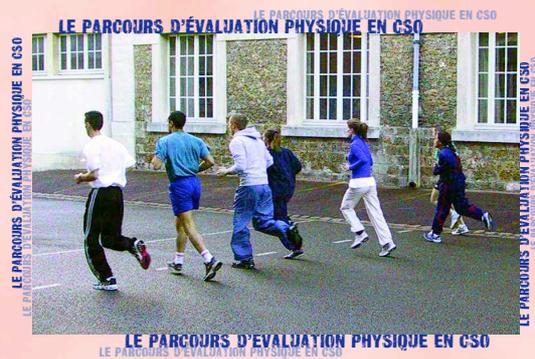


LE PARCOURS D'ÉVALUATION PHYSIQUE EN CSO



UN MÉTIER, BIEN PLUS QU'UN MÉTIER

QUAND LA DÉFENSE AVANCE,
LA PAIX PROGRÈSSÉ.





Partie essentielle de la formation militaire générale, l'entraînement physique est une nécessité professionnelle, un acte de préparation au combat ainsi qu'une hygiène de vie. Sachez que tous les militaires de carrière ou sous contrat sont assujettis, tous les ans, à des tests physiques : marche course, test de Cooper, montée de corde, cross, natation, etc. Il doit également pouvoir transporter des charges (paquetage, armes, matériels à charger et décharger, etc.). De plus, il doit être capable de franchir des obstacles. Les résultats sont pris en compte dans la notation annuelle de chacun. Par conséquent, tout militaire doit se maintenir en bonne forme physique.

Ce document vous aidera à découvrir le parcours de votre évaluation physique en Centre de Sélection et d'Orientatin (CSO) et vous permettra d'acquérir les bases d'une bonne condition physique indispensable pour exercer le métier de militaire et de réduire les risques de blessures.



SOMMAIRE

SOMMAIRE

Composition et déroulement des épreuves	4
Conseils	10
Préparation physique et musculation	11
Les accessoires vestimentaires	16
Indices de masse corporelle (IMC)	17
Le rythme cardiaque maximal	18
Proposition d'un plan d'entraînement	19
Renseignements	20



COMPOSITION ET DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

ÉPREUVE PRÉDICTIVE DE L'ENDURANCE « TEST LJC LÉGER »

C'est une épreuve progressive de course navette de 20 mètres par palier d'une durée de 1 minute qui permet d'évaluer les capacités aérobies du candidat. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. L'épreuve commence lentement au palier 1 qui correspond à 8 km/heure. La vitesse augmente progressivement de 0,5 km/h toutes les minutes. Les candidats masculins sont évalués entre le palier 1 et le palier 10 (13 km/heure), les candidates féminines entre le palier 1 et le palier 7 (11,5 km/heure).



LE PARCOURS D'ÉVALUATION

C'est un parcours chronométré d'obstacles, d'une longueur de 60 mètres qui est effectué 2 fois. À la fin du 2^e tour, il comporte un porter de sac. Il est destiné à évaluer l'agilité, la coordination, le sens de l'équilibre, l'adresse, le dynamisme et le goût de l'effort du candidat.

Description des obstacles

■ Obstacle 1 : « Plinth » (haie)

D'une hauteur de 95 cm et 50 cm de largeur, sauter par-dessus avec la possibilité de prendre appui dessus avec le genou ou la main, ou toute partie du corps.



■ Obstacle 2 : tapis de sol



Sauter le plus loin possible avec une course d'élan, en prenant appel sur un pied, sans toucher le tapis, puis réception sur l'autre pied (foulée bondissante). Ce tapis comporte 2 traits déterminant les distances 1,50 m et 2 m, le bord du tapis matérialisant la distance 2,50 m.

■ Obstacle 3 : poulie haute

Effectuer 13 tractions d'un poids de 40 kg pour les hommes et de 25 kg pour les femmes, en amplitude complète de la nuque (position basse) aux bras tendus (position haute).



■ Obstacle 4 : dessus-dessous



2 poutres à passer pour la 1^e par-dessus (hauteur 1,20 m), et pour la 2^e par-dessous (hauteur 0,70 m). Espacement entre les 2 poutres : 2 m. Méthode de passage libre.

