

Préparation aux Épreuves sportives



Candidats

-
- Préparation à l'épreuve de course
 - Tableau des points pour l'épreuve de course
 - Préparation au side bridge
 - Programme d'entraînement
 - Tableau des points pour le side bridge
 - Tableau des points pour les tractions
 - Tableau des points pour les pompes
 - Tableau des points pour l'épreuve de course Combat





Préparation Test de course



Les épreuves de course à pied comptent pour la majeure partie des points. C'est pourquoi il est important de bien se préparer. Si vous êtes capable de courir 5 km sans vous arrêter, vous disposez déjà d'une base solide. Si ce n'est pas encore le cas, nous avons élaboré un programme d'entraînement pour vous.

SEMAINE 1												
Lundi	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18'	
Mardi												
Mercredi	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20'	
Jeudi												
Vendredi	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22'	
Samedi												
Dimanche												

SEMAINE 2												
Lundi	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22'	
Mardi												
Mercredi	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	22'			
Jeudi												
Vendredi	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24'	
Samedi												
Dimanche												

SEMAINE 3													
Lundi	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24'		
Mardi													
Mercredi	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25'
Jeudi													
Vendredi	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26'		
Samedi													
Dimanche													

SEMAINE 4													
Lundi	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24'		
Mardi													
Mercredi	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25'
Jeudi													
Vendredi	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26'		
Samedi													
Dimanche													

1' = COURIR 1' = MARCHER 1' = DURÉE DE LA SESSION ■ = REPOS



LA DÉFENSE



Préparation Test de course

SEMAINE 5									
Lundi	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32'
Mardi									
Mercredi	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37'
Jeudi									
Vendredi	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37'
Samedi									
Dimanche									

SEMAINE 6									
Lundi	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32'
Mardi									
Mercredi	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37'
Jeudi									
Vendredi	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37'
Samedi									
Dimanche									

SEMAINE 7									
Lundi	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	24'
Mardi									
Mercredi	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	33'
Jeudi									
Vendredi	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	34'
Samedi									
Dimanche									

SEMAINE 8									
Lundi	15'	2'	15'	2'					34'
Mardi									
Mercredi	10'	1'	12'	1'	12'	1'			37'
Jeudi									
Vendredi	10'	1'	20'	1'					32'
Samedi									
Dimanche									

SEMAINE 9									
Lundi	15'	2'	15'	2'					34'
Mardi									
Mercredi	10'	1'	12'	1'	12'	1'			37'
Jeudi									
Vendredi	10'	1'	20'	1'					32'
Samedi									
Dimanche									

SEMAINE 10									
Lundi	30'	1' ou 2' au choix							31' of 32'
Mardi									
Mercredi	32'	1' ou 2' au choix							33' of 34'
Jeudi									
Vendredi	30'								
Samedi									
Dimanche									



**Boire
suffisamment !**



**Ne pas démarrer
trop vite !**



**Ne pas oublier de
s'étirer !**

1' = COURIR **1'** = MARCHER **1'** = DURÉE DE LA SESSION **■** = REPOS



LA DÉFENSE



Tableau des points

Test de course

Après une période d'échauffement d'une minute le test commence à une vitesse de 6 km/h. Toutes les 30 secondes la vitesse augmente de 0,3 km/h.

Une fois la vitesse maximale atteinte le test de course est automatiquement interrompu. L'inclinaison du tapis roulant est de 2 % pendant toute la durée du test afin de reproduire la sensation naturelle de la course en extérieur.

Temps	Vitesse (km/h)	Points									
		< 35 ans		35 - 39 ans		40 - 44 ans		45 - 49 ans		50 - 54 ans	
		Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
14'30"	14,4	20	20								
14'00"	14,1	19									
13'30"	13,8	18									
13'00"	13,5	17		20	20	20	20				
12'30"	13,2	16		19		19					
12'00"	12,9	15		18		18		20	20	20	20
11'30"	12,6	14		17		17		19		19	
11'00"	12,3	13	18	16		16		18		18	
10'30"	12,0	12	16	15		15		17		17	
10'00"	11,7	11	14	14		14		16		16	
9'30"	11,4	10	12	13	18	13	18	15		15	
9'00"	11,1	9	9	12	16	12	16	14		14	
8'30"	10,8	8	8	11	14	11	14	13	18	13	18
8'00"	10,5	7	7	10	12	10	12	12	16	12	16
7'30"	10,2	6	6	9	9	9	9	11	14	11	14
7'00"	9,9	5	5	8	8	8	8	10	12	10	12
6'30"	9,6	4	4	7	7	7	7	9	9	9	9
6'00"	9,3	3	3	6	6	6	6	8	8	8	8
5'30"	9,0	2	2	5	5	5	5	7	7	7	7
5'00"	8,7	1	1	4	4	4	4	6	6	6	6
4'30"	8,4	0	0	3	3	3	3	5	5	5	5
4'00"	8,1			2	2	2	2	4	4	4	4
3'30"	7,8			1	1	1	1	3	3	3	3
3'00"	7,5			0	0	0	0	2	2	2	2
2'30"	7,2							1	1	1	1
2'00"	6,9							0	0	0	0





