

# PROGRAMME d'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE et de PRÉPARATION pour les MARINS





# SOMMAIRE

Page 2 : Epreuves sportives dans la Marine nationale



Page 3-4 : Conseils sur votre alimentation, hydratation, et tenue



Page 5 : Étirements



Page 6 : Programme d'entraînement



Page 7 : Séances de course à pied



Page 8 : Séances de renforcement musculaire



Page 9-10-11 : Séances de natation



# Epreuves sportives dans la Marine nationale

Vous vous dirigez vers une carrière dans la Marine nationale en tant que futurs marins, vous devez donc être avertis des différentes épreuves sportives auxquelles vous serez soumis dans le cadre de votre formation et tout au long de votre carrière:

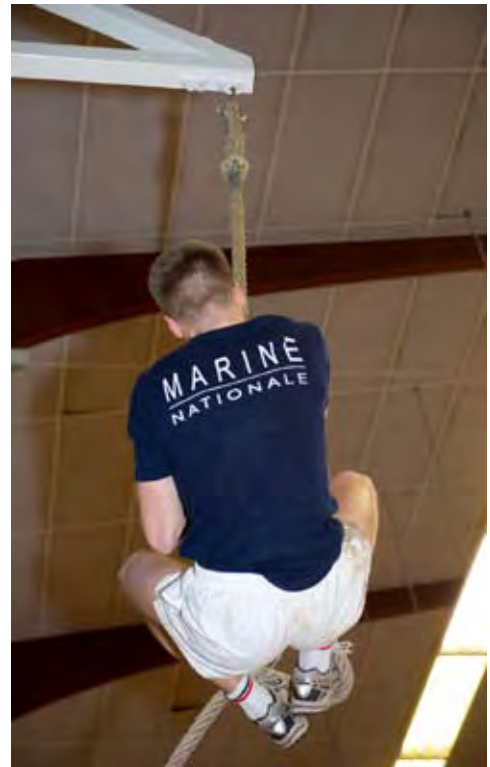
## LA CCPM (CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE) :

Tous les ans, les marins passent cette épreuve. Il s'agit :

- d'endurance cardio respiratoire (VAMEVAL)
- d'aisance aquatique (100 m + 10 m d'apnée)
- de capacité musculaire générale  
( monter de corde et abdominaux)

Vous pouvez retrouver le protocole de chaque test sur internet :

[www.sports.defense.gouv.fr](http://www.sports.defense.gouv.fr)



# Quelques conseils en matière d'alimentation , hydratation, hygiène et sécurité !!



Mais vous pourrez certainement améliorer vos performances grâce à une gestion de l'alimentation du poids et de l'énergie disponible.

Le surpoids est dangereux pour la santé et vous éloigne de votre forme optimale.

« Vous êtes ce que vous mangez ». Les recommandations générales en matière de diététique sont à suivre pour la préparation physique mais également dans la vie de tous les jours.



Le fonctionnement de votre corps ressemble au fonctionnement d'une voiture. Il a besoin de carburant adéquat pour avancer.

Vous ne pourrez pas transformer radicalement votre corps afin de devenir une voiture de course, car cela dépend de la génétique.

- Diminuez la consommation de matière grasse et en particulier les fritures
- Mangez 5 fruits et légumes par jour
- Diminuez les sodas et buvez de l'eau
- Ne buvez pas de quantités excessives d'alcool
- Préférez le lait demi-écrémé au lait entier
- Privilégiez la viande blanche ou le poisson à la viande rouge
- Utilisez des matières grasses allégées plutôt que du beurre
- N'abusez pas du sel
- Surveillez la valeur énergétique de vos aliments (kcal)
- Commencez la journée avec un petit déjeuner complet : céréales, fruits, yaourts, pains.
- Mangez légèrement et régulièrement : évitez les gros repas le soir.



**Calculer votre poids idéal, indice de masse corporel.  
Appliquer la formule suivante : poids (en kg) / taille<sup>2</sup> (en m).**

**Résultat :**

- **entre 18 et 25, poids normal ;**
- **entre 25 et 30, surpoids ;**
- **plus de 30, obésité.**

### **L'importance de l'hydratation :**

Il est primordial de maintenir un niveau d'hydratation suffisant, particulièrement lors d'activités physiques. La transpiration permet une régulation de la température du corps, mais entraîne également à la déshydratation des tissus. Si la consommation d'eau est insuffisante, la déshydratation peut provoquer une fatigue intense, une désorientation spatiale et temporelle, voire des troubles

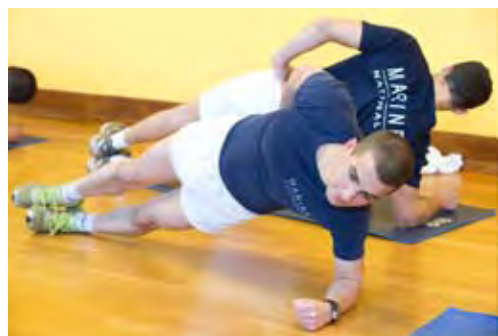


de l'activité cardio-vasculaire.

