

# Préparation Q-Course

Chers candidats,

Par le biais du présent document, nous souhaitons vous fournir un fil conducteur pour la préparation au Q-Course.

Afin d'entamer votre défi en pleine forme, il est essentiel d'intégrer les piliers suivants dans votre préparation : état d'esprit, alimentation, exercice et récupération.

**1. *État d'esprit* : vous concentrer sur un objectif et comprendre pleinement ce qui est nécessaire pour atteindre cet objectif.**

Vous avez décidé pour vous-même que vous vouliez vous donner à 100 % pour cet objectif (réussir le Q-course et décrocher un poste au sein du SF Gp). Parfait ! Le présent document vous indiquera précisément ce qui est nécessaire pour atteindre cet objectif.

**2. *Alimentation* : fournit les combustibles fondamentaux pour le corps et l'esprit, maximise la performance.**

Sans alimentation, les deux piliers suivants sont impossibles. L'alimentation est essentielle pour l'exercice, la performance et la récupération. C'est pourquoi le présent document abordera quelques principes de base de la nutrition.

**3. *Exercice* : essentiel pour améliorer les performances. Il s'agit ici de mieux s'exercer.**

L'objectif du programme est d'avant tout vous permettre de réussir les tests d'entrée. Nous faisons également de la prévention des blessures, ce que nous tentons de réaliser en intégrant dans le programme des exercices permettant de contrer le risque de blessures fréquentes (dans votre futur travail).

**4. *Récupération* : permet au corps et à l'esprit de trouver une nouvelle énergie et de se préparer aux activités suivantes.**

Les périodes de récupération et de repos seront respectées lors de l'élaboration du programme. Les moyens de promouvoir la guérison seront brièvement abordés.

Si vous rencontrez des problèmes avec l'un ou plusieurs des quatre piliers, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Des attentes moyennes et des performances moyennes requièrent un accompagnement moyen. Nous attendons beaucoup de vous et vous devrez livrer d'excellentes performances. Il ne faut dès lors certainement pas hésiter à solliciter un accompagnement professionnel.

Pour le pilier état d'esprit, on pense notamment à un psychologue. Pour le pilier alimentation, vous pouvez vous adresser à un nutritionniste ou à un diététicien. Pour un accompagnement spécifique dans le cadre du pilier exercice, vous pouvez recourir à un PTI ou à un coach personnel. Pour le dernier pilier, vous pouvez consulter un psychologue, un médecin ou un nutritionniste. Vous retrouverez ces spécialistes tant au sein de la Défense que dans le secteur civil.

Pour appuyer ce plaidoyer en faveur de l'aide professionnelle, nous faisons référence à la citation suivante :

**« Se préparer à une tâche aléatoire n'est pas la même chose que se préparer aléatoirement à n'importe quelle tâche. » – Greg Everett**

# Contenu

## 1. État d'esprit

### Cadre

Pourquoi l'état d'esprit est-il important ?

Que voulez-vous accomplir avec l'entraînement mental ?

### Système

Comment améliorer vos aptitudes mentales ?

## 2. Nourriture

### Cadre

Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ?

Quel est votre objectif ?

Quelle est la différence entre un candidat comme vous et d'autres personnes ?

### Système

Comment faire les bons choix ?

Comment déterminer concrètement ce que je dois manger ?

## 3. Exercice

### Cadre

Pour quoi s'entraîner ?

Quels sont les équipements et les installations disponibles ?

Quels sont les objectifs de l'entraînement physique ?

Quel est le temps de préparation disponible ?

### Système

Conception du programme

Exécution du programme

## 4. Récupération

### Cadre

Pourquoi la récupération est-elle si importante ?

Supercompensation

### Système

Facteurs avec un impact négatif sur le processus de récupération

Méthodes pour favoriser la récupération

La récupération dans mon processus d'entraînement

# 1. État d'esprit

## Cadre :

### Pourquoi l'état d'esprit est-il important ?

Tout comme les aptitudes physiques peuvent être entraînées au moyen d'un entraînement physique, les aptitudes mentales peuvent être entraînées au moyen d'un entraînement mental. Voici quelques exemples d'aptitudes mentales : rester concentré dans des conditions difficiles, accroître sa confiance en soi et rester motivé.

Vous avez peut-être déjà tous connu un moment difficile sur le plan mental. Il peut s'agir par exemple d'un manque de motivation pour terminer un certain entraînement ou un sentiment désagréable car vous ne vous êtes pas rétabli suffisamment vite d'une blessure.

En revanche, la convergence d'émotions et de pensées positives se situe « in the flow », où vous avez le contrôle de la situation et tout semble aller de soi. Cet état mental peut vous aider à fournir une performance optimale.

Les composantes mentales et émotionnelles éclipsent souvent les aspects purement physiques et techniques d'une performance. L'importance des aptitudes mentales se reflète dans le concept de force mentale. La force mentale concerne la possibilité de se concentrer, de surpasser l'échec et de supporter la pression.

### Que voulez-vous accomplir avec l'entraînement mental ?

Certaines personnes sont mentalement fortes de nature, d'autres éprouvent plus de difficultés. Il est important de vous préparer au mieux aux moments difficiles que vous pourriez rencontrer dans votre futur travail sur le plan mental. Le stress, l'anxiété, l'épuisement, l'hypothermie et d'autres sentiments désagréables feront partie du travail. Il est important que vous appreniez des techniques qui peuvent vous aider à faire face à de telles situations. Tout le monde a une limite. Celle-ci sera évaluée durant le Q-course. Un bon entraînement vous permettra de repousser votre limite, ce qui vous permettra d'affronter plus facilement des situations difficiles.

## **Systeme :**

### **Comment améliorer vos aptitudes mentales ?**

Améliorer vos aptitudes mentales est un processus très spécifique. Aborder l'amélioration de chaque aptitude nous mènerait trop loin dans le présent rapport. Nous énumérerons quelques aptitudes cruciales. Il vous appartient de déterminer quelles aptitudes nécessitent un entraînement supplémentaire et de vérifier comment vous y prendre. Vous pouvez rechercher des méthodes dans la littérature ou consulter un spécialiste.

- Communication
- Concentration
- Consistance
- Visualisation
- Leadership
- Préparation mentale
- Courage
- Motivation
- Self-talk
- Gestion du stress
- Dévouement
- Confiance en soi

Ces dernières années, on a de plus en plus pris conscience, dans le sport de haut niveau également, que ce pilier ne peut être sous-estimé (de nombreux sportifs de haut niveau sont, de nos jours, suivis par un psychologue sportif). Les sportifs de haut niveau essaient de tirer le maximum de leur potentiel, ils doivent gérer de nombreux entraînements et tenir compte des mêmes piliers que les membres du SF Gp. Cette comparaison soulève aussi la question de savoir pourquoi vous ne feriez dès lors pas également appel à un tel appui. Nous associons souvent, à tort, la consultation d'un spécialiste de cette spécialité avec les personnes souffrant de problèmes mentaux. La préparation à des défis mentaux est toutefois comparable à la préparation à des défis physiques. Un spécialiste de cette spécialité (psychologue) doit, dans cette situation, plutôt être considéré comme un coach.

## 2. Nourriture

### Cadre :

#### Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ?

- Énergie pour des performances optimales
  - Pour pouvoir s'entraîner/être performant de manière qualitative
  - Pour récupérer rapidement
- Prévention des blessures
  - Pour récupérer rapidement et de manière optimale
  - Pour entamer l'entraînement suivant en étant reposé
  - Pour prévenir la fonte musculaire
  - Pour éviter les blessures et les maladies
- Poids et pourcentage de graisse
  - Perdre du poids
  - Maintenir son poids
  - Prendre du poids
- Maximiser l'effet de l'entraînement
  - Ce que vous mangez pour un entraînement aura un effet sur l'entraînement (par ex. s'entraîner à jeun aura pour effet que le corps ira chercher plus d'énergie issue du brûlage des graisses).

#### Quel est votre objectif ?

Souhaitez-vous prendre du poids, maintenir votre poids ou perdre du poids ? Pour atteindre votre objectif, une simple règle s'applique :

Apport énergétique – Consommation d'énergie = Différence d'énergie stockée

En d'autres termes, si votre apport énergétique est supérieur à votre consommation d'énergie, vous prendrez du poids. Si votre apport énergétique est inférieur à votre consommation d'énergie, vous perdrez du poids. Si votre apport énergétique est égal à votre consommation d'énergie, vous maintiendrez votre poids.

### **Quelle est la différence entre un candidat comme vous et d'autres personnes ?**

- Quantité

Vous avez besoin de plus d'énergie et de matériaux de construction que d'autres personnes. L'alimentation vous apporte cette énergie et ces matériaux de construction.

- Timing

Pour vous, il est essentiel d'absorber le bon nutriment au bon moment. Les glucides constitueront ainsi le principal carburant lors d'entraînements intensifs, les graisses seront les principaux fournisseurs d'énergie pendant les longs entraînements d'endurance, et les protéines seront nécessaires pour la récupération et la construction musculaire.

- Fréquence

Vous devrez prévoir des collations en plus de vos repas : pour disposer de suffisamment d'énergie pour l'exécution de votre travail, pour éviter les grosses faims ou le désir d'aliments non sains, pour faire le plein d'énergie pour les entraînements et favoriser votre récupération.

- Type d'alimentation

Vous aurez davantage besoin de graisses saines, de vitamines et de minéraux.



