



SEANCE TEST

"Renforcement Musculaire"

Cette séance est composée de répétitions de mouvements, à exécuter en continu, dans un temps donné de 5 min.

L'objectif est de vous aider à identifier les groupes musculaires à travailler et de prendre conscience du niveau minimum à atteindre pour aborder cette épreuve du parcours professionnel adapté.

Pour vous aider à y parvenir, 2 niveaux (N1 et N2) ont été définis. Le nombre de répétitions des mouvements est différent entre les 2 niveaux sur les premières séances d'entraînement, et tendront à se rapprocher au fil des mois, le niveau 1 étant l'objectif à atteindre.

Cette séance test permet de vous rendre compte de l'effort à fournir le jour de l'épreuve pendant 4 min pour les hommes et 5 min 30 pour les femmes.

Niveau 1 :

être capable d'effectuer en continu :

- 20 burpees
- 20 tractions en supination
- 40 abdos sit-up
- 40 pompes (coudes serrés)
- 60 free-squat (maxi 90°)

Niveau 2 :

être capable d'effectuer en continu :

- 10 burpees
- 10 tractions en supination
- 20 abdos sit-up
- 20 pompes (coudes serrés)
- 30 free-squat (maxi 90°)

Cette séance est reprogrammée environ toutes les 4 semaines dans le plan de préparation. Elle a été testée en interne par des personnels de l'Etat-major et dans plusieurs CIP. L'effort est certes intense mais le niveau à atteindre n'est pas insurmontable. Cela nécessite une préparation rigoureuse.

L'ensemble des membres de la filière Encadrement des Activités Physiques de l'Etat-major et des CIP sont à votre disposition pour vous accompagner tout au long de cette préparation, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'eux !