■ Obstacle 5 : poutre d'équilibre

Accéder par un escalier (3 marches) en posant un seul pied sur chaque marche, sur une poutre située à une hauteur de 1,10 m, mesurant 5 m de long et 10 cm de large, la traverser une seule fois par tour, sans tomber, puis redescendre par un autre escalier en posant un seul pied sur chaque marche.



■ Obstacle 6 : cercles (gué)



Franchir sans les toucher, sans temps d'arrêt et alternativement d'un pied puis de l'autre les 10 cercles de 0,60 m de diamètre, disposés à intervalles réguliers sur une longueur de 6 m. Espacement entre les cercles : 0,50 m.

■ Obstacle 7 : lancer de balles

Lancer une à une, 3 balles de 200 g dans un cercle de 1,30 m de diamètre, distant de 12 m pour les hommes et de 9 m pour les femmes, par simple action du bras, au-dessus de l'épaule, accentuée au besoin par un mouvement de rotation du buste. Les 3 balles doivent être lancées.



■ Obstacle 8 : porter de sac

Soulever en mettant un genou à terre, puis prendre dans ses bras, contre la poitrine et transporter un sac de 30 kg pour les hommes et 20 kg pour les femmes sur une distance de 15 m et le poser sans le jeter avec un genou à terre.



ÉPREUVE PRÉDICTIVE DE LA FORCE MUSCULAIRE

Cette épreuve est destinée à tester la force musculaire par des tractions à la barre fixe (pour les garçons) et la tonicité musculaire par une suspension à la barre fixe (pour les filles). Elle est exécutée à la suite du parcours et après une phase de récupération.

Candidats masculins : épreuves de tractions

Les candidats effectuent un maximum de 10 tractions à la barre fixe (les candidats BSPP peuvent aller au-delà de ce maximum). Les tractions sont effectuées à partir d'une position de départ où les bras sont tendus, corps en suspension sans appui, les mains en pronation, en amenant le menton (tête droite) au niveau de la barre et sans aucun mouvement additionnel des membres inférieurs.

