



LA DÉFENSE

Candidat SOF / Paracommando



5 introduction

TRUCS & ASTUCES

1. État d'esprit
2. Préparation physique
3. Alimentation
4. Récupération

partie 4



36

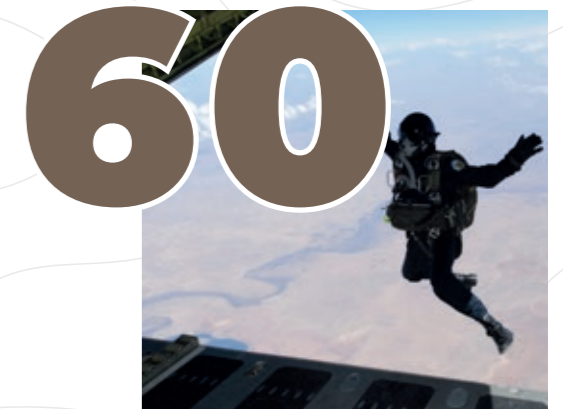


7 partie 1

QUE FAIT UN SOF / PARA-COMMANDO?

POSTULER

partie 5



60



11 partie 2

PRÉSENTATION DU RÉGIMENT DES OPÉRATIONS SPÉCIALES

CONTACTS

1. Liens
2. Adresses
3. Numéros de téléphone

partie 6



62



15 partie 3

TRAJET DE FORMATION

1. Soldat SOF / Paracommando
2. Cadre SOF / Paracommando

INTRODUCTION



Cher candidat SOF* / Paracommando,

Tu es à un moment important de ta vie.

Dès lors, nous souhaitons t'ouvrir les portes du **Centre d'Entraînement Commando (CE Cdo)**, en charge de la formation des commandos belges depuis 1947, dans le but de faciliter ton choix et ta préparation.

Tu es là:

1. Pour entamer en tant que **soldat** une **Phase d'Initiation Militaire (PIM)** de 10 semaines, suivie d'une **Instruction Professionnelle Spécialisée (IPS)** de 12 semaines et du **Brevet A Commando (BAC)** de 4 semaines.
2. Pour entamer en tant que **cadre (officier et sous-officier)**, un **SOF Basic Course (SOF BC)** de 8 semaines, suivi du **Brevet A Commando (BAC)** de 4 semaines et un **SOF Advanced Course (SOF AC)** de 8 semaines.

Cette formation est essentielle dans la mesure où elle te permettra d'acquérir la confiance et les connaissances nécessaires pour exercer ton métier au sein des **bataillons Paracommandos (Bn ParaCdo)** lors des exercices et des opérations à l'étranger.

La formation est construite de manière progressive et approfondie. Pour réussir ta formation, tu devras faire preuve d'engagement, d'autodiscipline, de courage et de persévérance au quotidien. Ceci vaut non seulement pour la formation, mais également pour la préparation qui précède le jour de ton incorporation : celui qui entame sa formation sans être préparé a nettement moins de chances de réussir et montre d'emblée qu'il n'a pas l'état d'esprit nécessaire (**mindset**) pour appartenir aux troupes d'élite de l'armée belge.

Nous te souhaitons beaucoup de succès dans ta préparation et dans ta formation.

Les officiers, sous-officiers, volontaires et civils du *Special Operations Regiment*

*SOF: Special Operations Forces

partie 1

QUE FAIT UN SOF / PARACOMMANDO?

- En tant que SOF / Paracommando, tu seras **formé et entraîné** aux techniques de combat et aux techniques spécifiques Paracommando telles que l'escalade et le parachutisme. Tu travailleras et effectueras des opérations dans des zones où les autres unités de combat ne sont pas déployées. La formation et le travail sont exigeants, tant sur le plan physique que caractériel. Tu utiliseras des armes modernes et des équipements spécialisés dans des conditions très variées (en routine (= leçons, sport, entretien du matériel, ...), en exercice et en mission à l'étranger) dans un environnement en constante évolution et par tous les temps. Tu appliqueras des techniques spécifiques telles que les techniques de survie, techniques de sécurité, les embuscades, l'exfiltration, ...
- **Tu prendras part à des opérations et à des exercices** dans ton pays et à l'étranger.



- **Tu entameras ta carrière** dans un bataillon Paracommando (Bn Para Cdo), où tu travailleras d'abord au sein d'un peloton (PI). Tu trouveras ensuite au sein du bataillon (Bn), un éventail très étendu de spécialisations vers lesquelles tu pourras t'orienter (notamment medic, communications, sniper, ...).



partie 2















PRÉSENTATION DU SPECIAL OPERATIONS REGIMENT

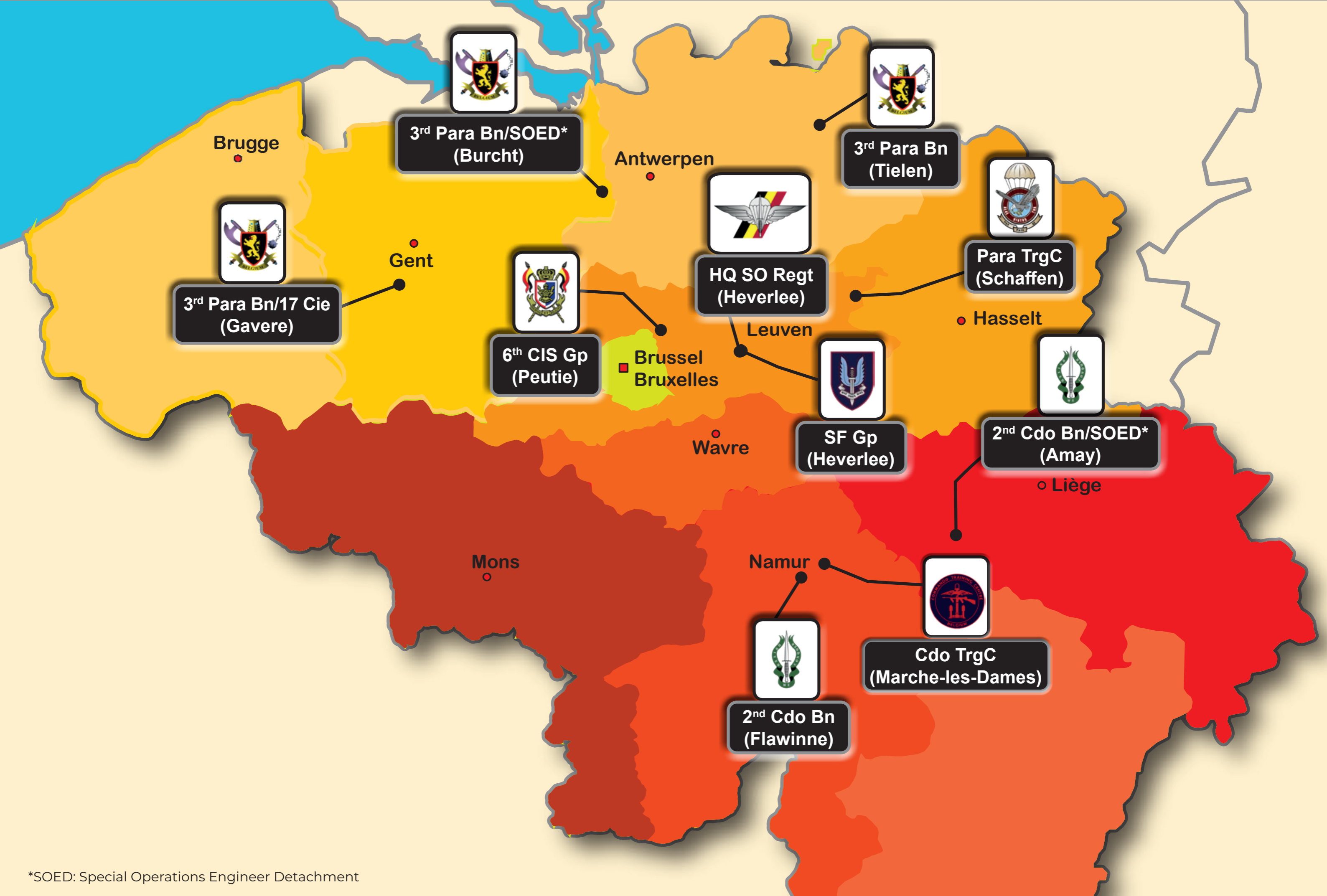
Le Quartier général du Special Operations Regiment (HQ SO Regt) est situé à Heverlee.

En dehors du Quartier général, le SO Regt est également composé :

- Du Special Forces Group à Heverlee
- Du 2ème bataillon de commandos à Flawinne / Amay
- Du 3ème bataillon parachutiste à Tielen / Gavere / Burcht
- Du Centre d'entraînement de Commandos à Marche-les-Dames
- Du Centre d'entraînement de Parachutistes à Schaffen
- Du 6ème Groupe Systèmes de Communication et d'Information à Peutie

Pour en savoir davantage sur une unité spécifique :

| Unité |  |  |
|-------------|--|--|
| Régiment SO |  SO Regt |  SO Regt |
| SF Gp |  SF Gp |  SF Gp |
| 2 Cdo |  2 Cdo |  2 Cdo |
| 3 Para |  3 Para |  3 Para |
| 6 Gp CIS |  6Gp CIS | - |
| TrgC Cdo |  TrgC Cdo | - |
| TrgC Para |  TrgC Para |  TrgC Para |



*SOED: Special Operations Engineer Detachment

partie 3

TRAJET DE FORMATION

1. Soldat SOF / Paracommando
2. Cadre SOF / Paracommando



1. Sélection

Durée : La sélection dure 2 à 3 jours.
Après avoir postulé tu seras convoqué personnellement.

Quoi : Il s'agit de tests standards prévus par le Service Accueil et Orientation (SAO).

Contenu :

- Examen médical.
- Test de base mesurant la rapidité et la précision avec laquelle tu traites l'information.
- Test de compréhension pratique.
- Tests psychotechniques pour déterminer tes compétences et tes traits de personnalité.
- Tests sportifs et tests physiques supplémentaires pour les SOF / Paracommandos, à savoir :
 - » le test de course à pied sur tapis roulant que tu devras soutenir le plus longtemps possible (voir tableau des points)
 - » Pull ups
 - » Push ups
 - » Side bridges L & R
- Entretien d'embauche (interview).
- Entretien d'orientation (au cours duquel tu feras ton choix définitif en tant que candidat SOF / Paracommando).

