

# **RECOMMANDATIONS POUR LA PRÉPARATION PHYSIQUE**

**pour**

**les préparatifs au cours de présélection du  
détachement de reconnaissance de l'armée 10**

**Édition: 28.08.2015**

## Avant-propos

Les recommandations d'entraînement suivantes ont pour objectif de faciliter votre préparation physique pour le cours de présélection du détachement de reconnaissance de l'armée 10.

Les **performances sportives minimales pour le cours de présélection** sont:

- ☞ 10 tractions à la barre;
- ☞ 60 abdominaux;
- ☞ 50 appuis faciaux;
- ☞ 5km de course en tenue de sport en max. 24 minutes;
- ☞ 8km de marche avec paquetage (15kg) en tenue militaire en max. 58 minutes;
- ☞ 300m de natation en tenue de bain en max. 10 minutes;
- ☞ 25km de marche avec paquetage (25kg) en tenue militaire (temps indicatif 3,5 h).

Au chapitre 5 du présent document, vous trouverez le descriptif du test physique et la manière de l'exécuter.

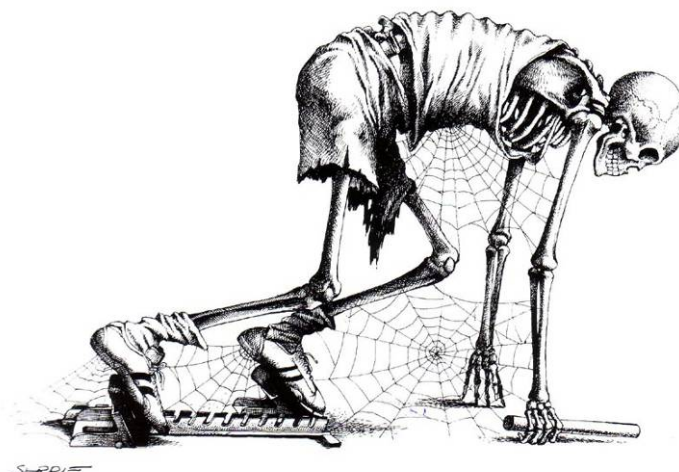
Les conseils pour la préparation physique qui suivent devraient vous aider à préparer vos entraînements de manière optimale en vue des tests sportifs d'admission. Ils devraient vous aider et vous fournir un certain nombre de points de repère.

Dans le but de vous fournir un programme d'entraînement le plus personnalisé possible, vous trouverez dans ce document, trois catégories de plans d'entraînement. Cette différenciation devrait vous permettre, selon votre condition physique actuelle, de commencer ou de continuer un programme d'entraînement adapté.

Pour définir l'intensité de l'entraînement qui vous convient le mieux, il est nécessaire d'exécuter un test d'auto évaluation (Chapitre 1).

Naturellement vous pourrez et vous devrez vous entraîner selon vos exigences et vos besoins. Etablissez un programme d'entraînement personnalisé selon vos capacités ou continuez à suivre votre préparation actuelle si elle vous semble mieux adaptée.

Gardez toujours à l'esprit que les exigences physiques iront crescendo au cours de la sélection. De ce fait, n'axe pas votre préparation sur les exigences minimales requises.



# Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Test d'auto évaluation</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Conseils pour les entraînements</b> .....	<b>5</b>
2.1 Conseils généraux pour les entraînements .....	5
2.2 Musculation .....	6
2.3 Course.....	8
2.4 Marche .....	8
2.5 Etirements .....	8
2.6 Natation.....	9
<b>3 Plan d'entraînement hebdomadaire</b> .....	<b>10</b>
<b>4 Niveau d'entraînement par discipline et par semaine</b> .....	<b>11</b>
<b>Semaine 1</b> .....	<b>11</b>
<b>Semaine 2</b> .....	<b>12</b>
<b>Semaine 3</b> .....	<b>12</b>
<b>Semaine 4</b> .....	<b>12</b>
<b>Semaine 5</b> .....	<b>13</b>
<b>Semaine 6</b> .....	<b>13</b>
<b>Semaine 7</b> .....	<b>13</b>
<b>Semaine 8</b> .....	<b>14</b>
<b>Semaine 9</b> .....	<b>14</b>
<b>Semaine 10</b> .....	<b>15</b>
<b>Semaine 11</b> .....	<b>16</b>
<b>Semaine 12</b> .....	<b>16</b>

