



CFML

CENTRE DE FORMATION
EN MONTAGE DE LIGNES

→ SAINT-HENRI



Mixte ton talent

Guide d'entraînement, nutrition et bien-être pour elles



Formation
professionnelle
des Navigateurs

Mot de la direction

Performance mesurée : s'entraîner efficacement pour réussir!

C'est bien connu : la formation en montage de lignes électriques et de télécommunication suscite un grand intérêt partout au Québec. Depuis 1972, le Centre de formation en montage de lignes du Centre de services scolaire des Navigateurs offre cette formation réputée et procède à des tests de sélection pour toutes les personnes ayant présenté une demande d'admission, en raison du nombre impressionnant de candidatures reçues année après année.

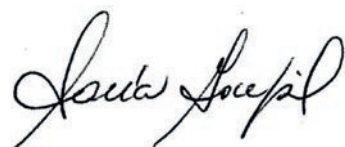


Soucieux d'encourager et de valoriser la participation des femmes dans ce milieu à prédominance masculine, ce guide a été conçu pour les accompagner dans leur préparation aux tests physiques exigés. Ces tests permettent d'évaluer les capacités fonctionnelles des personnes afin de s'assurer qu'ils possèdent la force physique, l'endurance musculaire, l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité requises pour le métier.

À travers ce guide, vous découvrirez un programme d'entraînement complet pour bien vous préparer aux épreuves physiques, un volet sur la nutrition proposant des idées de collations et de repas énergétiques, ainsi qu'une section consacrée au bien-être. De plus, un journal de bord vous permettra de suivre vos progrès et d'y consigner vos impressions tout au long de votre parcours. Bien que ce guide ait été conçu spécifiquement pour la préparation des tests destinés aux femmes, il constitue un outil pratique qui pourra accompagner autant les hommes que les femmes tout au long de leur formation et de leur future carrière.

Je souhaite donc que ce guide aide chaque femme à s'entraîner efficacement, à se dépasser et à réussir avec brio les épreuves.

Bon succès à toutes!



Sonia Goupil,
Directrice

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS

T : 418-834-2463 | cfml.st-henri@cssdn.gouv.qc.ca

Centre de formation en Montage de lignes - Centre de services scolaire des Navigateurs
42, route du Président-Kennedy, St-Henri (Québec) G0R 3E0 • 1-877-295-8686 - www.cssdn.gouv.qc.ca

*Notez que la réalisation de ce programme d'exercices et nutrition ne garantit pas la réussite des candidats aux tests physiques, en raison de la variabilité individuelle de facteurs tels que les capacités physiques initiales et les réactions de chacun au programme d'entraînement et aux tests physiques.

Ce guide d'entraînement se divise en quatre volets essentiels pour optimiser la préparation des futures monteuses de lignes :

- **Entraînement spécifique :**

Un programme de 8 semaines axé sur les réalités du métier. Chaque mouvement est accompagné de fiches techniques (muscles sollicités, volume, intensité), de calendriers visuels, de démonstrations vidéo et un lexique.

- **Nutrition performante :**

Des conseils alimentaires et des recettes de repas énergétiques pour soutenir l'effort physique.

- **Récupération et bien-être :**

Des méthodes de détente (méditation, yoga) et un accès à une séance d'étirements pour favoriser une régénération optimale.

- **Outils et suivi :**

« Mythes vs Réalités » pour s'entraîner intelligemment et un journal de progression sportive et nutritionnelle.

- « Chaque entraînement est une occasion de devenir plus fort qu'hier. »



TABLE DES MATIÈRES

Volet Programme d'entraînement spécifique au montage de lignes.	5
Volet bien-être.	17
Volet nutrition	20
Outils et suivi	29
Remerciements	34

*Mixte
ton talent*



VOLET

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE AU MONTAGE DE LIGNES

Préparation aux évaluations physiques
et prévention des blessures



CFML

CENTRE DE FORMATION
EN MONTAGE DE LIGNES
→ SAINT-HENRI



cité
SPORTIVE

Introduction

Dans le métier de monteur de lignes, il est essentiel de maintenir une condition physique optimale afin de pouvoir exercer le travail de façon sécuritaire et durable à long terme. Les exigences physiques du métier sont élevées et sollicitent quotidiennement l'ensemble du corps.

Une bonne force physique du haut et du bas du corps est indispensable. En effet, les monteurs de lignes doivent régulièrement grimper, soulever, tirer et manipuler de l'équipement dans différentes positions de travail. Le candidat doit donc être en mesure de supporter et de déplacer son propre poids corporel à l'aide de ses bras et de ses jambes. C'est pour cette raison que nous évaluons les capacités physiques de chaque candidat lors de tests.

Étant donné la sollicitation importante de grandes masses musculaires lors des tâches de travail, une bonne capacité cardiovasculaire est également essentielle. Une endurance adéquate permet de maintenir un effort soutenu et de récupérer plus efficacement.

Le renforcement du tronc, incluant les muscles abdominaux et dorsaux, joue aussi un rôle majeur dans la stabilité, l'équilibre et la prévention des blessures. Finalement, une bonne flexibilité contribue à améliorer l'amplitude des mouvements, la mobilité et l'efficacité dans l'exécution des tâches physiques propres au métier.

PARTIE 1

L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Pourquoi s'entraîner pendant la formation?

Il est essentiel de s'entraîner tout au long de la formation afin de développer les capacités physiques nécessaires à l'exercice du métier et de réduire les risques de blessures. Cette préparation devrait débiter par le développement du système cardiovasculaire, avant de se concentrer sur l'endurance et l'hypertrophie musculaire.

Le métier de monteur de lignes est un travail exigeant qui se déroule principalement sur le terrain. Par conséquent, une blessure peut avoir des répercussions importantes et empêcher une personne d'exercer ses fonctions. Il est donc primordial de maintenir une bonne condition physique et de préserver ses habiletés physiques pendant toute la durée de la formation.

Les répétitions

Le nombre de répétitions dépend de l'objectif de l'entraînement. Le format 3 x 12 répétitions est davantage utilisé pour développer la masse musculaire (hypertrophie). La charge utilisée est généralement de 70 % à 85 % d'une répétition maximale. On vise donc une intensité modérée. Il est bénéfique pour un monteur de lignes de s'entraîner en hypertrophie, car ce type d'entraînement permet d'augmenter la masse musculaire et la force physique. Les monteurs de lignes doivent souvent effectuer des tâches demandant de la force, de la stabilité et de l'endurance musculaire. Ainsi, l'entraînement en hypertrophie leur permet d'améliorer leur masse musculaire ainsi que leur force physique.