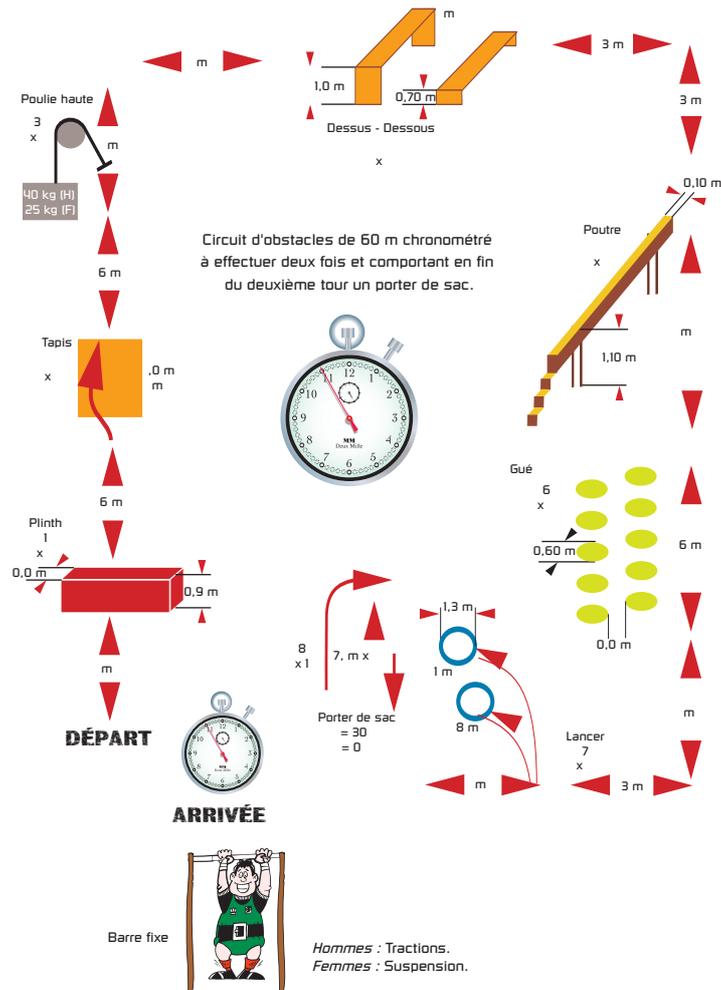


Candidates féminines : épreuve de suspension

Les candidates doivent être en mesure de tenir le plus longtemps possible en suspension à une barre fixe. Ces suspensions sont réalisées avec les mains en pronation et la ligne des épaules au-dessus de la barre. Le menton ne doit pas reposer sur la barre. Le chronomètre est déclenché dès que la candidate est en position de suspension sans aucun appui et s'arrête quand la ligne des épaules passe en dessous du niveau de la barre fixe.



SCHÉMA DU CIRCUIT



CONSEILS

Votre programme de mise en condition physique est axé sur l'amélioration progressive de la force musculaire et de la force physique ainsi que sur la course à pied.

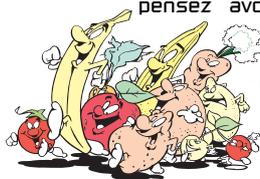
Ce programme doit être impérativement progressif. Commencez chaque séance d'entraînement par une période d'échauffement et terminez-la par une période de récupération.

En outre le repos est essentiel, dormez suffisamment. Les muscles récupèrent et s'améliorent durant le repos.

Vous pouvez tenir un carnet d'entraînement (registre-calepin) où vous noterez vos séances d'entraînement, ce qui vous aidera à surveiller vos progrès et à rester sur la bonne voie.



Enfin, il est important de bien s'alimenter. Si vous pensez avoir une surcharge pondérale (quelques kilos en trop), un régime s'impose (consulter le chapitre : Calculer son IMC).



PRÉPARATION PHYSIQUE ET MUSCULATION



LA COURSE À PIED

Il serait souhaitable que votre entraînement soit de trois séances de footing de 30 à 45 minutes par semaine. L'idéal serait d'effectuer quatre séances d'une heure environ même sans forcer, en restant entre 65 et 80 % de votre rythme cardiaque maximal (voir p. 18). C'est un effort d'endurance (ou aérobie), c'est-à-dire en équilibre d'oxygène. Vous devez vous sentir à l'aise durant cet effort léger et continuer à parler tout en courant.

TABLEAU ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE

(Source : JOGGING International
« L'entraînement du coureur à pied »
par Serge Cottureau)

ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE		
Pulsations à la minute		
16 ans	132 à 153	(33 à 38 sur 15 secondes)
18 ans	131 à 151	(32 à 37 sur 15 secondes)
20 ans	130 à 150	(32 à 37 sur 15 secondes)
22 ans	128 à 148	(32 à 37 sur 15 secondes)
24 ans	127 à 147	(31 à 36 sur 15 secondes)

Après quelques semaines d'entraînement, vous pourrez inclure, toutes les semaines, une séance en résistance douce (ou anaérobie). L'effort est plus important et la respiration plus difficile. Mais le rythme cardiaque reste maîtrisé, entre 80 et 88 % de votre rythme cardiaque maximal. Un entraînement en résistance douce correspond environ à un rythme de course de 1 à 2 km/heure plus rapide que celui de votre allure d'endurance et ne doit pas excéder le quart de la durée de votre entraînement.

Courez en fonction de votre rythme.

TABLEAU ENTRAÎNEMENT EN RÉSISTANCE DOUCE

ENTRAÎNEMENT EN RÉSISTANCE DOUCE		
Pulsations à la minute		
16 ans	153 à 173	(38 à 43 sur 15 secondes)
18 ans	151 à 171	(37 à 42 sur 15 secondes)
20 ans	150 à 170	(37 à 42 sur 15 secondes)
22 ans	148 à 168	(37 à 42 sur 15 secondes)
24 ans	147 à 166	(36 à 41 sur 15 secondes)



Après votre footing, les étirements s'imposent et permettent de travailler la souplesse, qualité indispensable à la pratique d'un sport. L'étirement « musculotendineux » (muscles et tendons) consiste à amener progressivement, sans à-coup, un ou plusieurs muscles dans une position d'allongement maximale, après un effort. Ceci permet de chasser les toxines accumulées dans le muscle et la diminution de la fréquence des blessures, des crampes et courbatures.