## Systeme :

### Comment faire les bons choix ?

#### - Glucides

De préférence lors des repas principaux	De préférence comme collation	En quantité limitée	Exceptionnellement
Pain complet Pain multigrain Muesli Flocons d'avoine Céréales complètes pour le petit-déjeuner Pâtes complètes/couscous complet Riz brun Quinoa Légumineuses	Fruits frais Fruits secs Biscuits aux céréales Barre muesli Galettes de riz ou de maïs Céréales complètes pour le petit-déjeuner Maïs soufflé Crêpes Gâteaux aux noix	Pain blanc Baguette Sandwichs Cornflakes sucrés Pâtes blanches Riz blanc	Croissants Viennoiseries Frites Chips Barres de chocolat Sablés

#### - Protéines

De préférence lors des repas principaux	De préférence comme collation	En quantité limitée	Exceptionnellement
Fromage à tartiner maigre (max 15 % de matières grasses) Fromage maigre (max 20 % de matières grasses) Viandes maigres (jambon, blanc de poulet, viande fumée) Lait écrémé/demi-écrémé Lait de soja Poisson Fruits de mer Viande maigre Volaille Substituts de viande Œufs	Yaourt maigre ou demi-écrémé Fromage blanc maigre ou demi-écrémé Pudding ou riz au lait	Produits laitiers entiers Fromage gras Boissons lactées sucrées	Viande grasse

- Graisses

De préférence lors des repas principaux	De préférence comme collation	En quantité limitée	Exceptionnellement
Fromage à tartiner maigre (max 15 % de matières grasses) Fromage maigre (max 20 % de matières grasses) Viandes maigres (jambon, blanc de poulet, viande fumée) Lait écrémé ou demi-écrémé Poisson Fruits de mer Viande maigre Volaille Substituts de viande Huile végétale et margarine liquide Crème fraîche végétale et allégée (< 10 % de matières grasses)	Noix Biscuits aux céréales Biscuits secs (max 15 % de matières grasses) Yaourt maigre ou demi-écrémé Riz au lait et pudding	Produits laitiers entiers Fromage gras Granulés de chocolat	Viande grasse et panée Viandes grasses (saucisson de jambon, salami, salade de crabe, poulet curry) Chocolat et pâte à tartiner au chocolat Viennoiseries et beignets Pâtisseries Beurre de ferme Crème fraîche Chips et crème glacée

- Fibres

Essentielles pour une digestion optimale. Se trouvent dans les produits céréaliers complets (pain complet, pâtes complètes, riz complet, flocons d'avoine, fruits, fruits secs, noix, légumineuses, légumes).

- Vitamines et minéraux

Les vitamines sont essentielles pour maintenir les différents processus dans le corps (système nerveux, fonction cérébrale, système immunitaire, croissance saine, etc.).

Les minéraux jouent principalement un rôle structurel (densité osseuse et rôle régulateur dans l'hydratation et la contraction musculaire).

Les vitamines et minéraux se trouvent surtout dans les légumes, les fruits, et les céréales complètes. Les suppléments de vitamines et de minéraux ne sont utiles qu'en cas de carences (constatées au moyen d'une prise de sang chez un médecin). La prise supplémentaire de vitamines sans souffrir de carence n'apporte aucune plus-value et peut même s'avérer toxique.

- Boire

<b>Quand ?</b>	<b>Quelle boisson ?</b>
Tout au long de la journée	Eau
En quantité limitée	Jus de fruits sans sucre ou frais
Durant les efforts < 1 h	Eau
Durant les efforts > 1 h Durant les efforts par temps chaud Durant les journées sportives	Boisson sportive isotonique

L'eau reste le meilleur désaltérant. Le thé et la soupe sont des alternatives saines. Les boissons fraîches et jus de fruits ne sont pas interdits, mais il est préférable de les consommer exceptionnellement.

- Préparations nutritives sportives



Il est essentiel de d'abord travailler à la base de la pyramide avant de passer au sommet de la pyramide.

### Boissons sportives

Pour les efforts allant jusqu'à 30 minutes, il est préférable de ne boire que de l'eau. Pour les efforts de moins de 60 minutes, l'eau, les boissons sportives hypotoniques ou isotoniques sont recommandées. Les boissons sportives hypotoniques contiennent moins de quatre grammes de glucides par 100 ml. Les boissons sportives isotoniques contiennent quatre à huit grammes de glucides par 100 ml. Pour les efforts de plus de 60 minutes par temps moyen ou chaud, il est recommandé de boire une boisson sportive isotonique. Les boissons sportives hypertoniques contiennent plus de huit grammes de glucides par 100 ml et sont utilisées pour les efforts dépassant une heure par temps froid, ou après l'effort.

### Boissons de récupération

Pour accélérer la récupération, il est préférable de consommer une boisson de récupération le plus vite possible après l'effort. Cette boisson de récupération se compose de protéines liquides (20 g - 25 g de protéines de lactosérum) et d'environ quatre fois plus de glucides que de protéines (en fonction de la longueur de l'entraînement : entraînement long ou intensif, plus de glucides ; entraînement court ou renforcement musculaire, moins de glucides). Le lait chocolaté maigre est un exemple de bonne boisson de récupération.

### Barres/gels énergétiques

Il s'agit de glucides concentrés (environ 30 g par barre/gel) avec maximum dix pour cent de graisses (afin d'être facile à digérer). Éventuellement en combinaison avec un supplément de minéraux. Il est

préférable de tester les barres et gels énergétiques en entraînement car ils peuvent occasionner des troubles gastro-intestinaux. Boire suffisamment en combinaison avec ces barres et gels peut apporter une solution.

### **Comment déterminer concrètement ce que je dois manger ?**

En fonction de votre objectif (prendre, maintenir ou perdre du poids), vous déciderez quelle quantité d'énergie absorber. Un régime alimentaire sain assure un équilibre permanent entre les groupes alimentaires. Nous vous fournissons ci-dessous la répartition idéale pour la prise de différentes quantités. Vous pouvez facilement calculer la quantité dont vous avez besoin grâce à un capteur d'activité (Garmin, Polar, FitBit, etc.). Celui-ci détermine combien de calories vous consommez quotidiennement. En fonction de votre objectif, vous pouvez alors choisir de dépasser ou de rester sous cette quantité. Les extrêmes ne sont jamais bons, donc évitez les situations où vous dépasseriez excessivement ou resteriez très en dessous de votre consommation de calories (maximum 500 kcal par jour en plus ou en moins que votre consommation). Le nombre de portions pouvant être prises est toujours déterminé pour chaque groupe alimentaire. Il est également décrit ce que l'on considère comme une portion.

- Nombre de portions par groupe alimentaire en fonction du nombre de calories à absorber par jour

	2000 kcal	2400 kcal	2800 kcal	3200 kcal	3600 kcal	4000 kcal
Produits céréaliers	5	6	6,5	8	10,5	11,5
Légumes	3	3	4	5	6	6
Produits laitiers	3	3,5	4	4	4,5	6
Graisses saines	3	3,5	4	5	5	5
Viande, poisson, œufs, substituts de viande	3	3	3,5	4	4,5	5,5
Groupe résiduel	2	3	3	3	3	3
Fruits	2,5	2,5	3	3	4	4

Exemple : Je veux consommer 2400 kcal par jour. Je peux donc prendre six portions de produits céréaliers ce jour-là, trois portions de légumes, trois portions de viande, de poisson, d'œufs, de substituts de viande et trois portions du groupe résiduel, etc.

- Unités par groupe alimentaire (indique ce qui est considéré comme une seule unité/portion)

**Produits céréaliers**

Pommes de terre, sautées - 5 cuillères à soupe de 30 g  
Pommes de terre, cuites (en forme d'œuf) - 3 moyennes de 50 g  
Purée de pommes de terre - 3 cuillères à soupe de 50 g  
Biscotte, blanche/complète - 6 pièces de 10 g  
Pain, blanc/gris - 2 tranches de 27 g  
Pain, blanc/gris - 2 tranches de 29 g  
Pain, grillé blanc/gris - 2 tranches de 21 g  
Cornflakes - 1 tasse de 30 g  
Pâtes, cuites - ½ tasse de 210 g  
Pâtes, non cuites - 1 tasse de 70 g  
Flocons d'avoine - 1 tasse de 45 g  
Muesli - 1 tasse de 50 g  
Céréales pour le petit-déjeuner - 1 tasse de 40 g  
Crêpe - 2 pièces de 60 g  
Pistolet - 1 moyen de 45 g  
Riz, cuit - 1 portion de 150 g  
Riz, non cuit - ½ sachet de 62,5 g  
Galette de riz - 5 pièces de 7 g  
Pain de seigle - 2 tranches de 40 g  
Pain aux raisins - 2 tranches de 40 g  
Sandwich, sucré - 1 pièce de 40 g  
Spaghetti, préparés - 1 assiette de 300 g  
Baguette - ¼ de baguette de 260 g  
Pain complet - 2 tranches de 35 g  
Pain complet - 1 tranche de 45 g

