiratoire et la souplesse. Plutôt que de travailler sur ces trois éléments dans le cadre de séances distinctes ou au cours de différentes parties d'un entraînement, on regroupe ceux-ci en une seule séance et on les effectue en rotation. Ce type d'exercice simule l'épreuve FITCO où, souvent, aucune pause n'est permise entre les différentes parties. Cette façon de faire le programme réduit le nombre de déplacements à la salle d'entraînement au cours d'une semaine, et c'est là l'un de ses avantages. Par contre, les séances d'entraînement durent plus longtemps, soit jusqu'à une heure. Comme c'est le cas pour les autres programmes, les exercices effectués simulent les mouvements exécutés du FITCO et sollicitent les mêmes groupes musculaires. Ce programme est plus facile à suivre dans une salle d'entraînement où l'on peut utiliser des appareils diversifiés. Cependant, il

peut également être fait à la maison, avec quelques modifications. Rappelez-vous qu'il faut travailler sur la capacité cardio-respiratoire et sur la force, et faire des étirements.

Pendant la première semaine, vous devriez faire une série de 15 répétitions pour chaque exercice de force et d'endurance musculaires avant de passer à l'exercice suivant. Au cours des deuxième et troisième semaines, vous devriez tenter de faire le circuit à deux

reprises. Si, au cours de la quatrième semaine, il vous est facile de faire deux fois le circuit, vous devriez augmenter la charge ou le nombre de répétitions.

Activité	Description	Répétitions
Réchauffement	Dix minutes d'activité cardio-respiratoire facile	-
Activité cardio-respiratoire 1	Cinq minutes d'activité cardio-respiratoire de niveau modéré à intense	-
Montées sur banc	Sur des marches ou un tabouret	12 à 15
Flexion des bras	Flexion des bras avec bande élastique ou haltères	12 à 15
Activité cardio-respiratoire 2	Cinq minutes d'activité cardio-respiratoire de niveau modéré à intense	-
Ramer en position assise	Avec un appareil ou des haltères	12 à 15
Demi redressements-assis modifiés	En faisant appel au poids du corps	15 à 20
Activité cardio-respiratoire 3	Cinq minutes d'activité cardio-respiratoire de niveau modéré à intense	-
Développé couché	Avec un appareil de développé couché ou des poids et haltères	12-15
Activité cardio-respiratoire 4	Cinq minutes d'activité cardio-respiratoire de niveau modéré à intense	-
Force de préhension	Redressements des avant-bras avec une barre ou des haltères	12 à 15
Récupération	Cinq minutes d'activité cardio-respiratoire de faible intensité	-
Étirements	Dix minutes d'étirements de niveau modéré des principaux groupes musculaires	-

Exemple de programme d'entraînement de six semaines

L'exemple de programme d'entraînement de six semaines ci-après tient compte de tous les aspects de l'entraînement. Ce programme nécessite de cinq à six séances d'entraînement hebdomadaire d'une durée de 20 à 50 minutes chacune et peut être suivi dans une salle d'entraînement ou à la maison.

Nous présentons un aperçu de chaque volet de l'entraînement, avec renseignements généraux à l'appui. Voici donc un programme d'entraînement détaillé de six semaines conçu pour vous aider à acquérir le niveau de condition physique requis pour passer le FITCO.



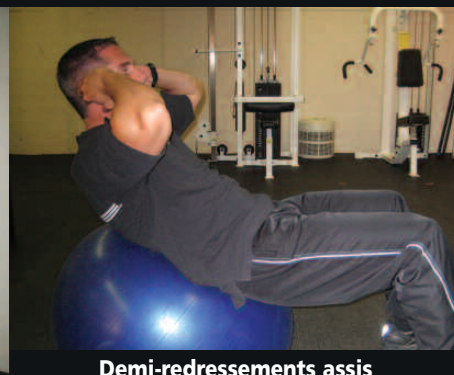
Demi-redressements assis modifiés



Appareil à tirage vertical



Ramer en position assise



Demi-redressements assis avec ballon d'exercice

	Lundi Jour 1	Mardi Jour 2	Mercredi Jour 3	Jeudi Jour 4	Vendredi Jour 5	Samedi Jour 6	Dimanche Jour 7
Semaine 1	Entraînement aérobie I 20 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Entraînement aérobie II 20 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Entraînement aérobie III 20 minutes Étirements	Entraînement en circuit	Repos
Semaine 2	Entraînement en circuit	Entraînement aérobie I 25 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Repos	Entraînement aérobie II 25 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Repos
Semaine 3	Entraînement aérobie I 30 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Entraînement aérobie II 30 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Entraînement aérobie III 30 minutes Étirements	Entraînement en circuit	Repos
Semaine 4	Entraînement en circuit	Entraînement aérobie I 35 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Repos	Entraînement aérobie II 35 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Repos
Semaine 5	Entraînement aérobie I 40 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Entraînement aérobie II 40 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Entraînement aérobie III 40 minutes Étirements	Entraînement en circuit	Repos
Semaine 6	Force et endurance musculaires	Entraînement aérobie I 45 minutes Étirements	Force et endurance musculaires	Repos	Entraînement aérobie II 45 minutes Étirements	Entraînement en circuit	Repos

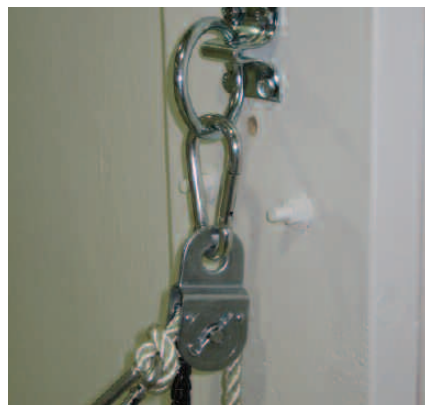


Figure 1

Autoévaluation

Suggestions :