# 1 Test d'auto évaluation

Le test d'auto évaluation vise à déterminer votre niveau personnel (A, B ou C) dans chaque discipline. Ces différentes catégories devraient vous permettre, selon votre condition physique, de commencer ou de continuer un entraînement ciblé. Selon vos performances lors du test vous pourrez définir un programme d'entraînement personnalisé.

**Les instructions détaillées sur l'exécution des différentes disciplines sont contenues dans le chapitre 5. Essayez de les suivre précisément pendant l'exécution du test d'auto évaluation afin de ne pas fausser les résultats.**

## 1.1 Exécution du test d'auto évaluation

Le test d'auto évaluation se déroule sur **deux jours consécutifs** et comprend les disciplines suivantes:

Jour 1	Jour 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tractions (pause de 2 minutes)</li><li>• Abdominaux (pause de 2 minutes)</li><li>• Appuis faciaux (pause d'environ 30 minutes)</li><li>• 5km course cross-country en tenue de sport (pause d'environ 4h)</li><li>• 8km de marche commando en tenue d'assaut avec paquetage et bottes de combat (15kg)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Natation (matin) (pause d'environ 2h)</li><li>• éventuellement 25km de marche commando en tenue d'assaut avec paquetage et bottes de combat (25kg)</li></ul>

Exécutez les différentes disciplines dans l'ordre indiqué et reportez les résultats dans le tableau.

### Discipline 1: Tractions à la barre

Répétitions	Moins de 10	Au minimum 10 (à 15)	Plus de 16
Evaluation	Ne rempli pas les exigences requises	Rempli les exigences requises	Dépasse largement les exigences requises
Niveau	A	B	C

Désignation:	Date:	Résultat:	Niveau
Test d'auto évaluation:			
Test "concours"*: (Semaine 10)			

\*Le test "concours" sera répété à la dixième semaine pour évaluer les progrès accomplis.

(ensuite pause de 2 minutes)

### ***Discipline 2: Abdominaux***

---

Répétitions	Moins de 60	Au minimum 60 (à 85)	Plus de 85
<b>Evaluation</b>	Ne rempli pas les exigences requises	Rempli les exigences requises	Dépasse largement les exigences requises
<b>Niveau</b>	A	B	C

Désignation:	Date:	Résultat:	Niveau
Test d'auto évaluation:			
Test „concours“: (Semaine 10)			

(ensuite pause de 2 minutes)

### ***Discipline 3: Appuis faciaux***

---

Répétitions	Moins de 50	Au minimum 50 (à 71)	Plus de 71
<b>Evaluation</b>	Ne rempli pas les exigences requises	Rempli les exigences requises	Dépasse largement les exigences requises
<b>Niveau</b>	A	B	C

Désignation:	Date:	Résultat:	Niveau
Test d'auto évaluation:			
Test „concours“: (Semaine 10)			

(ensuite pause d'environ 30 minutes)

### ***Discipline 4: 5km de course cross-country en tenue de sport***

---

Temps	Plus de 24 minutes	24 (à 21) minutes	Moins de 21 minutes
<b>Evaluation</b>	Ne rempli pas les exigences requises	Rempli les exigences requises	Dépasse largement les exigences requises
<b>Niveau</b>	A	B	C

Désignation:	Date:	Résultat:	Niveau
Test d'auto évaluation:			
Test „concours“: (Semaine 10)			

(ensuite pause d'environ 4 heures)

**Discipline 5: 8km de marche commando en tenue d'assaut/bottes de combat avec paquetage (15kg)**

Temps	Plus de 58 minutes	58 (à 53) minutes	Moins de 53 minutes
<b>Evaluation</b>	Ne rempli pas les exigences requises	Rempli les exigences requises	Dépasse largement les exigences requises
<b>Niveau</b>	A	B	C