Tableau de score pour les épreuves de sélection

1. COURSE À PIED SUR TAPIS ROULANT

| Temps | Vitesse (km/u) | Score homme (/20) | Score femme (/20) |
|--------|----------------|-------------------|-------------------|
| 22'30" | 16.2 | 20 | 20 |
| 22'00" | 16.2 | 19.5 | 20 |
| 21'30" | 16.2 | 19 | 20 |
| 21'00" | 16.2 | 18.5 | 20 |
| 20'30" | 16.2 | 18 | 20 |
| 20'00" | 16.2 | 17.5 | 20 |
| 19'30" | 16.2 | 17 | 20 |
| 19'00" | 16.2 | 16.5 | 20 |
| 18'30" | 16.2 | 16 | 20 |
| 18'00" | 16.2 | 15.3 | 20 |
| 17'30" | 16.2 | 15 | 20 |
| 17'00" | 15.9 | 14.5 | 20 |
| 16'30" | 15.6 | 14 | 20 |
| 16'00" | 15.3 | 13.5 | 19 |
| 15'30" | 15.0 | 13 | 18 |
| 15'00" | 14.7 | 12.5 | 17 |
| 14'30" | 14.4 | 12 | 16 |
| 14'00" | 14.1 | 11.5 | 15 |
| 13'30" | 13.8 | 11 | 14 |
| 13'00" | 13.5 | 10.5 | 13 |
| 12'30" | 13.2 | 10 | 12 |
| 12'00" | 12.9 | 9 | 9 |
| 11'30" | 12.6 | 8 | 8 |
| 11'00" | 12.3 | 7 | 7 |
| 10'30" | 12.0 | 6 | 6 |
| 10'00" | 11.7 | 5 | 5 |
| 09'30" | 11.4 | 4 | 4 |
| 09'00" | 11.1 | 3 | 3 |
| 08'30" | 10.8 | 2 | 2 |
| 08'00" | 10.5 | 1 | 1 |
| 07'30" | 10.2 | 0 | 0 |

2. PULL UPS

| Nombre | Score (/20) |
|--------|-------------|
| 16 | 20 |
| 15 | 19 |
| 14 | 18 |
| 13 | 17 |
| 12 | 16 |
| 11 | 15 |
| 10 | 14 |
| 9 | 13 |
| 8 | 12 |
| 7 | 11 |
| 6 | 10 |
| 5 | 9 |
| 4 | 8 |
| 3 | 7 |
| 2 | exclusion |
| 1 | exclusion |
| 0 | exclusion |

Ce test ne fait pas de distinction entre les hommes et les femmes.

3. SIDE BRIDGES

| < 35 ans | | Score (/20) |
|-------------|-------------|-------------|
| Temps homme | Temps femme | |
| 2'00" | 1'50" | 20 |
| 1'55" | 1'45" | 19 |
| 1'50" | 1'40" | 18 |
| 1'45" | 1'35" | 17 |
| 1'40" | 1'30" | 16 |
| 1'35" | 1'25" | 15 |
| 1'30" | 1'20" | 14 |
| 1'25" | 1'15" | 13 |
| 1'20" | 1'10" | 12 |
| 1'15" | 1'05" | 11 |
| 1'10" | 60" | 10 |
| 1'08" | 58" | 9 |
| 1'06" | 56" | 8 |
| 1'04" | 54" | 7 |
| 1'02" | 52" | 6 |
| 60" | 50" | 5 |
| 58" | 48" | 4 |
| 56" | 46" | 3 |
| 54" | 44" | 2 |
| 52" | 42" | 1 |
| moins | moins | 0 |

4. PUSH UP

| Nombre | Score (/20) |
|--------|-------------|
| 25 | 20 |
| 23 | 18 |
| 21 | 16 |
| 19 | 14 |
| 17 | 12 |
| 15 | 10 |
| 12 | 8 |
| 9 | 6 |
| 6 | 4 |
| 3 | 2 |
| moins | 0 |

Les femmes peuvent effectuer cet exercice avec les genoux au sol.



2. PIM

(Formation de base)

Durée : 10 semaines**Quoi :** Phase d'Initiation Militaire (PIM)**Contenu :**

- Tu acquièras les connaissances générales et les compétences techniques nécessaires durant la PIM. Cela te permettra de t'intégrer à l'environnement militaire.
- Au cours de ta formation, une attention particulière sera également donnée au développement des traits de caractère et aux qualités physiques dont tu as besoin en tant que soldat.
- Tu dois rester la semaine à la caserne durant cette période. Le travail d'équipe et la vie en groupe sont essentiels en tant que soldat.

Évaluation :

- Tes connaissances professionnelles, ton caractère, ton attitude et ta condition physique seront évalués.

Ensemble de leçons :

- Connaissances militaires de base: lecture de cartes, sécurité militaire, premiers soins de base, drill, instruction de tir, ...
- Tactique : Pour pouvoir accomplir ta tâche en tant que futur SOF / Paracommando, il est important que tu puisses maîtriser certaines techniques. Avec tes collègues, tu devras mener à bien certaines tâches.
- Il s'agit notamment de :
 - » vivre sur le terrain, de jour comme de nuit (équipement individuel, hygiène personnelle, camouflage, ...),
 - » établir et occuper des positions d'observation et de tir ;
 - » ...

Avant de pouvoir entamer la suite de ta formation (IPS-Paracommando), tu dois passer des épreuves sportives supplémentaires et passer un brevet de natation de 100 m ininterrompus. Si tu ne réussis pas, ta formation prend fin.

| Série | Epreuve | Nombre Min. ou Temps Max. | Notation | Remarques |
|-------|--|---------------------------|----------|---|
| 1 | BRAS (pull ups): Se suspendre à une poutre, amener le menton au-dessus de la poutre | 6x | Go/No Go | |
| 2 | ABDOMINAUX: a. Toes to Bar: Suspendu à une poutre, amener les pieds à la poutre (des orteils à la barre) | 1x | Go/No Go | |
| | b. Sit-up: Allongé sur le dos, mains dans la nuque, pieds fermement sur le sol, genoux levés, tronc fléchi vers l'avant (nez sur les genoux) | 35x | Go/No Go | |
| 3 | EQUILIBRE : Avancer sur une poutre, à une hauteur de 5 m | 1x | Go/No Go | Les tests 3 et 4 sont effectués consécutivement, le test d'audace suit le test d'équilibre. |
| 4 | AUDACE : exécuter un saut d'audace sur un tapis | | Go/No Go | |
| 5 | ENDURANCE: Courir 2400 m | 12' 03" | Go/No Go | |



Scanne ce code pour plus d'informations :



3. IPS

(Instruction Professionnelle Spécialisée)

Durée : 16 semaines**Quoi :**

- Maintenant que tu as les bases d'un soldat, tu vas poursuivre avec l'apprentissage des tâches et des techniques spécifiques SOF / Paracommando (parachutisme, escalade, technique de combat, ...).
- Pendant la formation, nous continuerons à travailler ta condition physique et tu apprendras à persévérer, à travailler en équipe, ...
- Un bloc de base d'environ 64 jours ouvrables (2 weekends inclus), un brevet A Commando de \pm 22 jours ouvrables (1 weekend inclus) et pour clôturer, le brevet A Para (la formation pour exécuter en toute sécurité des sauts en parachute en ouverture automatique d'un avion) pendant \pm 15 jours ouvrables (en fonction de la météo).

Contenu :

- Être à même d'utiliser toutes sortes d'armes et appliquer des techniques de combat à pied ou sur véhicule, aussi bien de jour que de nuit. Le but étant de remplir les missions avec succès. Cela comprend également une formation aux techniques de franchissement d'obstacles (notamment des rivières, rochers, zones de sable, ...), close combat, orientation, déplacement et survie.

Détails de la formation :

- Théorie : bloc de base IPS + A Commando (\pm 10 %)
- Pratique : bloc de base IPS + A Commando (\pm 90 %)

Évaluation :

Tant tes connaissances professionnelles, que ton caractère/attitude et ta condition physique sont évalués en permanence.

De même que le courage, l'endurance, la force, l'audace ou pouvoir se débrouiller... avec les tests de combat SOF / Paracommando comme évaluation finale.

Tests de combat SOF / Paracommando :

Tu devras réussir ces tests à la fin de l'IPS.

Si tu échoues à l'un d'entre eux, la formation s'arrêtera également ici pour toi.

**Tests de combat SOF / Paracommando :**

| Epreuve | Remarque |
|---------------------------|---|
| <i>PISTE CORDE</i> | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Tenue de combat • Veste de combat • Bottines militaires • Durée (Max) : 2'30" |
| <i>PISTE D'OBSTACLES</i> | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Tenue de combat • Veste de combat • Bottines militaires • Durée (Max) : 4'30" |
| <i>PORTER HOMME</i> | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Veste de combat • Bottines militaires • Harnais de combat + arme • Distance : 200 m • Temps (Max) : 100" |
| <i>SPEED MARCHÉ</i> | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Veste de combat • Bottines militaires • Harnais de combat + arme • Distance : 16 km • Temps (Max) : 120' |
| <i>NATATION DE COMBAT</i> | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Tenue de combat (tenue légère) • Bottines militaires • Arme (dummy) • Distance : 100 m |

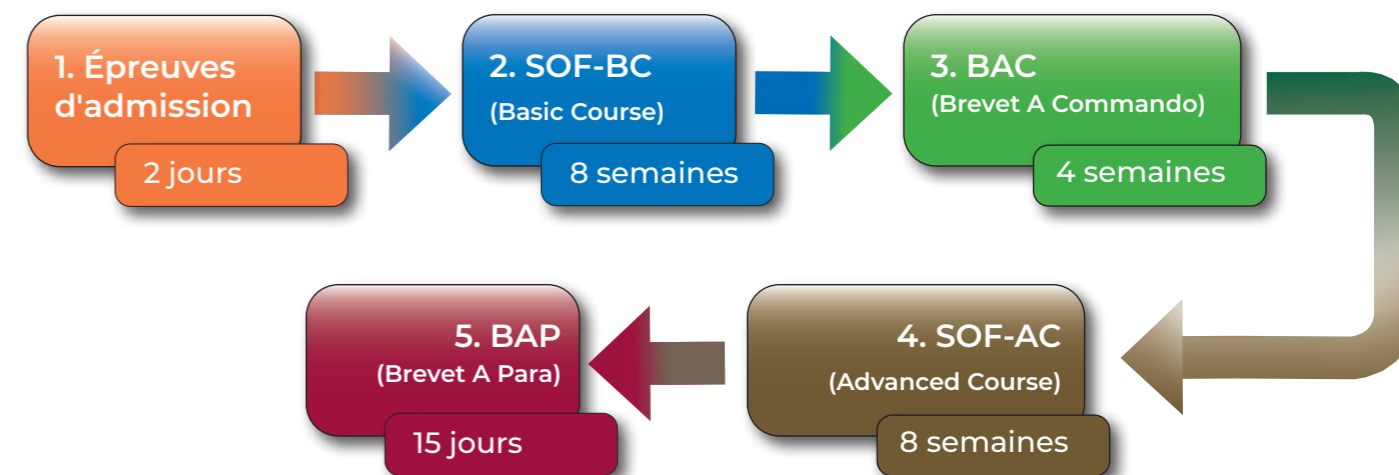


TRAJET DE FORMATION POUR LES FONCTIONS D'APPUI SOF / PARACOMMANDO, NOTAMMENT CANDIDAT EMPLOYÉ ICT*, GÉNIE DE COMBAT, ASSISTANT MÉDICAL ET AMBULANCIER.