**Légumes**

Chou-fleur/brocolis cuits - 2 cuillères à soupe de 30 g  
Champignons, cuits - 2 cuillères à soupe de 30 g  
Courgette, cuite - 2 cuillères à soupe de 35 g  
Céleri-rave, cru - 1 poignée de 85 g  
Concombre, cru - 1 poignée de 85 g  
Poivron vert/jaune/rouge - ½ morceau de 185 g  
Poireaux, cuits - 2 cuillères à soupe de 45 g  
Radis - 10 radis de 6 g  
Soupe - 1 tasse de soupe de 300 ml  
Choux de Bruxelles, cuits - 2 cuillères à soupe de 40 g  
Tomate - ½ morceau de 150 g  
Fenouil - ½ morceau de 200 g  
Chicon - 1 pièce de 100 g

Carotte - 1 moyenne de 100 g

### Produits laitiers

Lait chocolaté - 1 berlingot de 200 ml

Gouda - 2 tranches de 20 g

Gruyère, râpé - 3 cuillères à soupe de 15 g

Lait battu - 1 verre de 150 ml

Lait - 1 verre de 150 ml

Milkshake - 1 verre de 150 ml

Parmesan - 5 cuillères à soupe de 10 g

Fromage blanc - 1 pot de 125 g

Pudding - 1 pot de 125 g

Riz au lait - 1 pot de 100 g

Fromage à tartiner - 2 triangles de 20 g

Yaourt - 1 pot de 125 g

### Graisses saines

Avocat - ½ avocat de 160 g

Margarine liquide - 1 cuillère à soupe de 18 g

Minarine - 2 cuillères à soupe de 18 g

Mayonnaise - 1 cuillère à soupe de 25 g

Noisettes - 1 poignée de 12 g

Huile - 1 cuillère à soupe de 10 g

Olives - 16 olives de 4 g

Beurre de cacahuète - 1 cuillère à soupe de 15 g

Cacahuètes - 1 poignée de 20 g

Cerneaux et graines - 2 cuillères à soupe de 15 g

### Viande, poisson, œufs, substituts de viande

Œuf, cuit - 2 moyens de 50 g

Filet d'Anvers - 5 tranches de 15 g

Truite - ½ pièce de 120 g

Crevettes - 5 cuillères à soupe de 18 g

Jambon, cuit - 2 tranches de 45 g

Jambon, cru, fumé - 3 tranches de 25 g

Hareng/maatje - 1 moyen de 80 g

Flétan, fumé - 2 tranches de 30 g

Cabillaud - ½ darne de 175 g

Jambon de dinde - 3 tranches de 20 g

Jambon de poulet - 3 tranches de 20 g

Blanc de poulet (sans peau) - ½ filet de 160 g

Cuisse de poulet (sans peau) - ½ cuisse de 165 g

Lapin/lièvre - ¼ de cuisse de 250 g

Maquereau, fumé - ½ filet de 145 g  
Moules - 20 moules de 4 g  
Omelette (1 œuf) - 1 omelette de 60 g  
Légumineuses, cuites/sèches - 5 cuillères à soupe de 35 g  
Plie - ½ pièce de 135 g  
Sardine - 2 pièces de 33 g  
Filet de porc - ½ pièce de 150 g  
Pain de viande - 2 tranches de 30 g  
Saumon, fumé - 2 tranches de 30 g  
Saumon, darne - ½ morceau de 180 g

#### Groupe résiduel

Croquettes de pommes de terre (surgelées) - 4 morceaux de 27 g  
Sucre glace - 2 cuillères à soupe de 6 g  
Beurre - 1 cuillère à soupe de 18 g  
Pâte à tartiner (choco) - 2 cuillères à soupe de 33 g  
Boudoirs - 5 pièces de 5,5 g  
Cake - 1 tranche de 30 g  
Cake fourré aux fruits - 1 tranche de 35 g  
Chips - 1 paquet de 30 g  
Chocolat - 1 barre de 25 g  
Confiture - 2 cuillères à soupe de 30 g  
Tarte à la confiture - 1 pièce de 80 g  
Croissant - 1 pièce de 50 g  
Fragipane - 1 morceau de 100 g  
Frites - 1 portion de 250 g  
Tarte aux fruits - 1 morceau de 165 g  
Miel - 2 cuillères à soupe de 27 g  
Ketchup - 1 cuillère à soupe de 23 g  
Biscuit - 3 pièces de 10 g  
Biscuit au chocolat - 2 pièces de 20 g  
Viennoiserie - 1 moyenne de 75 g  
Viennoiserie aux raisins secs (Suisse) - 1 pièce de 75 g  
Viennoiserie au pudding - 1 pièce de 80 g  
Limonade/coca cola - 2 verres de 150 ml  
Tarte au maton - 1 pièce de 120 g  
Pain d'épices - 2 tranches de 23 g  
Cornichons - 2 cuillères à soupe de 15 g  
Praline - 2 pralines de 15 g  
Tarte au riz - 1 morceau de 140 g  
Crème glacée - 2 boules de 50 g  
Salami - 4 tranches de 9 g  
Crème fouettée - 2 cuillères à soupe de 12 g

Chou à la crème, chocolat - 1 pièce de 115 g  
Spéculoos - 4 pièces de 7 g  
Lard, fumé - 4 tranches de 15 g  
Sucre - 2 cuillères à soupe de 15 g  
Gaufre, de Liège - 1 gaufre de 55 g  
Gaufre, chocolat - 1 gaufre de 60 g

## Fruits

Fraise - 10 morceaux de 15 g  
Abricot (sans pépins) - 1 moyen de 150 g  
Ananas (frais)/ananas (en conserve) - 1 tranche de 100 g  
Pomme - 1 moyenne de 140 g  
Compote de pommes - 3 cuillères à soupe de 40 g  
Banane - 1 moyenne de 130 g  
Citron - 1 moyen de 70 g  
Clémentine - 3 morceaux de 35 g  
Datte, séchée (sans noyaux) - 5 morceaux de 9 g  
Raisin - 15 pièces de 7 g  
Cerise (sans noyau) - 20 pièces de 4 g  
Kiwi - 2 morceaux de 75 g  
Litchi - 10 pièces de 11 g  
Mandarine - 2 pièces de 60 g  
Mangue - ½ pièce de 200 g  
Melon - ¼ de pièce de 540 g  
Nectarine - 1 pièce de 95 g  
Papaye - 1 pièce de 125 g  
Fruit de la passion - 4 morceaux de 15 g  
Poire - 1 morceau de 160 g  
Pêche, sans noyau - 1 morceau de 125 g  
Pamplemousse - ½ morceau de 200 g  
Prune, sans noyau - 2 pièces de 55 g  
Prune, séchée - 5 morceaux de 6 g  
Raisin sec - 1 poignée de 12 g  
Orange - 1 morceau de 140 g  
Figue, séchée - 4 morceaux de 20 g  
Pastèque - 1/10 morceau de 1125 g

## 3. Exercice



## Cadre :

### Pour quoi s'entraîner ? (Code couleur, voir infra graphiques Conception p22)

- Cross :
  - 2400 m -> Exercice aérobie
  - Bergham run -> Exercice aérobie + endurance de force
  - Longs exercices de lecture de carte avec sac à dos -> Exercice aérobie + endurance de force
  - Orientation -> Exercice aérobie
- Force :
  - Tractions (*pull-ups*) -> Force de base
  - Toes to bar -> Force de base
- Natation :
  - Natation de combat -> Exercice anaérobie
- Core training :
  - Side-Bridge -> Endurance de force
- FTMA :
  - Milling -> Exercice anaérobie / Force explosive
- Cordes :
  - Technique portique, ... -> Exercice anaérobie / Force de base
  - Escalade -> Exercice anaérobie / Force de base
- Piste d'obstacles :
  - Piste complète -> Exercice anaérobie/aérobie / Force explosive
- Prévention des blessures courantes
  - o Épaule
  - o Coude
  - o Bas du dos
  - o Genou
  - o Cheville

Les principales causes de blessures sont le manque de stabilité, le manque de mobilité et des schémas de mouvement moins fonctionnels (qui découlent souvent du manque de stabilité, de mobilité ou de force,...). Dans ce programme, nous travaillerons sur le manque de mobilité et de stabilité. L'évaluation et l'ajustement des schémas de mouvement ne peuvent se faire que via des moments de contact et ne pourront donc pas être inclus dans ce programme. Toutefois, l'amélioration de la stabilité et de la mobilité aura également un impact sur les schémas de mouvement. Si vous ressentez une gêne ou un désagrément quelconque, nous vous recommandons de consulter un spécialiste.

### Quels sont les équipements et les installations disponibles ?

Aucun investissement majeur n'est nécessaire pour mener à bien ce programme. La plupart des casernes disposent d'une salle de fitness dotée d'un équipement suffisant. Afin de pouvoir exécuter toutes les séances d'entraînement, vous aurez également besoin d'une piscine, d'une piste d'obstacles, d'une piste de cordes et d'un *punching-ball*.

**Quels sont les objectifs de l'entraînement physique : réussir les tests d'admission ?**

Nous essayons de vous préparer à passer ces tests au mieux de vos capacités (plus que juste les réussir) !

**Quel est le temps de préparation disponible ?**

Le temps de préparation est de 16 semaines. Nous considérons qu'il s'agit du temps de préparation minimum dont vous aurez besoin pour être aussi prêt que possible pour le début du Q-Course. Si vous disposez de plus de temps de préparation, nous vous recommandons de le consacrer à vos points plus faibles. Cette période comprendra alors principalement des séances d'entraînement visant spécifiquement à améliorer vos points plus faibles, tout en entretenant vos caractéristiques plus fortes.