Désignation:	Date:	Résultat:	Niveau
Test d'auto évaluation:			
Test „concours“: (Semaine 10)			

(ensuite pause / sommeil d'environ 7 heures)

**Discipline 6: Natation 300m**

Temps	Plus de 10 minutes	10 (à 6) minutes	Moins 6 minutes
<b>Evaluation</b>	Ne rempli pas les exigences requises	Rempli les exigences requises	Dépasse largement les exigences requises
<b>Niveau</b>	A	B	C

Désignation:	Date:	Résultat:	Niveau
Test d'auto évaluation:			
Test „concours“: (Semaine 10)			

(ensuite pause d'environ 2 heures)

**Discipline 7: 25km de marche commando en tenue d'assaut/bottes de combat avec paquetage (25kg)**

La marche commando de 25km **ne** sera **pas** exécutée comme test d'auto évaluation pour éviter une surcharge de travail. Vos capacités dans ce domaine seront évaluées lors de la marche commando de 8km. Dans le cas où vous désirez exécuter cette épreuve, un temps limite d'au maximum 3.5 heures est valable comme valeur indicative sur un parcours en plaine (selon les conditions du moment).

Désignation:	Date:	Résultat:	Niveau
Test d'auto évaluation:			
Test „concours“: (Semaine 10)			

## 1.2 Evaluation du test

Remplissez le tableau suivant avec les résultats obtenus lors du test d'auto évaluation (A à C) pour chaque discipline.

Discipline	Niveau personnel	Disciplines
Tractions à la barre		<b>TRACTIONS</b>
Abdominaux		<b>ABDO</b>
Appuis faciaux		<b>APPUIS</b>
5km de course		<b>COURSE 1/2/3</b>
8km de marche		<b>MARCHE 1/2</b>
Natation (300m)		<b>NATATION</b>

Pour établir votre programme d'entraînement, vous pouvez maintenant reporter dans les plans hebdomadaires (voire page 11 et suivantes) le programme d'entraînement qui correspond à votre niveau dans chaque discipline.

### Exemple:

**Table de performance de M. Muster :**

Discipline	Niveau personnel	Disciplines
Tractions à la barre	C	<b>TRACTIONS</b>
Abdominaux	A	<b>ABDO</b>
Appuis faciaux	B	<b>APPUIS</b>
5km de course	C	<b>COURSE 1/2/3</b>
8km de marche	C	<b>MARCHE 1/2</b>
Natation (300m)	B	<b>NATATION</b>

**Intensité de l'entraînement par discipline pour M. Muster :**

Semaine 1	Niveau A	Niveau B	Niveau C
Course 1	4-5 km, intensité 70%, stretching 10 min	6-8 km, intensité 70%, stretching 10 min	8-10 km, intensité 70% stretching 10 min
Course 2	4-5 km, intensité 70%, stretching 10 min	6-8 km, intensité 70%, stretching 10 min	8-10 km, intensité 70% stretching 10 min
Course 3	6-8 km, intensité 70%, stretching 10 min	8-10 km, intensité 70% stretching 10 min	10-12 km, intensité 70% stretching 10 min
Appuis	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
Abdo	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
Tractions	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
Marche 1	minimum 5 km (sans charge)	minimum 5 km (sans charge)	minimum 5 km (sans charge)
Marche 2	-	-	-
Natation	Voir programme de natation		

La programmation des jours d'entraînements durant la semaine doit s'effectuer selon le plan hebdomadaire qui se trouve à la page 10.

Dans le cas où vos résultats devraient dépasser le niveau C, c'est que vous disposez d'une bonne condition physique. Vous remplissez les conditions pour réussir les tests sportifs lors du cours de présélection. Maintenez votre préparation physique à ce niveau et poursuivez votre entraînement. Comme déjà mentionné, les exigences physiques iront crescendo au cours de la sélection. De ce fait, n'avez pas votre préparation sur les exigences minimales requises et continuez d'améliorer vos performances.

## 2 Conseils pour les entraînements

Le plan d'entraînement, décrit dès la page 11, doit vous permettre d'atteindre en dix semaines le niveau minimal qui vous sera demandé lors des tests sportifs du cours de présélection. Ci-après, vous trouverez quelques conseils importants pour la pratique de vos entraînements.

