

Le jour des épreuves :

- Ne pas manger juste avant l'effort, au minimum 2h avant le début de l'épreuve. L'exercice peut perturber la digestion, avec un risque de crampes d'estomac, de vomissement.
- Prendre un bon petit déjeuner car c'est vraiment le seul repas de la journée à ne pas oublier.
(un produit laitier, du pain, du beurre avec de la confiture ou du miel, des œufs ou du jambon, un fruit ou un jus de fruit.)

Quel échauffement type doit être effectué avant l'épreuve ?

- Commencez par un réveil musculaire des membres supérieurs : activez en douceur votre cou, vos épaules, vos avant bras, vos poignets en effectuant des mouvements progressifs.
- 5 minute de course à pied en aisance respiratoire (le candidat est capable de parler durant sa course)
- 2 min d'étirements des membres inférieurs : mollets, quadriceps, ischio-jambiers et adducteurs.
- 2 min de gammes : talons fesses, montées de genoux, pas chassés, foulées bondissantes.
- Finir par 3 accélérations sur courte distance (20 m)
 - S'exercer sur le parcours pour prendre ses marques et tester les agrées ;
 - Juste avant le passage, effectuer quelques accélérations pour monter la fréquence cardiaque.

Le BRCE remercie l'adjudant-chef GENOT ainsi que le gendarme MARURAI pour leur participation active à la réalisation de cette plaquette.

IMPORTANT: Ce plan d'entraînement constitue un support pédagogique non exhaustif.

Il appartient à chaque candidat de personnaliser sa préparation afin de garantir l'entière réussite à cette épreuve.



Téléphone: 0 820 220 221
(numéro indigo 0,09 € TTC/mn)

(Informations et pré-inscription
Rubrique « Contact »)
www.lagendarmerierecrite.fr



MINISTRE
DE
L'INTERIEUR



PRÉPARATION AU PARCOURS DE L'ÉPREUVE PHYSIQUE GENDARMERIE

Une préparation de deux mois semble être le minimum pour un concurrent de condition physique moyenne.

Cet entraînement physique s'échelonne sur **deux périodes** et s'oriente autour de deux axes :

- le cardio-training (la course),
- le renforcement musculaire généralisé.

Première période:

Course à pied en endurance: (en aisance respiratoire)

- (140 à 160 pulsations/minute maximum) ;
- 2 à 3 fois/semaine ;
- séance de 40 à 60 minutes.

Renforcement musculaire généralisé:

- appuis faciaux (pompes): en séries, le corps bien gainé, sans creuser les lombaires, tous les jours ;
- abdominaux: en séries, sous toutes leurs formes, sans creuser les lombaires, tous les jours,
- jambes: (en plus de la course), sous forme de step, de flexions (squat), de fentes avant, tous les jours.

Deuxième période:

Course à pied: 3 séances/semaine,

- 1 séance de fractionné; durée 40 minutes, le lundi par exemple ;
 - . échauffement durant 20 minutes ;
 - . course très rapide sur 50 mètres ;
 - . récupérer 1 minute en trottinant,
 - . répéter de 6 à 8 fois.
- 1 séance en endurance, le mercredi ;
- 1 séance d'alternance d'allure (varier les allures), le vendredi.

Dans tous les cas, inclure rapidement des exercices de renforcement musculaire dans toutes les séances de course pour se rapprocher au plus près de l'épreuve.

Toutes les séances se terminent par des étirements.