Préparation Side Bridge

Vous trouverez ci-dessous un programme pour développer votre side bridge étape par étape. Chaque jour du programme, vous effectuez quatre exercices, désignés par les lettres A à D. Ces exercices renforcent ensemble votre tronc, en mettant particulièrement l'accent sur les muscles abdominaux obliques. La page suivante vous indique les exercices à faire chaque jour.

Semaine	Jour	# reps	# séries	Durée dans la position finale	Pause entre les séries
Semaine 1	Jour 1	8-12	3-4	2 sec	30-60 sec
	Jour 2	12-16	2-3	1 sec	30-60 sec
	Jour 3	8-12	2-3	1 sec	30-60 sec
Semaine 2	Jour 1	8-12	3-4	1 sec	30-60 sec
	Jour 2	12-16	3-4	1 sec	30-60 sec
	Jour 3	8-12	2-3	1 sec	60-90 sec
Semaine 3	Jour 1	6-8	3-4	3 sec	60-90 sec
	Jour 2	6-8	3-4	3 sec	60-90 sec
	Jour 3	6-8	2-3	3 sec	60-90 sec
Semaine 4	Jour 1	8-12	3-5	2 sec	30-60 sec
	Jour 2	8-12	2-3	5 sec	30-90 sec
	Jour 3	8-12	3-5	2 sec	30-60 sec
Semaine 5	Jour 1	6-8	2-3	3 sec	60-90 sec
	Jour 2	4-6	2-3	2 sec	30-60 sec
	Jour 3	4-8	3-4	5 sec	60-90 sec
Semaine 6	Jour 1	2	3-4	2 sec	30-60 sec
	Jour 2	8-12	3-4	2 sec	60-90 sec
	Jour 3	3	2-3	5 sec	60-90 sec
Semaine 7	Jour 1	6-8	3-4	3 sec	60-90 sec
	Jour 2	8-12	3-4	2 sec	60-90 sec
	Jour 3	3	2-3	5 sec	60-90 sec
Semaine 8	Jour 1	6-8	3-4	2 sec	30-60 sec
	Jour 2	4-6	3-4	5 sec	60-90 sec
	Jour 3	4-6	3-4	5 sec	60-90 sec

Poussez vos hanches vers
le haut !

Assurez-vous que
votre bras soit bien
droit sous votre
épaule !





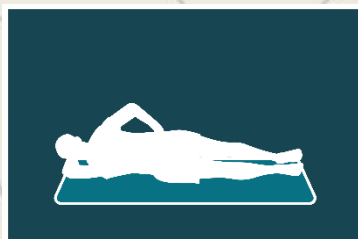
Programme d'entraînement

Position de départ

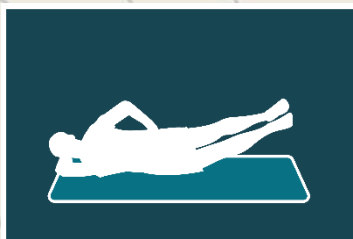
Position intermédiaire

Position finale

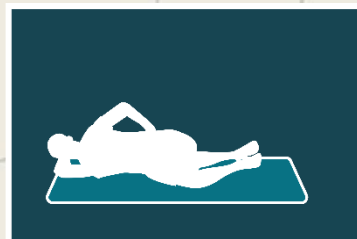
A



Allongé sur le côté, main inférieure sous la tête.