### 2.1 Conseils généraux pour les entraînements

- Nourrissez vous de façon saine et buvez suffisamment.
- Si vous êtes fumeur diminuez votre dose journalière ou arrêtez définitivement.
- Tenez-vous scrupuleusement aux objectifs et aux programmes d'entraînement.
- Pour rendre les entraînements plus stimulants, des charges de travail supplémentaires peuvent toujours être intégrées. Dans ce cas, on devra planifier de nouvelles pauses pour une récupération optimale.
- Pendant les entraînements "moins" signifie souvent "plus". Faites donc des pauses complètes et ne négligez en aucun cas la récupération. Une surcharge d'entraînement amène à une stagnation des performances.
- Evitez à tout prix une surcharge de fatigue. S'il vous semble que les intensités demandées dans le programme d'entraînement sont trop exigeantes, réduisez les de manière à vous sentir à l'aise. Il est plus profitable de s'entraîner d'une façon constante et modérée plutôt qu'exagérée.
- Si par malheur vous deviez vous blesser ou tomber malade pendant la préparation, attendez la guérison complète plus un ou deux jours avant de reprendre l'entraînement.










## 2.2 Musculation

- Faire une pause de 30-60 secondes entre les séries. Exemple pour 4X10 appuis faciaux : 10 appuis faciaux, pause, 10 appuis faciaux, pause etc. – jusqu'à la 4<sup>ème</sup> série.
- Exécutez toujours un échauffement avant de commencer une séance de musculation.
- Exécutez correctement les exercices selon les descriptions et les images.


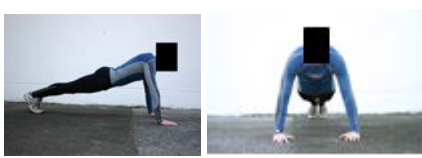

### Tractions

<b>Position de départ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prise à la largeur des épaules de façon que le dos de la main soit tourné vers soi ;</li><li>• accroché, les bras tendus.</li></ul>	
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se soulever jusqu'à ce que le menton atteigne la hauteur de la barre;</li><li>• ensuite se laisser redescendre lentement jusqu'à la position de départ.</li></ul>	
<b>Conseils</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne creusez pas le dos;</li><li>• contractez les muscles de l'abdomen afin de rester stable.</li></ul>	
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exécutez les tractions très lentement, dans la phase de montée comme dans la phase de descente;</li><li>• les jambes peuvent être croisées à la hauteur des chevilles pour augmenter la stabilité.</li></ul>	

## Abdominaux

<b>Position de départ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le dos, les deux omoplates sont en contact avec le sol, la tête n'est pas en contact avec le sol;</li> <li>• les jambes forment un angle de 90°;</li> <li>• les pieds sont fixés au sol;</li> <li>• les bras seront croisés sur la poitrine de façon à ce que les mains soient posées sur les épaules.</li> </ul>	
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se soulever en position assise sans prendre d'élan jusqu'à ce que les coudes puissent être posés sur les genoux;</li> <li>• revenir en suite lentement à la position de départ.</li> </ul>	
<b>Conseils</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce type d'exécution amène une charge considérable sur la colonne vertébrale, en conséquence exécutez impérativement les abdominaux lentement et de manière contrôlée, sans arracher.</li> </ul>	

## Appuis faciaux

<b>Position des mains</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Face contre sol, les mains sont placées à la hauteur des épaules (point de mesure: moitié de la paume = articulation de l'épaule).</li> </ul>	
<b>Position de départ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bras sont tendus;</li> <li>• les jambes et le buste restent tendus et forment une ligne droite;</li> <li>• le regard est tout le temps dirigé vers l'avant.</li> </ul>	
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depuis la position de départ, fléchir les bras et abaisser la poitrine (sternum) jusqu'à 6cm du sol ;</li> <li>• les jambes et le buste restent tendus et forment une ligne droite;</li> <li>• le regard est en tout temps dirigé vers l'avant ;</li> <li>• retour à la position de départ.</li> </ul>	
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour augmenter la difficulté les pieds peuvent être posés sur une plate-forme surélevée.</li> </ul>	
<b>Conseils</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gardez constamment le regard dirigé vers l'avant. De cette manière les muscles des épaules et du dos seront également sollicités;</li> <li>• gardez les jambes et le buste toujours tendus en ligne droite. On arrive à cela en contactant les muscles fessiers.</li> </ul>	