De son côté, le format 3 x 15 à 30 répétitions est utilisé pour travailler l'endurance musculaire et la tolérance à l'effort. La charge utilisée est alors beaucoup plus légère, soit de 50 % à 70 % d'une répétition maximale. L'endurance est essentielle dans le métier de monteur de lignes, puisque ce travail demande de maintenir un effort physique soutenu pendant de longues périodes, souvent dans des conditions exigeantes. Les monteurs doivent grimper des structures, manipuler de l'équipement lourd, travailler en hauteur et se déplacer continuellement tout au long de la journée. Ainsi, un bon niveau d'endurance musculaire leur permet de maintenir leur efficacité, de réduire la fatigue et de diminuer les risques de blessures.



Répartition des groupes musculaires sollicités selon des exemples de tâches fonctionnelles en montage de lignes

Tâche fonctionnelle / groupe musculaire	Tronc	Dos	Poitrine	Épaules	Bras / avant-bras	Jambes	Mains
Utilisation de perche isolante	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Utilisation d'un câble de service	✓	✓		✓	✓		✓
Montée d'un poteau en bois	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Perçage dans un poteau de bois	✓	✓		✓	✓		✓
Pose d'une traverse	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Utilisation d'une échelle coulissante	✓	✓	✓	✓	✓		
Installation d'une mise à la terre temporaire sur une ligne de transport	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Utilisation d'une scie à chaîne	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Utilisation d'une traverse d'acier sur portique de bois	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Utilisation de presses hydrauliques		✓		✓	✓		✓
Utilisation d'une machine à ligaturer	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

PARTIE 2

L'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE



L'entraînement cardiovasculaire est important pour le métier de monteur de lignes puisqu'il permet d'améliorer l'endurance physique et la capacité à soutenir un effort pendant une longue période. Les monteurs de lignes doivent souvent travailler plusieurs heures dans des conditions exigeantes, comme en hauteur, dans différentes températures et avec de l'équipement lourd.

Une bonne capacité cardiovasculaire aide également à diminuer la fatigue, à améliorer la récupération entre les efforts et à maintenir une meilleure concentration au travail. Cela peut aussi contribuer à réduire les risques d'essoufflement et à augmenter l'efficacité et la sécurité lors des tâches physiques.

Pour que l'entraînement cardiovasculaire soit réellement bénéfique, il devrait être pratiqué au minimum trois fois par semaine, pour une durée d'au moins 30 minutes par séance.

Échauffement

Il est essentiel de préparer le corps avant un effort cardiovasculaire afin d'augmenter progressivement la température corporelle et de préparer les muscles à l'activité. L'échauffement consiste généralement à effectuer de 5 à 10 minutes de jogging léger ou d'exercices dynamiques, permettant ainsi d'élever graduellement la fréquence cardiaque.

Retour au calme (cool down):

Le retour au calme permet au corps de diminuer progressivement le rythme cardiaque ainsi que la tension artérielle. Cette étape favorise aussi l'élimination de l'acide lactique accumulé dans les muscles, ce qui contribue à réduire les courbatures et à faciliter la récupération.

« La seule personne que vous devez essayer de surpasser est celle que vous étiez hier. »

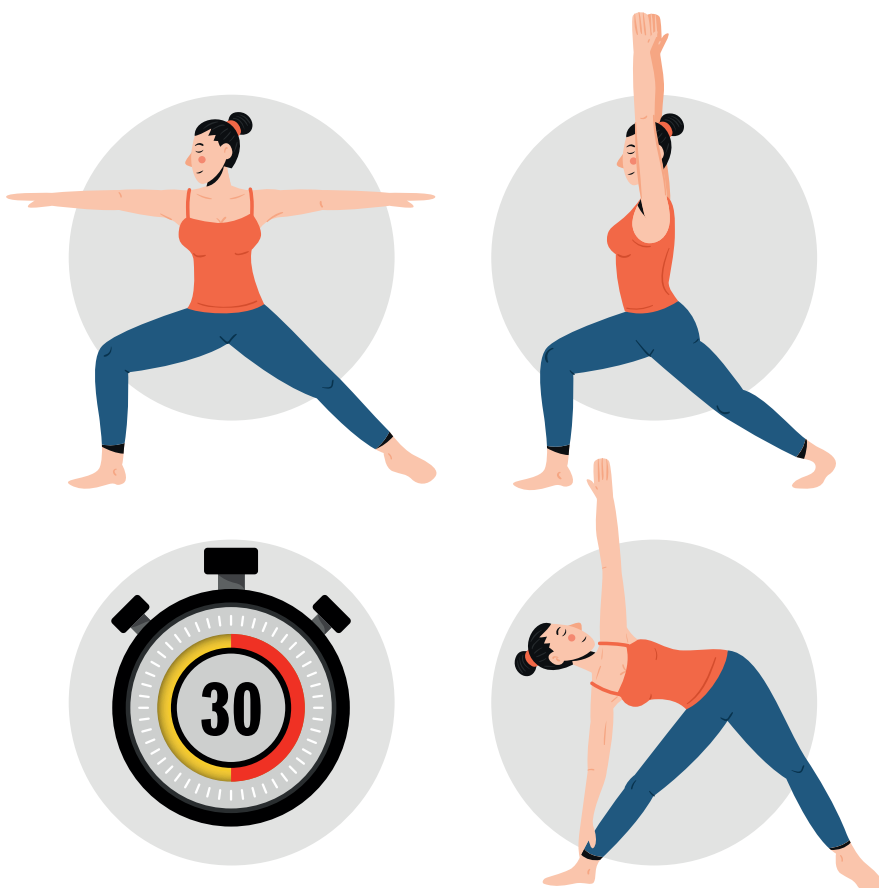
PARTIE 3 FLEXIBILITÉ

Pourquoi la flexibilité est importante dans le cadre du métier?

La flexibilité est importante dans le cadre du métier de monteur de lignes afin de prévenir les blessures, améliorer la posture, maintenir les articulations en santé, augmenter l'amplitude de mouvement et réduire les courbatures. Elle permet aussi une récupération plus efficace après l'entraînement.

