

## Schéma d'entraînement pour le SAO

Cher(e) candidat(e),

Pour pouvoir intégrer la Défense, vous devrez réussir une épreuve d'endurance sur tapis roulant et deux épreuves de force. Minima requis :

Épreuve de course progressive sur tapis roulant. Parcourir 2 000 mètres en un temps de  $\pm$  11 minutes.

Afin de vous aider à réaliser ces objectifs, nous vous proposons le plan d'entraînement suivant:

- Une épreuve de course progressive sur tapis roulant, d'une distance de 2000m, en un temps de  $\pm$  11'00
- 10 à 15 pompes en chute faciale, le corps gainé. Dix fois pour les candidates et 15 fois pour les candidats.

**Attention : positions de départ H/F différentes !**



→ Position de départ pour les sollicitants masculins.



→ Position de départ pour les sollicitants féminins.

- 20-30 sit-up (abdos) exécutés correctement, 20 x pour les sollicitants féminins, 30 x pour les sollicitants masculins.

Semaine	<b>Schéma d'entraînement à la course à pied</b>					
	Jour 1		Jour 2		Jour 3	
<b>1 (a)*</b>	4x 2 min courir 2 min marcher		4x 2 min courir 2 min marcher		4x 2 min courir 2 min marcher	
<b>2</b>	5x 2 min courir 2 min marcher		4x 3 min courir 2 min marcher		5x 2 min courir 2 min marcher	
<b>3</b>	4x 3 min courir 2 min marcher		3x 4 min courir 2 min marcher		4x 3 min courir 2 min marcher	
<b>4</b>	2x 5 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 4 min courir 2 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 5 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2min marc.
<b>5 (b)*</b>	2x 6 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 4 min courir 2 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 6 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.
<b>6</b>	2x 8 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 6 min courir 2 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 8 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.
<b>7</b>	2x 10 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 8 min courir 2 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 10 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.
<b>8 (c)*</b>	2x 13 min courir 3 min marcher		2x 10 min courir 2 min marcher		2x 13 min courir 3 min marcher	
<b>9</b>	2x 15 min courir 3 min marcher		2x 10 min courir 2 min marcher		2x 15 min courir 3 min marcher	
<b>10</b>	2x 20 min courir 5min wandelen		2x 10 min courir 2 min marcher		2x 20 min courir 5 min marcher	
<b>11</b>	15 min courir 5 min marcher 25 min courir		2x 15 min courir 3 min marcher		15 min courir 5 min marcher 25 min courir	
<b>12</b>	15 min courir 5 min marcher 30 min courir		2x 15 min courir 3 min marcher		15 min courir 5 min marcher 30 min courir	

\* Niveau de départ (a) = Je ne peux pas courir 2000m en une fois donc je commence ici.

\* Niveau de départ (b) = Je peux courir 2000m entre 11min et 13min donc je commence ici.

\* Niveau de départ (c) = Je peux courir 2000m entre 9min30 et 11min donc je commence ici.



**Pompages avec ballon Suisse (Swiss ball decline pushup):**

Placer les mains écartement des épaules, les tibias sur le ballon. Les bras sont tendus, le dos droit et les abdominaux contractés. Rentrer le menton et laisser descendre la poitrine vers le sol en fléchissant les bras. Pousser sur les bras pour remonter et recommencer..



**Le Pont sur les coudes (bridge):**

Se coucher sur le ventre, en appui sur les avant-bras et les doigts de pied. Coller les poings ensemble, tendre les muscles pour conserver le corps le plus droit possible et dans une même ligne (planche).



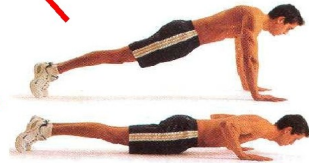
**Le Pont sur les mains (bridge):**

Se coucher sur le ventre, en appui sur les mains et les doigts de pied. Tendre les muscles pour conserver le corps le plus droit possible et dans une même ligne (planche).



