

AVANT-PROPOS

Les propos tenus dans ce livre n'engagent que leurs auteurs et ne sont en aucun cas représentatifs d'une quelconque unité.

POURQUOI CE LIVRE ?

L'objectif de ce livre est de proposer des entraînements intenses et variés. Ceux-ci utilisent des techniques et du matériel simples à utiliser, tels que de la **course à pied**, des **exercices au poids de corps** et **aux poids additionnels** (kettlebells et disques).

Ceci vous permettra de mettre en œuvre ces entraînements aussi bien en salle « traditionnelle » (musculature, CrossFit) qu'avec des équipements plus limités auxquels les forces de sécurité ont accès lors de leur déplacement en OPEX, notamment.

Ces entraînements peuvent s'inscrire aussi bien dans le cadre d'un entretien physique que d'une préparation physique opérationnelle en vue de tests spécifiques, notamment.

À QUI EST-IL DESTINÉ ?

Ce livre est bien sûr ouvert à tout public, mais il est idéal pour :

- ▶ les candidats se préparant pour les tests des unités spécialisées dans les différentes forces de sécurité ;
- ▶ les personnes voulant améliorer leurs capacités physiques, leur rusticité à l'effort et se dépasser ou simplement maintenir une bonne condition ;
- ▶ les personnes désirant avoir un physique opérationnel ;
- ▶ les personnes voulant se rapprocher ou s'identifier à l'esprit militaire ;
- ▶ les amoureux du poids de corps et du *functional training* (entraînement fonctionnel).

QUELS SONT LES INTÉRÊTS DE CE LIVRE ?

Le but de ce livre est de vous accompagner partout, **sur tous les terrains**, grâce à son format original et par la proposition d'entraînements composés **d'exercices majoritairement au poids de corps ne nécessitant pas ou peu de matériels et également de quelques exercices avec une charge se limitant à une kettlebell et/ou un disque de 15-20 kg ou encore avec des poids de circonstance** (sac ou gilet lesté par exemple, voir p. XXX).

Les TAC-FIT sont à chaque fois adaptés en 3 niveaux de difficulté permettant à tous les pratiquants de trouver des entraînements en fonction de leur niveau et/ou de leur forme et de leur objectif du jour.

Vous pouvez noter vos performances directement sur le livre pour chaque TAC-FIT et ainsi suivre facilement votre évolution.

Le type d'entraînement proposé permet :

- ▶ d'améliorer vos performances en augmentant vos capacités anaérobie et aérobie ;
- ▶ de s'affûter en brûlant énormément de calories ; le métabolisme se retrouve boosté par l'exécution d'exercices polyarticulaires et fonctionnels (en comparaison aux exercices monoarticulaires) ;
- ▶ de repousser votre seuil de fatigue ;
- ▶ de réduire les risques de blessures et de traumatismes pour votre corps (à l'exception d'une mauvaise exécution du mouvement) ;
- ▶ d'apprendre à gérer votre effort ;
- ▶ d'améliorer votre « mental » face à l'effort.

Ces sessions sont généralisées, il s'agit, dans la majorité, de « *full-body* », c'est-à-dire *travaillant la majorité des groupes musculaires au cours de chaque séance*. Nous utiliserons des protocoles HIT (*high-intensity training*), comme le TABATA, le HIIT, le HICT, l'EMOM¹. Ceci permet de proposer un large panel de séances variées, originales et intenses.

Bien qu'individuelle, chaque séance peut être effectuée en groupe, ce qui favorise le dépassement de soi grâce à l'émulation et l'esprit de cohésion créés. Les séances collectives permettent également de se « situer » (se challenger) vis-à-vis de ses camarades.

C'est également l'occasion d'avoir un regard extérieur sur sa technique afin

¹ Voir partie « Constitution d'une séance », p. XX.

ÉCHAUFFEMENT

L'organisme nécessite, avant chaque entraînement, d'être préparé aux efforts, souvent intenses, qu'il va endurer. Il est primordial de débiter par un échauffement **approprié** et **progressif** (environ 10-15 minutes) afin de minimiser tous les risques de blessures et d'optimiser sa séance. Il permet :

- ▶ une augmentation de la température corporelle et musculaire ;
- ▶ une mise en route optimale du système cardio-respiratoire (*augmentation de la fréquence cardiaque*) ;
- ▶ une augmentation de l'activité des systèmes énergétiques et de la vigilance proprioceptive ;
- ▶ une diminution du temps de contraction musculaire ;
- ▶ une préparation des articulations, des cartilages et la sécrétion de synovie.

Dès le début de séance (y compris l'échauffement), une hydratation régulière permettra de continuer la séance sans perte d'intensité.

Plusieurs règles sont à respecter pour une meilleure préparation de l'organisme à l'effort :

- ▶ Un échauffement général et complet puis plus spécifique.
Que vous focalisiez votre séance sur les membres inférieurs ou supérieurs, il est d'abord nécessaire de réaliser un échauffement global pour tout le corps puis d'accentuer sur le ou les groupes musculaires sollicités.
- ▶ Une évolution progressive de l'intensité pour chaque exercice.
- ▶ Une évolution progressive et contrôlée de l'amplitude articulaire pour chaque exercice ou mouvement.
- ▶ Une adaptation en fonction :
 - ▷ d'éléments extérieurs (conditions climatiques : température élevée, froide, neige) ;
 - ▷ du lieu d'entraînement ;
 - ▷ de l'horaire d'entraînement ;
 - ▷ du matériel à disposition ;
 - ▷ de l'état de fatigue aussi bien physique que mentale ;
 - ▷ du niveau de motivation.