Le meilleur moment pour s'étirer est lorsque les muscles sont chauds, c'est-à-dire lorsqu'ils sont plus souples et malléables. S'étirer lorsque les muscles sont froids augmente le risque de blessure.

Chaque exercice de flexibilité devrait être maintenu entre 15 et 30 secondes. Lors de ces exercices, il ne devrait pas y avoir de douleur ressentie.



– « Les limites
sont souvent
bien plus
mentales que
physiques. »



PARTIE 4

Programme - Préparation aux évaluations



Préparation des tests physiques

Plan préparatoire aux tests physiques

1 - Tapis roulant



Sem.	Phases	Intensité
1	1	

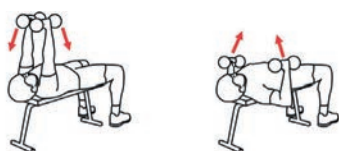
2 - Lat pulldown incliné prise pronation



- Prise pronation - Garder le dos droit

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1	2	15 - 30			01:30

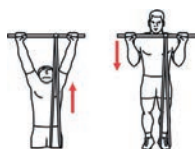
3 - Dumbbell Press prise neutre



- Tout en gardant le dos à plat sur le banc, faire des développés couchés avec dumbbells. Garder les coudes alignés avec les épaules. Prise neutre (paumes de mains vers l'intérieur).

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1	1	15 - 30			01:30

4 - Pull up assisté avec élastique en négatif (descente longue et contrôlée)



- Debout sous une barre fixe, prendre l'élastique et le passer autour de la barre. Passer le bas de l'élastique sous un ou les 2 pieds. Agripper la barre fixe avec les mains un peu plus large que les épaules. Le dos de la main vers soi (prise pronation). Tirer le poids de votre corps vers le haut sans donner d'élan avec les jambes. Passer le menton au-dessus de la barre. Contrôler la descente et terminer le mouvement les bras en extension complète.

Sem.	Séries	Tempo
1	1	

5 - Deadlift avec DB genoux fléchis



- Debout, les pieds sous les hanches, tenir un dumbbell dans chaque main en prise neutre. Descendre vers l'avant en fléchissant les genoux légèrement à environ 20°. Garder le dos droit et les dumbbells près de vous. Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1	1	15 - 30		20	01:30

6 - Bb Squat nuque



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir la barre sur vos trapèzes. Descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90° tout en gardant le dos droit, tête haute, poitrine sortie.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1	1	15 - 30			01:30

PARTIE 4

Plan d'entraînement préparatoire aux tests sur 8 semaines

Semaine 1-2						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cardio 30 mins		Cardio - Intervalles 30 mins (1 min rapide / 2 min lent)		Cardio 30 mins		Journée de congé
	Musculation		Musculation		Musculation	
						Étirements

Semaine 3-6						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cardio 30-45 mins			Cardio - Intervalles 30 mins (1 min rapide / 2 min lent)			Journée de congé
	Musculation	Musculation		Musculation	Musculation	
Étirements			Étirements			Étirements

Semaine 7-8						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cardio 30 - 60 mins		Cardio - Intervalles 45 mins (1 min rapide / 2 min lent)		Cardio 30 - 60 mins		Journée de congé
Musculation	Musculation		Musculation		Musculation	
		Étirements		Étirements		Étirements

- « Le succès est la somme de petits efforts
répétés jour après jour. »



PARTIE 4

Programme - Pendant la formation



Plan pendant la formation

Plan pendant la formation

1 - Escalier roulant



Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-8	1	15:00	7.5

2A - Pull-Up prise large



- Placer vos mains dans une position large. Tirer votre corps jusqu'à ce que votre menton atteigne la barre.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	12	3-0-3	

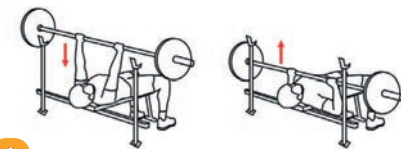
2B - Développé de jambes avec dumbbells



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir un dumbbell dans chaque main. Descendre les cuisses parallèles au sol. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	12	3-0-3	

3A - Développé pectoraux avec Bb Med grip



- Coucher le dos à plat sur le banc en prise moyenne. Descendre la barre à la poitrine les coudes alignés avec les épaules.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	12	3-0-3	

3B - Sauts de boîte avant arrière



- Garder le dos droit, la tête au-dessus des pieds. Sauter verticalement en utilisant les bras.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	10	0	

- « N'abandonnez pas parce que c'est difficile.
Continuez parce que ça en vaut la peine. »



PARTIE 4

Programme - Pendant la formation

4A - Push-up prise moyenne



- Position push-up, les pouces alignés avec les épaules, faire des poussées en gardant un angle de 90° aux épaules. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	12	3-0-3	

4B - Développé jambes épaules dumbbell



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Les dumbbells appuyés sur les épaules, descendre en gardant le dos droit et la poitrine sortie - Remonter et faire un développé d'épaules

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	12	3-0-3	

5A - Ramer en planche avec DB



- À quatre pattes, faire la planche. Avec des dumbbell en mains, prise neutre, tirez le dumbbell verticalement jusqu'à la taille. Alterné. Garder le dos droit et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Charge (lb)
1-8	3	12	

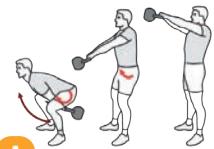
5B - Planche sur coudes



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	00:30	3-0-3	

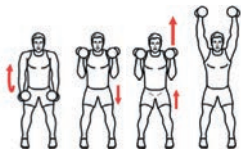
6A - Russian Kettlebell Swing



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Tirer sur le bassin vers l'avant et vers le haut. Amener les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	12	3-0-3	

6B - DB Biceps Curl Développé Épaule



- Debout, tenir un dumbbell dans chaque main, prise neutre. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés. Amener les dumbbells aux épaules en faisant une flexion de coudes. Pousser les dumbbells verticalement au-dessus de la tête en poussant avec le corps (légère flexion de genoux) et les bras.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-8	3	12	3-0-3	

7 - Tapis roulant



continue

Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-8	1	00:25	7.5



PARTIE 4

Programme de prévention - Post-formation

1 - Course à pied extérieur Jour 1



Courir avec la colonne bien allongée, tronc légèrement incliné vers l'avant, le transverse abdominal légèrement contracté pour stabiliser l'axe central. Bien balancer les bras; maintenir un rythme de 160 pas/min ou + et un bon alignement genou-pied.

Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-4	1	20:00	7

2 - Course à pied en intervalle 1m jogging lent et 1 minute jogging rapide Jour 2



Courir avec la colonne bien allongée, tronc légèrement incliné vers l'avant, le transverse abdominal légèrement contracté pour stabiliser l'axe central. Bien balancer les bras; maintenir un rythme de 160 pas/min ou + et un bon alignement genou-pied.

Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-4	1	20:00	9

3A - Rotateurs externes avec élastique



- Garder le dos droit et les abdos contractés. Garder le coude près du corps. Prise supination (paume de main vers le ciel).

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	12		

3B - Rotateurs externes avec élastiques



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite - Placer le coude et l'épaule à 90 degrés - Placer l'élastique aligné avec le bras parallèle au sol - Tirer la main vers l'arrière en gardant le coude à la même hauteur - Prise pronation, paume vers l'avant

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	12		

3C - Tirage à la tête sur poulie



- Debout (ou assis), le dos droit, la tête haute et les jambes légèrement en écart. Tenir le câble (ou élastique) à la hauteur des épaules, les bras droits. 1) Tirer les épaules vers l'arrière tout en rapprochant les omoplates l'une vers l'autre. 2) Tirer le câble en amorçant le mouvement avec les coudes, tout en gardant les coudes à la hauteur des épaules et à 90°, faire une rotation des épaules. Retournez à la position de départ.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	12		

4 - Flexion épaule Mobilité



- Debout face au mur. Placez une bande élastique autour des avant-bras et appuyez-vous sur un rouleau en mousse sur le mur avec vos avant-bras. Les coudes doivent être à l'écart à la largeur des épaules, les pouces pointant vers l'arrière. Gardez la tension sur la bande tout en tournant légèrement vers l'extérieur vos épaules. Tout en tenant cette tension, roulez le rouleau vers le haut du mur en fléchissant les épaules et en étendant les coudes. Pause en haut et revenir au début. Retour au début sans perdre la tension sur la bande. Répéter comme indiqué.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	12		



PARTIE 4

Programme de prévention - Post-formation

5 - Chin-up iso hold



- Tenir une barre horizontale, paumes de mains vers vous, les mains à la largeur des épaules. Tenir la position du chin-up dans le haut. Poitrine sortie et menton rentré.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	00:30		

6 - Flexion coudes assis sur poulie prise supination



- Garder le dos droit, abdos contractés et les genoux fléchis. Prise supination (paumes de mains vers le ciel).

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	12		

7 - Cable Side Raise Incliné debout



- Debout, se tenir d'un bras à une barre fixe, s'incliner sur le côté. La poignée du câble dans la main, le bras légèrement fléchi, monter le bras jusqu'à l'horizontale. Garder le bras aligné avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	12		

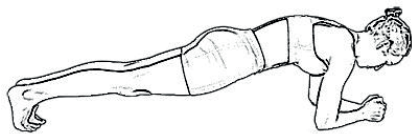
8 - Cable Crossover Chest Fly debout



- Sur les poulies, débiter en tenant les poignées en prise neutre de chaque côté en gardant les coudes légèrement fléchis. Tirer devant vous en croisant les bras en alternance. Garder le corps légèrement incliné vers l'avant et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	12		

9 - Stabilité globale planche ventrale



S'appuyer sur les avant-bras et les orteils, en maintenant un bon alignement jambes-dos et sans creuser le dos. Maintenir la position. Respirer bien.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	1		

10 - Squat



- Debout, les pieds sous les épaules, descendre jusqu'à ce que les hanches soient alignées avec vos genoux. Lever les bras parallèles au sol durant la descente. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder votre dos droit, la tête haute (le regard vers l'avant) et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	1		

11 - Escalier roulant



Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-4	1	10:00	5

VOLET ENTRAÎNEMENT

Lexique

tableau d'exercices optionnels variés

Groupe musculaires	Exercices de renforcement	Mobilité / relâchement myofascial	Exercices essentiels	Exercices optionnels
Tronc	Rotation du tronc; crunch oblique; planche sur les coudes; planche de gainage; planche latérale; planche latérale avec rotation du tronc et lancer de médecine-ball; abdominaux avec toucher des talons; burpees; sprinters	—	Rotation du tronc; lancer de médecine-ball; planche de gainage; sprinters	Crunch oblique; planche sur les coudes; planche latérale; planche latérale avec rotation du tronc; abdominaux avec toucher des talons; quadratus lumborum; burpees
Épaules	Stabilisation de l'omoplate; élévations latérales 5 x 5 avec bande; alphabet; élévation latérale jusqu'à 180°	Rhomboïdes; adduction horizontale	Élévations latérales jusqu'à 180°; stabilisation de l'omoplate; alphabet avec bande 5 x 5	Élévations latérales
Bras / avant-bras	Curl avec barre EZ; curl alterné en supination; curl Zottman debout; extension des triceps à la corde; extension des triceps au-dessus de la tête avec haltère; extension au câble au-dessus de la tête; pronation/supination au levier; flexion du poignet à la poulie; pince de main	Triceps; extenseurs du poignet; fléchisseurs du poignet	Curl biceps alterné en supination; extension des triceps à la corde; pronation au levier; supination au levier	Curl avec barre EZ; curl Zottman debout; extension des triceps avec haltère au-dessus de la tête; extension au câble au-dessus de la tête; flexion du poignet; pince de main
Dos	Traction Superman; tirage vertical un bras avec haltère	Rotation du milieu du dos; flexion lombaire; extension lombaire; carré des lombes / érecteurs du rachis	Traction; Superman	Row un bras avec haltère; tirage vertical
Poitrine	Pompes; développé avec haltères; écarté couché avec haltères	Poitrine 3D	Pompes; développé avec haltères	Écarté couché avec haltères
Jambes	Squat avec rotation et développé; squat arrière parallèle; goblet squat avec haltère; squat bulgare; montée de marche avec montée du genou; soulevé de terre roumain avec haltères; fente marchée avec haltères; adduction/abduction de hanche avec bande; exercices de cheville en 4 directions; pont fessier avec verrouillage des jambes	Fléchisseurs de la hanche; quadriceps; adducteurs (aine); ischio-jambiers; mollets / soléaire / piriforme; grand fessier	Squat arrière parallèle; fente marchée avec haltères; squat avec rotation et développé; exercices de cheville en 4 directions	Goblet squat avec haltère; montée de marche avec montée du genou; squat bulgare; soulevé de terre roumain avec haltères; adduction/abduction de hanche; pont fessier avec verrouillage des jambes