Des exercices ciblant spécifiquement le *core stability* et la prévention des blessures peuvent également être une préparation très intéressante afin de prévenir les blessures par la suite.

Avant de commencer ce programme, assurez-vous que vous remplissez au moins les conditions minimales décrites dans le programme (voir l'introduction au programme d'entraînement) afin de pouvoir commencer en toute sécurité.

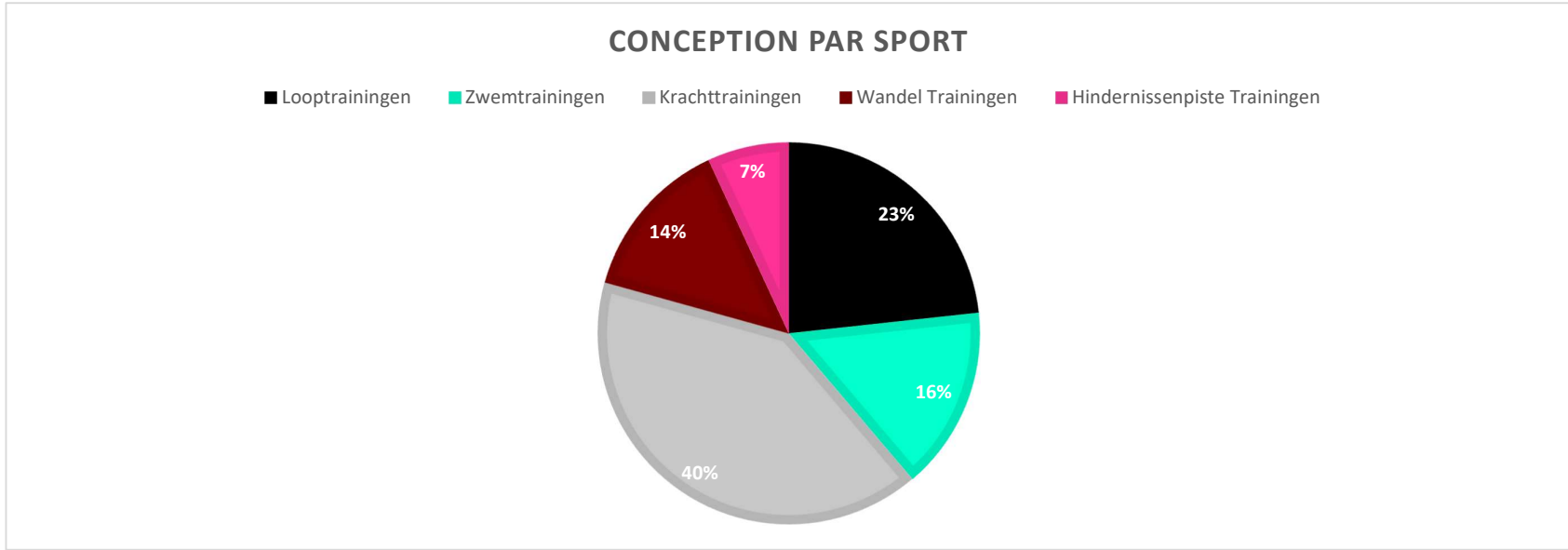
## Système :

### Conception du programme

- Conception du programme par période

S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17
<p><b>Phase 1 :</b> Préparation générale  <b>Durée :</b> 4 semaines  <b>Focus :</b> Capacité aérobie, stabilité, mobilité  <b>Méthode :</b> Entraînements d' endurance légers</p>				<p><b>Phase 2 :</b> Préparation spécifique  <b>Durée :</b> 4 semaines  <b>Focus :</b> Puissance aérobie, endurance de force  <b>Méthode :</b> Entraînement par intervalles <u>léger</u> (court, moyen et long) échelle de Borg niveau 3, Supersets</p>				<p><b>Phase 3 :</b> Entraînement spécifique  <b>Durée :</b> 6 semaines  <b>Focus :</b> Capacité/puissance anaérobie, Explosivité, Technique Piste d' obstacles &amp; Portique, Apprendre à travailler avec la bonne tenue  <b>Méthode :</b> Intervalles <i>all-out</i> courts, mouvements explosifs rapides lors des séances de musculation</p>						<p><b>Phase 4 :</b> <i>Taper</i>  <b>Durée :</b> 2 semaines  <b>Focus :</b> Entretien l' effet de l' entraînement, se présenter sur la ligne de départ aussi frais que possible  <b>Méthode :</b> Maintenir l' intensité des séances d' entraînement, réduire le volume</p>		<p><b>Q-Course</b></p>

- Conception du programme par sport



	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16
LU	Black	Black	Black	Black	Black	Cyan	Black	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Black	Black	Black	Black
MA					Black	Black	Black	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan
ME	Black	Black	Black	Black					Black	Black	Black		Black	Black	Black	
JE					Black	Black	Black	Black	Pink	Pink	Pink	Pink	Pink	Pink	Pink	Pink
VE	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey
SA	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red
DI																

La plupart des séances d'entraînement sont des séances de musculation. Vous constaterez que ces séances d'entraînement sont nécessaires pour vous préparer en toute sécurité aux tests que vous devrez passer. Vers la fin du programme, vous serez également préparé spécifiquement pour le test de *milling* pendant les entraînements de musculation. La prévention des blessures est toujours est toujours une préoccupation centrale lors des entraînements de musculation.

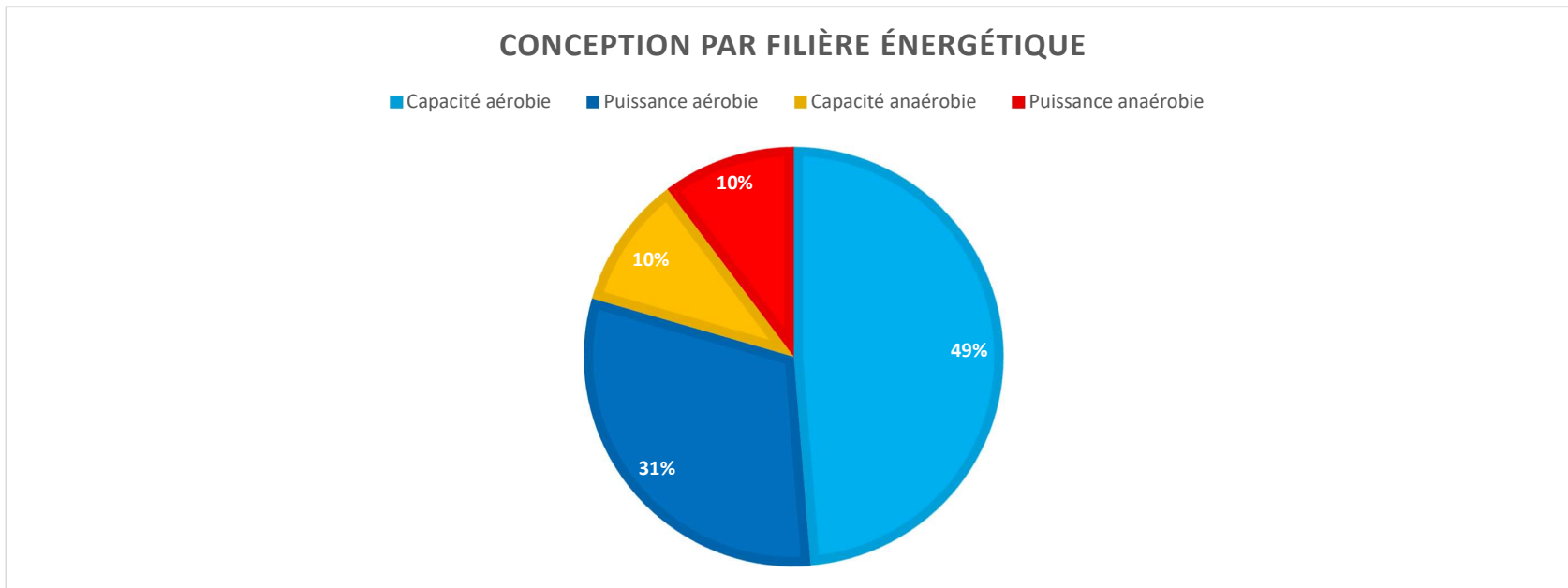
Le 2<sup>e</sup> plus grand bloc de votre programme est consacré à la course à pied. Si vous regardez l'analyse des tests, vous remarquerez qu'il y a au moins quatre tests où la course à pied est cruciale. D'où la forte proportion de course à pied dans le programme. Ces entraînements sont idéaux pour développer les différentes filières énergétiques. Les entraînements de course à pied sont toujours axés sur le développement aérobie. Ce choix s'explique par le fait que, lors des épreuves de course à pied que vous aurez à effectuer, vous sollicitez principalement la filière aérobie.

16 % des séances d'entraînement sont des séances de natation. Lorsqu'on regarde l'analyse des tests, on remarque qu'il n'y a qu'un seul test de natation. Ce programme vous préparera donc parfaitement à ce test. Cependant, il y a une autre explication à la proportion relativement élevée d'entraînements de natation dans votre programme. En effet, la natation est un sport à faible impact qui sollicite peu les os et les articulations. De plus, la condition physique acquise pendant l'entraînement de natation est parfaitement transférable à la condition physique dans d'autres sports. C'est pourquoi les entraînements de natation seront utilisés au début pour augmenter progressivement la charge des entraînements de course à pied. Plus tard, des séances de natation seront programmées pour permettre à votre corps de se reposer. Ce n'est qu'à la fin du programme que nous travaillerons spécifiquement pour préparer le test de natation. Les entraînements de natation de ce programme peuvent donc également être considérés comme un moyen d'augmenter le volume sans trop augmenter le risque de blessure.