## **2.3 Course**

- Utilisez des vêtements adaptés et de bonnes chaussures de course.
- Commencez toujours lentement et entraînez vous consciemment et sous contrôle. Utilisez, si ça peut vous aider, un cardiofréquencemètre pour respecter les valeur de rendement définis pour l'entraînement (par exemple intensité 70% = l'entraînement devrait être exécuté à 70% de votre capacité d'effort maximale = environ le 70% de la fréquence cardiaque maximale).
- Le cross est un entraînement qui s'adapte au terrain pendant lequel on pourra régler la durée de l'intensité selon son propre goût. Choisissez un terrain vallonné aux reliefs irréguliers. Gardez une vitesse constante indépendamment de la montée ou de la descente. Cela implique que l'effort à fournir à la montée sera plus important que celui à fournir à la descente. Dans le cas où vous ne trouvez pas de tels parcours proche de chez vous, il vous est possible de varier simplement la vitesse de la course pendant l'entraînement.

## **2.4 Marche**

- Vous trouvez des informations relatives à l'équipement pour les épreuves de marche au chapitre 5.
- Vous pouvez varier le poids selon votre capacité. Néanmoins, rappelez vous que la marche de 8km est à accomplir avec une charge de 15kg tandis que celle de 25km avec une charge de 25kg. Planifiez vos entraînements sur ces bases et augmentez les poids lentement mais constamment.
- Dans le calcul de la charge, la subsistance, l'eau et les boissons ne seront pas pris en considération, mais seront ajouté aux poids définis.
- Marchez avec des chaussures bien "formées".
- Pour les marches, entraînez vous non seulement sur des routes et des sentiers mais aussi en cross-country et en montée légère.
- Tracez sur une carte topographique un parcours et essayez ensuite de le suivre pendant la marche avec carte et boussole.

## **2.5 Etirements**

- Exécutez impérativement des étirements après chaque séance d'entraînement. Cela contribue à éviter les blessures et augmente, grâce à une plus grande mobilité, vos capacités physiques.
- Si vous désirez faire une brève phase d'étirement avant une séance d'entraînement précédez la d'un petit échauffement.
- Pendant les étirements, veillez à avoir une respiration contrôlée et régulière.
- Étirez le muscle lentement jusqu'à son maximum, restez dans cette position puis relâchez lentement votre prise.
- N'étirez pas au delà du seuil de la douleur.
- On vous conseille d'étirer les parties du corps suivantes : mollets, cuisses postérieures, antérieures et internes, bassin, hanches, fesses, dos, partie latérale des hanches et du tronc, partie supérieure des bras, du buste, des épaules et du cou.

## 2.6 Natation

Le temps limite pour réussir l'épreuve de natation sur une distance de 300m est de 10 minutes.

Dans les plans d'entraînements la natation n'est pas considérée de la même façon que les autres disciplines. En effet, pour obtenir de bons résultats en natation, une excellente technique est avant tout nécessaire. Si vous rencontrez des difficultés dans cette discipline, nous vous conseillons de rechercher l'appui d'un nageur expérimenté. En améliorant votre technique une nette amélioration de vos performances est possible.

Comme style de nage, nous vous suggérons le crawl car, s'il est exécuté correctement, c'est la nage qui nécessite le moins d'énergie.