L'eau est le moyen le plus efficace et le plus économique de s'hydrater. Même s'il existe de nombreux produits spécifiques destinés à la pratique du sport, l'eau apporte déjà la quantité nécessaire d'éléments indispensables. Evitez absolument les boissons à base de caféine (thé et café) et d'alcool : leur effet diurétique accélère la déshydratation. Il est indispensable de consommer des petites quantités régulières durant l'effort et après l'effort (1/4 L pour 15 minutes d'effort)

### **Habillement :**

La tenue idéale devrait contribuer à éviter les blessures et à améliorer les performances. Des chaussures de course à pied de qualité sont indispensables. Les vêtements ne doivent pas être contraignants pour effectuer les mouvements et participent au maintien de la bonne température corporelle pendant l'activité physique. (privilégier les vêtements techniques)



### **Blessures :**

Il est indispensable de consulter un médecin avant de commencer toute activité physique. Lui seul est à même de déceler les pathologies éventuelles. Lors de la pratique demandez un avis médical, dès que vous ressentez la moindre douleur anormale. Dans ce cas, vous devez immédiatement STOPPER votre séance d'entraînement. Vous ne reprendrez que sur avis médical.

### **Retour au calme :**

n'arrêtez jamais brusquement votre activité sportive. Une fois votre entraînement terminé, diminuez progressivement votre activité pour retrouver une respiration et une fréquence cardiaque normale. Terminez votre séance par des étirements (se référer à la page 6), cela vous épargnera quelques courbatures et vous permettra de gagner en souplesse.



### **Jours de repos :**

Autant il est important de « se faire violence » les jours d'entraînement, autant il est impératif de laisser le corps se reposer. C'est en effet pendant les jours de repos que le corps s'adapte et emmagasine les effets de l'entraînement. Le surentraînement associé à une mauvaise gestion des jours de récupération va sérieusement endommager la capacité du corps à se régénérer. Cet état de fatigue prolongé peut être réversible, à raison de coupures complètes de l'activité physique, allant de plusieurs jours à plusieurs mois.

# Etirements

Les étirements sont une partie importante de l'entraînement. Cela permet de diminuer fortement les risques de blessure musculaire et d'augmenter l'efficacité musculaire. Avant l'étirement, il est primordial de bien s'échauffer. Ces exercices prennent environ 10 minutes. Points clefs :

- Etre bien échauffé
- S'étirer doucement et sans à coups, avoir le dos bien droit
- L'étirement doit être maintenu environ 30 secondes
- Ne pas forcer ou brusquer un étirement.

## Exemples d'étirements sur les membres inférieurs :

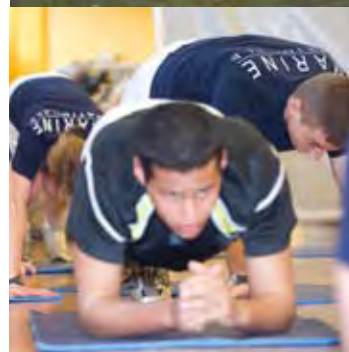
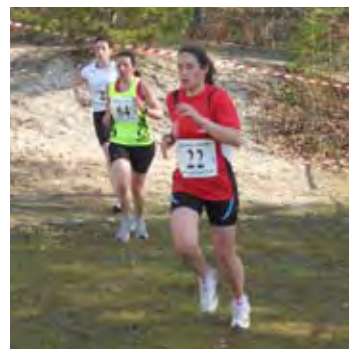


# Programme d'entraînement

Les spécialistes de l'entraînement physique, militaire et sportif vous proposent un programme de préparation étalé sur 5 semaines à base de :

- course à pied,
- renforcement musculaire,
- natation,

Chaque semaine comprend 2 séances de course à pied, 2 séances de renforcement musculaire et 1 séance de natation.



# Séances de course à pied

**Votre objectif est de courir 20 minutes sans vous arrêter et en parfaite aisance respiratoire.**

Si cet objectif est déjà atteint, des footing de 45 minutes avec des périodes d'alternance d'allures et de terrains variés sont suffisants.