**Pompage en rotation avec haltères :**

Se coucher au sol avec un haltère dans chaque main. Les paumes de main sont vers le sol. Effectuer une flexion puis une extension. Lorsque les bras sont presque tendus, effectuer une rotation de 45° avec tout le corps et tendez un bras vers le haut (perpendiculaire au sol). Revenez ensuite en position de départ et recommencez de l'autre côté.



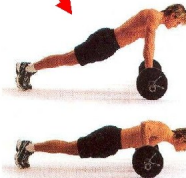
**Appui alternatif DR-G et G-Dr:**

Se coucher sur le ventre et soulever le corps en poussant sur les bras. Contracter les abdominaux (rétroversion du bassin). Tendre le bras Dr à l'horizontale devant soi tout en soulevant en même temps la jambe G. Tenir un peu la position, revenir en position initiale et recommencer en inversant ..



**Pompages marchés:**

Début en position classique, avec les pieds sur un essui. Tirez-vous vers l'avant en marchant sur vos mains. Durant le mouvement votre dos reste droit..



**Pompage avec en appui sur barre libre (Barbell pushup) :**

Poser les mains sur une barre libre et prenez la position gainée classique pour les pompages. Se laisser descendre vers la barre en fléchissant les coudes puis pousser sur les bras pour revenir en position initiale..

**Entraînement de la force**

Lors des tests, il vous sera demandé d'effectuer un minimum de 10(f) – 15 (h) pompes et 20 (f) – 30 (h) situp. Exercez-vous au moins trois fois par semaine en accomplissant chaque exercice ci-dessous dix fois. Si l'un des exercices vous paraît trop difficile, effectuez un autre exercice 20 fois au lieu de 10. Terminez toujours votre séance avec 10 pompes et 25 sit-up.



**Tirez les genoux avec le ballon suisse (Swiss ball knee tuck):**

Prenez la position d'appui avec les jambes reposant tranquillement sur le ballon et les mains sont au sol écartées à la largeur des épaules. Ensuite gardez la tête vers le bas et tendez les abdominaux en tirant les genoux vers votre poitrine. Essayez de garder votre bassin bas. Gardez vos jambes jointes lors du retour en arrière du ballon.



**Crunch traditionnels:**

Couchez-vous sur le dos, pliez les genoux et touchez les côtés de votre tête avec vos doigts. Tirez votre corps vers le haut, jusqu'à ce que vos épaules ne touchent plus le sol. Revenez en position de départ.



**Abdominaux jambes tendues vers le haut :**

Se coucher sur le dos, les mains sous les fesses. Tendres les jambes à la verticale vers le haut. Soulever les fesses du sol de +/- 5cm. Au point le plus haut du bassin, laisser aller les jambes vers la G, faire revenir les jambes et recommencer de l'autre côté (Dr)..



**Extension du dos en position couchée:**

Se coucher sur le ventre sur un tapis de gym et mettre les mains sur les fesses avec les paumes de main vers le haut. Déplacer le haut du corps vers le haut, aussi loin que ce soit possible tout en se sentant bien dans la position. Tenir 2" la position puis redescendre en position de départ.



**Nager à sec :**

Se coucher sur le ventre sur un tapis et tendre les bras vers l'avant. Soulever les jambes de +/- 15 cm vers le haut, ren uit. Hef de benen +/- 15 cm omhoog. Fléchir alternativement la jambe Dr puis G pendant qu'en même temps les bras tendus se déplacent vers l'arrière.



**Lancer du Medecin Ball avec rotation (twisting medicine ball toss):**

S'asseoir sur le sol avec les bras légèrement fléchis devant la poitrine. Les genoux sont pliés et les pieds à plat au sol. Demander à un partenaire de vous lancer un MB sur votre côté droit. Attraper celui-ci et amener le MB sur votre côté tout en descendant le haut du corps vers le sol. Toucher le sol avec le MB et le relancer vers votre partenaire. Idem de l'autre côté