Pour la natation, nous vous avons également préparé des propositions d'entraînement pour trois niveaux différents. Le déroulement est le suivant:

	Niveau A	Niveau B	Niveau C
<b>Echauffement</b> <sup>1</sup>	50-100m	100-200m	200-400m
<b>Entraînement pyramidal</b> <sup>2</sup>	25m, 25m, 50m, 50m, 25m, 25m	25m, 50m, 75m, 100m, 75m, 50m, 25m	25m, 50m, 75m, 100m, 125m, 150m, 125m, 100m, 75m, 50m, 25m
<b>Endurance</b> <sup>3</sup>	200-300m	400-600m	700 – 1000m
<b>Retour au calme</b> <sup>4</sup>	50-100m	100-200m	200-400m

<sup>1</sup> **Echauffement:** vitesse réduite, se concentrer sur la technique et la respiration.

<sup>2</sup> **Entraînement pyramidal :** nager chaque bloc à votre vitesse maximale, constante du début à la fin. Après une brève pause (au maximum 1 minute) commencer le bloc suivant.

<sup>3</sup> **Endurance :** nager la distance à 70-80% de la vitesse maximale sans interruption.

<sup>4</sup> **Retour au calme :** vitesse très réduite, concentration sur la technique et la respiration.

### 3 Plan d'entraînement hebdomadaire

Sur le plan ci-dessous, vous pouvez voir quel jour, quelle discipline doit être entraînée.

	Course	Musculation			Marche	Natation
		Appuis	Abdominaux	Tractions		
Lundi	course 1	appuis	abdo	tractions		
Mardi	Repos					
Mercredi	course 2	appuis	abdo	tractions		
Jeudi					marche 1	
Vendredi	course 3	appuis	abdo	tractions		natation
Samedi					marche 2	
Dimanche	Repos					

## 4 Niveau d'entraînement par discipline et par semaine

Dans les plans d'entraînement hebdomadaires suivants vous trouverez quel niveau d'entraînement correspond à votre prestation lors du test d'auto évaluation. Vous pouvez maintenant compléter les programmes hebdomadaires avant chaque nouvelle semaine avec les entraînements qui vous sont adaptés.

<b>Semaine 1</b>	<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
<b>course 1</b>	4-5 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>course 2</b>	4-5 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>course 3</b>	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>appuis</b>	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
<b>abdo</b>	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
<b>tractions</b>	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
<b>marche 1</b>	Au minimum 5 km (sans charge supplémentaire)	Au minimum 5 km (sans charge supplémentaire)	Au minimum 5 km (sans charge supplémentaire)
<b>marche 2</b>	-	-	-
<b>natation</b>	Selon le programme de natation (page 9)		

- **Evitez à tout prix une surcharge de travail.**
- **Adaptez le nombre de répétitions à votre niveau.**
- **Dans le cas où votre entraînement devrait vous sembler trop exigeant, interrompez-le dès que vous ne vous sentez plus à l'aise.**
- **Il est plus raisonnable de s'entraîner de façon modérée et constante et ne pas dépasser ses propres limites.**

## Semaine 2

	Niveau A	Niveau B	Niveau C
course 1	4-5 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km cross, étirements 10 min
course 2	4-5 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 70%, étirements 10 min
course 3	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-15 km, intensité 70%, étirements 10 min
appuis	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
abdo	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
tractions	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
marche 1	Au minimum 8 km	Au minimum 8 km	Au minimum 8 km
marche 2	-	-	Au minimum 10 km
natation	Selon le programme de natation (page 9)		

## Semaine 3

	Niveau A	Niveau B	Niveau C
course 1	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km cross, étirements 10 min
course 2	4-5 km, intensité 85%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 85%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 85%, étirements 10 min
course 3	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-15 km, intensité 70%, étirements 10 min
appuis	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
abdo	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
tractions	3x 5-9	3x 9-15	3x 15-25
marche 1	Au minimum 8 km	Au minimum 8 km	Au minimum 8 km
marche 2	-	Au minimum 10 km	Au minimum 10 km
natation	Selon le programme de natation (page 9)		

## Semaine 4

	Niveau A	Niveau B	Niveau C
course 1	6-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km cross, étirements 10 min
course 2	4-6 km, intensité 85%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 85%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 85%, étirements 10 min
course 3	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 70%, étirements 10 min	12-18 km, intensité 70%, étirements 10 min
appuis	4x 20-30	4x 30-45	4x 40-60
abdo	4x 25-35	4x 45-55	4x 60-70
tractions	4x 5-9	4x 9-15	4x 15-25
marche 1	Au minimum 8 km	Au minimum 10 km	Au minimum 12 km
marche 2	Au minimum 10 km	Au minimum 12 km	Au minimum 15 km
natation	Selon le programme de natation (page 9)		