**Séance n°1** : 10' de marche progressivement accélérée, course\* 6x2', récupération 1' en marchant

**Séance n°2** : 10' de marche progressivement accélérée, course\* 5x3', récupération 1' en marchant

**Séance n°3** : 8' de marche progressivement accélérée, course\* 4x4', récupération 1' en marchant

**Séance n°4** : 6' de marche progressivement accélérée, course\* 4x5', récupération 1' en marchant

**Séance n°5** : course 2x6' récupération 1'30'' et course\* 2x5', récupération 1'

**Séance n°6** : course 2x8' récupération 1'30'' et course\* 3x4', récupération 1'

**Séance n°7** : course\* 2x10' récupération 2' et course\* 2x5', récupération 1'

**Séance n°8** : course\* 12', 10', 8' récupération 2'

**Séance n°9** : course\* 15', récupération 2', course\* 3x5', récupération 1'

**Séance n°10** : course\* 20', 10', 5', récupération 2'

\* : en aisance respiratoire ou pulsations inférieures à 150 pulsations par minute.



# Séances de renforcement musculaire

L'entraînement s'articule autour d'exercices simples de renforcement musculaire.

Echauffement pour toutes les séances : course 15 minutes, rotations bras, rotations des poignets et des coudes.

**Objectif : exécution de la séance n°10.**

**a) Flexion-extension des bras en appui facial (pompes) :** en appui facial tendu, fléchir les bras pour rapprocher le thorax du sol puis étendre complètement les bras. Pour les filles, l'exercice peut être exécuté genoux au sol



**b) Flexion-extension des jambes :** pieds à + ou - 45°, fléchir les jambes en décollant les talons du sol et en portant les bras en arrière, étendre complètement les jambes en tendant les bras au dessus de la tête.

**c) Gainage en appui facial sur les avant-bras :** en appui facial tendu sur les avant-bras, rentrer le ventre.



**d) Gainage en appui ventral :** allonger sur le ventre, contracter les muscles du dos pour décoller les jambes et la poitrine.



**\*Séance n°1 :** 4 x (8a, 4b, 20''c, 20''d), 2' de récupération entre chaque série

**Séance n°2 :** 5 x (8a, 4b, 20''c, 20''d), 2' de récupération entre chaque série

**Séance n°3 :** 5 x (10a, 5b, 20''c, 20''d), 2' de récupération entre chaque série

**Séance n°4 :** 6 x (10a, 5b, 20''c, 20''d), 2' de récupération entre chaque série

**Séance n°5 :** 6 x (12a, 6b, 25''c, 25''d), 2'30'' de récupération entre chaque série

**Séance n°6 :** 5 x (15a, 8b, 25''c, 25''d), 2'30'' de récupération entre chaque série

**Séance n°7 :** 5 x (18a, 9b, 30''c, 30''d), 2'30'' de récupération entre chaque série

**Séance n°8 :** 4 x (20a, 10b, 40''c, 40''d), 3' de récupération entre chaque série

**Séance n°9 :** 5 x (20a, 10b, 40''c, 40''d), 3' de récupération entre chaque série

**Séance n°10 :** 5 x (20a, 10b, 45''c, 45''d), 3' de récupération entre chaque série.

\*20'' c signifie : 20 secondes de gainage en appui facial sur les avant bras.

\*2' de récupération signifie : 2 minutes de repos entre chaque série

# Séances de natation

**Votre objectif est de nager 100 mètres sans interruption et en parfaite aisance respiratoire.**

Ce programme s'effectue dans une piscine de 25 mètres, si possible, sinon en mer le long du rivage. L'échauffement doit se faire de manière continue. Lors des séries, les phases nagées doivent se faire en aisance respiratoire (ne pas être essoufflé à la fin de la répétition). Si possible effectuer vos répétitions en crawl ou, à défaut en brasse, mais en soufflant dans l'eau.

Le repos lors des séries est statique le long du mur dans l'eau.

Le retour au calme doit être effectué avec une nette diminution de l'intensité. Prévoir une bouteille d'eau afin de s'hydrater à chaque fin des séries.



## **Séance n°1** : (625m)

**Echauffement** : Effectuer des rotations des membres supérieurs et inférieurs au bord du bassin 10 tours par articulation. Poignets, coudes, épaules, bassin, chevilles, flexion des genoux. Nager 100 mètres sans arrêt en changeant de nage à chaque virage.

### **Partie principale :**

(Série N°1) : 5 (répétitions) X 25 mètres nage ventrale,  
30 secondes de récupération.  
50 mètres nagés au choix.