- La formation de base (PIM) ne commence pas directement à Marche-Les-Dames (M-L-D), mais dans un des centres de formation décentralisés, une unité ou un centre de compétence en Belgique.
- Ensuite, tu apprendras et approfondiras tes connaissances pendant une période bien définie (quelques mois) dans la spécialité que tu as choisie. Cette formation spécialisée se déroulera dans un centre de formation, une unité ou un centre de compétence bien déterminé.
- Plus de détails sur le lieu et la durée des formations de base et des formations spécialisées sont disponibles sur le site web de la Défense et plus particulièrement dans les offres d'emploi respectives (<https://www.mil.be/fr/travailler-a-la-defense/>).
- Quand tout sera terminé, tu n'auras plus qu'à suivre la même formation que les personnes qui vont au 2 Cdo ou au 3 Para, à savoir 4 mois à M-L-D (3 mois d'IPS + 1 mois de camp du Cdo) et une formation de parachutiste d'un mois au Centre d'entraînement de parachutistes à Schaffen.



* ICT : Technologie de l'information et de la communication



1. Épreuves d'admission

Durée : Les épreuves d'admission durent 2 jours. Elles ont lieu au début du SOF Basic Course.

Quoi : Des tests physiques, un test de niveau de tir et un QRT* anglais pour vérifier si le candidat a le niveau requis pour entamer la formation de cadre SOF / Paracommando.

Contenu :

| Série | Épreuve | Nombre Min. ou temps Max. | Notation | Remarque |
|-------|--|---------------------------|----------|----------------------------------|
| 1 | BRAS (pull-ups) : Se suspendre à une poutre, amener le menton au-dessus de la poutre | 5x | Go/No Go | |
| 2 | ABDOMINAUX: a. Toes to Bar: Suspendu à une poutre, amener les pieds à la poutre (des orteils à la barre) | 1x | Go/No Go | Immédiatement après les pull-ups |
| | b. Sit-up: Allongé sur le dos, mains dans la nuque, pieds fermement sur le sol, genoux levés, tronc fléchi vers l'avant (nez sur les genoux) | 40x | Go/No Go | |
| 3 | GRIMPER CORDE : 5 m de hauteur, méthode de choix, descente en freinant | 1x | Go/No Go | Méthode 'S' recommandée |

*QRT: Quick Reference Test

| Série | Épreuve | Nombre Min. ou temps Max. | Notation | Remarque |
|-------|---|---------------------------|----------|--|
| 4 | ÉQUILIBRE : Avancer sur une poutre, à une hauteur de 3 m | 1x | Go/No Go | Les tests 4 et 5 sont effectués consécutivement, l'épreuve d'audace suit l'épreuve d'équilibre |
| 5 | AUDACE: exécuter un saut d'audace sur un tapis | | Go/No Go | |
| 6 | ENDURANCE : Courir 8 km | < 40' | Go/No Go | Tableau d'évaluation à la page suivante |
| 7 | NATATION | 1x | Go/No Go | 100m de natation sans interruption |

Scanne ce code pour plus d'informations :



Remarque :

L'âge des candidats est pris en compte, voir les coefficients ci-dessous.

| Coefficients d'âge | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ÉPREUVE | Cat -35 | Cat +35 ans* | Cat +40 ans* |
| PULL-UP + PIEDS CONTRE LA BARRE : | 5x PU + 1x VB | 4x PU + 1x VB | 4x PU |
| ENDURANCE : | <40' | <42'30" | <45' |
| NATATION : | 100m de natation sans interruption | 100m de natation sans interruption | 100m de natation sans interruption |

* S'applique au personnel militaire d'active qui passe aux SOF / Paracommando.

2. SOF BC (Basic Course)

Duur: 08 semaines

En 6 blocs, en mettant chaque fois l'accent sur une ou deux aptitudes requises



Quoi :

- Il s'agit d'une préparation progressive, physique, caractérielle et professionnelle donnée au futur cadre Paracommando, aux candidats opérateurs SF et aux spécialistes afin qu'ils soient en mesure de suivre ensuite des formations SOF spécialisées.
- L'autonomie, le sens des responsabilités, l'intégrité, la persévérance et l'adaptabilité sont le fil conducteur de ce trajet de formation.

Comment :

- Des instructeurs et des experts expérimentés vont chercher en toi ton esprit de persévérance (= volonté infaillible de réussir).
- En te donnant l'autonomie et l'espace nécessaires, tu te sentiras encouragé à donner le meilleur de toi-même!
- Des valeurs telles que l'intégrité, l'autodiscipline et le sens des responsabilités sont très importantes, ce qui signifie que l'on peut en attendre davantage de ta part.
- Tu deviendras autonome, auto-motivé et prêt à réussir la suite de ton parcours au sein ou en dehors de la Défense.



Suite SOF Basic

Contenu :

- **Nav (Techniques de navigation)** : apprentissage des techniques de navigation en vue de s'orienter individuellement de jour comme de nuit sans utiliser de GPS.



- **Medic (Formation médicale de base)** : la formation CFR (Combat First Responder) dans le but d'acquérir les gestes médicaux et de sauvetage pour soi-mêmes et/ou un coéquipier.



- **SUT (Small Unit Tactics)** : la capacité tactique d'opérer à la fois au niveau individuel et de l'équipe dans les zones rurales et/ou urbaines



- **Comms (Communication)** : apprendre à communiquer de manière sûre et efficace avec les radios individuelles et collectives pendant l'exécution d'une mission.



- **WHSS (Weapon handling & Shooting skills)** : apprentissage des techniques de tir permettant de manipuler son armement personnel et ses éléments optiques en toute sécurité et de manière efficace en toutes circonstances.



- **CQB (Close Quarter Battle)** : apprendre à se déplacer en toute sécurité en zone urbaine tout en étant capable de se battre dans des espaces confinés (cad dans une maison).



- **Aptitudes physiques** : la réussite des tests de combat SOF / Paracommando est une exigence (ces tests comprennent différentes parties : natation de combat, porter homme, piste de corde, piste d'obstacles et speedmarch de 16 km avec équipement de combat).
Les normes sont plus sévères que pour les soldats.

| Épreuve | Remarque |
|---------------------------|---|
| PISTE DE CORDE | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Tenue de combat • Veste de combat • Bottines militaires • Temps (Max) : 2'20" |
| PISTE D'OBSTACLES | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Tenue de combat • Veste de combat • Bottines militaires • Temps (Max) : 4'15" |
| PORTER HOMME | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Veste de combat • Bottines militaires • Harnais de combat + arme • Distance : 200 m • Temps (Max) : 80" |
| SPEED MARCHÉ | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Veste de combat • Bottines militaires • Harnais de combat + arme • Distance : 16 km • Temps (Max) : 100' |
| NATATION DE COMBAT | Tenue : <ul style="list-style-type: none"> • Tenue de combat (sans veste de combat) • Bottines militaires • Arme (dummy) • Distance : 100 m |

- **Planification et leadership** : développer les compétences nécessaires en vue de planifier et exécuter des missions dans des circonstances difficiles, ainsi que pour gérer des personnes pendant l'exécution des missions en question.



- **Survie** : apprendre les techniques de survie de base.



- **Close Combat** : développer un niveau de base et une mentalité de combat afin de pouvoir se défendre sans utiliser d'armes létales.



- **Ensemble de leçons** (rapport théorie/pratique) :

- Théorie : environ 20%.
- Pratique : environ 80 %

- **Évaluation** :

- Tu seras évalué sur ton caractère tout au long de la formation. Tu devras réussir tous les éléments de la formation décrits ci-dessus.
- Il y a un test théorique et pratique par section qu'il faut réussir dans chaque section. Il y a également des exercices pratiques pour la navigation, le SUT, le CQB, la planification et la survie.

3. BAC (Brevet A Commando)

Durée : 04 semaines (y compris 01 week-end)

Quoi :

- Il s'agit de la formation '*Obstacle Crossing Techniques & Survival*' qui permet de franchir des obstacles en toute sécurité (massifs rocheux, cours d'eau, ...) sous le contrôle d'un instructeur commando ou d'un assistant instructeur commando.



Contenu :

- Techniques de franchissement Cdo (escalade, rappel, via ferrata, death-ride, ...)
- Amphibie (techniques pour traverser les ruisseaux, les rivières, ...)
- Close combat (mise en pratique des techniques de base et acquisition de l'esprit combattif de rigueur)
- SERE (= Survival, Evasion, Resistance, Extraction).

4. SOF-AC (Advanced Course)

Durée : 08 semaines

Quoi :

- Il s'agit d'une formation continue et spécialisée dispensée au au futur cadre SOF / Paracommando, afin qu'ils puissent effectuer des tâches de base et life-savers au sein d'une section et d'un peloton dans un environnement opérationnel.
- Cette formation va approfondir tes connaissances dans la planification et l'exécution de missions dans des conditions difficiles (= terrain difficile et conditions de vie rudimentaires). Elle met l'accent sur la collaboration inter-composantes (Land, Air, Maritime et Medic).
- Le cadre SOF / Paracommando doit pouvoir être déployé de manière complémentaire et compatible dans la structure du SF Gp.
- Un bloc de base de 46 jours ouvrables (03 week-end inclus).

Contenu :

- SUT (Small Unit Tactics) : développement continu des aptitudes tactiques permettant d'opérer au sein de section/ peloton en zones rurales et/ou urbaines, de jour comme de nuit, dans une structure modulaire SOF / Paracommando.
- Mobility : l'apprentissage des procédures d'insertion et d'extraction à l'aide de véhicules, de moyens amphibies, d'hélicoptères et d'avions.
- Opérations spéciales : l'exécution de missions spécialisées, axées sur les tâches des SOF, telles que des raids et des embuscades, au sein d'une section ou d'un peloton, sur un terrain difficile.



Ensemble de cours :

- Théorie : Bloc de base SOF AC environ 25%.
- Pratique : Bloc de base SOF AC environ 75%.

Évaluation :

Tes connaissances professionnelles, ton caractère, ton attitude et ta condition physique sont évalués en permanence, de même que tes qualités de leadership.



