

Préparation au test militaire d'aptitude physique

Cher candidat, chère candidate,

Vous souhaitez vous engager comme soldat volontaire ?

Félicitations ! Vous avez fait le choix de vivre une expérience passionnante.

En tant que volontaire stagiaire, une bonne condition physique est essentielle pour suivre le rythme exigeant de l'instruction militaire de base. Ainsi, le test militaire d'aptitude physique constitue une étape cruciale du processus de sélection des futurs militaires.

L'Armée est déterminée à vous aider à réussir.

En suivant les conseils du programme de mise en condition physique vous allez sensiblement améliorer votre condition physique et mettre toutes les chances de votre côté pour réussir aux épreuves de sélection.

Courage, cela vaut la peine !

Epreuves et critères de réussite

Le test militaire d'aptitude physique comporte 6 épreuves.

Pour réussir au test, il faut obligatoirement effectuer les 6 épreuves

Il faut obtenir au minimum 1 point sur 20 par épreuve, à l'exception de la « course 2400 m » où il faut réaliser au minimum 8 points.

Au Total il faut réaliser au minimum une moyenne de 10 points sur 20 dans l'évaluation combinée de toutes les épreuves.

- Détail des épreuves et barèmes

Points	Lancer ballon 3 kg		Sit-ups (2min)		Saut en longueur		Course 24m		Push-ups (2min)		Course 2400m	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
20	≥ 7,10m	≥ 6,20m	≥ 74	≥ 68	≥ 2,50m	≥ 2,40m	≤ 4"2	≤ 4"4	≥ 64	≥ 39	≤ 9'45"	≤ 11'05"
10	≥ 5,20m	≥ 4,90m	≥ 45	≥ 39	≥ 2,00m	≥ 1,90m	≤ 5"2	≤ 5"4	≥ 36	≥ 24	≤ 12'15"	≤ 13'35"
1	≥ 3,50m	≥ 2,80m	≥ 20	≥ 18	≥ 1,55m	≥ 1,45m	≤ 5"8	≤ 6"0	≥ 18	≥ 10	≤ 14'30"	≤ 15'50"

Lancer ballon 3 kg :

En position assise, lancer une balle de 3 kg le plus loin possible (3 essais).

Sit-ups :

Couché sur le dos, jambes fléchies, mains derrière la tête, faire le plus de flexions abdominales possible en 2 min en touchant les genoux avec les coudes et en revenant en position couchée.

Saut en longueur :
(sans élan)

Fléchir les genoux, quitter le sol des deux pieds sans saut intermédiaire, la marque la plus en arrière compte (3 essais).

Course 24m :

Couché sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps, tête en direction de l'arrivée, parcourir 24 m, enregistrer le temps.

Push-ups :

Chute faciale, flexions-extensions des bras, faire le plus d'exécutions possible en 2 min.

Course 2400 m :

Courir 2400 m sur une piste d'athlétisme.

Consultez le site de l'Armée sous :

http://armee.lu/recrutement_carriere/soldats_volontaires/selection.php

En cas de question n'hésitez pas à nous contacter au numéro gratuit 8002-4888.

Programme de mise en condition physique

Le programme de mise en condition physique devrait débuter au moins 8 semaines avant la date d'échéance des tests. Durant cette période, un entraînement régulier, progressif et adapté à votre niveau de départ est nécessaire pour atteindre un niveau de préparation optimale en vue du test militaire d'aptitude physique. Les exercices et activités décrits vous permettront à coup sûr d'améliorer sensiblement votre condition physique et ainsi vous préparer au mieux pour la réussite aux tests.

Conseils généraux pour la pratique d'activités sportives:

- Nourrissez-vous de façon saine et buvez suffisamment d'eau.
- Portez des vêtements / chaussures adaptés aux activités sportives.
- Si vous fumez, diminuez votre dose journalière ou arrêtez complètement.
- Ne pas dépasser le nombre de 5 séances d'entraînement par semaine.
- Respectez les phases de récupération (pause) entre les entraînements.
- Il est plus profitable de s'entraîner d'une façon constante et modérée plutôt qu'exagérée.
- En cas de maladie ou de blessure, attendez la guérison complète avant de reprendre l'entraînement.

Echauffement

Avant chaque séance d'entraînement, chauffez-vous pendant dix minutes. Vous préparerez ainsi votre corps à faire face aux exigences de l'effort physique tout en réduisant le risque de blessure pendant l'entraînement. Commencez par une activité légère (marche, course, vélo, saut à la corde) puis augmentez graduellement l'intensité de l'activité.

Retour au calme

A la fin de chaque séance d'entraînement, diminuez graduellement l'intensité de l'activité afin de faire baisser votre rythme cardiaque. Effectuez des exercices d'étirement de la tête aux pieds pour détendre les articulations et les groupes musculaires.

a. Entraînement d'endurance

La course à pied constitue l'activité privilégiée pour améliorer votre endurance en vue des tests d'aptitude physique. Il est recommandé de commencer par trois séances de course à pied par semaine en alternance avec des journées de repos. Après quelques semaines, vous pourrez augmenter le nombre des séances d'entraînement par semaine à quatre ou cinq. Veillez toujours à accroître d'abord le nombre des séances avant d'augmenter la durée des séances.