## Semaine 5

	Niveau A	Niveau B	Niveau C
course 1	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km cross, étirements 10 min	12-15 km cross, étirements 10 min
course 2	6-8 km, intensité 85%, étirements 10 min	8-10 km, intensité 85%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 85%, étirements 10 min
course 3	8-12 km, intensité 70%, étirements 10 min	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	12-18 km, intensité 70%, étirements 10 min
appuis	4x 25-35	4x 35-50	4x 45-65
abdo	4x 30-45	4x 50-65	4x 65-80
tractions	4x 6-10	4x 10-16	4x 16-25
marche 1	Au minimum 10 km	Au minimum 12 km	Au minimum 15 km
marche 2	Au minimum 10 km	Au minimum 12 km	Au minimum 18 km
natation	Selon le programme de natation (page 9)		

## Semaine 6

	Niveau A	Niveau B	Niveau C
course 1	8-10 km cross, étirements 10 min	10-12 km cross, étirements 10 min	12-15 km cross, étirements 10 min
course 2	6-8 km, intensité 85%, étirements 10 min	8-10 km, intensité 85%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 85%, étirements 10 min
course 3	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	8-10 km, intensité 85%, étirements 10 min	15-20 km, intensité 70%, étirements 10 min
appuis	4x 25-35	4x 35-50	4x 45-65
abdo	4x 30-45	4x 50-65	4x 65-80
tractions	4x 6-11	4x 10-16	3x 16-25
marche 1	Au minimum 12 km	Au minimum 12 km	Au minimum 15 km
marche 2	Au minimum 15 km	Au minimum 20 km	Au minimum 25 km
natation	Selon le programme de natation (page 9)		

## Semaine 7

	Niveau A	Niveau B	Niveau C
course 1	10-12 km cross, étirements 10 min	12-15 km cross, étirements 10 min	15-20 km cross, étirements 10 min
course 2	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-15 km, intensité 70%, étirements 10 min	15-20 km, intensité 70%, étirements 10 min
course 3	-	-	-
appuis	4x 30-45	4x 40-55	4x 50-70
abdo	4x 35-50	4x 55-65	4x 65-80
tractions	4x 7-12	4x 11-18	4x 18-25
marche 1	Au minimum 8 km	Au minimum 8 km	Au minimum 8 km
marche 2	Au minimum 20 km	Au minimum 25 km	Au minimum 25 km
natation	Selon le programme de natation (page 9)		



## Semaine de régénération

<b>Semaine 8</b>	Niveau A	Niveau B	Niveau C
<b>course 1</b>	4-5 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>course 2</b>	4-5 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>course 3</b>	Repos		
<b>appuis</b>	<p><b>Libre</b></p> <p>(Pratiquez tout de même du sport en souplesse. Utilisez le temps pour des sports de compensation comme du Inline-Skating, des jeux d'équipe, de la natation, etc. Si l'envie de bouger est trop forte, n'oubliez pas qu'il s'agit d'une semaine de régénération et allez-y par conséquence en souplesse.)</p>		
<b>abdo</b>			
<b>tractions</b>			
<b>marche 1</b>			
<b>marche 2</b>			
<b>natation</b>			

<b>Semaine 9</b>	Niveau A	Niveau B	Niveau C
<b>course 1</b>	12-15 km cross, étirements 10 min	12-15 km cross, étirements 10 min	15-20 km cross, étirements 10 min
<b>course 2</b>	8-10 km, intensité 85%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 85%, étirements 10 min	12-15 km, intensité 85%, étirements 10 min
<b>course 3</b>	10-15 km, intensité 70%, étirements 10 min	12-15 km, intensité 70%, étirements 10 min	15-20 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>appuis</b>	4x 30-45	4x 40-55	4x 50-70
<b>abdo</b>	4x 35-50	4x 55-65	4x 65-80
<b>tractions</b>	4x 8-12	4x 12-18	4x 18-25
<b>marche 1</b>	Au minimum 12 km	Au minimum 15 km	Au minimum 18 km
<b>marche 2</b>	Au minimum 25 km	Au minimum 25 km	Au minimum 25 km
<b>natation</b>	Selon le programme de natation (page 9)		