5. BAP
(Brevet A Para)

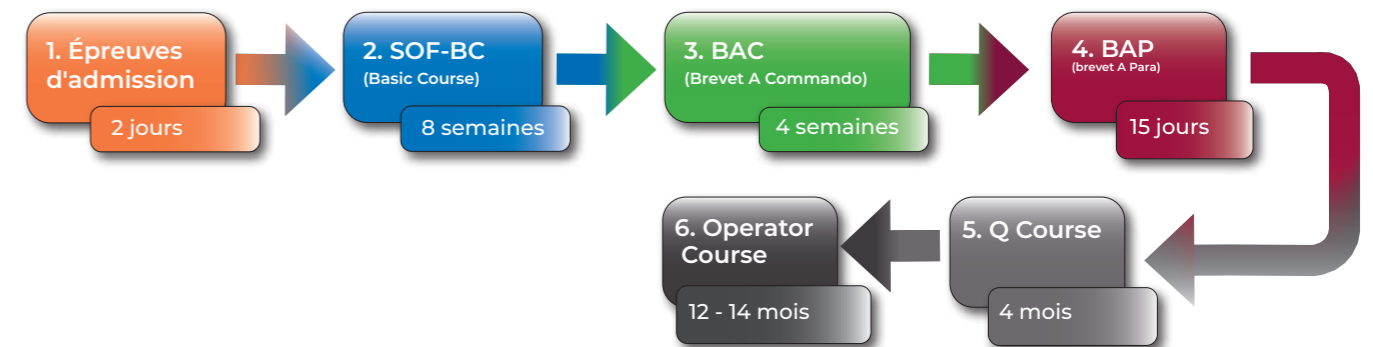
Durée : ± 15 jours ouvrables (en fonction de la météo)

Quoi : Il s'agit de la formation permettant d'effectuer en toute sécurité des sauts opérationnels en parachute à ouverture automatique depuis l'avion.

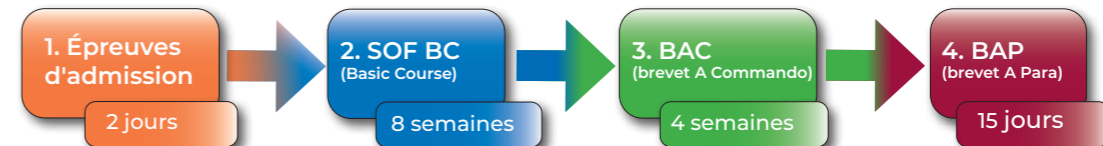


LE TRAJET DE FORMATION DU CANDIDAT OPÉRATEUR SF ET DU CADRE PRÉVU POUR LES FONCTIONS D'APPUI SOF/PARACOMMANDO, SME (NOTAMMENT LES MÉDECINS, CHIRURGIENS, ANESTHÉSISTES, CONSEILLERS JURIDIQUES/CYBER/POLITIQUES, PADRÉS ET CONSEILLERS EN OPÉRATIONNALITÉ MENTALE) SE PRÉSENTE DE MANIÈRE QUELQUE PEU DIFFÉRENTE :

Candidats opérateurs



HQ SO Regt, Log Coy, certains éléments du 14 Bn Med et des dedicated enablers



6 Gp CIS et certains éléments du 14 Bn Med



SME (= Subject Matter Expert)



partie 4

TRUCS & ASTUCES:



1. MINDSET:

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

L'état d'esprit détermine la façon dont tu perçois le monde qui t'entoure. Mais cela peut aussi générer des restrictions auto-imposées dans ton propre système de croyances. La définition traditionnelle de l'état d'esprit fait référence à la façon de penser d'un individu. Si tu te surprends à penser que la raison pour laquelle tu ne peux pas faire quelque chose est que tu n'es pas assez bon, alors tu as peut-être une mentalité fixe. Si tu as une mentalité fixe, tu peux considérer les échecs ou les revers comme la preuve que tu n'es pas assez bon. Et tu sais ce qui arrive à la plupart des gens quand ils entendent cela ? Ils se bloquent et renoncent à essayer !

Mais si tu crois que tu peux développer ou améliorer tes propres talents en travaillant suffisamment dur et en prenant le temps nécessaire, alors tu as probablement un état d'esprit de croissance. Les personnes avec une mentalité de croissance choisissent de riposter au lieu de se dire qu'elles ne sont pas assez bien. Tu n'as peut-être pas la possibilité de le faire maintenant. Mais tu peux changer cela.

Le bon état d'esprit signifie choisir la croissance plutôt que la négativité. Continue à te dire que tu peux y arriver jusqu'à ce que ces pensées deviennent une habitude. Tu finiras par voir ces pensées négatives ancrées se dissiper.

On parle d'état d'esprit SOF quand on est capable de ne jamais reculer, peu importe ce que la vie nous réserve. Le refus d'abandonner, de s'arrêter jusqu'à ce que le but soit atteint. La façon dont un SOF / Paracommando montre qu'il peut faire face à n'importe quoi n'a rien à voir avec de l'arrogance ou une surestimation de ses capacités. Il ne s'agit que de la conviction inébranlable qu'il continuera d'essayer jusqu'à ce qu'il réussisse. Chaque problème doit être abordé par quelqu'un qui n'abandonne jamais. Cette confiance en soi n'a rien à voir avec tes capacités ou tes prestations, ni même la croyance en tes chances de succès. Il s'agit de la persistance et de la persévérance avec lesquelles tu t'attelles à une tâche, même si cela peut te sembler impossible de prime abord. Avec une telle attitude, les difficultés et les échecs ne te font plus peur, le résultat final est juste 'différé'.

Que veux-tu accomplir avec l'entraînement mental ?

Il est important de te préparer au mieux aux moments difficiles que tu pourrais rencontrer dans ton futur métier sur le plan mental. Le stress, l'anxiété, l'épuisement, l'hypothermie et d'autres sentiments désagréables font partie du travail. Il est important que tu apprennes des techniques qui peuvent t'aider à faire face à de telles situations. Tout le monde a ses limites. Cela se vérifiera lors de la formation.

Une bonne formation te permettra de repousser tes limites et d'affronter plus facilement les défis à relever.

La croyance en ta propre résilience peut être entraînée. C'est très simple en réalité. Commence petit à petit. Aie la discipline d'en faire un peu plus chaque jour. Le secret est la continuité, la persistance, la ténacité et la persévérance. La continuité permet de rechuter, d'échouer, de prendre du retard, tout en progressant sur une période donnée. Avec le temps, cela devient un mode de vie et l'image de toi-même change. Tu évalueras les situations de manière plus positive et croiras en ta faculté de faire la différence. Au moment où tu commenceras vraiment à croire en ta propre force, un nouveau monde s'ouvrira à toi. Tout deviendra possible. C'est alors que chaque revers essuyé ressemblera davantage à une vaguelette sur un lac.

Quelques trucs et astuces pour t'aider dans cette démarche :

Avoir un but, croire en quelque chose : c'est sans doute la meilleure parade contre le stress. Les personnes qui ont un but (motivation) peuvent gérer n'importe quelle épreuve. Un outil pour t'aider à faire face à une activité physique prolongée ou même à la durée de l'entraînement consiste à les fragmenter dans ton esprit. Cela t'évite un stress inutile devant ce qui t'attend. Tu es mieux à même de te concentrer sur l'activité que tu es en train de faire.

Passer à l'action, chercher des solutions au lieu de subir. Visualiser l'instant qui suit l'événement stressant (ex : une douche chaude après une marche épuisante, le sommet de la montagne, ...).

Ne jamais abandonner = continuer d'essayer. Même si la situation est désespérée, il est très important que tu mettes tout en œuvre pour trouver une solution. Les hormones du stress sont 'conçues' pour agir, mieux bouger, réagir plus vite, penser plus efficacement. L'action est donc le meilleur mécanisme de coping pour se débarrasser de ces hormones.

Change d'attitude face à la situation. Essaie de voir quelque chose de positif dans chaque chose. Les personnes qui gèrent une situation stressante avec humour sont plus résilientes.

Discipline et structure : des drills fixes peuvent compenser en partie le manque de contrôle. La discipline dans la gestion ordonnée de son équipement, le weapon handling, la condition physique contribuent à maintenir le contrôle « quand les choses se gâtent ».

Forme physique et santé : la forme mentale et la forme physique sont inextricablement liées. On peut certainement parler d'un esprit sain dans un corps fort. Les personnes en bonne condition physique réagissent mieux face à l'adversité. Il est plus facile de garder un sentiment de contrôle lorsque ton corps est prêt à affronter n'importe quel revers.



2. PRÉPARATION PHYSIQUE :

Nous allons approfondir ici la meilleure façon de se préparer pour les tests physiques et la formation qui suit. Tu recevras un programme de formation détaillé avec des explications supplémentaires.

Dans ce programme, nous avons mis l'accent sur la 'condition physique fonctionnelle'. Ton corps sera mis à l'épreuve à différents niveaux. C'est pourquoi tu dois t'y préparer : les domaines de préparation reposent sur la force, la souplesse, l'endurance et la vitesse.

Nous te conseillons de suivre ce planning le plus fidèlement possible pendant 12 semaines. Ne te décourage pas si tu ne parviens pas à suivre tous les entraînements.

Généralités

Ce programme de formation a été conçu par blocs de 4 semaines avec une montée en puissance progressive.

La 4ème semaine, le contenu sera plus léger pour permettre au corps de récupérer. Tu pourras ensuite poursuivre ta progression. Nous te conseillons également de respecter les jours de repos prévus dans le programme.

Sois à l'écoute de ton corps ! En cas de douleur (aussi minime soit-elle), n'hésite pas à consulter un spécialiste. Après tout, tu n'as qu'un seul corps et il est ton outil de travail pour le reste de ta vie. Si tu souhaites devenir SOF / Paracommando, c'est sans doute ton outil de travail le plus important. Prends-en soin.

CHAQUE séance d'entraînement nécessite un bon échauffement et un retour au calme salubre. Ce sont des aspects importants pour la préparation, la prévention des blessures et l'amélioration de tes performances. Tu trouveras en pages 44 à 48 inclus des exemples d'exercices, parfaitement réalisables au cours de ces 12 semaines. La première priorité est toujours la bonne exécution technique des exercices ! Dans un second temps, lorsque tu maîtriseras les techniques, alors seulement tu pourras augmenter l'intensité si nécessaire.

Entraînement par intervalles

L'entraînement par intervalles est très utile pour augmenter l'endurance et retarder la production d'acide lactique. L'entraînement par intervalles est programmé une à deux fois par semaine, dans le but de passer le **test d'endurance** de '2400m'.

Avant d'entamer le programme de formation, nous commencerons par un test.

Cours 2400m, le plus vite possible, de sorte à être épuisé à l'arrivée. Regarde ton temps à l'arrivée. Ce temps nous permet de calculer ton **rythme cible** (RC) sur les différentes distances (par exemple : 2400m en 9'30" \triangleright 570 secondes/24 = \pm 23" par 100m, voir page suivante).