Le programme vous prépare à de longues marches (14 % des séances d'entraînement). Ces séances d'entraînement augmenteront votre capacité aérobie pour vous préparer aux nombreuses marches et droppings qui vous attendent. Vous pouvez ajouter une dimension supplémentaire à ces séances d'entraînement en pratiquant par la même occasion vos compétences de lecture de carte.

Le programme prévoit également un certain nombre de séances d'entraînement sur la piste d'obstacles. L'objectif premier de ces séances d'entraînement sera toujours d'apprendre à franchir les obstacles avec la bonne technique et en toute sécurité. Ces entraînements permettront également d'améliorer la puissance aérobie.

- Conception du programme par filière énergétique



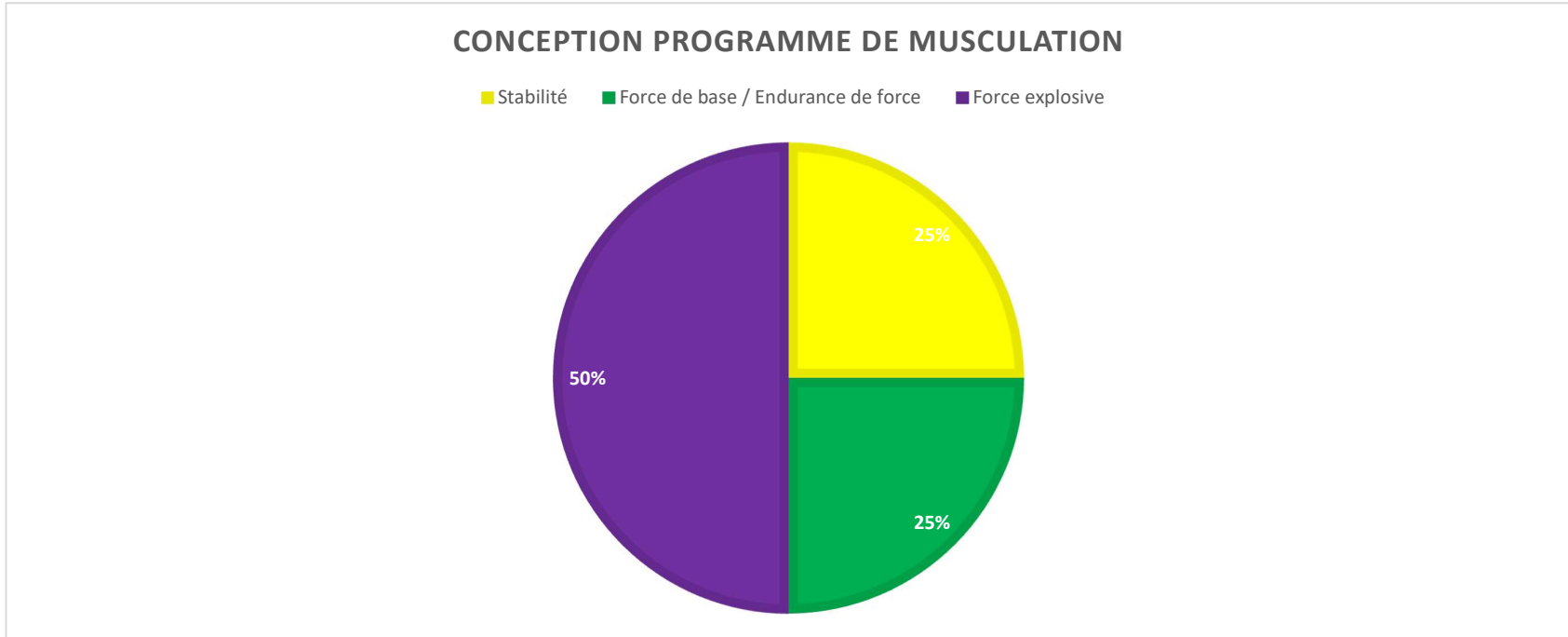
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16
LU	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie
MA					Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Puissance anaérobie	Puissance anaérobie	Puissance anaérobie	Puissance anaérobie	Puissance anaérobie	Puissance anaérobie	Puissance anaérobie	Puissance anaérobie
ME	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie					Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie		Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	
JE					Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie
VE	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie					Capacité anaérobie	Capacité anaérobie	Capacité anaérobie	Capacité anaérobie	Capacité anaérobie	Capacité anaérobie	Capacité anaérobie	Capacité anaérobie
SA	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie	Capacité aérobie
DI																

Près de la moitié des séances d'entraînement contribueront au développement de la capacité aérobie. Il s'agit d'une caractéristique importante qui peut être considérée comme une base. Cette base est essentielle avant de pouvoir acquérir d'autres caractéristiques. Si vous regardez l'analyse des tests (même code couleur que le tableau ci-dessus), vous remarquerez que la capacité aérobie sera un important facteur déterminant la performance dans plusieurs tests. Cette filière énergétique sera développée principalement par l'entraînement à la course à pied, à la natation et à la marche.

Une autre partie importante de l'entraînement consistera à développer la puissance aérobie. La couleur bleu foncé apparaît souvent dans l'analyse des tests, ce qui signifie que la puissance aérobie sera le principal facteur déterminant la performance. Cette filière énergétique sera développée principalement par l'entraînement à la course à pied, à la natation et sur la piste d'obstacles.

10 % du nombre total de séances d'entraînement seront utilisés pour le développement de la capacité anaérobie et de la puissance anaérobie. L'analyse des tests montre qu'il s'agit de deux caractéristiques importantes. Toutefois, il vaut mieux consolider les bases avant d'entamer ce type d'entraînement. En outre, ces séances d'entraînement nécessitent une récupération plus longue et sont très lourdes pour l'athlète. Dans la mesure du possible, ces filières seront développées dans les sports pour lesquels vous en aurez besoin lors des tests. C'est-à-dire la musculation, la natation et le milling.

- Conception du programme de musculation



	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16
LU																
MA																
ME																
JE																
VE																
SA																
DI																



Quatre semaines seront consacrées à l'amélioration de la stabilité. Il s'agit d'une caractéristique importante qui contribue à la transmission et au développement des forces. En outre, la stabilité permet de résister aux forces extérieures. Cette période servira également d'introduction à la musculation et est idéale pour maîtriser certaines techniques de base.

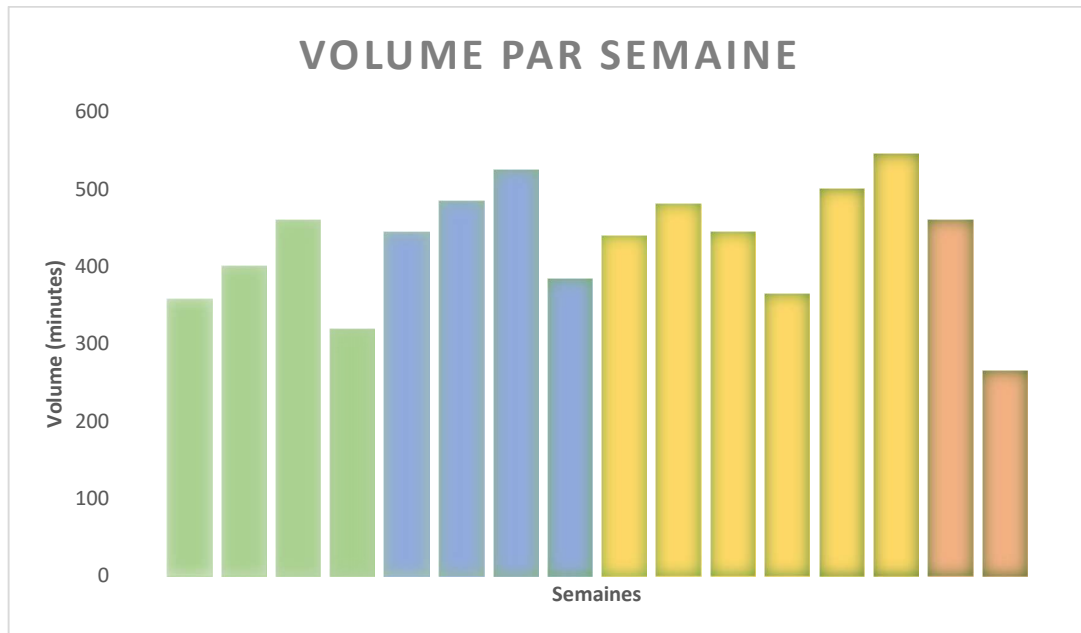
Les quatre semaines suivantes seront consacrées au développement de la force de base et de l'endurance de force. Cette caractéristique est importante, tant pour les tests que pour la préparation aux exercices explosifs.

Les huit dernières semaines seront consacrées à l'entraînement de la force explosive. À noter que le diagramme du programme de musculation donne une image déformée de la répartition des entraînements. Dans la pratique, la stabilité reviendra dans chaque séance d'entraînement de musculation et la majorité des séances d'entraînement de musculation seront donc utilisées pour entraîner et entretenir la stabilité. Ceci est extrêmement important pour la prévention des blessures et pour la fonctionnalité du reste de l'entraînement de musculation.