VOLET BIEN-ÊTRE

SÉANCES GUIDÉES

Séance de méditation guidée

La méditation est un excellent outil de préparation pour un futur monteur de lignes. Ce métier exige de demeurer attentif pendant plusieurs heures, de rester calme sous pression, de bien gérer son stress et de prendre de bonnes décisions. Une pratique régulière de la méditation peut contribuer à améliorer la concentration, à diminuer le stress et l'anxiété, à favoriser une meilleure prise de décisions, à réduire la fatigue mentale, ainsi qu'à améliorer le sommeil et la récupération. Ces bienfaits vous permettront de développer des qualités essentielles à la pratique du métier et de mieux faire face aux exigences physiques et mentales du quotidien.

Pour accéder à une séance de méditation guidée de la Cité Sportive, il suffit de scanner le code QR ci-dessous. Prenez quelques minutes pour ralentir, respirer et vous recentrer. Cette méditation vous aidera à vous préparer psychologiquement, à être pleinement présent, à relâcher les tensions et à prendre une véritable pause. Ce moment de retour vers soi favorise une meilleure concentration et un sourire qui vous accompagnera tout au long de votre journée.



VOLET BIEN-ÊTRE

SÉANCES GUIDÉES

Séance d'étirements guidés

Le métier de monteur de lignes sollicite intensément le corps. Les longues journées de travail, les déplacements en hauteur, les positions contraignantes, le port d'équipement et la manipulation de matériel exigent une bonne mobilité et une excellente condition physique. Intégrer des étirements à votre routine permet d'améliorer la souplesse, de maintenir une bonne amplitude de mouvement et de diminuer les tensions musculaires. Ils contribuent également à réduire le risque de blessures, à favoriser une meilleure posture et à améliorer la récupération après une journée de travail.

Pour accéder à une séance d'étirements guidés de la Cité Sportive, il vous suffit de scanner le code QR ci-dessous. Durant cette séance, un entraîneur vous guidera à travers une série d'étirements et d'exercices de mobilité que vous pourrez intégrer à votre quotidien. Ces exercices vous aideront à relâcher les tensions musculaires, à améliorer votre mobilité, à favoriser votre stabilité et à mieux préparer votre corps aux exigences du métier.



VOLET BIEN-ÊTRE

SÉANCES GUIDÉES

Exercices de yoga

Les séances de yoga offrent de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Elles permettent d'abord de réduire le stress et l'anxiété en favorisant la détente et une meilleure respiration. Elles contribuent aussi à améliorer la souplesse, l'équilibre et la posture, tout en renforçant les muscles en douceur. Sur le plan mental, le yoga aide à développer la concentration, à améliorer la qualité du sommeil et améliore le bien-être général. Intégré à une routine régulière, il devient un excellent moyen de prendre soin de sa santé globale et de retrouver un meilleur équilibre au quotidien.



VOLET NUTRITION



CFML

CENTRE DE FORMATION
EN MONTAGE DE LIGNES
→ SAINT-HENRI



Le Rôle des Macronutriments : Tes alliés au quotidien



Pour être au maximum de ta forme, avoir de l'énergie toute la journée, ton corps a besoin de trois grands types de nutriments et chacun a sa mission spéciale !

1. Les Glucides : Ton carburant principal

Pense aux glucides comme à la batterie de ton téléphone : sans eux, tu tombes vite à plat. C'est la source d'énergie préférée de tes muscles et de ton cerveau pour rester concentré pendant tes cours ou pour pratiquer de l'activité physique.

Les glucides complexes (riches en fibres) : Ils se digèrent lentement et te donnent de l'énergie stable, pour un long moment. Ils sont idéaux à ajouter dans tous les repas et les collations. *Où les trouver ?*

- Grains entiers (avoine, quinoa, riz brun, pain et pâtes de blé entier),
- Fruits et légumes
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots noirs)
- Noix et graines

Les glucides simples (sucres) : Ils passent très vite dans le sang pour une énergie immédiate, mais de courte durée. Ils sont parfaits juste avant ou pendant un gros effort physique. *Où les trouver ?*

- Sources naturelles (fruits, lait) : elles sont accompagnées de fibres, de vitamines et de minéraux, ce qui ralentit l'absorption.
- Sources ajoutées (miel, sirop d'érable, desserts, boissons sucrées, produits transformés) : elles font augmenter le taux de sucre dans le sang et procurent un regain d'énergie de courte durée.

Pour en apprendre davantage sur les glucides et savoir comment bien les choisir selon tes objectifs, je t'invite à lire cet article complet : <https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/5-facons-de-reduire-sa-consommation-de-glucides>

2. Les protéines : Les maçons de ton corps

Quand tu bouges ou que tu t'entraînes, tes muscles subissent des petites brisures/lésions (c'est normal). Les protéines sont là pour réparer tout ça et t'aider à grandir ou à te renforcer. Elles sont aussi essentielles pour ta satiété (ne pas avoir faim entre 2 repas). On veut en inclure dans chaque repas et collation.

D'origine animale : Elles contiennent tout ce qu'il faut en un seul coup.

- Où les trouver ? Le poulet, le poisson, les œufs, le tofu et les produits laitiers (yogourt grec).

D'origine végétale : Excellentes aussi, riches en fibres la plupart du temps en plus, ce qui permet de se sentir plein plus longtemps.

- Où les trouver ? Le poulet, le poisson, les œufs, le tofu et les produits laitiers (comme le yogourt grec).

D'origine végétale : Excellentes aussi, riches en fibres la plupart du temps en plus, ce qui permet de se sentir plein plus longtemps.

- Où les trouver ? Les légumineuses, le tofu, le tempeh et les edamames.