Un test de 2400m interviendra à plusieurs reprises dans le programme d'entraînement, afin d'ajuster le rythme cible si nécessaire. Au terme des 12 semaines, tu dois pouvoir courir 2400m sous les 12'03". Si tu n'y arrives pas, répète plusieurs fois les séances d'entraînement des semaines précédentes. Sois à l'écoute de ton corps!

| 2400m | 100m | 200m | 400m | 800m | 1000m |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|
| 9'00" | 22" | 45" | 1'30" | 3'00" | 3'45" |
| 9'30" | 23" | 47" | 1'35" | 3'10" | 3'57" |
| 10'00" | 25" | 50" | 1'40" | 3'20" | 4'10" |
| 10'30" | 26" | 52" | 1'45" | 3'30" | 4'22" |
| 11'00" | 27" | 55" | 1'50" | 3'40" | 4'35" |
| 11'30" | 29" | 57" | 1'55" | 3'50" | 4'47" |
| 12'00" | 30" | 1'00" | 2'00" | 4'00" | 5'00" |
| 12'30" | 31" | 1'02" | 2'05" | 4'10" | 5'12" |
| 13'00" | 32" | 1'05" | 2'10" | 4'20" | 5'25" |
| 13'30" | 34" | 1'07" | 2'15" | 4'30" | 5'37" |
| 14'00" | 35" | 1'10" | 2'20" | 4'40" | 5'50" |
| 14'30" | 36" | 1'12" | 2'25" | 4'50" | 6'02" |

Entraînement à la course d'endurance et à la marche

Une bonne condition physique (de base) est essentielle pour entamer la formation. Pendant la formation, tu feras également des exercices de lecture de carte avec paquetage. Nous te conseillons dès lors de préparer ton corps en faisant des randonnées avec sac à dos (+/- 10kg) et des chaussures de marche solides. L'entraînement par intervalles t'aidera à passer plus facilement les épreuves physiques, mais il s'agira également d'effectuer des longues distances.

Avant d'entamer ce programme, nous te recommandons vivement de savoir courir pendant 40 minutes sans t'arrêter.

Si ce n'est pas le cas, trouve-toi un programme start-to-run avant d'entamer le programme. Le calendrier est établi de telle sorte qu'après 12 semaines, tu puisses courir tranquillement 10 km.

Nous utilisons un tableau pour t'indiquer l'intensité de l'entraînement que nous t'avons prescrit.

Tu trouveras les différentes intensités avec les explications dans les pages suivantes. Il y a un score pour chaque intensité.

Tu peux vérifier la signification de ce score dans le tableau. Tu peux ainsi estimer l'intensité de l'entraînement en fonction de ton propre ressenti.

| Nom Zone | Explication | Score |
|--------------------------|---|--------|
| Récupération | Rythme très bas, durée limitée. Tu peux parler facilement | 2-3/10 |
| LSD: Long Slow Distance | Rythme bas. Longue durée. Tu peux parler facilement | 3-5/10 |
| EXT: Endurance extensive | Rythme modéré, durée moyenne Tu peux parler mais tu dois reprendre ton souffle de temps en temps | 5-7/10 |
| Endurance intense | Rythme intense, durée plus courte. Tu as du mal à parler | 7-8/10 |

Renforcement musculaire

Trois entraînements de renforcement musculaire sont planifiés chaque semaine, appelés **RENFORCE** ...!

A côté des parties supérieures et inférieures du corps, la partie centrale sera également abordée. Ces entraînements visent non seulement à te rendre plus fort, mais également à limiter le risque de blessure. Si les blessures sont souvent une question de malchance, une bonne préparation permet de minimiser les risques.

Les séances d'entraînement ne nécessitent aucun matériel supplémentaire. Tu peux donc les effectuer n'importe où. Les explications des exercices seront toujours accompagnées d'alternatives proposées pour un même exercice. Il est important de choisir l'alternative qui correspond au mieux à ton niveau. Tu ne t'amélioreras pas avec un entraînement au-dessus de ton niveau. Tu risques au contraire d'augmenter le risque de blessure. Un entraînement en-dessous de ton niveau peut te faire régresser au lieu de te faire progresser.

Important: fais attention à exécuter correctement les exercices et à travailler à ton propre niveau !



Programme d'entraînement

| | SEMAINE 1 | SEMAINE 2 |
|----------|--|---|
| Lundi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Mardi | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • 15' d'échauffement (LSD) • 5x 200 m RC (Récupération 1' jogging) • 5' de retour au calme (EXT) | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • 15' d'échauffement (LSD) • 3 x 400 m RC (Récupération 1' jogging) • 5' de retour au calme (EXT) |
| Mercredi | JOUR DE REPOS ou marche de 30 min sans sac à dos | JOUR DE REPOS ou marche de 30 min sans sac à dos |
| Jeudi | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement natation (RÉCUP)* | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • 30' de jogging (RÉCUP) |
| Vendredi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Samedi | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 40' (LSD) | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 35' (LSD) |
| Dimanche | Marche d'1 h 15 min avec sac à dos de 10 kg | Marche 1 h 30 min avec sac à dos de 10 kg |
| | SEMAINE 3 | SEMAINE 4 |
| Lundi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Mardi | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • 15' d'échauffement (LSD) • 4 x 400 m RC - 4" (Récupération 1' jogging) • 5' de retour au calme (EXT) | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance calme de 30' (EXT) |
| Mercredi | JOUR DE REPOS ou marche de 30 min sans sac à dos | JOUR DE REPOS ou marche de 30 min sans sac à dos |
| Jeudi | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement natation (RÉCUP)** | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • 25' de jogging (RÉCUP) |
| Vendredi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Samedi | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 45' (LSD) | RENFORCE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 35' (LSD) |
| Dimanche | Marche d'1 h 45 min avec sac à dos de 10 kg | Marche d'1 h 15 min avec sac à dos de 10 kg |

Entraînement natation

- *: - 4 x 50 m d'échauffement (50 nage au choix, 50 crawl, 50 brasse, 50 crawl)
- 4 x 100 m de nage continue (nage au choix)
- 2 x 50 m de retour au calme

- **:- 4 x 50 m d'échauffement (50 nage au choix, 50 crawl, 50 brasse, 50 crawl)
- 5 x 100 m de nage continue (nage au choix)
- 2 x 50 m de retour au calme

| | SEMAINE 5 | SEMAINE 6 |
|----------|---|--|
| Lundi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Mardi | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • 10' d'échauffement (LSD) • Test 2400 m • 10' de retour au calme (RÉCUP) | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • 15' d'échauffement (LSD) • 5x 500m RC-5" (Recup. 2') • 5' de retour au calme (EXT) |
| Mercredi | JOUR DE REPOS ou marche de 40 min sans sac à dos | JOUR DE REPOS ou marche de 40 min sans sac à dos |
| Jeudi | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • 30' de jogging (RÉCUP) | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement natation (RÉCUP)*** |
| Vendredi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Samedi | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 40' (LSD) | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 50' (LSD) |
| Dimanche | Marche 1 h 30 min avec sac à dos de 15 kg | Marche d'1 h 45 min avec sac à dos de 15 kg |
| | SEMAINE 7 | SEMAINE 8 |
| Lundi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Mardi | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • 15' d'échauffement (LSD) • 3x 800 m RC-8" (Récupération 1' jogging) • 5' de retour au calme (EXT) | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance calme de 30' (EXT) |
| Mercredi | JOUR DE REPOS ou marche de 40 min sans sac à dos | JOUR DE REPOS ou marche de 40 min sans sac à dos |
| Jeudi | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • 30' de jogging (RÉCUP) | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • 25' de jogging (RÉCUP) |
| Vendredi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Samedi | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance de 55' (LSD) après 10' d'échauffement • 3x une accélération de 10' • 5' de retour au calme (EXT) | RENFORCE 2 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 40' (LSD) |
| Dimanche | Marche de 2 h avec sac à dos de 15 kg | Marche d'1 h 15 min avec sac à dos de 15 kg |






Entraînement natation



- ***: - 4 x 50 m d'échauffement (50 nage au choix, 50 crawl, 50 brasse, 50 crawl)
- 3 x 150 m de nage continue (nage au choix)
- 2 x 50 m de retour au calme

| | SEMAINE 9 | SEMAINE 10 |
|----------|--|--|
| Lundi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Mardi | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • 15' d'échauffement (LSD) • 2 x 1000 m RC-10" (Récupération 2' jogging) • 5' de retour au calme (EXT) | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • 10' d'échauffement (LSD) • 5 x 500 m RC - 8" (Récupération 2' jogging) • 5' de retour au calme (EXT) |
| Mercredi | JOUR DE REPOS ou marche de 45 min sans sac à dos | JOUR DE REPOS ou marche de 45 min sans sac à dos |
| Jeudi | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • 35' de jogging (RÉCUP) | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • 35' de jogging (RÉCUP) |
| Vendredi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Samedi | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • 10' d'échauffement (LSD) • Test 2400 m • 10' de retour au calme (RÉCUP) | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 55' (LSD) |
| Dimanche | Marche 1 h 30 min avec sac à dos de 20 kg | Marche 1 h 30 min avec sac à dos de 20 kg |
| | SEMAINE 11 | SEMAINE 12 |
| Lundi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Mardi | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • 10' d'échauffement (LSD) • 6 x 400 m RC - 8" (Récupération 1' jogging) • 5' de retour au calme (EXT) | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance calme de 30' (EXT) |
| Mercredi | JOUR DE REPOS ou marche de 45 min sans sac à dos | JOUR DE REPOS ou marche de 45 min sans sac à dos |
| Jeudi | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • 35' de jogging (RÉCUP) | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très douce de 35' (LSD) Quelques changements de rythme supplémentaires |
| Vendredi | JOUR DE REPOS | JOUR DE REPOS |
| Samedi | RENFORCE 3 <ul style="list-style-type: none"> • Course d'endurance très calme de 70' (LSD) | RENFORCE 3 |
| Dimanche | Marche de 2 h avec sac à dos de 20 kg | Marche 1 h 30 min sans sac à dos |






Détails pour les entrainements

L'échauffement consiste systématiquement en **2 parties**. Un **activation générale** et une petite partie **mobilité, renforcement et stabilité** (Total = 10 à 15 min)