(Série N°2) : 5 X 25 mètres nage ventrale,  
30 secondes de récupération.  
50 mètres nagés au choix.

(Série N°3) : 5X25 mètres nage ventrale,  
30 secondes de récupération.

**Retour au calme** : 50 mètres nagés au choix. 5 plongeurs avec lunettes.





### **Séance n°2** : (800m)

**Echauffement** : Effectuer des rotations des membres supérieurs et inférieurs au bord du bassin 10 tours par articulation. Poignets, coudes, épaules, bassin, chevilles, flexion des genoux. Nager 100 mètres sans arrêt en changeant de nage tous les 50 mètres et en alternant nage ventrale puis nage dorsale.

#### **Partie principale :**

10X25 mètres nage ventrale 20 secondes de récupération.  
100 mètres nagés au choix.

10X25 mètres nage ventrale 20 secondes de récupération.

**Retour au calme** : 100 mètres brasse en alternant 3 cycles (bras et jambes) en surface 3 cycles en immersion.

### **Séance n°3** : (850 m)

**Echauffement** : Effectuer des rotations des membres supérieurs et inférieurs au bord du bassin 10 tours par articulation. Poignets, coudes, épaules, bassin, chevilles, flexion des genoux. Nager 150 mètres en sortant de l'eau (par le bord sans aide de l'échelle) à chaque 25 mètres.



**Partie principale** : 5X50 mètres nage ventrale 30 secondes de récupération. 100 mètres nagés au choix. 5X50 mètres nage ventrale 30 secondes de récupération.

**Retour au calme** : 100 mètres nagés au choix. 10 plongeurs avec lunettes.

### **Séance n°4** : (1050m)

**Echauffement** : Effectuer des rotations des membres supérieurs et inférieurs au bord du bassin 10 tours par articulation. Poignets, coudes, épaules, bassin, chevilles, flexion des genoux. Nager 200 mètres en changeant de nage à chaque 50 mètres et en effectuant 10 battements de jambes (en fusée ventrale) vigoureux à chaque virage.



**Partie principale** : 6X50 mètres nage ventrale 30 secondes de récupération. 50 mètres nagés au choix. 6X50 mètres nage ventrale 30 secondes de récupération.

**Retour au calme** : 200 mètres brasse en alternant 3 cycles en surface 3 cycles en immersion.

## **Séance n°5** : (1050m)

**Echauffement** : Effectuer des rotations des membres supérieurs et inférieurs au bord du bassin 10 tours par articulation. Poignets, coudes, épaules, bassin, chevilles, flexion des genoux. Nager 200 mètres dans une nage au choix sans s'arrêter.

**Partie principale** : Pyramide 50 mètres nage ventrale 20 secondes de récupération. 75 mètres nage ventrale 30 secondes de récupération. 100 mètres nage ventrale 40 secondes de récupération. 75 mètres nage ventrale 30 secondes de récupération. 50 mètres nage ventrale 20 secondes de récupération.

Nager 100 mètres départ plongé puis effectuer une distance de 10 mètres en immersion après un repos de 5 secondes au mur.

50 mètres nage ventrale 20 secondes de récupération. 75 mètres nage ventrale 30 secondes de récupération. 100 mètres nage ventrale 40 secondes de récupération. 75 mètres nage ventrale 30 secondes de récupération. 50 mètres nage ventrale 20 secondes de récupération.

**Retour au calme** : 50 mètres nagés au choix.





## **Edition 2011**

### **Brochure réalisée par le GI / SPORTS de l'Ecole navale**

Direction : Lieutenant de Vaisseau James HAMON-GILLET

Conception : Second Maître EPMS Elodie TAVITA

### **Réalisation des séances d'entraînements**

Premier Maître EPMS Sylvain FRAPPIER (natation)

Maître François-Xavier DROUHARD (natation)

Second Maître EPMS Erwan LE PAPE (renforcement musculaire)

Second Maître EPMS Jean-Christophe HUMBERTCLAUDE (renforcement musculaire)

Second Maître EPMS Jean-Pierre LUBARSKY (natation)

Quartier Maître Johann LAGADEC (course à pieds)

Quartier Maître Chakib HAMDOUN (course à pieds)

Monsieur CALVARIN David (natation)

### **Traduction**

Quartier Maître Pierre GUAPELLA

### **Mise en page & impression**

Imprimerie Ecole navale (bureau de dessin)

### **Crédits photos**

B.A.N. LANVÉOC (Labo photo)

Marine Nationale