Entraînez-vous toujours à intensité moyenne (possibilité d'avoir une conversation sans haleter pendant que vous courez).

Si vous êtes débutant, vos séances devraient durer approximativement 20 minutes. Après avoir accru le nombre de séances par semaine (maximum 5) vous pourrez augmenter progressivement la durée des séances (5-10 minutes par séance) jusqu'à 60 minutes d'effort continu.



b. Renforcement musculaire

Dans le cadre de la préparation au test militaire d'aptitude physique, les différents exercices d'entraînement musculaire peuvent facilement être combinés avec les séances d'entraînement d'endurance. Dans ce cas les exercices d'entraînement musculaire sont à effectuer en fin de séance (avant le retour au calme).

Si les exercices d'entraînement musculaire sont réalisés lors de séances à part, il est conseillé de faire un échauffement musculaire au préalable. Pour obtenir des résultats satisfaisants il est recommandé d'effectuer les exercices de renforcement musculaire proposés ci-dessous 2 à 3 fois par semaine pendant 15 à 30 minutes.

Sit-ups (abdominaux)	
Position de départ :	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur le dos, les deux omoplates sont en contact avec le sol, la tête n'est pas en contact avec le sol, ▪ les jambes forment un angle de 90°, les pieds sont fixés au sol, ▪ variez la position des mains : <ul style="list-style-type: none"> - bras croisés sur la poitrine / mains posées sur les épaules, - mains à hauteur des tempes, - mains croisées derrière la tête.
Exécution :	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se soulever en position assise sans prendre d'élan jusqu'à ce que les coudes touchent les genoux, ▪ revenir lentement à la position de départ.
Répétitions :	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-4 séries de 15 à 30 répétitions

Push-ups (appuis faciaux)	
Position de départ :	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Face contre le sol, jambes jointes, mains à hauteur des épaules
Exécution :	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se soulever en redressant les bras jusqu'à ce que les coudes bloquent, rester en appui sur les orteils, ▪ les jambes et le buste restent tendus, le regard est dirigé vers l'avant ▪ revenez à la position de départ sans que la poitrine ne touche le sol.
Répétitions :	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-4 séries de 10 à 20 répétitions

Burpee (renforcement des jambes et explosivité)	
Position de départ : 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Position accroupi (position squat), les mains à plat sur le sol (10 cm environ en avant de vos pieds).
Exécution : 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reculez les pieds vers l'arrière (les jambes décollent en même temps) pour tendre le corps (position redressée du push-up), ▪ ramenez les pieds par devant (les jambes décollent en même temps) pour reprendre la position accroupie (position squat), ▪ sautez le plus haut possible depuis la position de squat. ▪ revenez à la position de départ.
Répétitions :	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-4 séries de 10 à 30 répétitions

c. Programme de sprint

La séance d'entraînement décrite ci-dessous vise à améliorer vos performances lors du test de « course 24 m ». Il est à remarquer que l'entraînement au sprint représente une sollicitation musculaire et cardio-vasculaire intense.

Pour limiter le risque de blessure, il y a lieu de respecter certaines règles :

- Avant de débiter avec l'entraînement au sprint vous devez, au minimum, être capable de courir pendant 30 minutes sans arrêt.
- Il est important de débiter la séance par un échauffement conséquent à intensité progressive.
- Prévoir, au maximum, une séance d'entraînement au sprint par semaine.
- Arrêter immédiatement l'exercice si des douleurs musculaires anormales apparaissent.

Déroulement de la séance

- Avant de commencer l'échauffement, délimitez les distances de 25 m et 50 m sur une surface gazonnée, une piste d'athlétisme ou une surface ferme.
- Echauffement (minimum 15 minutes).
- 2 séries d'accélération avec 3 minutes de récupération entre les séries
Série 1 : Sprint de 25 m / retour au pas de course / 12 répétitions
Série 2 : Sprint de 50 m / retour au pas de course / 10 répétitions
- Toutes les accélérations se font à vitesse maximale.
- Retour au calme.

d. Semaines d'entraînement types

Sportifs débutants

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>Endurance :</u> 20' course 5' marche 15' course	Récupération	<u>Renf. musc.</u> 4X20 sit-ups 4X10 push-ups 4X15 burpee	Récupération	<u>Endurance :</u> 20' course 5' marche 15' course	<u>Endurance :</u> 30' course	Récupération
					<u>Renf. musc.</u> 4X15 sit-ups 3X10 push-ups 3X10 burpee	

Sportifs expérimentés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>Endurance :</u> 45' course	Récupération	<u>Progr. sprint</u> 12X25m 3' récup. 10X50m	Récupération	<u>Endurance :</u> 45' course 5' marche 15' course	<u>Endurance :</u> 60' course	Récupération
<u>Renf. musc.</u> 4X30 sit-ups 4X15 push-ups 4X30 burpee				<u>Renf. musc.</u> 4X30 sit-ups 4X15 push-ups 4X30 burpee	<u>Renf. musc.</u> 3X30 sit-ups 3X15push-ups 3X30 burpee	