

QUELQUES CONSEILS EN MATIÈRE D'HYGIÈNE DE VIE :

➔ VOUS POUVEZ AMÉLIORER VOS PERFORMANCES GRÂCE À UNE GESTION DE VOTRE ALIMENTATION

- 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.
- Privilégiez 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 le beurre.
- N'abusez pas de 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

Le calcul de l'**IMC** (Indice de Masse Corporelle) est relativement simple puisqu'il ne nécessite que deux critères : Votre taille (en cm) et votre poids (en kg).

Appliquer cette formule : **IMC = Poids (kg)/(Taille (m)²)**

RÉSULTAT

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



La consommation de stupéfiant nuit à la réactivité et à l'attention. C'est un facteur d'inquiétude dès qu'elle est décelée.

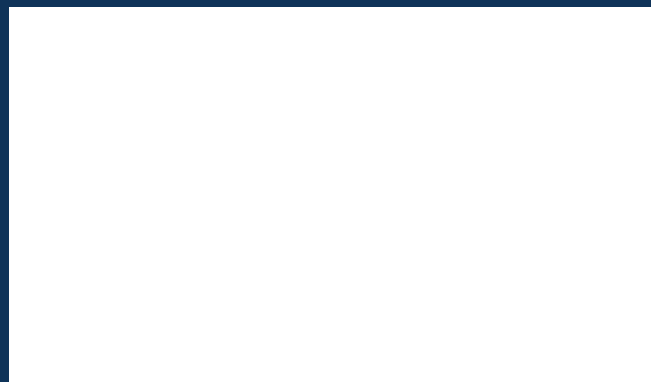
ÉVITEZ LA CONSOMMATION DE STUPÉFIANT

Chaque année, la Marine nationale recrute plus de 3 500 jeunes, du niveau 3^e à BAC+5, de 16 à 30 ans, dans 50 métiers.

Prenez rendez-vous avec un conseiller dans le bureau de recrutement le plus proche de chez vous.

REJOIGNEZ L'ÉQUIPAGE

ETREMARIN.FR



RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DU SERVICE DE RECRUTEMENT
DE LA MARINE NATIONALE SUR



#ETREMARIN



ENTREtenir SA CONDITION PHYSIQUE

ÊTRE APTE AU COMBAT



REJOIGNEZ L'ÉQUIPAGE
ETREMARIN.FR

➔ VOUS VOUS DIRIGEZ VERS UNE CARRIÈRE DANS LA MARINE NATIONALE

La condition physique du marin est importante quelque soit le métier choisi.

Elle l'est d'autant plus que vous choisissez un métier opérationnel.

La condition physique des marins est évaluée chaque année sous la forme d'un contrôle :

- d'endurance cardio respiratoire (VAMEVAL ou LUC LÉGER)
- d'aisance aquatique (100m + 10m d'apnée)
- de la capacité musculaire générale (pompes)

IL FAUT DÈS MAINTENANT PENSER À ENTREtenir VOTRE FORME PHYSIQUE

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

- course à pieds
- natation
- renforcement musculaire



Chaque semaine comprend deux séances de course à pied, une séance de natation, et deux séances de renforcement musculaire.

UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SIMPLE À RÉALISER RÉGULIÈREMENT ...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

8 MINUTES TOP CHRONO !

<p>1</p> <p>POUR S'ÉCHAUFFER</p> <p>LE PANTIN</p> <p>Position bras tendus à l'horizontal, jambes écartées, serrer les jambes en claquant des mains.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire ces mouvements en accélérant le rythme progressivement - Conserver le dos droit - Contracter les fessiers 	<p>1 MIN.</p>	<p>4</p> <p>POUR LES BRAS ET LES PECTORAUX</p> <p>LES POMPES</p> <p>Les mains sont posées au sol, largement écartées, descendre le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête puis remonter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirer lors de la descente et expirer lors de la remontée - Contracter les abdominaux - Respecter l'alignement tête / épaules / bassin / jambes 	
<p>2</p> <p>POUR LES CUISSES</p> <p>LA CHAISE</p> <p>Position assise, se relever et revenir à la position initiale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver le dos droit - Les jambes sont tendues et non verrouillées - Contracter les abdominaux 	<p>1 MIN.</p>	<p>5</p> <p>POUR LES FESSIERS</p> <p>LES FENTES ARRIÈRE ALTERNÉES</p> <p>Départ pieds parallèles à la largeur des épaules, réaliser des fentes arrière avec une flexion des genoux à 90°.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garder le genou au-dessus de la cheville 	<p>2 MIN.</p>
<p>3</p> <p>POUR LE DOS, LE BUSTE ET LES BRAS</p> <p>LE GAINAGE FRONTAL</p> <p>Position allongée, se maintenir sur les coudes et sur la pointe des pieds.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver le dos droit - Contracter les fessiers - Descendre les épaules vers la taille - Contracter les abdominaux 	<p>20 SEC. (x 3)</p>	<p>6</p> <p>POUR LES ABDOMINAUX</p> <p>LES ABDOMINAUX TRADITIONNELS</p> <p>Position allongée sur le dos, pieds au sol, tendre les bras, soulever les épaules, les mains viennent toucher le dessus du genou.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser l'exercice le plus lentement possible - Ne pas reposer les épaules ni la tête au sol 	<p>1 MIN.</p>

... POUR UNE PLEINE FORME AU QUOTIDIEN