Pour en apprendre davantage sur les protéines (besoins, types, suppléments), je t'invite à lire cet article complet : <https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/combien-de-proteines-avez-vous-vraiment-besoin>

<https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/mythes-ou-realite-les-poudres-de-proteines>



3. Les lipides : Les protecteurs et régulateurs

On a souvent tendance à avoir peur du mot «gras», mais ton corps en a absolument besoin ! Les lipides aident à fabriquer tes hormones, protègent tes organes et te donnent de l'énergie de réserve pour les longs efforts. Par contre, on veut faire attention aux quantités ajoutées dans les repas et faire les meilleurs choix possibles pour la santé.

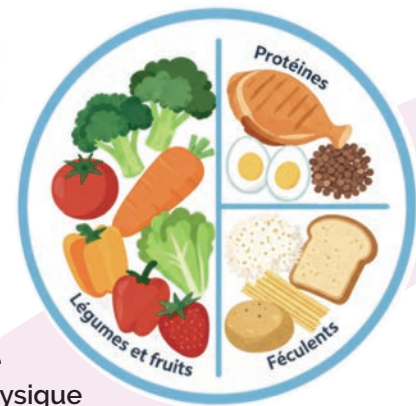
Les «bons» gras (insaturés) : Ceux qu'il faut privilégier au maximum pour protéger ton cœur et ta santé.

- Où les trouver ? L'avocat, l'huile d'olive, les noix et graines (amandes, chia, lin, noix de Grenoble, etc.) et les poissons gras comme le saumon ou les sardines (source d'Oméga-3).

Ceux à limiter : Les gras trans et saturés qu'on trouve dans les fast-foods, la friture/panure, les viandes riches en gras (bacon, saucisses, charcuteries) ou les collations ultra-transformées (pâtisseries, desserts).



Composition Optimale des Repas et Collations



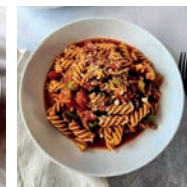
1. L'assiette équilibrée du quotidien

Les proportions de l'assiette équilibrée devraient être privilégiées les journées « typiques » sans activité physique importante pour assurer une énergie et une satiété adéquates et obtenir tous les nutriments nécessaires.

- **Légumes et fruits (la $\frac{1}{2}$ assiette)** : Ils fournissent les fibres, vitamines, minéraux et antioxydants. Visez au moins deux couleurs différentes par repas. Voici quelques idées pour comment apprêter les légumes:
 - Crus en bol repas, en salade ou en crudités avec trempe
 - À la poêle ou en papillote ou au four
 - Cuits en soupe ou potage
 - Farcies (ex: poivrons farcis ou zucchinis farcis)



- **Protéines maigres (le $\frac{1}{4}$ de l'assiette)** : Privilégiez le poisson, la volaille et les protéines végétales comme le tofu à chaque repas pour réparer et construire les tissus musculaires et vous sentir pleinement rassasié.
- **Glucides complexes et féculents (le $\frac{1}{4}$ de l'assiette)** : Choisissez des grains entiers (quinoa, riz brun, orge, millet, pâtes de blé entier ou à base de légumineuses) ou des légumineuses pour maintenir des réserves de glycogène adéquates. Contrairement aux céréales raffinées, ils conservent toutes les parties du grain, ce qui leur permet de préserver davantage de fibres (énergie plus soutenue) et de minéraux.

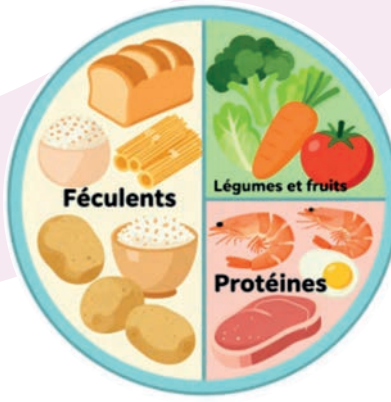


2.L'assiette de performance

L'assiette de performance est un outil visuel pour adapter son apport en nutriments selon la charge d'entraînement et combler les besoins énergétiques accrus. Elle suggère les réparations suivantes pour soutenir la santé globale et les adaptations physiologiques :



Entraînement modéré (habituel)



Entraînement intense

3. Les collations équilibrées

Les collations sont utiles et avantageuses pour maintenir un bon état d'éveil et niveau d'énergie tout au long de la journée, surtout si le dernier repas date de plus de 3-4 heures. Les collations les plus rassasiantes seront celles qui combinent glucides riches en fibres + protéines.

Pour des idées : [50 idées](#) / [Top 40 collations salées](#) / [Top 10 collations protéinées](#) / [Astuces clés](#)



Idées de collations

Source de glucides

1 fruit frais ou ½ tasse de fruits coupés
½ tasse de compote de fruits sans sucre
ajoute 2 c. à soupe de fruits séchés
1 petit muffin maison
1 tasse de crudités (carottes, poivron, etc.)
1 petit pain pita ou 5 mini-pitas
30 g de craquelins de blé entier
1 tranche de pain de blé entier
1/3 tasse de flocons d'avoine ou granola
maison, 4 tasses de maïs soufflé, éclaté
1 petite barre tendre maison ou du
commerce, 2 galettes de riz nature

Source de protéines

30 g de fromage léger (< 20% m.g.)
¾ tasse de yogourt grec ou fromage
cottage 1 ou 2 oeufs
½ emballage (90 g) de tofu fumé
Tartinade de tofu maison
Tartinade de sardines
Petite conserve (85 g) de thon aromatisé
3-4 tranches de dinde rôtie sans nitrites
1 tasse de lait ou de boisson de soya
50 g de saumon fumé
¼ mesure de poudre de protéines

Hydratation

Il est recommandé de consommer entre
2 et 3 litres d'eau quotidiennement.
Les besoins augmentent autour de l'effort
(avant, pendant et après) pour
compenser les pertes liées à la sudation.

Pour en savoir plus sur ce sujet, lis cet article :

<https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/combien-deau-devrait-boire>



Eau

Astuces pratiques pour augmenter votre consommation d'eau :

- Commencez votre journée avec un verre d'eau ou buvez-en un avant chaque repas.
- Gardez toujours une bouteille d'eau à portée de main
- Infusez l'eau pour plus de saveur : [ajoutez des tranches de fruits frais](#), comme du citron, des concombres ou des fraises.
- Optez pour des aliments riches en eau : Certains fruits et légumes, tels que le concombre, le melon d'eau, les oranges et même les soupes peuvent contribuer à votre hydratation globale.