La stabilité doit être considérée comme une base essentielle qui est absolument indispensable pour pouvoir utiliser la force que vous apprenez à développer au cours des séances d'entraînement dans votre vie quotidienne et dans votre futur emploi de manière fonctionnelle.

Le développement de la force explosive est important pour réussir vos tests et pour l'exercice de votre futur métier. Dans cette forme d'entraînement de musculation, il est très important de respecter un temps de repos suffisant, car cet entraînement est très lourd pour votre corps.

- Volume des entraînements d'endurance



Le volume des entraînements a été estimé en minutes. Vous constatez que dans les deux premières phases (vert et bleu), il y a une augmentation du volume pendant trois semaines, suivie d'une semaine de *deload* qui permet à votre corps de récupérer de l'effort.

Dans la phase trois (jaune), cette augmentation est moins visible parce que l'intensité des séances d'entraînement devient plus importante (séances plus intenses, entraînement avec plus de poids,...).

Dans la phase quatre (orange), il y aura une diminution du volume combinée à un maintien de l'intensité afin que vous arriviez au début du Q-course en bonne condition et en bonne forme.

Dans votre programme, le volume d'entraînement sera principalement représenté en minutes (sauf pour les entraînements de natation). Nous avons choisi de fixer le volume en minutes car le programme d'entraînement a été développé pour des personnes de différents niveaux. Les personnes en meilleure forme physique couvriront une plus grande distance en 30 minutes de course à pied, par exemple, que les personnes en moins bonne forme physique. De cette manière, nous anticipons les différences de niveau et les personnes plus fortes auront un volume d'entraînement plus important en distance, mais pas en temps (ce qui signifie que l'entraînement aura toujours lieu dans la zone énergétique souhaitée, quel que soit le niveau). Avec cette méthode, nous partons du principe que des personnes mieux entraînées peuvent gérer un volume plus important en termes de distance. Toutefois, cela ne s'applique pas à tout le monde.

Il est donc important d'adapter le volume à vos besoins. Écoutez votre corps et n'ignorez pas les symptômes.

- Intensité du programme

Pour déterminer l'intensité des séances d'entraînement, nous avons choisi de les représenter sur l'échelle de Borg. Le niveau sur l'échelle du Borg est toujours une note sur cinq. Les séances d'entraînement de niveau 1 sont très légères et sont utilisées comme séances de récupération. Ces séances d'entraînement donnent l'impression que vous pourriez les effectuer indéfiniment. Le niveau 2 sur l'échelle de Borg est un entraînement aérobic léger que vous pouvez effectuer pendant très longtemps. Lorsque vous vous entraînez au niveau 3, vous êtes juste en dessous de votre limite anaérobie. Vous pouvez maintenir cet effort pendant une heure maximum. Les séances d'entraînement de niveau 4 sont très lourdes. Vous ne pouvez pas maintenir cette intensité pendant plus de quelques minutes. Le niveau 5 sur l'échelle de Borg correspond à l'effort maximal. Celui-ci est très lourd.

L'avantage de cette méthode est que le programme peut être utilisé par différents athlètes de différents niveaux. Si l'échelle de Borg est respectée, l'entraînement garantira des résultats similaires pour tous les athlètes, indépendamment de leur niveau (entraînement d'une filière énergétique particulière). L'inconvénient de ce système est qu'il faut un peu de pratique pour apprendre à quel point une séance d'entraînement particulière est lourde sur votre échelle Borg subjective. Si vous travaillez avec un entraîneur, vous pouvez faire déterminer vos zones de fréquence cardiaque pour déterminer plus objectivement le niveau d'intensité. Il reste toutefois important de surveiller l'athlète, car l'entraînement reste subjectif. De nombreux facteurs peuvent affecter la manière dont un athlète ressent un entraînement (maladie, fatigue, environnement,...).

Pour l'entraînement de musculation, l'intensité est exprimée en pourcentage de votre « *one repetition maximum* » (1RM). Votre 1RM est le poids maximum que vous pouvez déplacer pour une répétition dans un exercice spécifique. Vous pouvez le déterminer en le testant à chaque exercice. Cependant, nous recommandons d'estimer le poids nécessaire pour un exercice en choisissant un poids avec lequel vous pouvez tout juste effectuer la dernière répétition de chaque set avec une technique correcte. Vous pouvez alors utiliser le pourcentage de votre 1RM comme une indication relative pour comparer le poids utilisé au poids que vous utilisez ou que vous avez utilisé dans une autre période de ce programme. Par exemple, vous remarquerez que l'intensité et donc le poids augmentent lorsque moins de répétitions sont demandées pour un exercice particulier. Afin d'éviter les blessures, nous vous recommandons de ne pas déterminer votre 1RM sans accompagnement.

## **Exécution du programme**

Ce document donne plus d'informations sur les différentes séances d'entraînement. Pour le programme détaillé, veuillez vous référer à l'autre document contenant vos missions d'entraînement pour chaque jour.

### - Course à pied :

Pendant le temps d'échauffement des entraînements de course à pied, commencez à courir tranquillement. Effectuez ensuite quelques exercices techniques et des étirements dynamiques. Effectuez ensuite quatre à cinq accélérations de 60 à 100 mètres.

Profitez de la période de retour au calme pour courir tranquillement et vous étirer. Lors des étirements, concentrez-vous principalement sur le bas du corps : mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de la hanche, fessiers.

### Entraînement à la course à pied en phase 1

Cette phase comprend des courses d'endurance calmes afin de développer une bonne condition physique de base (capacité aérobie). L'intensité de ces courses varie de 1 à 2 sur 5 sur l'échelle de Borg.

### Entraînement à la course à pied en phase 2

Cette phase vise à entretenir la capacité aérobie par une course d'endurance calme. La puissance aérobie est développée par le *fartlek* (course d'endurance avec des changements de tempo en fonction des sensations), et un entraînement par intervalles courts, moyens et longs (niveau 3 sur l'échelle de Borg).

### Entraînement à la course à pied en phases 3 & 4

Ces phases visent principalement à entretenir l'aptitude à la course aérobie. Elles comprennent des entraînements de la puissance aérobie et de la capacité aérobie. Vous commencerez progressivement à courir en tenue militaire et avec sac à dos. Certaines séances d'entraînement à la course à pied seront suivies par un entraînement technique sur la piste de cordes. De cette façon, vous portez déjà la bonne tenue pour travailler avec les cordes et vous apprenez à appliquer les techniques dans un état de fatigue plus ou moins important.

### - Natation :

L'échauffement d'un entraînement de natation se compose toujours d'une partie natation et d'une partie mobilité où vous explorez brièvement toute l'amplitude des mouvements de l'épaule entre les longueurs et relâchez le cou et le dos.

### Entraînement de natation en phase 1

Au cours de cette phase, l'entraînement de natation se concentre sur la technique et la récupération. Il y a toujours une suggestion sur la technique que vous pouvez travailler. Il peut être utile de rechercher à l'avance les exercices que vous pouvez effectuer pour améliorer une partie particulière de votre mouvement de natation.

### Entraînement de natation en phase 2

Au cours de cette phase, des entraînements par intervalles aérobies (niveau 3 sur l'échelle de Borg) permettront de développer la puissance aérobie. Les entraînements de récupération et de technique permettront d'améliorer la technique et d'entretenir la capacité aérobie.

### Entraînement de natation en phases 3 & 4

Les entraînements de natation dans les phases 3 et 4 ne comprennent plus que des entraînements par intervalles. Les séances d'entraînement par intervalles aérobies (niveau 3 sur l'échelle de Borg) visent à développer la puissance aérobie. Par ailleurs, les séances d'entraînement de puissance anaérobie vous prépareront spécifiquement à vos tests de natation. C'est au cours de ces phases que vous nagez pour la première fois avec des vêtements.

#### - Entraînement à la marche :

Aucun échauffement n'est décrit pour ces séances d'entraînement. Prenez toujours le temps de vous mettre dans le bain avant d'accélérer le rythme.

L'échelle de Borg indique toujours le score de 1. Cela signifie que vous marchez à une intensité relativement faible que vous pouvez maintenir pendant une longue période. Cela ne signifie pas que les séances d'entraînement ne peuvent pas devenir lourdes vers la fin. Ici, c'est surtout la durée qui pèse, pas tellement l'intensité.

Ces entraînements peuvent également être utilisés pour développer les compétences en matière d'orientation et de lecture de carte. Il vaut mieux porter la tenue militaire dès la première séance, afin de vous préparer spécifiquement avec l'équipement obligatoire (sac à dos également !). La durée des séances d'entraînement augmente progressivement. Il y aura une courte stagnation de la durée pour augmenter le poids du sac à dos. Ensuite, la durée augmente à nouveau.

#### - Entraînements sur la piste d'obstacles :

Les 10 premières minutes de l'échauffement pour les entraînements sur piste d'obstacles sont similaires à l'échauffement pour un entraînement de course à pied. Commencez par courir tranquillement. Effectuez ensuite quelques exercices techniques et des étirements dynamiques. Lors de l'entraînement sur piste, n'oubliez pas d'entraîner le haut du corps.

Poursuivez avec quatre à cinq accélérations de 60 à 100 mètres.