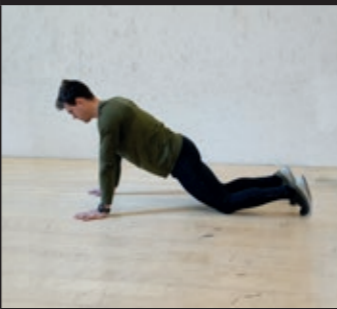





| | | |
|--|---|--|
| Activation générale | Durée : 3 à 5 min. Ex : courir, marcher, rouler à vélo | |
| Mobilité et renforcement/Stabilité | Durée : 8 à 10 min. | |
| Balancement des jambes (quadriceps et abdominaux) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiens-toi debout, les deux mains contre le mur, légèrement penché vers l'avant. 2. Balance tour à tour une jambe vers l'arrière. 3. Regarde toujours dans la direction du mur. 4. Augmente progressivement |  |
| Fente avec rotation (active le corps en entier) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mets-toi en position de fente avec ta jambe droite vers l'avant. 2. Lève les bras à hauteur des épaules. 3. Penche ton torse vers l'avant. 4. Les bras toujours tendus, tourne-toi du côté de ta jambe avant (ici à droite). Ta main gauche peut toucher le sol en guise d'appui, ta main droite pointe vers le haut. 5. Tourne le dos et pousse sur tes jambes jusqu'à te redresser. Répète de l'autre côté. 6. 5 répétitions par jambe. |   |
| La planche (core stability) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Commence en position de planche. 2. Contracte les abdominaux et les fessiers. 3. Avance tes pieds vers tes mains. 4. Garde les jambes aussi tendues que possible. 5. Tiens cette position pendant 10 secondes. 6. Reviens en planche en avançant les mains vers l'avant. 7. Répète pendant environ 2 minutes. |   |






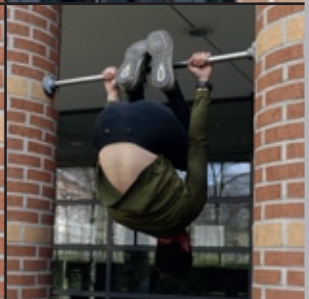


| | | |
|--|--|---|
| T-pompage (core stability des pectoraux et des triceps) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Effectue un pompage normal. 2. Repousse-toi du sol et pivote le torse. 3. Pivote un bras tendu au-dessus de toi. 4. Reviens vers la position de départ. 5. Répète le pompage et lève l'autre bras |  |
| Genoux (souplesse et condition) | <ol style="list-style-type: none"> 1. C'est le moment pour un super échauffement et pour délier les jambes ! 2. Essaie, sur place, de lever les genoux tour à tour au maximum. |  |

Retour au calme = Commence par étirer les groupes de muscles les plus sollicités.

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| Étirements | Durée : 5 minutes - Maintiens chaque mouvement pendant 10-15" (par jambe/bras). | | | | |
| Triceps | Épaule | Cuisses | Hanches | Jambes et ischio-jambier | |
|  |  |  |  |  | |

Renforcement musculaire : voir l'un des programmes dans les pages suivantes

| RENFORCE 1 | Points d'attention | Alternative | Principal |
|--|--|--|--|
| Push-up: <ul style="list-style-type: none"> Semaine 1 : 3x15 Semaine 2 : 3x20 Semaine 3 : 4x15 Semaine 4 : 3x15 | <ul style="list-style-type: none"> Garde le cou aligné avec la colonne vertébrale. Expire en descendant, inspire quand tu pousses. Raffermiss tes abdominaux et tes fessiers. |  |  |
| Pull-up: <ul style="list-style-type: none"> Semaine 1 : 3x3 Semaine 2 : 3x4 Semaine 3 : 4x3 Semaine 3 : 4x3 | <ul style="list-style-type: none"> Les paumes des mains pointent vers l'extérieur du corps. (Pronation) N'agite ou ne secoue pas ton corps. Amène ton sternum à la barre. |  <p>avec un élastique autour d'une jambe</p> |  |
| Sit-up: <ul style="list-style-type: none"> Semaine 1 : 3x15 Semaine 2 : 3x20 Semaine 3 : 4x15 Semaine 4 : 3x15 | <ul style="list-style-type: none"> Mains derrière la tête. Talons au sol. Incline le bassin vers l'arrière, le dos touche le sol. |  <p>poils sur les pieds</p> | <ul style="list-style-type: none"> Pas d'application |
| Squats: <ul style="list-style-type: none"> Semaine 1 : 3x15 Semaine 2 : 3x20 Semaine 3 : 4x15 Semaine 4 : 3x15 | <ul style="list-style-type: none"> Les genoux ne dépassent pas les orteils. Garde le dos droit. Genoux à 90°. |  |  <p>avec saut</p> |

| RENFORCE 2 | Points d'attention | Alternative | Principal |
|--|--|---|--|
| Push-up: <ul style="list-style-type: none"> Semaine 5 : 3x20 Semaine 6 : 3x25 Semaine 7 : 4x20 Semaine 8 : 3x20 | <ul style="list-style-type: none"> Garde le cou aligné avec la colonne vertébrale. Expire en descendant, inspire quand tu pousses. Raffermiss tes abdominaux et tes fessiers. |  |  |
| Pull-up: <ul style="list-style-type: none"> Semaine 5 : 3x4 Semaine 6 : 3x5 Semaine 7 : 4x4 Semaine 8 : 3x4 | <ul style="list-style-type: none"> Les paumes des mains pointent vers l'extérieur du corps. (Pronation) N'agite ou ne secoue pas ton corps. Amène ton sternum à la barre. |  <p>avec un élastique autour d'une jambe</p> |  |
| Orteils à la barre : <ul style="list-style-type: none"> Semaine 5 : 3x2 Semaine 6 : 3x3 Semaine 7 : 4x3 Semaine 8 : 3x2 | <ul style="list-style-type: none"> Accroche-toi et suspends-toi à la barre, mains en pronation. Amène tes pieds détendus vers la barre, et renviens ensuite à la position de départ. |  |  |
| Fentes : <ul style="list-style-type: none"> Semaine 5 : 2x20 Semaine 6 : 4x25 Semaine 7 : 3x30 Semaine 8 : 2x20 | <ul style="list-style-type: none"> Avance, de façon à ce que les deux jambes forment 90°. Atterris sur le talon et déroule le pied. Reste constamment concentré sur l'avant. |  |  <p>Fentes sautées</p> |

©Photo by Markus Spiske on Unsplash



| Renforcement 3 | Points d'attention | Alternative | Principal |
|--|---|---|---|
| Push-up: • Semaine 9: 3x25 • Semaine 10: 3x30 • Semaine 11: 4x25 • Semaine 12: 3x25 | <ul style="list-style-type: none"> • Garde le cou aligné avec la colonne vertébrale. • Expire en descendant, • Inspire quand tu pousSES. • Raffermiss tes muscles abdominaux et fessiers. | | |
| Pull-up: • Semaine 9 : 3x5 • Semaine 10: 4x4 • Semaine 11: 4x5 • Semaine 12: 3x5 | <ul style="list-style-type: none"> • Les paumes des mains pointant vers l'extérieur du corps (pronation. N'agite ou ne secoue pas ton corps. • Amène ton sternum à la barre. | <i>Avec élastique autour d'une jambe.</i> | |
| Sit-up: • Semaine 9: 3x25 • Semaine 10: 3x30 • Semaine 11: 4x25 • Semaine 12: 3x25 | <ul style="list-style-type: none"> • Mains derrière la tête • Talons au sol. • Incline le bassin vers l'arrière, le dos touche le sol. | <i>Poids aux pieds</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Pas d'application |
| Planking: • Semaine 9: 3x30" • Semaine 10: 4x30" • Semaine 11: 2x1' • Semaine 12: 3x30" | <ul style="list-style-type: none"> • Place le sommet de la tête en avant et se 'faire long'. • Ne pas faire le dos rond (bassin trop haut). • Ne pas t'affaisser. • Pas de traction des omoplates. • Ne pas pendre dans tes épaules. | <i>Sur les genoux</i> | |
| Burpees: • Semaine 9: 3x10 • Semaine 10: 3x12 • Semaine 11: 3x15 • Semaine 12: 3x10 | <ul style="list-style-type: none"> • Avance, de façon à ce que les deux jambes forment 90°. • Atterris sur le talon et déroule le pied. • Reste constamment concentré sur l'avant. | <i>Ne pas sauter, simplement avancer d'un pas</i> | |

3. ALIMENTATION:

Pourquoi l'alimentation est-elle si importante?

- Un besoin d'énergie pour des performances optimales
- Pour se rétablir rapidement
- Pour entamer l'entraînement suivant en étant reposé
- Pour prévenir la fonte musculaire
- Pour éviter les blessures et les maladies
- Pour réguler le poids corporel et le pourcentage de graisse
- Maintien du poids
- En supplément : maximiser l'effet de l'entraînement

Ce que tu manges avant une séance d'entraînement agit sur la séance d'entraînement (par exemple, les glucides augmenteront l'efficacité de l'entraînement);

Quel est ton objectif?

Tu veux prendre, garder ou perdre du poids? Pour atteindre ton objectif, une simple règle s'applique :

$$\text{Apport énergétique} - \text{Consommation d'énergie} = \text{Différence d'énergie stockée}$$

En d'autres termes, si ton apport énergétique est supérieur à ta consommation d'énergie, tu prendras du poids. Si ton apport énergétique est inférieur à ta consommation d'énergie, tu perdras du poids. Si ton apport énergétique est égal à ta consommation d'énergie, tu maintiendras ton poids.

Qu'est-ce qu'un corps en forme ?

Pour bien prester dans les sports d'endurance, la teneur en graisse corporelle est importante: pour les non-sportifs, elle est exprimée par l'Indice de Masse Corporelle (IMC).

$$\text{IMC} = \text{poids (en kg)} / [\text{hauteur (en mètres)} \times \text{hauteur (en mètres)}]$$

- IMC inférieur à 20,0 kg/m² = **trop maigre**
- IMC entre 20,0 et 25,0 kg/m² = **poids idéal**
- IMC entre 25,0 et 30,0 kg/m² = **surpoids**
- IMC supérieur à 30,0 kg/m² = **obésité**

Exemple: pour un Paracommando de 80 kg et 1m80, l'IMC = 80/(1,80)² = 24,7 kg/m².

Les athlètes ont une masse musculaire plus importante, et donc peu de graisse corporelle ! Un Paracommando musclé peut avoir un IMC de 26,0 kg/m² ... et sa masse de graisse corporelle peut être inférieure à 10 %. On peut difficilement parler de surpoids dans son cas.

| | Hommes % Graisse corporelle | Femmes % Graisse corporelle |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Athlètes | 6 à 13 | 14 à 20 |
| Bonne condition | 14 à 17 | 21 à 24 |
| Normal | 18 à 25 | 25 à 31 |
| Surpoids | 26 et plus | 32 et plus |

Pour les sportifs, il est préférable d'utiliser la masse de graisse corporelle. Cette masse est mesurée avec une balance spéciale. On appelle cela une balance impédance-mètre. Un courant électrique de faible intensité est envoyé dans le corps. Plus la teneur en graisse est élevée, plus la résistance au courant est élevée.