Pour plus d'astuces, lis ces articles : <https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/conseils-de-nutritionniste-pour-boire-plus-deau-chaque-jour>

Nutrition sportive (péri-entraînement)

1. Avant l'effort

L'objectif est de maximiser les réserves d'énergie (glycogène) et d'éviter les inconforts digestifs.

Délai avant l'effort	Composition du repas/collation	Exemples d'aliments	Hydratation
3 heures et plus	Voir l'assiette de performance. Protéines maigres + limiter le gras	• Salade de pâtes au poulet ou au thon • Poke bol au saumon avec riz blanc • Wrap ou sandwich avec dinde et légumes	5-10ml / kg de poids
2 heures	Collation complète contenant glucides et protéines. Glucides: 45g Fibres : max 3-5g Protéines: 10-15g Lipides: Limité	• ¾ tasse de yog grec + 1 c.à.s de sirop d'érable + ½ banane • 1 tasse de compotes de pommes + ½ tasse de fromage cottage 1-2% • 6 craquelins melba + 2-3 tranches de poitrines de dinde • <u>2 boules d'énergie choco-canneberge</u>	350 ml et plus, selon la soif
1 heure	Petite collation qui priorise les glucides Glucides: 30g Protéines, lipides, fibres : < 3g	• 1 fruit (ex. banane) / 60 ml de fruits séchés • 250 ml de jus de fruits • ½ t de compote de pommes • 1 pain blanc + 1 c.à.s de confiture • <u>20 idées de collations avant l'entraînement</u>	350 ml et plus, selon la soif
30 minutes	Glucides simples seulement. Glucides: 15g	• 1 Boîte de jus de fruits • 1 à 2 dattes Medjool • 1 rouleau aux fruits.	150-350 ml

2. Pendant l'effort (préserver l'énergie)

Type et Durée de l'activité	Glucides recommandés
Moins de 45 minutes	Non nécessaire.
45 minutes à 1h15 (Haute intensité)	Jusqu'à 30 g/h.
1h à 2h30 (Intermittent haute intensité)	30-60 g/h.
2h30 et plus (Endurance)	60 g/h et plus, selon la tolérance.

Exemples d'aliments pour 25-30 g de glucides :

500 ml de boisson sportive (Gatorade ou [recette maison](#)), 1 gel pour sportif, 4-5 dattes ou figues, ½ tasse de purées ou compotes de fruits (style Gogo Squeeze), 1 tasse de jus de fruits, 1 fruit frais, etc.



3. Après l'effort

L'objectif est de recharger les réserves de glycogène et de soutenir la réparation musculaire.

- **Quand** : Si on ne mange pas un repas dans les 3 prochaines heures, prendre une collation idéalement dans les 30 à 60 minutes suivant l'effort.
- **Quoi** : Combiner 15 à 25 g de protéines avec 3 à 4 fois cette quantité en glucides (ratio 3:1 ou 4:1). Voici quelques suggestions, que tu aies besoin d'un choix rapide à glisser dans ton sac ou envie de préparer quelque chose à l'avance.

Collations express à emporter :

- 1/4 tasse de yogourt grec + 1/4 tasse de granola protéiné + 1/2 tasse de petits fruits
- 1 tasse de pois chiches grillés au four
- 500 ml de lait au chocolat

Créations maison pour varier les plaisirs :

- [Barres protéinées au beurre d'amande et chocolat](#)
- [Pouding au chia](#)
- [Mousse cottage style « cheesecake » aux framboises](#)

Si on mange un repas dans l'heure qui suit, une assiette basée sur l'assiette de performance donne tout ce dont on a besoin pour une récupération musculaire idéale.

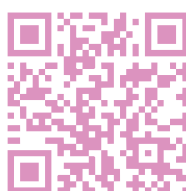
Pour plus d'informations et d'idées, lis ces articles : <https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/collation-post-entrainement-mythes-realites-et-astuces>

<https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/4-des-meilleurs-repas-post-entrainement>

<https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/10-recettes-pour-les-sportifs>



Toutes les recettes



Tous les articles



Prendre RDV en nutrition

Exemple d'un menu type d'une semaine

Jour	Déjeuner	Collation AM	Dîner	Collation et/ou péri- entraînement	Souper
Lundi Entraînement	<u>Gruau</u> froid de la veille aux fruits 	Une poignée d'amandes et une pomme.	Salade de poulet et de quinoa avec légumes variés et filet d'huile d'olive.	Pré-effort : Banane ou bagel grillé avec de la confiture. Post-effort : 500 ml de lait au chocolat.	Saumon au four, patate douce rôtie et brocoli à la vapeur.
Mardi	Smoothie protéiné (Yogourt grec nature, baies, boisson de soya et graines de chia).	Yogourt grec et petits fruits.	Reste de saumon, patate douce et brocoli de la veille.	Craquelins de grains entiers et cubes de fromage léger.	<u>Riz frit au poulet</u> facile 
Mercredi (Entraînement)	Œufs brouillés sur pain de blé entier avec tranches de tomates boisson de soya et graines de chia).	Une pomme et un fromage.	<u>Wrap au poulet</u> (tortilla de blé entier, poulet de la veille, laitue, houmous). 	Pré-effort : Compote de fruits sans sucre ajouté. Post-effort : Smoothie au yogourt grec, mangue et banane.	Bol Poke aux crevettes épicées 
Jeudi	<u>Gruau au chocolat</u> cuit au four avec tranches de banane 	Muffin maison protéiné aux carottes et lentilles.	Sandwich aux oeufs protéinés 	Pré-effort : Compote de fruits sans sucre ajouté. Post-effort : Smoothie au yogourt grec, mangue et banane.	Quinoa végétalien à la mexicaine 

Déjeuner



Dîner



Souper



Exemple d'un menu type d'une semaine

Jour	Déjeuner	Collation AM	Dîner	Collation et/ou péri- entraînement	Souper
Vendredi (Entraînement)	<u>Pouding de chia</u> préparé à la boisson de soya avec morceaux de fruits. 	Poignée de noix mélangées et raisins secs.	Reste de quinoa végétalien	Pré-effort : 1 à 2 dattes Medjool. Post-effort : Céréales à grains entiers avec lait hyper-protéiné.	<u>Tacos</u> de poisson, salsa de maïs, avocat et salade verte. 
Samedi (Match / Intense)	<u>Pain doré protéiné</u> avec petits fruits 	Pendant l'effort (>1h) : Boisson sportive ou 4-5 dattes.	<u>Bol Repas</u> : Riz blanc, edamames, tofu grillé, carottes, concombres et mangues. 	½ tasse <u>pois chiches</u> <u>croustillants</u> . 	Burger de poulet sur pain multigrain, frites de patates douces au four et salade.
Dimanche (Match / Intense)	<u>Chakchouka</u> express (œufs pochés dans une sauce tomate) et pain pita de blé entier. 	<u>Mousse</u> de fromage cottage style cheesecake aux framboises. 	<u>Sandwich Club</u> (poitrine de dinde, pain de blé entier, laitue, tomate) et crudités. 	Edamames en cosses cuits à la vapeur et légèrement salés.	Saucisses de dinde ou porc haché, pommes de terre grelots et légumes rôtis au four.