Les 10 minutes suivantes sont consacrées à un échauffement spécifique sur les obstacles de la piste. Vous choisissez quelques obstacles à franchir techniquement.

Lors de l'entraînement sur la piste d'obstacles (tout au long de l'entraînement !), veillez à une bonne technique de réception à l'atterrissage (fléchissez les genoux, le plus doucement possible -> entraînez-vous d'abord sur des obstacles bas, ce n'est que lorsque vous aurez maîtrisé cette technique que vous pourrez passer aux obstacles plus hauts). Le test vous demande de franchir la piste sans limite de temps. Nous vous recommandons donc de rester en contrôle pendant l'exécution et de ne pas prendre de risques inutiles (tant pendant l'entraînement que lors du test). Dans ce programme, tous les entraînements sur piste se font en dessous du seuil anaérobie (niveau 3 sur l'échelle de Borg). La technique plutôt que l'intensité ! Protégez-vous et protégez votre corps, c'est un outil de travail important pour votre futur métier !

- Musculation :

Entraînement de musculation en phase 1 :

Ce tableau indique le nombre de sets et de répétitions qui sont le plus souvent effectuées au cours de cette phase.

Dans une semaine de repos, le nombre de sets ou le nombre de répétitions par set peut être ajusté pour permettre au corps de récupérer (ce sera le cas lors de la semaine 4). Consultez le programme d'entraînement pour les directives spécifiques.

Échauffement	Étirements	<i>Self-Myofascial Release (SMR) &amp; Static Stretching</i> Objectif : Extension/détente des muscles trop courts/actifs pour éliminer les restrictions de mouvement
	Core	2x 30" pour chaque exercice, 15" de repos 1 exercice par chaîne (avant, arrière, côté) Objectif : Être capable de résister à des forces externes, de transférer des forces
	Équilibre / Balance	2x (10x de chaque côté) Repos 15" <i>Push</i> vertical unipodal du haut du corps <i>Pull</i> unipodal du bas du corps <i>Hip dominant</i> Objectif : Se concentrer sur l'équilibre (et non sur l'intensité/le poids), la proprioception : où se trouve mon corps dans l'espace ?
	Entraînement réactif	3x5 Repos 30" Saut bipodal + réception Objectif : Se concentrer sur les mécanismes de réception, apprendre à contrôler les forces de réaction au sol
Kern	Musculation	3x15 Repos 30" <i>Push</i> bipodal du bas du corps <i>Push</i> horizontal du haut du corps à deux bras <i>Pull</i> de tout le corps
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit Objectif : Trouver le calme dans l'agitation, réfléchir à la séance d'entraînement, apprendre des erreurs commises

## Entraînement de musculation en phase 2 :

Ce tableau indique le nombre de sets et de répétitions qui sont le plus souvent effectuées au cours de cette phase.

Dans une semaine de repos, le nombre de sets ou le nombre de répétitions par set peut être ajusté pour permettre au corps de récupérer (ce sera le cas lors de la semaine 8). Consultez le programme d'entraînement pour les directives spécifiques.

Échauffement	Étirements	<i>Self-Myofascial Release (SMR) &amp; Active Isolated Stretching</i> Objectif : Extension/détente des muscles trop courts/actifs pour éliminer les restrictions de mouvement
	Core	3x 30" pour chaque exercice, 15" de repos Anti-rotation vers l'avant Anti-rotation vers l'arrière Rotation latérale Objectif : Être capable de résister à des forces externes, de transférer des forces, de générer des forces
	Équilibre / Balance	3x (10x de chaque côté) Repos 15" <i>Push</i> unipodal du bas du corps Rotation unipodale du haut du corps de haut en bas Objectif : Se concentrer sur l'équilibre (et non sur l'intensité/le poids), la proprioception : où se trouve mon corps dans l'espace ?
	Entraînement réactif	3x10 Repos 30" Saut bipodal
	SAQ	SAQ = Speed Agility Quickness 2x(3x) Repos 30" Accélération et décélération dans une direction
Kern	Musculation	3x (12+12) Repos 30" Superset <i>Push</i> bipodal du bas du corps + <i>Push</i> unipodal du bas du corps Superset <i>Push</i> vertical du haut du corps à deux bras + <i>Push</i> horizontal du haut du corps en alternance Superset <i>Pull</i> bipodal du bas du corps <i>Hip dominant</i> + <i>Pull</i> bipodal du bas du corps <i>Knee dominant</i> Superset <i>Pull</i> vertical du haut du corps à deux bras + <i>Pull</i> horizontal du haut du corps à un bras
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit Objectif : Trouver le calme dans l'agitation, réfléchir à la séance d'entraînement, apprendre des erreurs commises

### Entraînement de musculation en phases 3 & 4 :

Ce tableau indique le nombre de sets et de répétitions qui sont le plus souvent effectuées au cours de cette phase.

Dans une semaine de repos, le nombre de sets ou le nombre de répétitions par set peut être ajusté pour permettre au corps de récupérer (ce sera le cas lors de la semaine 12). Après quelques semaines, certains mouvements pourront également être amenés à changer. Par exemple, un *Push* horizontal lourd deviendra un *Push* horizontal explosif, et un *Push* vertical explosif deviendra un *Push* vertical lourd. De même, les mouvements effectués, par exemple, avec les deux bras simultanément passeront à une alternance unilatérale (un bras et puis l'autre). Ceci afin de solliciter encore plus le corps. Consultez le programme d'entraînement pour les directives spécifiques.

Échauffement	Étirements	<i>Self-Myofascial Release (SMR) &amp; Dynamic Stretching</i> Objectif : Extension/détente des muscles trop courts/actifs pour éliminer les restrictions de mouvement, préparer les muscles aux mouvements explosifs
	Core	3x 12 pour chaque exercice, 30" de repos Anti-rotation latérale + rotation de l'épaule Anti-rotation vers l'arrière + dynamique vers l'avant Objectif : Être capable de résister à des forces externes, de transférer des forces, de générer des forces
	Équilibre / Balance	3x 12x Repos 30" Saut latéral unipodal Saut unipodal vers l'avant Objectif : Se concentrer sur l'équilibre (et non sur l'intensité/le poids), la proprioception : où se trouve mon corps dans l'espace ?
	Entraînement réactif	3x6 Repos 45" Saut bipodal
	SAQ	2x(3x) Repos 30" Accélération et décélération, différentes directions (après un certain temps, vous pouvez éventuellement ajouter une réaction à des stimuli externes -> par exemple, au signal 1, partez vers la droite, au signal 2, partez vers la gauche)
Kern	Puissance anaérobie	2-6 x 30"/40"/50" <i>all-out</i> Repos : 2'-3'20" Objectif : Développement de la puissance anaérobie, efforts très courts et de haute intensité. Beaucoup de repos est nécessaire pour maintenir l'intensité de l'exercice à un niveau suffisamment élevé (rapport effort/repos = 1<3-5 ou, en d'autres termes, 3 à 5 fois plus de repos que d'effort). Méthode : Les quatre premières semaines, cette forme d'endurance sera entraînée par le biais d'un entraînement au combat sur un sac de frappe, les quatre semaines suivantes, cette forme d'endurance sera entraînée dans la piscine Cet entraînement a lieu systématiquement le mardi



	<b>Capacité anaérobie</b>	2-6x 2'30" – 3' Repos 2'30" – 5' Objectif : Développement de la capacité anaérobie, efforts courts et de haute intensité. Là encore, il faut beaucoup de repos (rapport effort/repos = 1:1, c'est-à-dire autant de repos que d'effort) Méthode : Pendant les quatre premières semaines, l'entraînement se fait par le biais du crossfit : 2-4x <i>As Many Rounds As Possible</i> (AMRAP) : 10 KB Swings, 5 pompes explosives, 10 Burpees, 5 tractions explosives. Au cours des quatre semaines suivantes, cette forme d'endurance sera développée par un entraînement au combat sur un sac de frappe (car le test de milling se déroulera principalement dans cette filière énergétique) Cet entraînement a lieu systématiquement le vendredi
	<b>Musculation</b>	La partie musculation des séances d'entraînement de la puissance anaérobie (mardi) sera souvent axée sur la technique, en préparation de la séance d'entraînement de capacité anaérobie du vendredi (4x 5-8) Repos 1' + 3' Repos entre les séries La partie musculation du dimanche consistera souvent en 4x (5+8) repos 1' entre les exercices, 3' entre les sets et les supersets) : Superset <i>Push</i> bipodal lourd du bas du corps + <i>Push</i> unipodal explosif du bas du corps Superset <i>Push</i> horizontal lourd du haut du corps à 2 bras + <i>Push</i> vertical explosif du haut du corps à 2 bras Superset <i>Pull</i> bipodal lourd du bas du corps <i>Hip dominant</i> + <i>Pull</i> bipodal explosif du bas du corps <i>Hip dominant</i> Superset <i>Pull</i> vertical lourd du haut du corps à deux bras + <i>Pull</i> horizontal explosif du haut du corps à un bras
<i>Cooling-Down</i>	<b>Détente</b>	Retour au calme Corps/respiration/esprit Objectif : Trouver le calme dans l'agitation, réfléchir à la séance d'entraînement, apprendre des erreurs commises

- Que se passe-t-il si je dois sauter une séance d'entraînement ?

