

COURS DE RECRUE 101



Entre les flots de la vague du yoga, du tai-chi et de la méthode Pilates, il existe un type de cours qui demeure toujours en demande: le *boot camp*. L'intensité des mouvements et de l'enseignant y est très élevée, ceci afin de conserver les participants motivés.

PAR FRANCINE SAVARD, SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE • PHOTOS: THIERRY QUENETTE • MANNEQUIN: FRANCE GARNEAU

Une des caractéristiques de ce cours est qu'il ne manque pas de caractère. Vous y êtes pour vous donner à fond et jusqu'au bout! Donc, inutile de vous dire que le *boot camp* ne s'adresse pas aux gens avec des contraintes physiques ou à des débutants. Ce genre d'entraînement est pratique courante dans les écoles de recrues depuis plusieurs années. Nous n'avons vraiment pas inventé quelque chose de nouveau. Mais pour notre plus grand plaisir et dévouement, l'industrie du conditionnement a rendu ce concept populaire auprès du reste de la civilisation.

Mis à part les sentiments de valorisation et de satisfaction qu'il procure, le *boot camp* comporte de nombreux bienfaits, lesquels vous serez en mesure d'apprécier après avoir tenu le coup! Voici un bref résumé de ceux-ci:

- 1) Une fluctuation positive du taux d'endorphines (hormones secrétées lors d'un effort soutenu et considérable, provoquant un certain état euphorisant), étant donné l'intensité et la durée de la classe (celle-ci dure souvent autour d'une heure et demie);
- 2) Une capacité accrue du système anaérobique (vous pourrez soutenir vos efforts pendant plus longtemps sans consommation d'oxygène);
- 3) Une nette amélioration du système aérobique (vous pourrez, avec un support d'oxygène, prolonger, et ce, avec plus de vigueur, votre activité);
- 4) Un gain de densité musculaire et osseuse, engendré par les segments avec résistance et impact plus important;
- 5) Une augmentation de votre force et de votre vitesse. En d'autres mots, une augmentation du facteur puissance, provoquée par les exercices de pliométrie (ex.: des sauts), afin de générer plus de force en un minimum de temps;

6) Un meilleur sens de l'équilibre et une agilité plus nette, dus aux segments sollicitant l'ensemble de votre corps ou encore les muscles stabilisants de votre colonne vertébrale et de votre bassin. Résultat: réflexes et coordination améliorés;

7) Une plus grande flexibilité;

8) Une composition corporelle plus favorable (un taux de masse maigre plus élevé contre un taux adipeux à la baisse);

9) Un métabolisme basal plus efficace, consommant donc plus de kilocalories par livre de corps, et ce, même au repos;

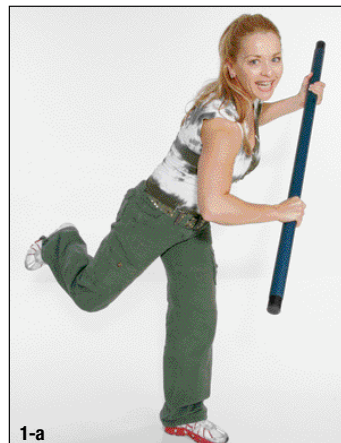
10) Une nouvelle perspective de l'entraînement!

Tous ces facteurs de *fitness* sont touchés dans une classe de *boot camp* et la majorité du temps, l'ordre des séquences changera afin de vous donner un défi toujours plus intéressant. La zone de confort n'est certes pas quelque chose de recherché dans ce type de cours. La «dureté du mental» (on croirait entendre *Les Boys*) est un préalable de mise. Il va sans dire que celle-ci vous sera profitable au quotidien, que ce soit au boulot ou dans vos diverses activités sportives ou sociales. Grâce à votre entraînement, vous pourrez non seulement développer votre force physique, mais également votre force de caractère.

Question de vous échauffer les sangs, soyez au garde-à-vous pour un petit avant-goût du *boot camp*, ceci afin de vous préparer mentalement au prochain combat! Vous aurez besoin d'une barre (Body Bar) d'environ cinq à huit livres, d'une musique entraînante, d'une montre, d'eau et (ce serait plus plaisant...) d'une nouvelle recrue à vos côtés!

RECRUES, À VOS RANGS!

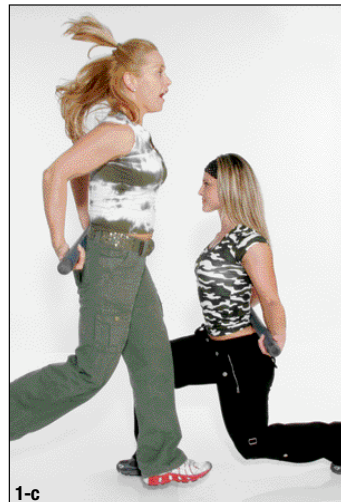
EXERCICE 1



1-a



1-b



1-c

EXERCICE 1 Entraînement pyramidal avec composantes de pliométrie.

Temps de répit entre chaque
composante: 30 secondes.

a) Coups de pied derrière/
latéral en tenant la barre en
diagonale devant vous. Durée:
30 secondes. Lors de votre
transfert de poids, essayez de
ne pas bouger la barre. C'est ce
que l'on appelle l'*équilibre*
en synchronicité.

b) Flexions des genoux (vers
la poitrine) en tenant la barre
à l'horizontale devant ou au-
dessus de votre tête. Durée:
45 secondes.

c) Fentes alternées en explosion
en tenant la barre derrière vous.
Durée: 60 secondes.

Après une pause de 30
secondes (max 60 secondes),
descendez la pyramide. Bonne
chance!... et ça se poursuit...



EXERCICE 2 Entraînement avec jeu de vitesse et d'agilité alterné avec composante d'équilibre.

Temps de répit entre chaque exercice: 30 secondes.

a) Vitesse/agilité (deux par deux): Jeu de miroir. Mîmez votre partenaire et essayez de le/la déjouer, et ce, pendant une minute.

b) Équilibre: Lentement (au moins 20 secondes), faites une arabesque.



EXERCICE 3 Renforcement des gaines pelvienne et scapulaire (attention: ceci est un peu plus exigeant).

Exécutez les exercices en alternant
avec votre partenaire ou un à la suite
de l'autre et doucement. Faites huit
répétitions.

a) Pompes (vos pieds dans les mains
de votre partenaire) et développés
des épaules (en tenant les pieds de
votre partenaire).

Le retour au calme et les étirements
statiques sont des ordres! Ensuite,
chères recrues, vous pourrez
rompre les rangs!

Il est évident que vous aurez dépensé
amplement d'énergie. Ne vous laissez
pas intimider par la *boot camp*,
car c'est un type de cours super
dynamique, motivant et qui vous
mettra à l'épreuve. Alors si la vie vous
intéresse, renseignez-vous auprès de
vos instructeurs en conditionnement
physique pour les classes de groupe.
La plupart des grands centres sportifs
offre à leur clientèle ce genre de cours.

SOYEZ PROACTIF!
MUSCLEZ VOTRE SANTÉ!