Plus la teneur en graisse corporelle est faible, moins tu dois déplacer de masse pendant les exercices d'endurance, mais aussi moins tu auras de réserve d'énergie. Un athlète en endurance essaiera de maintenir cette masse de graisse aussi basse que possible.

Les athlètes militaires doivent toutefois se montrer prudents: ils sont souvent appelés à prêter dans des conditions froides, en étant parfois sous-alimentés. Un peu de graisse corporelle ne leur fera donc pas de mal !

Conclusion: de manière générale, une teneur en graisse corporelle de 8 à 14% pour les hommes et de 14 à 20% pour les femmes est idéale.

Que dois-je faire si je suis trop haut?

Surtout, continue à faire du sport et ne t'impose aucun régime strict. Mange normalement au moment des repas, mais rien entre les repas. Ne saute aucun repas.

Répartis tes repas tout au long de la journée afin d'avoir suffisamment d'énergie pour tes entraînements et d'éviter d'avoir faim.

Les fruits et légumes sont peu caloriques et augmentent le volume des aliments (ce qui est bien).

Sois prudent avec l'alcool et le sucre.

Comment calculer tes besoins énergétiques quotidiens?

Pour savoir quelles quantités tu peux manger, tu dois savoir combien d'énergie tu consommes.

Pour cela, tu dois connaître deux facteurs: l'énergie nécessaire pour faire fonctionner le corps au repos (métabolisme du corps) + l'énergie nécessaire en mouvement.

- L'énergie nécessaire au fonctionnement du corps est:
 - » De 26 kcal par kilogramme de poids corporel par jour pour un homme
 - » De 24 kcal par kilogramme de poids corporel par jour pour une femme
 - » Exemple : pour un homme de 80 kg, le métabolisme corporel est de 2 080 kcal, et pour une femme de 70 kg, il est de 1 680 kcal.

» C'est l'énergie nécessaire pour faire battre le cœur au repos, maintenir la température du corps, et métaboliser les aliments, ...

» Le deuxième facteur est la consommation d'énergie par l'exercice physique. Tu multiplies pour cela le métabolisme au repos par un facteur déterminé.

Exemple: un para-commando de 80 kg en activité intense.

Pour du travail assis : 1,4

Pour une activité légère : 1,7

Pour une activité moyenne : 1,8

Pour une activité intense : 2,1

Pour une activité très intense : 2,3

Tu peux calculer la consommation totale d'énergie comme suit :

- Le métabolisme du corps est de 80 fois 26 kcal = 2 080 kcal
- Le facteur d'activité pour une activité très intense est de 2,3. Dans notre exemple, cela donne donc 2 080 kcal multipliés par 2,3 = 4 784 kcal
- Ce Paracommando doit donc absorber 4 784 kcal pour maintenir son poids.
- S'il mange moins, il va se mettre à maigrir !
- Plus de 4 000 kcal, c'est à prendre non seulement pendant les repas, mais aussi entre ceux-ci !

Une alimentation saine pour un sportif endurant se compose d'au moins 50 % de glucides. Le Paracommando de notre exemple a besoin d'un total de 4 784 kcal, dont 50%, soit 2 392 kcal, sous forme de glucides. Un gramme de glucides contient 4 kcal, soit 2 392 kcal/4 kcal = 598 grammes de glucides.

Comme écrit précédemment, un athlète militaire doit prêter dans des conditions différentes de celles d'un athlète civil. Si tu as un peu de graisse corporelle, nous te recommandons de te constituer une petite réserve avant l'entraînement.

La composition d'un aliment détermine la valeur énergétique.

- Les protéines contiennent 4 kcal par gramme
- Les graisses contiennent 9 kcal par gramme
- Les glucides contiennent 4 kcal par gramme
- L'alcool contient 7 kcal par gramme

Un aliment comportant 10 grammes de glucides, 10 grammes de protéines, 10 grammes de graisses et 70 grammes d'eau pour 100 grammes contient 40 kcal + 90 kcal + 40 kcal + 0 kcal pour l'eau = 150 kcal pour 100 grammes.

**PROGRAMME GÉNÉRAL DE NUTRITION
(4000 KCAL AVEC 55% DE GLUCIDES ET 150 G DE PROTÉINES)**

- Petit déjeuner**
- Une assiette de muesli, de flocons d'avoines ou de céréales
 - Ajouter du lait demi-écrémé
 - Une banane
 - Deux tasses de café
 - Deux verres de jus de fruit

- Avant-midi**
- 300 ml de milkshake à base de lait entier, de crème glacée et de deux cuillères à café de maltrose-dextrine
 - Un fruit

- Midi**
- Un plateau de crudités avec mayonnaise
 - Quatre tartines de pain foncé:
 - » Finement beurrées
 - » Deux tartines avec de la confiture ou du miel
 - » Une tartine avec du fromage
 - » Une tartine avec de la charcuterie
 - Deux tasses de café
 - Deux verres de jus de fruit
 - Un fruit

- Après-midi**
- 300 ml de milkshake à base de lait entier, de crème glacée et de deux cuillères à café de maltrose-dextrine
 - Un fruit

- Soirée**
- Une assiette de soupe
 - Une demi assiette de pommes de terre, de riz ou de pâtes
 - Un quart d'assiette de légumes
 - Un quart d'assiette de viande maigre (poulet, dinde, porc ou bœuf maigre)

- Fin de soirée**
- Une portion de yaourt à faible teneur en matières grasses
 - Un fruit

PAR HEURE SUPPLÉMENTAIRE d'endurance

- 500 ml de boisson isotonique (un petit gobelet toutes les 15 minutes)

- une barre de muesli ou un biscuit sec

Pour les **entraînements de force:**

Ajouter 20 à 40 g de compléments protéinés par jour

PRÉPARER UNE PRESTATION

Pour une performance d'endurance, il est bon de charger les muscles autant que possible en énergie, cad avec des glucides. Il est important de récupérer le plus vite possible par la suite. Tu peux le faire grâce au schéma suivant :

| Quand? | Quoi? | Pourquoi? |
|------------------------------------|--|--|
| La veille de l'effort | <ul style="list-style-type: none"> • Deux assiettes de pâtes avec peu de sauce • Deux verres de jus d'orange • Une assiette de flocons d'avoine avec du sucre brun | <ul style="list-style-type: none"> • Charger les muscles au maximum avec des glucides. Ils donnent l'énergie nécessaire pour une épreuve d'endurance |
| Le matin | <ul style="list-style-type: none"> • Quatre tranches de pain blanc, grillées. • Miel et confiture en garniture • Deux tasses de café • Deux verres de jus d'orange | <ul style="list-style-type: none"> • Facilement digéré, riche en glucides et en caféine |
| Une heure avant l'effort | <ul style="list-style-type: none"> • Deux à trois biscuits secs • 0,5 l de boisson isotonique | <ul style="list-style-type: none"> • Glucides • Corps suffisamment hydraté |
| Récupération après l'effort | <ul style="list-style-type: none"> • Deux tasses de cacao maigre • Une tasse de café • Un litre de boisson isotonique • Une banane | <ul style="list-style-type: none"> • Riche en protéines, glucides et hydratation • La caféine accélère la récupération • Récupération par hydratation • Glucides |



Trucs & Astuces

- Les protéines sont intéressantes le matin au petit-déjeuner et après un effort. Elles sont surtout utiles dans les sports de force, moins dans les sports d'endurance.
- Les glucides sont particulièrement utiles dans les sports d'endurance. La prise régulière de glucides pendant l'effort permet de les stocker dans les muscles. Tu seras donc moins vite fatigué !
- Les sucres rapides, en raison de leur structure simple, peuvent être absorbés dans le sang plus rapidement (coca, chocolat, céréales de petit déjeuner, purée de pommes de terre) que les autres sources d'énergie (glucides semi-rapides tels que le pain ou les pâtes, ou glucides lents tels que les grains entiers, le pain complet). Les sucres rapides sont donc utiles juste avant et pendant l'effort.
- Les graisses étant difficiles à digérer, il est préférable de les consommer le soir après l'effort.
- Un régime normal contient 1,5 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel. L'organisme peut absorber jusqu'à 2,0 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel. Cela signifie qu'il y a de la place pour 0,5 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel par jour.
- Une boisson isotonique contient autant de particules que les fluides corporels, ce qui signifie que ces boissons sont absorbées rapidement. Lorsque tu transpires, tu perds de l'eau et des sels. Si tu ne bois que de l'eau, il n'y aura pas d'apport en sels minéraux (astuce à faire soi-même : 500ml d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 4 cc de miel/sucre de canne, tranche de citron/citron vert).
- La créatine est une protéine que l'on trouve principalement dans les muscles et qui fait partie d'un système énergétique. Les suppléments de créatine peuvent favoriser un exercice vigoureux et répétitif avec un repos adéquat entre les efforts.

La caféine est utile pour améliorer les performances sportives lorsqu'elle est utilisée à des doses faibles à modérées de 3 à 6 mg par kilogramme de poids corporel par jour (cela signifie 240 à 480 mg de caféine par jour pour un adulte).

- Des effets positifs de la caféine ont été découverts pour différents types d'efforts : effort de longue durée (plus de 90 minutes), effort de longue durée à haute intensité (jusqu'à 60 minutes) et effort court (1-5 minutes). En plus des performances physiques, la caféine augmenterait également les performances cérébrales. Une dose de café contient 85 mg de caféine, les gels caféinés contiennent 75 mg de caféine par portion.
- Le Carbonate de Sodium peut être utilisé pour des efforts plus lourds. Certains athlètes se sentent toutefois ballonnés et/ou souffrent de diarrhée après en avoir ingéré.
- Le Nitrate est un complément, utilisé à l'origine pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène par l'organisme en cas d'efforts de longue durée. Les légumes à feuilles et les légumes-racines tels qu'épinards, roquette, céleri et betterave rouge constituent d'excellentes sources de nitrates.
- Ne teste jamais un nouveau programme alimentaire avant un effort. Essaye-le d'abord durant un moment 'calme'.

L'alimentation et l'hydratation ne feront pas de toi un athlète, mais ils peuvent faire la différence entre fatigue et épuisement !

Comment faire le bon choix ?