En raison de circonstances imprévues ou parce que le programme est trop lourd, il se peut que vous deviez laisser tomber une ou plusieurs séances d'entraînement par semaine. Ce n'est bien sûr pas dramatique mais, dans ce cas, quelle séance d'entraînement pouvez-vous laisser tomber ? Et à partir de combien de séances manquées est-il recommandé de faire adapter votre programme ?

**Phase 1**

Au cours de la phase 1, vous pouvez sauter une séance de musculation de votre choix. Si vous devez sauter une deuxième séance, vous pouvez laisser tomber un entraînement de la capacité aérobie.

**Phase 2**

Au cours de cette phase, vous pouvez sauter une séance d'entraînement de la capacité aérobie de votre choix. Si vous devez sauter une deuxième séance, vous pouvez laisser tomber un entraînement de musculation.

**Phases 3 & 4**

Au cours de ces phases, vous pouvez sauter la troisième séance de musculation de la semaine. Si vous devez sauter une deuxième séance, vous pouvez laisser tomber l'entraînement de la capacité aérobie du mercredi. Notez que lorsque cela se produit au cours des semaines 9, 10 et 11, il faudra recommencer la préparation à la course en tenue militaire et avec sac à dos.

Si vous manquez plus de trois séances d'entraînement pendant plus de trois semaines consécutives, il est préférable de faire adapter votre programme d'entraînement, faute de quoi vous risquez de rencontrer de trop grands problèmes dans la progressivité de la montée en puissance de l'entraînement.

- Dois-je respecter l'ordre du programme ?

Il est préférable de respecter l'ordre des séances d'entraînement car chaque type d'entraînement nécessite un temps de repos différent. Ceci a été pris en compte lors de l'élaboration de la séquence des séances d'entraînement. Si vous bousculez cette séquence, vous risquez de manquer de récupération, ce qui augmente le risque de blessures.

## 4. Récupération

### Cadre :

#### Pourquoi la récupération est-elle si importante ?

L'évolution du sport d'élite au cours des dernières années a été caractérisée par une forte augmentation de l'intensité et du volume de l'entraînement. En règle générale, cela augmente le risque de surcharge, de blessures et de surentraînement. Un grand nombre de paramètres influent sur le risque de blessure chez un athlète. Il existe des facteurs de risque internes (âge, sexe, blessures antérieures,...) qui peuvent déterminer si un athlète a des prédispositions aux blessures. Il existe également des facteurs de risque externes (équipement, surface,...) qui peuvent augmenter le risque de blessure. Un bon suivi de la charge d'entraînement en fonction de votre capacité de charge (gestion de la charge d'entraînement / *load management*) permet de réduire le risque de blessure. C'est grâce aux nouvelles connaissances en matière de gestion de la charge d'entraînement que les sportifs d'élite d'aujourd'hui peuvent s'entraîner plus et plus intensément qu'auparavant, sans augmenter le risque de blessure.

La gestion de la charge se compose de deux éléments principaux : la périodisation (la périodisation de ce programme a été effectuée dans le pilier 3) et la récupération. La récupération semble donc être un élément important qui n'a pas encore été décrit.

#### Supercompensation

L'effort et la récupération forment une chaîne fermée et déterminent la nature et l'étendue des effets de l'exercice. Tout entraînement entraîne une fatigue qui se traduit par une baisse temporaire des performances. Les muscles et les organes sollicités ont besoin de récupérer après la charge imposée. Dans la phase de récupération, les sources d'énergie ne sont pas seulement reconstituées au niveau de départ, mais on obtient également un effet d'exercice temporaire avec une augmentation des sources d'énergie. En administrant un stimulus d'entraînement à ce moment-là, vous créez une augmentation de niveau.

## **Systeme :**

### **Facteurs avec un impact négatif sur le processus de récupération**

Il faut apprendre à contrôler les facteurs suivants car ils peuvent ralentir le processus de récupération :

- Déséquilibre entre l'entraînement et la récupération
- Alimentation inadéquate ou hydratation insuffisante
- Manque de sommeil
- Maladie
- Prise de médicaments
- Voyage
- ...

### **Méthodes pour favoriser la récupération**

Il n'existe pas de remède miracle pour accélérer la récupération. Pour bien récupérer, le plus important reste le sommeil et l'alimentation. La durée optimale de sommeil dépend d'un individu à l'autre (généralement entre 7 et 9 heures). Pour les recommandations alimentaires, veuillez vous référer au deuxième pilier. En résumé, il s'agit d'absorber suffisamment de liquides et de reconstituer les sources d'énergie. En outre, il existe diverses méthodes (massage, refroidissement,...) de récupération dont les effets ne sont pas toujours clairement démontrés. La récupération est une affaire individuelle, donc si vous avez trouvé une méthode qui fonctionne pour vous, il est intéressant de l'appliquer.

### **La récupération dans mon processus d'entraînement**

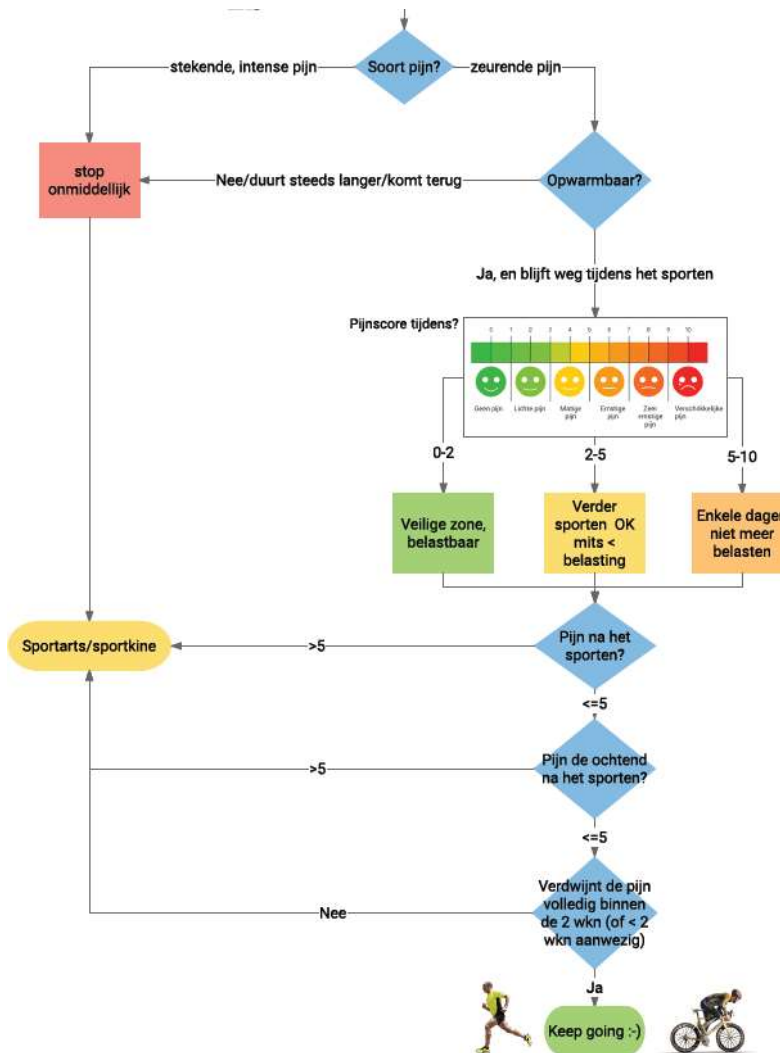
Le programme d'entraînement a été structuré de manière à alterner l'effort et la récupération, de façon à donner au corps l'occasion de se développer. La récupération peut prendre la forme de jours de repos et d'entraînements de récupération ou de semaines de délestage (par exemple, les semaines 4, 8 et 12). Il est important de noter que nous avons élaboré ce programme d'entraînement sur la base d'une situation idéale : vous dormez toujours bien et suffisamment longtemps, vous avez toujours pris les repas idéaux et bu suffisamment, vous n'êtes pas malade, vous ne prenez pas de médicaments et vous pouvez effectuer les séances d'entraînement aux moments prévus. Cependant, nous sommes conscients qu'il s'agit d'une situation utopique, qui ne se produira jamais dans la réalité. C'est pourquoi il reste important d'évaluer quotidiennement le programme et de l'adapter à vos besoins personnels. Il ne sert à rien d'effectuer la séance d'entraînement suivante sans avoir suffisamment récupéré de la séance précédente (par exemple, en raison d'une maladie,...). Attention : vous n'êtes pas toujours censé récupérer complètement d'une séance d'entraînement avant d'en commencer une nouvelle (il peut arriver que trois journées difficiles soient programmées avec seulement un jour de repos après pour récupérer complètement des séances d'entraînement consécutives difficiles). L'équilibre reste la clé du succès.

# Conclusion

Armé de ces informations, vous êtes prêt à commencer le programme. Il est important de prêter une attention particulière aux blessures antérieures, car nous n'avons pas pu les prendre en compte dans ce programme. (Par exemple, en incorporant des étirements ou en entraînant un groupe musculaire supplémentaire lors de l'échauffement,...). Soyez toujours à l'écoute de votre corps et recherchez un bon équilibre entre les quatre piliers.

Pour mener à bien ce programme d'entraînement de manière responsable, nous souhaitons vous donner quelques informations supplémentaires sur la manière de gérer au mieux les douleurs pendant vos séances d'entraînement :

## Je ressens de la douleur avant ou pendant l'exercice



Bonne préparation !

Cordialement,

Pieter Maes