

PREPARATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Vous devez vous attendre à une formation initiale physiquement engageante. Aussi, pour rapidement vous adapter au rythme et aux efforts physiques demandés, il vous est demandé de bien vous préparer avant d'arriver.

Ci-dessous est décrit le **niveau seuil souhaitable** pour débiter votre formation dans de bonnes conditions :

Homme	Femme
10 tractions (en pronation)	3 tractions (en pronation)
30 pompes	20 pompes
50 abdos (type crunch)	40 abdos (type crunch)
Savoir nager 100m en moins de 2 minutes et enchaîner une apnée de 10m.	Savoir nager 100m en moins de 2 minutes et enchaîner une apnée de 10m.
Courir 8km en aisance respiratoire en 40 minutes ou moins.	Courir 8km en aisance respiratoire en 44 minutes ou moins.
Marcher 15km, avec des chaussures de randonnée ou montantes (type Rangers) avec un sac à 15kg pendant en 3h.	Marcher 15km, avec des chaussures de randonnée ou montantes (type Rangers) avec un sac à 15kg pendant en 3h.
Effectuer des activités physiques type crossfit® en pantalon (type treillis) et chaussure de randonnée ou montantes (type Rangers).	Effectuer des activités physiques type crossfit® en pantalon (type treillis) et chaussure de randonnée ou montantes (type Rangers).

Pour limiter le risque de ne pas pouvoir suivre convenablement le rythme de votre formation, vous devez vous entraîner d'ici votre engagement.

Vous trouverez deux plans d'entraînement en fonction de votre niveau et un programme de « dépolluissage » dans le dossier d'accueil OSC-E / OSC-P sur la page internet de l'AMSCC → devenir officier → EMAC → dossier d'accueil des stages.

Fréquence et nature des entraînements :

- Lors des premières semaines d'entraînement, ne pas dépasser 3 séances par semaine, pour atteindre 5 séances en fin d'été → en les variant, un enchaînement course à pied et renforcement musculaire ⇔ 1 séance !
- Pour l'entraînement spécifique haut du corps, le dépolluissage est une excellente méthode → au départ 3 fois par semaine et en fin max 5 fois par semaine.
- Les séances de course à pied et les marches avec sac peuvent utilement être complétées avec du vélo, de la natation, un sport collectif ou autre → varier permet d'éviter de se blesser.
- Pour la marche, débiter au départ par des marches de 5km, monter à 8km, puis 10km puis 15km → objectif en fin d'été : être capable de réaliser 3 jours de suite une marche de 15km chargé à 15kg.

En début de formation des tests sportifs seront réalisés pour apprécier vos capacités.

Bonne préparation !