MONTÉE DE MARCHES

Servez-vous de la première marche d'un escalier ou d'un tabouret bas. Sautez alternativement du sol à la marche, en changement de jambe à chaque fois.

Commencez lentement et augmentez progressivement la vitesse chaque jour.

TRACTIONS

Suspendu à une barre, les pouces se faisant face (pronation), les mains écartées à la largeur des épaules, soulevez-vous jusqu'à ce que votre menton passe au-dessus de la barre ; redescendre jusqu'à ce que les bras soient complètement allongés. Tout au long de l'exercice, gardez le corps le plus droit possible sans vous balancer.

Augmentez progressivement pour arriver à effectuer une série de 10.

ABDOMINAUX

Allongez-vous sur le dos. Votre jambe droite est allongée et votre gauche pliée. Amenez votre épaule droite sur le genou gauche. Répétez le mouvement une vingtaine de fois de chaque côté.

MOLLETS

Debout, appuyez vos mains sur un mur, gardez les talons en contact avec le sol et poussez sans lever les talons. Tenir 1 minute à 1,30 minute.





POMPES

À plat ventre, les jambes jointes, doigts pointés vers l'avant, mains à plat sous les épaules, coudes vers l'arrière de chaque côté du corps. Dos droit, tête et nuque alignés avec le torse, jambes tendues, les orteils pointant vers le sol. Soulevez-vous en redressant les bras jusqu'à ce que vos coudes soient complètement tendus. Revenez à la position de départ.

Augmentez progressivement pour arriver à effectuer une série de 20.

La respiration est spontanée. Durant l'effort, laissez l'air entrer naturellement sans chercher à gonfler la poitrine, et efforcez-vous de bien vider vos poumons à l'expiration.

Vous pouvez vous inspirer du plan d'entraînement prévu pour une période de 8 semaines (voir p. 19).



LES ACCESSOIRES VESTIMENTAIRES

LE SHORT ET LE MAILLOT

Évitez les vêtements trop près du corps. Préférez des vêtements spécialement conçus pour la course à pied. S'il fait chaud, privilégiez les couleurs claires.



LES CHAUSSURES

Il existe sur le marché de nombreux modèles qui possèdent une grande solidité, un excellent confort et un pouvoir amortissant important à un prix abordable.



LES CHAUSSETTES

Évitez les matières synthétiques. Les chaussettes peuvent être plus épaisses en hiver qu'en été.

LE SURVÊTEMENT

Inutile, sauf s'il fait vraiment froid. D'ailleurs il existe maintenant des collants plus agréables à porter. évitez le port du coupe-vent imperméable qui fait beaucoup transpirer. S'il fait moins de 5 degrés portez des gants et un bonnet. Il faut savoir qu'une grande quantité de chaleur est évacuée par les extrémités (mains et tête).

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

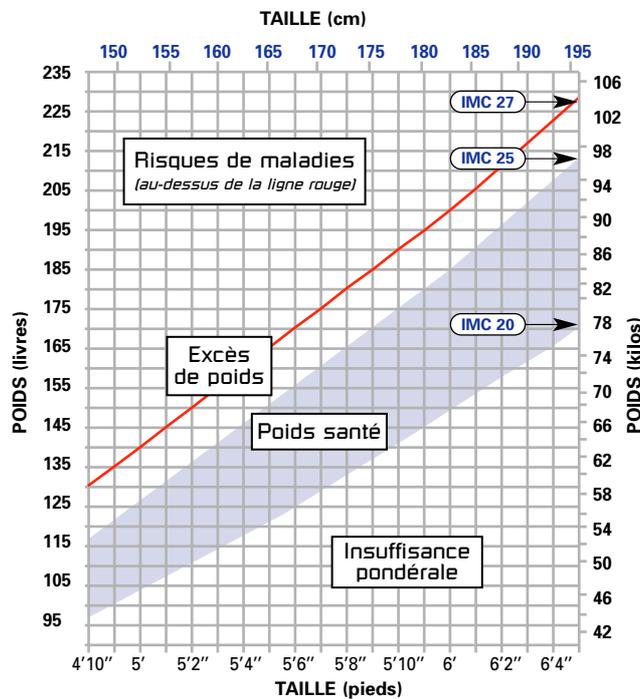
L'indice de masse corporelle sert à déterminer à l'aide d'un rapport poids-taille, votre « poids santé ».