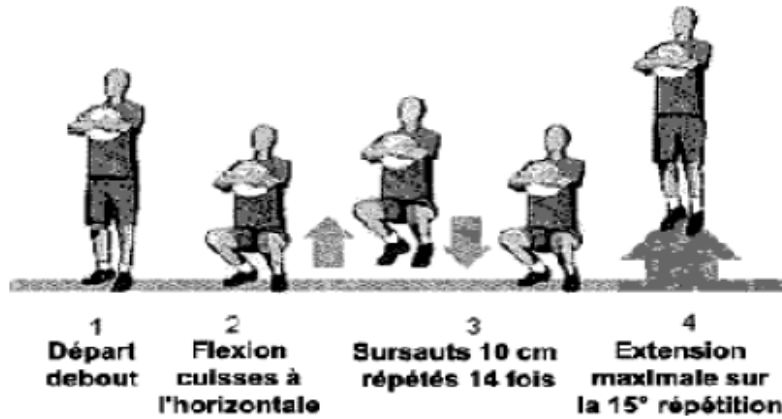
Comment se préparer à l'épreuve physique Gendarmerie ?

Pour réussir au mieux les épreuves physiques et optimiser ses performances, il faudra s'exercer dans les domaines suivants :

- Amélioration de la détente verticale et de la force explosive ;
- Développement de l'endurance ;
- Travail de gainage ;
- Renforcement musculaire des membres supérieurs ;
- Augmentation de la souplesse.

1. Amélioration de la détente verticale et de la force explosive :

→ Squat + sursaut



L'exercice du squat + sursaut consiste à réaliser à 14 sursauts de 10 cm environ.

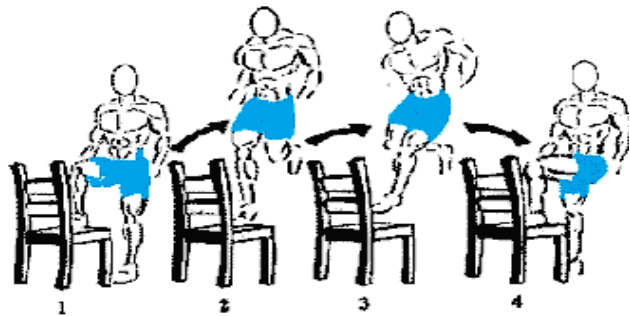
Ce sont donc des extensions à peine amorcées.

Le ballon tenu à bras le corps peut être remplacé par un medecine-ball.

Respectez la courbure naturelle du dos .

Réalisez de 2 à 6 séries de 8 à 15 répétitions. Prenez 1 minute de récupération entre les séries.

→ Step



Posez un pied, saut avec extension complète sur une jambe genou tendu en fin de montée, finissez sur la pointe des pieds puis changez de jambe.

2 à 6 séries de 30 répétitions. Prenez 1 minute de récupération entre les séries.

Exemple d'une semaine-type d'entraînement:

Lundi : squat+sursaut / séance n°1 d'endurance / gainage ceinture abdominale / pompes / étirements.

Mardi : repos.

Mercredi : step / séance n°2 d'endurance / soulevé de hanches / dips sur chaise / étirements.

Jeudi : repos.

Vendredi : dossier sans chaise et sprint / corde à sauter / gainage costal / tractions / étirements.

Samedi : repos.

dimanche : repos.

Vous pourrez ensuite sélectionner les exercices que vous voulez dans chaque groupe à condition d'en choisir un seul par groupe et de ne pas dépasser 5 exercices par séance.

Particularité pour les étirements :

étirez les muscles sollicités, selon vos besoins.

Soyez progressifs dans votre entraînement et hydratez vous régulièrement.

La tenue la plus adaptée au parcours ?

Portez de préférence un short ou un cuissard (moins de frottement) ainsi qu'un tee-shirt manches courtes, longues ou débardeur selon la saison et la température (en maille respirante).

Assurez-vous d'avoir des baskets adéquates : avec une bonne adhérence, un bon amorti, légères, ainsi qu'un maintien du pied de qualité (Asics, Mizuno et New balance sont de très bonnes marques). Doublez votre laçage de chaussures afin d'éviter toutes pertes de temps.

Otez tous bijoux et accessoires gênants.

Prenez 48h de repos complet avant le jour des épreuves.