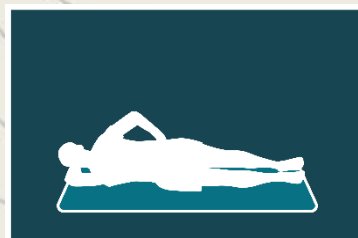


Jambe supérieure tendue vers le haut
Le bassin ne bascule pas vers l'arrière.

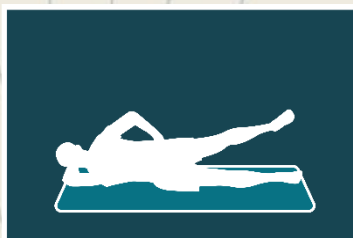


À partir d'une position intermédiaire, ramenez les deux genoux vers le ventre/Gardez l'équilibre.

B



Allongé sur le côté, main inférieure sous la tête.

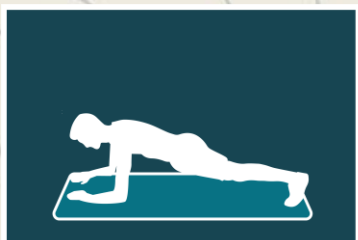


À partir de la position de départ, lever les deux jambes.



À partir d'une position intermédiaire, soulever la jambe inférieure.

C



Support avant.

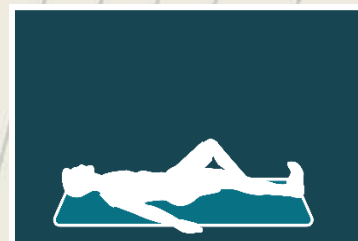


Tourner autour de l'axe longitudinal jusqu'à obtenir une planche latérale.



À partir de la position intermédiaire, lever la jambe et le bras supérieurs.

D



Support dorsal avec une jambe pliée et l'autre tendue.



La jambe fléchie pousse les hanches à mi-hauteur.



À partir d'une position intermédiaire, pousser les hanches dans le prolongement du torse.



LA DÉFENSE



Tableau des points Side Bridge

Points	Temps							
	< 35 ans		35 - 39 ans		40 - 49 ans		50 - 54 ans	
	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
20	2'00"	1'50"	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"
19	1'55"	1'45"	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"
18	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"
17	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"
16	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	1'10"	60"
15	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	1'05"	55"
14	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	1'10"	60"	60"	50"
13	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	1'05"	55"	55"	45"
12	1'20"	1'10"	1'10"	60"	60"	50"	50"	40"
11	1'15"	1'05"	1'05"	55"	55"	45"	48"	38"
10	1'10"	60"	60"	50"	50"	40"	46"	36"
9	1'08"	58"	58"	48"	48"	38"	44"	34"
8	1'06"	56"	56"	46"	46"	36"	42"	32"
7	1'04"	54"	54"	44"	44"	34"	40"	30"
6	1'02"	52"	52"	42"	42"	32"	38"	28"
5	60"	50"	50"	40"	40"	30"	36"	26"
4	58"	48"	48"	38"	38"	28"	34"	24"
3	56"	46"	46"	36"	36"	26"	32"	22"
2	54"	44"	44"	34"	34"	24"	24"	14"
1	52"	42"	42"	32"	32"	22"	22"	12"
0	moins	moins	moins	moins	moins	moins	moins	moins





Tableau des points Push-ups

Vous devez effectuer le maximum de pompes en une minute. Les femmes peuvent réaliser ce test les genoux au sol au lieu des pieds.

Push-ups	Score (/20)
25	20
23	18
21	16
19	14
17	12
15	10
12	8
9	6
6	4
3	2
Moins de 3	0





Tableau des points Pull-ups

Pour le score, aucune distinction n'est faite entre les hommes et les femmes.

Pull-ups	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	6
1	exclusion





Tableau des points

Test de course combat

Temps	Vitesse	Score homme	Score femme
22'30"	16,2	20	20
22'00"		19,5	
21'30"		19	
21'00"		18,5	
20'30"		18	
20'00"		17,5	
19'30"		17	
19'00"		16,5	
18'30"		16	
18'00"		15,5	
17'30"		15	
17'00"	15,9	14,5	
16'30"	15,6	14	
16'00"	15,3	13,5	19
15'30"	15	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	6	6
10'00"	11,7	5	5
9'30"	11,4	4	4
9'00"	11,1	3	3
8'30"	10,8	2	2
8'00"	10,5	1	1
7'30"	10,2	0	0