Glucides (le carburant le plus important lors d'un training intensif)

| De préférence lors des repas principaux | De préférence comme collation | En quantité limitée | Exception |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pain complet • Pain multicéréales • Muesli • Flocons d'avoine • Céréales complètes pour le petit-déjeuner • Pâtes complètes • Riz brun • Quinoa • Légumineuses | <ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais • Fruits secs • Gâteau de céréales • Barre de muesli • Gaufres de riz ou de maïs • Céréales complètes • Maïs soufflé • Crêpes • Gâteaux aux noix | <ul style="list-style-type: none"> • Pain blanc • Baguette • Sandwichs • Cornflakes sucrés • Pâtes blanches • Riz blanc | <ul style="list-style-type: none"> • Croissants • Gâteaux • Frites • Chips • Barres chocolatées • Sablés |

Protéines (récupération et construction musculaire)

| De préférence lors des repas principaux | De préférence comme collation | En quantité limitée | Exception |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fromage à tartiner maigre (max. 15% de matières grasses) • Fromage à faible teneur en matières grasses (max. 20% de matières grasses) • Viandes maigres (jambon, blanc de poulet, viandes fumées) • Lait écrémé/demi-écrémé • Lait de soja • Poisson • Fruits de mer • Viande maigre • Volaille • Substituts de viande (tofu, ...) • Œufs | <ul style="list-style-type: none"> • Yaourt écrémé/demi-écrémé • Fromage blanc écrémé/demi-écrémé • Pudding ou riz au lait | <ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers entiers • - Fromage gras • - Boissons lactées sucrées | <ul style="list-style-type: none"> • Viande grasse |

Lipides (fournisseurs d'énergie pour des entraînements de longue durée)

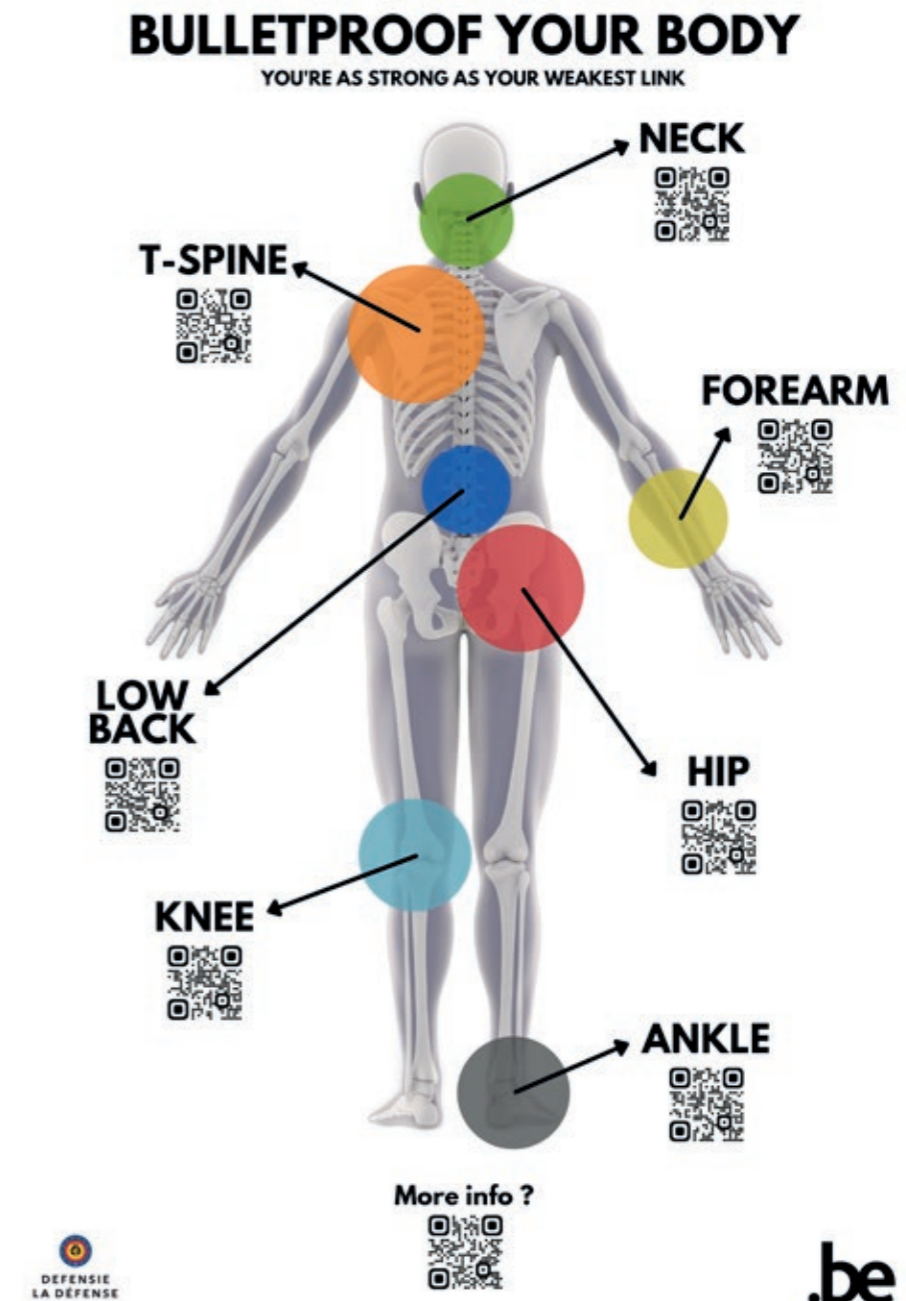
| Préférentiel lors des repas principaux | Préférentiel comme collation | En quantité limitée | Exception (rarement) |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fromage à tartiner maigre (max. 15% de matières grasses) • Fromage maigre (max. 20% de matières grasses) • Viandes maigres (jambon, blanc de poulet, viande fumée) • Lait demi-écrémé, écrémé • Poisson • Fruits de mer • Viande maigre • Volaille • Substituts de viande • Huile végétale & margarine liquide • Crème fraîche végétale & allégée (< % de matières grasses) | <ul style="list-style-type: none"> • Noix • Gâteaux de céréales • Gâteaux secs (max. 15% de matières grasses) • Yaourt écrémé / demi-écrémé • Riz au lait et pudding | <ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers entiers • Fromage gras • Granulés en chocolat | <ul style="list-style-type: none"> • Viande grasse |



4. RÉCUPÉRATION:

Permet toujours à ton corps et ton esprit de trouver une nouvelle énergie et de se préparer aux activités suivantes.

Les périodes de récupération et de repos doivent être respectées lors du suivi du programme d'entraînement.



Attention!

N'hésite pas à demander de l'aide et/ou une assistance en cas de problèmes. Nous attendons beaucoup de toi. Tu devras livrer d'excellentes performances.



partie 5

POSTULER

Candidat soldat SOF / Paracommando :

As-tu décidé de ton propre chef de devenir SOF / ParaCommando et réponds-tu aux conditions ci-dessous :

- **Âge minimum** : tu dois avoir au moins suivi l'enseignement obligatoire le jour de l'incorporation ;
- **Âge maximum** : ne pas avoir atteint l'âge de 31 ans au moment de l'incorporation ;
- **Nationalité** : tu dois être belge ou ressortissant d'un pays membre de l'Espace économique européen (EEE) ou de la Confédération suisse ;
- **Langue** : tu dois avoir une bonne maîtrise du français.

Ensuite, tu pourras postuler à la Défense en posant ta candidature pour un poste vacant.

Tu trouveras un aperçu des postes vacants au sein des Paracommando sur <https://www.mil.be/fr/travailler-a-la-defense/toutes-les-offres-d-emploi>

Inscris-toi en ligne ou contacte la Défense via le Contact Center au [0800/33348](tel:080033348) ou un centre d'information près de chez toi.

Après ton inscription, tu seras officiellement candidat et tu commenceras la procédure de sélection.

Candidat cadre SOF / para-commando :

As-tu décidé de ton propre chef de devenir cadre SOF / Paracommando et réponds-tu aux conditions ci-dessous :

- **Âge minimum** : Tu dois être titulaire d'un diplôme d'études secondaires, quel que soit ton âge ;
- **Âge maximum** :
 - SOffr BDL* ne pas avoir atteint l'âge de 31 ans au moment de l'incorporation ;
 - SOffr Ambulancier ou ICT: ne pas avoir atteint l'âge de 34 ans au moment de l'incorporation ;
 - Offr BDL* (sur la base d'un Bachelor ou d'un Master): ne pas avoir atteint l'âge de 33 ans au moment de l'incorporation ;
- **Diplôme** : Enseignement secondaire ;
- **Nationalité** : Tu dois être belge ou ressortissant d'un pays membre de l'Espace économique européen (EEE) ou de la Confédération suisse ;
- **Langue** :
 - En tant que SOffr, tu dois maîtriser le français.
 - En tant qu'Offr, outre la maîtrise du français, tu dois également passer un test de connaissance élémentaire du néerlandais.

Ensuite, tu pourras postuler à la Défense en posant ta candidature pour un poste vacant.

Tu trouveras un aperçu des postes vacants au sein des Paracommando sur <https://www.mil.be/fr/travailler-a-la-defense/toutes-les-offres-d-emploi>.

Inscris-toi en ligne ou contacte la Défense via le Contact Center au [0800/33348](tel:080033348) ou un centre d'information près de chez toi.

Après ton inscription, tu seras officiellement candidat et tu commenceras la procédure de sélection.

*BDL : Carrière à Durée Limitée

partie 6

CONTACTS

Directement via un Centre d'information dans ta région:

- CENTRE D'INFORMATION BRUXELLES
École Royale Militaire
Avenue Cortenbergh 125
1000 Bruxelles
cic.bxl@mil.be
Tél. : 02/ 441 44 52
- CENTRE D'INFORMATION MONS
Rue des passages 16
7000 Mons
ci.mons@mil.be
Tél. 02/442 76 27
- CENTRE D'INFORMATION LIEGE
Rue St-Laurent 79
4000 Liège
ci.liege@mil.be
Tél. 02/442 85 11
- CENTRE D'INFORMATION NAMUR
Rue Joseph Durieux 80
5020 Flawinne
ci.namur@mil.be
Tél. 02/442 11 50
- CENTRE D'INFORMATION MARCHE-EN-FAMENNE
Camp Roi Albert
Chaussée de Liège 65
6900 Marche-en-Famenne
ci.mef@mil.be
Tél. 0473/65 97 08 - 0499/18 83 84

Ou via:

<https://www.mil.be/fr/contactez-nous/>

Appele notre contact center au n° gratuit 0800 333 48 : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h00 à 18h00, mercredi de 10h00 à 20h00 et le samedi de 9h00 à 13h00 (fermé le dimanche).

Ce document a été réalisé par les personnes suivantes :
CC SOF ; le S5 du QG SO Regt et du TrgC Cdo ; les PTI du TrgC Cdo, du Gp SF et du KMS/RMA et le DG H&WB.
Conception graphique : Adjt Wim Duverger DG StratCom - PA Gp ■ Imprimé à l'imprimerie Défense



version 3.0/2023