Déjeuner



Collation



Dîner



Souper



* Ces recommandations et idées de menu sont de nature générale et ne tiennent pas compte des préférences, restrictions ou besoins individuels. Elles sont fournies à titre de connaissance générale et d'inspiration seulement. Pour un accompagnement personnalisé, une consultation avec une nutritionniste-diététiste membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ) est recommandée afin d'adapter ces principes à votre condition de santé spécifique, que ce soit pour la gestion du diabète, de l'hypertension ou pour optimiser vos performances sportives.

OUTILS ET SUIVI

MYTHES ET RÉALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

Mythe #1

« Il faut s'entraîner tous les jours pour obtenir des résultats. »

Réalité : Le corps a besoin de récupération pour progresser. Quelques séances de qualité par semaine, combinées à un bon sommeil et une alimentation adaptée, peuvent donner d'excellents résultats.

Mythe #2

« Il faut complètement éliminer les glucides pour être en forme. »

Réalité : Les glucides sont la principale source d'énergie du corps, surtout pendant l'entraînement. Il est donc important et essentiel de consommer des glucides avant et pendant l'entraînement.

Mythe #3

« Le cardio est la meilleure façon de perdre du poids. »

Réalité : Le cardio est excellent pour la santé cardiovasculaire, mais la combinaison de la musculation, du cardio et d'une alimentation adaptée est souvent plus efficace à long terme.

Mythe #4

« Si je suis courbaturé, c'est que j'ai fait un bon entraînement. »

Réalité : Les courbatures ne sont pas un signe obligatoire d'un entraînement efficace. On peut progresser sans ressentir de douleur.

Mythe #5

« Mon corps devrait toujours réagir de la même façon à un entraînement. »

Réalité : Votre corps évolue constamment et les performances varient naturellement d'un jour à l'autre. Les hormones, le stress, le sommeil, la nutrition, l'hydratation, la température et même votre état émotionnel influencent votre énergie, votre force et vos performances.

Journal de progression sportive et nutritionnelle

Suivi des entraînements et de l'alimentation.

Entraînement

Ce journal est conçu pour vous aider à suivre vos séances d'entraînement. Remplissez les détails ci-dessous pour chaque séance afin de visualiser votre progression au fil du temps.

Date :	Type d'entraînement : (ex: Course à pied, Musculation, Yoga)	Durée :	Intensité : (ex: Faible, Modérée, Elevée)	Exercices / Détails : (Listez les exercices effectués, le nombre de répétitions, les poids soulevés, etc.)	Commentaires / Sensations : (Comment vous êtes-vous senti pendant et après l'entraînement ? Des douleurs ? De la fatigue ? De l'énergie ?)	Objectifs pour la prochaine séance :

Journal de progression sportive et nutritionnelle

Suivi des entraînements et de l'alimentation.

Entraînement

Ce journal est conçu pour vous aider à suivre vos séances d'entraînement. Remplissez les détails ci-dessous pour chaque séance afin de visualiser votre progression au fil du temps.

Date :	Type d'entraînement : (ex: Course à pied, Musculature, Yoga)	Durée :	Intensité : (ex: Faible, Modérée, Élevée)	Exercices / Détails : (Listez les exercices effectués, le nombre de répétitions, les poids soulevés, etc.)	Commentaires / Sensations : (Comment vous êtes-vous senti pendant et après l'entraînement ? Des douleurs ? De la fatigue ? De l'énergie ?)	Objectifs pour la prochaine séance :

Journal de progression sportive et nutritionnelle

Suivi des entraînements et de l'alimentation.

Nutrition

L'alimentation joue un rôle crucial dans la récupération et la performance sportive. Utilisez cet espace pour noter ce que vous mangez et comment cela affecte votre entraînement.

Date :	Repas / Moment de la journée : Ex: Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner, Collation pré-entraînement, et post-entraînement	Aliments consommés: Soyez aussi précis que possible: quantités, types d'aliments	Hydratation : Quantité d'eau bue, autres boissons	Commentaires sur la digestion / l'énergie : Comment votre corps a-t-il réagi ? Avez-vous ressenti un regain d'énergie ou une lourdeur ?	Apports clés : Ex: Protéines, Glucides, Lipides - si vous suivez vos macronutriments	Liens avec l'entraînement : Y a-t-il un lien entre ce que vous avez mangé et votre performance ou votre récupération ?

Journal de progression sportive et nutritionnelle

Suivi des entraînements et de l'alimentation.

Synthèse et Réflexion Hebdomadaire

À la fin de chaque semaine, prenez un moment pour revoir vos notes. Identifiez les tendances, les succès et les domaines à améliorer. C'est l'occasion d'ajuster votre programme d'entraînement et votre régime alimentaire pour optimiser vos résultats.

Semaine du :	Points forts de l'entraînement :	Défis rencontrés (entraînement) :	Points forts de la nutrition :	Défis rencontrés (nutrition) :	Ajustements prévus pour la semaine prochaine :

REMERCIEMENTS

**Nous remercions chaleureusement
nos collaborateurs, dont la précieuse
contribution a rendu possible
la réalisation de ce guide.**

Volet entraînement et bien être :
La Cité sportive

Volet nutrition :
ÉquipeSanté inc.

Graphisme et mise en page :
Curcuma design graphique

Photos :
Jean-Pierre Cantin, photographe

« Un remerciement tout particulier à
Maude, Sara et aux autres finissants
de la cohorte 2025-2026 pour leur participation
aux photos du guide, ainsi qu'aux enseignants. »





*Mixte
ton talent*



Formation
professionnelle
des Navigateurs