Quelques conseils d'alimentation dans les semaines précédentes, la veille et le jour des épreuves:

Durant les semaines précédentes consommez :

- Des produits laitiers à chaque repas afin d'assurer un bon apport en protéines et surtout en calcium (ils participent aussi à la contraction musculaire) ;
- Des viandes ou équivalents en quantités importantes pour favoriser le renouvellement et la croissance musculaire, ainsi que l'apport en fer ;
- Des fruits et des légumes, cuits ou crus, à chaque repas et en récupération d'activité physique afin de d'augmenter l'apport en vitamines et minéraux. Riches en eau, ils vont aussi favoriser la réhydratation. De plus, le sucre des fruits a des propriétés qui favorisent la performance sportive ;
- Des féculents en quantités très importantes car ils apportent le carburant de l'effort : les glucides.
- Des corps gras (fromage, beurre, huiles...), vecteurs de vitamines et d'acides gras essentiels fondamentaux au bon fonctionnement de l'organisme.
- De l'eau à volonté.

La veille :

- Favorisez un apport important en glucides complexes : pomme de terre, riz, pâtes (sans sauce). Les aliments que vous consommez doivent être de digestion facile, pour ne pas nuire à la qualité du sommeil, élément essentiel pour aborder l'épreuve du lendemain. Privilégiez les protéines animales, telles que le jambon découenné dégraissé, une volaille, filet de poisson, éventuellement viande rouge grillée. Mangez du fromage frais ou un yaourt, du sucre, un fruit, du pain.
- Éviter toute préparation ou assaisonnement inhabituel, aliments épicés, faisandés, fermentés, gras.

5. Augmentation de la souplesse.

Quadriceps :



Ischio jambiers :



Adducteurs :



Dos :



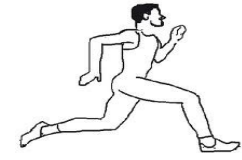
Épaules :



→ Dossier sans chaise et sprint



+



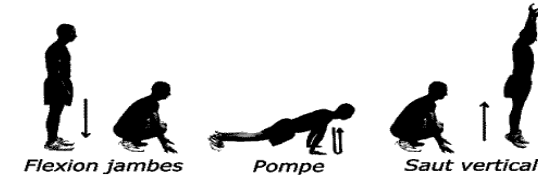
Tenez la position au mur entre 30 secondes et 1 minute

Enchaînez avec un sprint sur 30 mètres minimum et 50 mètres maximum.

Réalisez 8 à 10 séries

Récupérez en marchant pendant 30 secondes.

→ Flexion + Pompes + Saut



Enchaînez sans arrêt une flexion des jambes, un passage en appuis manuels jambes tendues, une pompe puis un regroupé du corps, jambes fléchies, et un saut vertical.

Respectez l'alignement du corps. Les pompes peuvent être réalisées sur les genoux pour plus de facilité.

Réalisez entre 3 à 5 séries de 10 répétitions avec 1 minute de récupération entre les séries.

2. Développement de l'endurance

Séance n°1 :

Réalisez 40 min de course à pied sur parcours plat ou peu vallonné à un rythme permettant une aisance respiratoire (vous devez être capable de parler durant l'effort) . Terminez par des assouplissements légers.

Séance n°2 :

Réalisez après 10 min de course à pied à faible allure, 30s de course rapide à 100 % de vos capacités suivi immédiatement de 30s de course très lente (réaliser 10 séries). Terminez par 10 min de course à faible allure.

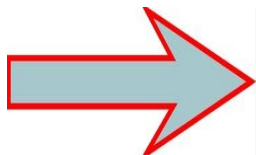
Séance n°3 :

→ Corde à sauter



Sauter en rentrant le ventre et en contractant les abdominaux; le bassin doit être gainé pour éviter toute cambrure des reins. Pour maîtriser les sauts il est préférable au début de sursauter deux fois à chaque rotation de la corde alternativement deux fois sur le pied droit puis deux fois sur le gauche. Réaliser 10 X 1 minute d'effort minimum avec 30s de récupération entre les séries.

La corde à sauter est un excellent exercice pour développer et entretenir l'**endurance musculaire** nécessaire pour avoir une bonne détente verticale.