Comment calculer son IMC ?

- Trouvez votre taille en cm (en haut du tableau).
- Suivez la ligne verticale correspondante jusqu'à ce qu'elle croise la ligne horizontale correspondant à votre poids en kilogramme (à droite).
- Voyez dans quelle zone du tableau figure votre IMC.

N'oubliez pas, cependant, qu'il s'agit d'une approximation : la méthode ne fonctionne pas pour tout le monde. En effet, le tableau ne fait pas la différence entre les muscles et la graisse.

Si vous doutez de la précision de votre résultat, consultez un médecin, un diététicien ou un spécialiste de la condition physique. Vous devriez également consulter un médecin si votre résultat se situe dans les zones de surplus de graisse ou de maigreur extrême.



LE RYTHME CARDIAQUE MAXIMAL



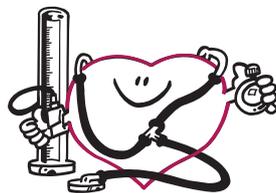
Le rythme cardiaque maximal est (en moyenne) de 220 pulsations par minute moins l'âge.

16 ans	204
18 ans	202
20 ans	200
22 ans	198
24 ans	196

Mais certains n'ont pas un rythme cardiaque maximal correspondant à ce tableau (ce n'est pas un handicap).

Pour connaître son rythme cardiaque maximal, il faut courir le plus vite possible sur une distance d'environ 300 mètres (après s'être bien échauffé), puis prendre aussitôt son rythme cardiaque sur 15 secondes (puis multiplier par 4).

C'est un effort très éprouvant, à ne faire qu'exceptionnellement pour connaître son rythme cardiaque maximal et seulement si l'on est en bonne condition physique.



PROPOSITION D'UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SUR 4 À 8 SEMAINES (AVEC 4 SÉANCES PAR SEMAINE)

1^{re} semaine

Les 4 séances de 45 mn en endurance (end.).

2^e semaine

1^{re} et 3^e séances : 1 h end.
2^e et 4^e séances : 45 mn end.

3^e semaine

1^{re} séance : 1 h end.
2^e, 3^e et 4^e séances : 45 mn end.

4^e semaine

1^{re} et 3^e séances : 45 mn end.
2^e et 4^e séances : 30 mn end.

5^e semaine

1^{re} séance : 1 h dont 2 fois 8 mn en résistance douce (rd).
2^e et 3^e séances : 45 mn end.
4^e séance : 1 h end.

6^e semaine

1^{re} séance : 1 h dont 3 fois 5 mn rd.
2^e et 3^e séances : 45 mn end.
4^e séance : 1 h end.

7^e semaine

1^{re}, 2^e et 4^e séances : 45 mn end.
3^e séance : 30 mn end.

8^e semaine

1^{re} séance : 45 mn dont 10 mn rd.
2^e séance : 1 h end.
3^e séance : 45 mn dont 10 mn rd.
4^e séance : 1 h dont 15 mn rd.

Si vous disposez de plus de 8 semaines, reprenez au nombre de semaines vous restant (exemple : s'il vous reste 3 semaines reprenez votre entraînement à la 6^e semaine).

RENSEIGNEMENTS

RENSEIGNEMENTS

LE RECRUTEMENT LA FORMATION ET LES SPÉCIALISTES

Centre d'Information
et de recrutement de l'armée de terre (CIRAT)

 **N°Azur 32 40** dites "armée de terre"

PRIX APPEL LOCAL

www.recrutement.terre.defense.gouv.fr

Direction artistique : DPMAT – Sarah Cottin
Conception graphique : EIRAT Saint-Cyr-l'École – Annie Fortin
Crédits photos : DPMAT





Edition mars 2005 - Document non contractuel

