

# PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Voici un programme efficace pour ceux et celles qui veulent s'améliorer au golf et s'entraîner intelligemment.

Golf-Tonus propose des programmes d'entraînement qui tiennent compte de votre handicap et de votre condition physique. Selon votre handicap, les différents cours proposés doivent être répétés à une fréquence variée afin de favoriser une progression optimale de votre apprentissage.

Le programme est bâti selon trois niveaux d'activité physique, soit sédentaire à peu actif, moyennement actif et actif, associés à trois degrés de difficulté d'exécution d'exercice dans votre DVD. Vous pouvez aussi maximiser la

charge de votre entraînement en augmentant l'intensité des séances grâce à l'ajout de résistances supplémentaires (ex. : poids libres, élastiques, etc.).

Il est toutefois recommandé de tenir compte de votre capacité physique et du type d'activités auxquelles vous vous adonnez régulièrement avant de déterminer précisément le degré le plus approprié pour vous.

Par ailleurs, le niveau 3 (actif) du programme vous permettra d'augmenter progressivement votre charge d'entraînement par une modulation hebdomadaire des volumes d'entraînement (durée de l'entraînement).

Handicap	Type d'entraînement	Niveau de condition physique		
		Sédentaire à un peu actif	Moyennement actif	Actif
		Degré de difficulté des exercices Golf-Tonus		
		1	2	3
		Nombre de séances /semaine		
<b>Classe A</b> Femme : 0 à 18,4 Homme : 0 à 10,4	Semaines impaires : cours 1 et 2	2	2	Voir tableau classe A
	Semaines paires : cours 3 et 4	2	2	
	+			
	Chaque semaine : séances cardiovasculaires	1 à 2	2 à 4	
	Chaque semaine : séances de respiration ou de détente musculaire	2	2	
<b>Classe B</b> Femme : 18,5 à 30,4 Homme : 10,5 à 20,4	Semaines 1-5-9 : cours 1	2	2	Voir tableau classe B
	Semaines 2-6-10 : cours 2	2	2	
	Semaines 3-7-11 : cours 3	2	2	
	Semaines 4-8-12 : cours 4	2	2	
	+			
	Chaque semaine : séances cardiovasculaires	1 à 2	2 à 4	
	Chaque semaine : séances de respiration ou de détente musculaire	2	2	
<b>Classe C</b> Femme : 30,5 et + Homme : 20,5 et +	Semaines 1-2 et 9-10 : cours 1	2	2	Voir tableau classe C
	Semaines 3-4 et 11-12 : cours 2	2	2	
	Semaines 5-6 et 13-14 : cours 3	2	2	
	Semaines 7-8 et 15-16 : cours 4	2	2	
	+			
	Chaque semaine : séances cardiovasculaires	1 à 2	2 à 4	
	Chaque semaine : séances de respiration ou de détente musculaire	2	2	

**Niveau de condition physique<sup>1</sup>**

**Sédentaire à un peu actif :** séance d'activité physique 1 fois/sem.

**Moyennement actif :** séance d'activité physique 2 fois/sem.

**Actif :** séance d'activité physique 3 fois/semaine

<sup>1</sup>Nolin, B., Hamel, D. (2005) *Les Québécois bougent plus, mais pas encore assez*. Dans : Venne, M., Robitaille, A., l'Annuaire du Québec 2006, Montréal : Fides, p. 296-311.

# PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Le programme ci-dessous est basé sur une progression du volume d'entraînement hebdomadaire qui atteint un maximum de **240** minutes à la 3<sup>e</sup> semaine du 4<sup>e</sup> cycle.

Il est à noter que les séances de respiration et de détente musculaire ne sont pas comprises dans la durée de l'entraînement hebdomadaire.

Il est aussi conseillé d'effectuer, après les entraînements cardiovasculaires, la séance d'étirement présentée dans le DVD.

Programme pour niveau de condition physique « actif » de classe A								
Cycle	Semaine	Durée entraî. sem. (min)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Cours	Cardio (min)	Cours	Cardio (min)	Cours	Cours
1	1	74	1 + R	12	DM	12	2 + R	DM
	2	98	3 + DM	16	4 + DM	16	1 + R	R
	3	123	2 + R	20	3 + DM	20	4 + DM	1 + R
	4	37	2 + R	12	DM	0	R	DM
2	1	92	3 + DM	15	4 + DM	15	1 + R	R
	2	123	2 + R	20	3 + DM	20	4 + DM	1 + R
	3	154	2 + R	26	3 + DM	26	4 + DM	1 + 2
	4	46	3 + DM	15	R	DM	4	R
3	1	115	1 + R	19	2 + R	19	3 + DM	4 + DM
	2	154	1 + 2	26	3 + DM	26	4 + DM	1 + R
	3	192	2 + 3	32	4 + 1	32	2 + 3	R
	4	58	4 + DM	19	R	0	1 + R	DM
4	1	144	2 + 3	24	4 + DM	24	1 + R	2 + R
	2	192	3 + 4	32	1 + 2	32	3 + DM	4 + DM
	3	<b>240</b>	1 + 2	40	3 + 4	40	1 + 2	3 + 4
	4	72	1 + R	12	DM	12	2 + R	DM

Légende :

Cardio : séance d'entraînement cardiovasculaire R : séance de respiration DM : séance de détente musculaire

Avertissement : Avant de pratiquer cet entraînement, veuillez consulter votre médecin si vous éprouvez des problèmes de diabète, de troubles cardiaques, si vous avez été victime d'accidents cardiovasculaires partiels ou de thromboses, si vous souffrez d'infections cutanées, d'inflammations ou si vous croyez être enceinte.

# PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Le programme ci-dessous est basé sur une progression du volume d'entraînement hebdomadaire qui atteint un maximum de **240** minutes à la 3<sup>e</sup> semaine du 4<sup>e</sup> cycle.

Il est à noter que les séances de respiration et de détente musculaire ne sont pas comprises dans la durée de l'entraînement hebdomadaire.

Il est aussi conseillé d'effectuer, après les entraînements cardiovasculaires, la séance d'étirement présentée dans le DVD.

Programme pour niveau de condition physique « actif » de classe B								
Cycle	Semaine	Durée entraî. sem. (min)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Cours	Cardio (min)	Cours	Cardio (min)	Cours	Cours
1	1	74	1 + R	12	R	12	2 + R	R
	2	98	1 + R	16	2 + R	16	3 + DM	R
	3	123	4 + DM	20	3 + DM	20	4 + DM	1 + R
	4	37	2 + R	12	R	0	R	R
2	1	92	1 + R	15	2 + R	15	3 + DM	DM
	2	123	4 + DM	20	3 + DM	20	4 + DM	1 + R
	3	154	2 + R	26	1 + R	26	2 + R	3 + 4
	4	46	3 + DM	15	DM	DM	4	DM
3	1	115	1 + R	19	2 + R	19	1 + R	2 + R
	2	154	3 + 4	26	3 + DM	26	4 + DM	1 + R
	3	192	2 + 1	32	2 + 3	32	4 + 3	DM
	4	58	4 + DM	19	DM	0	1 + R	DM
4	1	144	2 + 1	24	2 + R	24	3 + DM	4 + DM
	2	192	3 + 4	32	1 + 2	32	1 + R	2 + R
	3	<b>240</b>	3 + 4	40	3 + 4	40	1 + 2	1 + 2
	4	72	3 + DM	12	R	12	4 + DM	R

Légende :

Cardio : séance d'entraînement cardiovasculaire R : séance de respiration DM : séance de détente musculaire

Avertissement : Avant de pratiquer cet entraînement, veuillez consulter votre médecin si vous éprouvez des problèmes de diabète, de troubles cardiaques, si vous avez été victime d'accidents cardiovasculaires partiels ou de thromboses, si vous souffrez d'infections cutanées, d'inflammations ou si vous croyez être enceinte.

# PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Le programme ci-dessous est basé sur une progression du volume d'entraînement hebdomadaire qui atteint un maximum de **240** minutes à la 3<sup>e</sup> semaine du 4<sup>e</sup> cycle.

Il est à noter que les séances de respiration et de détente musculaire ne sont pas comprises dans la durée de l'entraînement hebdomadaire.

Il est aussi conseillé d'effectuer, après les entraînements cardiovasculaires, la séance d'étirement présentée dans le DVD.

Programme pour niveau de condition physique « actif » de classe C								
Cycle	Semaine	Durée entraî. sem. (min)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Cours	Cardio (min)	Cours	Cardio (min)	Cours	Cours
1	1	74	1 + R	12	DM	12	2 + R	DM
	2	98	1 + R	16	2 + R	16	1 + R	DM
	3	123	2 + R	20	3 + DM	20	4 + DM	3 + DM
	4	37	4 + DM	12	R	0	DM	R
2	1	92	3 + DM	15	4 + DM	15	1 + R	R
	2	123	2 + R	20	1 + R	20	2 + R	1 + R
	3	154	2 + R	26	3 + DM	26	4 + DM	3 + 4
	4	46	3 + DM	15	R	DM	4	R
3	1	115	1 + R	19	2 + R	19	1 + R	2 + R
	2	154	1 + 2	26	3 + DM	26	4 + DM	3 + DM
	3	192	4 + 3	32	4 + 1	32	2 + 1	DM
	4	58	2 + R	19	DM	0	1 + R	DM
4	1	144	2 + 3	24	4 + DM	24	3 + DM	4 + DM
	2	192	3 + 4	32	1 + 2	32	1 + R	2 + R
	3	<b>240</b>	1 + 2	40	3 + 4	40	3 + 4	3 + 4
	4	72	1 + R	12	DM	12	2 + R	DM

Légende :

Cardio : séance d'entraînement cardiovasculaire R : séance de respiration DM : séance de détente musculaire

Avertissement : Avant de pratiquer cet entraînement, veuillez consulter votre médecin si vous éprouvez des problèmes de diabète, de troubles cardiaques, si vous avez été victime d'accidents cardiovasculaires partiels ou de thromboses, si vous souffrez d'infections cutanées, d'inflammations ou si vous croyez être enceinte.