## Semaine en situation de « concours »

(Attention: marche 1 le vendredi)

<b>Semaine 10</b>	<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
<b>course 1</b>	12-15 km cross, étirements 10 min	15-18 km cross, étirements 10 min	15-20 km cross, étirements 10 min
<b>course 2</b>	8-10 km, intensité 70%, étirements 10 min	10-12 km, intensité 70%, étirements 10 min	12-15 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>course 3</b>	5000m en moins de 24 min	5000m en moins de 24 min	5000m en moins de 24 min
<b>appuis (LU &amp; ME)</b>	3x 30-45	3x 40-55	3x 50-70
<b>abdo (LU &amp; ME)</b>	3x 35-50	3x 55-65	3x 65-80
<b>tractions (LU &amp; ME)</b>	3x 8-13	3x 12-19	3x 18-25
<b>appuis (VE)</b>	1x50		
<b>abdo (VE)</b>	1x60		
<b>tractions (VE)</b>	1x10		
<b>marche 1 (VE)</b>	8km de marche avec paquetage de 15kg en moins de 58 minutes		
<b>marche 2</b>	25km de marche avec paquetage de 25kg en moins de 3.5 heures		
<b>natation</b>	300m en moins de 10 minutes		

### **Résultats personnels « test concours »**

<b>Discipline</b>	<b>Mon résultat</b>	<b>Prestation minimale</b>
<b>Course 3 (5000 m)</b>		24 minutes
<b>Appuis</b>		50
<b>Abdominaux</b>		60
<b>Tractions</b>		10
<b>Marche 1 (8 km)</b>		58 minutes
<b>Marche 2 (25 km)</b>		3.5 heures
<b>Natation (300 m)</b>		10 minutes

Evaluez l'amélioration de vos performances en comparant vos résultats avec ceux réalisés lors du test d'auto évaluation (pages 2-4).

<b>Semaine 11</b>	<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
<b>course 1</b>	10-12 km cross, étirements 10 min	15-20 km cross, étirements 10 min	18-22 km cross, étirements 10 min
<b>course 2</b>	8-10 km, intensité 85%, étirements 10 min	8-12 km, intensité 85%, étirements 10 min	8-12 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>course 3</b>	12-15 km cross, étirements 10 min	12-15 km cross, étirements 10 min	12-15 km cross, étirements 10 min
<b>appuis</b>	4x 30-50	4x 40-60	4x 55-75
<b>abdo</b>	4x 35-55	4x 55-65	4x 65-80
<b>tractions</b>	4x 9-14	4x 13-20	4x 19-26
<b>marche 1</b>	Au minimum 8 km	Au minimum 8 km	Au minimum 8 km
<b>marche 2</b>	Au minimum 25 km	Au minimum 25 km	Au minimum 25 km
<b>natation</b>	Selon le programme de natation (page 9)		

### Semaine de régénération

<b>Semaine 12</b>	<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
<b>course 1</b>	4-5 km, intensité 70%, étirements 10 min	5-6 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>course 2</b>	4-5 km, intensité 70%, étirements 10 min	5-6 km, intensité 70%, étirements 10 min	6-8 km, intensité 70%, étirements 10 min
<b>course 3</b>	Repos		
<b>appuis</b>	<p style="text-align: center;"><b>Libre</b></p> (Pratiquez tout de même du sport en souplesse. Utilisez le temps pour des sports de compensation comme du Inline-Skating, des jeux d'équipe, de la natation, etc. Si l'envie de bouger est trop forte, n'oubliez pas qu'il s'agit d'une semaine de régénération et allez-y par conséquence en souplesse.)		
<b>abdo</b>			
<b>tractions</b>			
<b>marche 1</b>			
<b>marche 2</b>			
<b>natation</b>	Distance moyenne, natation en souplesse		