Pour réaliser votre préparation, fixez vous dans l'idéal 3 séances d'entraînement par semaine avec un jour de repos entre 2 séances. Lors de chaque séance réalisez 1 exercice de chaque groupe.

Séance n°4 :

Vous pouvez également réaliser pour augmenter votre endurance tous sports collectifs ou individuels sollicitant le système cardio respiratoire. (vélo, rameur, natation, sports de combats, football....)

3. Travail de gainage

→ Gainage de la ceinture abdominale



Réalisez en contraction isométrique, c'est à dire en maintien immobile, 4 séries de 30s à 1 minute, avec une récupération de 30s.

Les exercices de gainage sont essentiels pour éviter le mal de dos et assurer une efficacité maximale aux impulsions verticales en course et lors des sauts.

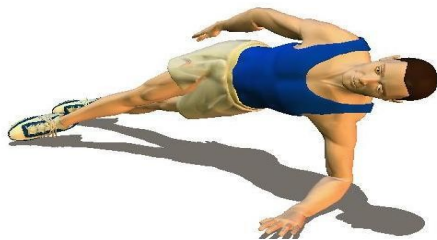
→ Soulevé de hanches



- Couché sur le dos, jambes repliées, pieds à la largeur des épaules et à plat sur le sol.
- Soulevez les hanches de 10 à 15 cm du sol. Comptez jusqu'à 30, sans bloquer votre respiration.
- Revenez à la position initiale

Exercice à réaliser en 4 séries de 30s à 1 minute, avec une récupération de 30s.

→ Gainage costal



Pieds décalés ou pieds droit. Respectez l'alignement du corps. La main libre peut vous servir pour vous équilibrer. Réalisez 4 séries de 30s à 1 minute de gainage, récupérer 30s entre les séries.

→ Le pédalo



Allongé(e) sur le dos en appui sur les avants bras posés au sol ; effectuez un mouvement de va et vient avec les jambes en amenant le genou vers le buste.

Réalisez vos mouvements de chaque coté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit.

Réalisez 4 séries en allant jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de la ceinture abdominale.

Expirez profondément et régulièrement.

4. Renforcement musculaire des membres supérieurs

→ Pompes



Se mettre en appui face au sol, les bras tendus, mains écartées de la largeur des épaules, pieds légèrement écartés.

Inspirez et fléchir les bras pour amener la cage thoracique près du sol **sans creuser la région lombaire.**

Poussez jusqu'à l'extension complète des bras en gardant toujours le corps bien gainé.

Expirez profondément en fin de mouvement.

Les pompes peuvent être réalisées sur les genoux pour réduire l'intensité de l'effort.

Réalisez entre 3 a 10 séries de 10 répétitions avec 1 minute de récupération entre les séries.

→ Dips sur chaise.



Placez vos mains de part et d'autre de votre bassin sur une chaise ou un banc.

Les mains sont placées le plus près possible du bord afin de ne pas casser vos poignets. Votre dos est proche de la chaise.

Inspirez en descendant. Arrêtez vous, bras parallèles au sol, puis'en descendant davantage, vous risquez la blessure au niveau de l'épaule.

Écoutez votre corps et lorsque la tension devient trop importante au niveau de l'articulation de votre épaule, remontez en soufflant.



Vous pouvez réaliser cet exercice les jambes surélevées pour plus de difficulté.

Réalisez entre 3 a 5 séries de 12 répétitions avec 1 minute de récupération entre les séries.

→ Tractions



Prenez la barre à pleines mains. L'écartement des mains correspond environ à la largeur d'épaules.

Les paumes de mains sont tournés vers votre visage. Suspendez vous les bras tendus ; inspirez ; en soufflant montez votre menton au dessus de la barre. Inspirez en descendant, soufflez en remontant.

Cet exercice peut être réalisé avec inclinaison du buste pour plus de facilité (photo 2). Réalisez 10 séries de 2 a 10 répétitions (selon votre niveau) avec 1 minute de récupération entre les séries.