1. Pour simuler le circuit d'intervention en cas d'urgence à la maison :

- Repérez un escalier comportant au moins cinq marches.
- Fabriquez un simulateur de maîtrise de corps « maison » : Fixez solidement un anneau d'attache sur un mur à 1,2 mètre du sol. Attachez une poulie à l'anneau en utilisant un mousqueton de sécurité

(figure 1). Attachez un poids de 38,5 kg (85 lb) comme un sac de sable, des pierres ou des disques (poids) à une solide corde. Passez la corde dans la poulie et fixez à son extrémité une pièce de bois robuste, comme un bâton de hockey ou un morceau d'une planche de 2 po x 2 po. Voir les illustrations à la page 23. Essayez de fixer le simulateur à 15 mètres de l'escalier. Il est important que le simulateur soit fixé de façon sécuritaire, idéalement à un montant dans le mur, et que l'anneau, le mousqueton de sécurité, la poulie et la corde soient tous classés pour pouvoir supporter 38,5 kg

- Utilisez un jeu de poignées d'appui pour simuler la résistance du simulateur de maîtrise de bras. Presser des balles de tennis aide aussi à améliorer la force de préhension.
- Délimitez une distance d'environ 10 mètres du simulateur « maison », fabriquez un mannequin de 85 lb et exercez-vous à le traîner sur une distance de 40 mètres (soit quatre circuits).
- Exercez-vous à la course-navette de 20 mètres. Vous aurez besoin d'une surface plane et droite de 20 mètres pour faire cet exercice. Le CD pour la course-navette est offert chez Fitness York pour environ 55 \$. Veuillez communiquer avec fityork@york.ca pour de plus amples renseignements.
- Fixez-vous l'objectif de courir sur une distance d'environ 5 km en 24 à 27 minutes.

2. Au fil du programme décrit dans ce manuel, il est recommandé de procéder à une autoévaluation chaque semaine ou aux deux semaines afin d'observer sa progression ou de déterminer les points à améliorer.

Évaluez votre taux de réussite au FITCO et suivez votre progression.

Portez attention aux signes d'amélioration suivants :

- Vous classez l'exercice à une faible perception d'effort ressenti.
- Votre fréquence cardiaque est plus lente à la fin de l'exercice.
- Il vous est plus facile de faire les différents exercices.
- Vous faites un nombre accru de redressements assis et de pompes.
- Vous courez sur une plus grande distance pendant une durée déterminée.
- Il vous faut moins de temps pour faire votre version « maison » du FITCO.

Pour tous les exemples énumérés ci-dessus, utilisez l'échelle de perception de l'effort de Borg (page 23) ou votre fréquence cardiaque pour suivre votre progression.



Simulateur « maison » – Tirer



Simulateur « maison » – Pousser

Par exemple, si vous avez classé l'exercice au niveau 17 au cours de la première semaine et à 14 au cours de la troisième semaine, il est évident que vous avez fait des progrès. Par ailleurs, si votre fréquence cardiaque passe de 170 à 165 battements à la fin de l'exercice pour la même charge, cela signifie également que vous vous êtes amélioré.

Échelle de perception de l'effort de Borg

Niveau	Intensité de l'exercice
6	
7	Très, très léger
8	
9	Très léger
10	
11	Léger
12	
13	Légèrement difficile
14	
15	Difficile
16	
17	Très difficile
18	
19	Très, très difficile
20	

Mot de la fin

Les renseignements contenus dans ce manuel tiennent compte des normes et protocoles du FITCO et des programmes d'entraînement proposés pour vous préparer à passer le test. En observant les lignes directrices qui y sont présentées, vous améliorerez votre force et votre endurance musculaires ainsi que votre capacité cardio-respiratoire, ce qui vous aidera à réussir le FITCO. Si vous n'êtes pas familier avec les exercices de souplesse, d'aérobic ou d'entraînement en résistance, consultez un entraîneur personnel certifié ou un éducateur physique bien informé pour obtenir de l'aide.

Remerciements

Nous sommes reconnaissants envers les personnes suivantes pour leur participation à ce projet :

Dr Norm Gledhill, Université York

Dr Roni Jamnik, Université York

M. Jamie Burr, Université York

M. Carroll Robinson, ministère de la Sécurité communautaire et des Services correctionnels

M. Joe Winkworth, ministère de la Sécurité communautaire et des Services correctionnels

M. David Hatt, ministère de la Sécurité communautaire et des Services correctionnels

M. Anthony Streppel, ministère de la Sécurité communautaire et des Services correctionnels

Collège de formation correctionnelle de l'Ontario

Tous les programmes d'exercices physiques posent un risque de blessure. Si vous ne connaissez pas exactement votre état de santé, et surtout si vous souffrez d'une maladie cardiovasculaire, pulmonaire ou métabolique ou de toute autre maladie connexe, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement ou d'y apporter des changements. Il est recommandé de s'entraîner avec un compagnon ou une compagne et de faire preuve de vigilance au moment d'utiliser des appareils d'entraînement. Le Ministère du Solliciteur général ne saurait être tenu responsable de tout dommage, direct ou indirect, spécial ou circonstanciel lié à l'utilisation des appareils ou à la mise en pratique des programmes d'exercice décrits dans cette brochure, y compris notamment les généralités des renseignements précités et les dommages découlant des blessures.

Droits d'auteur : Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2009





Ministère du Solliciteur général