Tous ces facteurs vont moduler votre échauffement qui sera plus ou moins long et progressif.

La nature de votre séance influencera également votre préparation. En effet, une séance axée sur de la force nécessitera une longue mise en route de l'organisme avec un échauffement progressif jusqu'à atteindre les charges utilisées pour la séance. À l'inverse, pour une séance de « course » basée sur de l'endurance fondamentale, la mise en action est plus rapide, car les intensités recherchées pour la séance tout comme les amplitudes articulaires sont moins importantes.

Pour ces raisons, nous vous laissons libre de choisir votre échauffement. Il peut s'agir d'une routine musculaire que vous avez l'habitude d'effectuer et d'un peu de cardio, etc.

Dans l'idéal votre échauffement devrait comporter :

- ▶ une partie « cardio » afin d'augmenter la température corporelle et de préparer votre système cardio-respiratoire de façon optimale aux efforts plus ou moins intenses ;
- ▶ une partie axée sur une mobilisation articulaire progressive ;
- ▶ une partie axée sur la réalisation des exercices ou des mouvements, en augmentant progressivement l'intensité.

SÉANCE TAC-FIT ET CONSTITUTION D'UNE SÉANCE

Nous appelons ici TAC-FIT les séances de *functional training*. Ceux-ci sont basés sur des exercices fonctionnels ciblant un ou plusieurs groupes musculaires.

Chaque TAC-FIT doit être effectué avec **une intensité maximale** qui vous est propre et est constitué d'une méthode HIT (*high-intensity training*) qui permet de proposer un large panel de séances.

Voici les méthodes d'entraînement HIT ou substituts utilisés pour constituer les TAC-FIT :

- ▶ **Le HIIT** (*high-intensity interval training*) : effectuez un circuit composé d'un ou plusieurs tours. Le nombre de tours et la récupération entre chaque tour sont imposés. Chaque tour est composé de plusieurs intervalles de temps définis. Sur un intervalle de temps, effectuez le

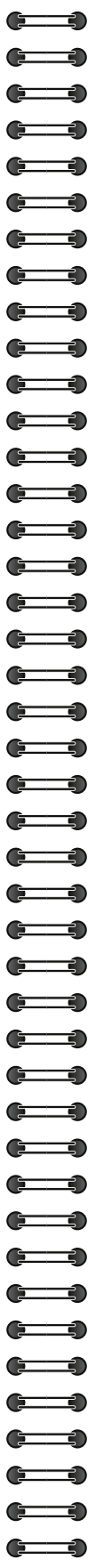
TABLEAU DE SUIVI DES PERFORMANCES

Les tableaux suivants permettent de noter vos scores et votre évolution sur les TAC-FIT.

■ EXPLICATION DES DIFFÉRENTES COLONNES

- ▶ TRAINING N° : numéro du TAC-FIT dans l'ouvrage.
- ▶ DATE : date à laquelle vous avez fait votre performance.
- ▶ SCORE ET PÉNALITÉS : en temps, en nombre de répétitions ou en distance selon le type de TAC-FIT.
- ▶ RESENTI : niveau d'effort perçu (par exemple, sur une échelle de 1 à 10, 1 : très mauvaises sensations, 10 : excellentes sensations).
- ▶ COMMENTAIRES : explication concernant votre niveau de performance du jour (très bonne sensation, manque de sommeil, courbatures, etc.), à prendre en compte pour améliorer vos futures performances.
- ▶ OBJECTIF : objectif visé pour une prochaine tentative sur le même TAC-FIT (ex. : faire un tour de plus)

TRAINING N°	Date	Score et pénalités	Res-senti	Commentaires	objectif
TAC FIT 0 (Exemple)					
SCORE 1					
SCORE 2	19/03	44 min 37 s	6	Mauvaise gestion des efforts, laisser plus de récupération entre les séries	
SCORE 3	02/04	43 min 24 s	8	En OPEX, pas de kettlebell dispo, snatch remplacé par GTOH (20 kg)	40-41 min
SCORE 4	28/07	40 min 14 s	9	Top !	40-41 min
SCORE 5	19/08	40 min 38 s	8	Chaleur + mauvaise hydratation	sub 40 min



TRAINING N°	Date	Score et pénalités	Res-senti	Commentaires	objectif
TAC FIT 1					
SCORE 1					
SCORE 2					
SCORE 3					
SCORE 4					
SCORE 5					
TAC FIT 2					
SCORE 1					
SCORE 2					
SCORE 3					
SCORE 4					
SCORE 5					
TAC FIT 3					
SCORE 1					
SCORE 2					
SCORE 3					
SCORE 4					
SCORE 5					

> TAC-FIT - 1

FOR TIME

Effectuer le plus vite possible **100** tractions strictes

! MAIS, à chaque break, pénalité de :

■ 8 knees to elbows

■ 8 kettlebell swings (kettlebell swing)

> TAC-FIT - 1

FOR TIME

Effectuer le plus vite possible **125** tractions strictes

! MAIS, à chaque break, pénalité de :

■ 10 toes to bar

■ 40 m de farmer carry avec 2 kettlebells

> TAC-FIT - 1

FOR TIME

Effectuer le plus vite possible **150** tractions strictes

! MAIS, à chaque break, pénalité de :

■ 8 toes to bar

■ 8 kettlebell swings (kettlebell swings)

■ 60 m de farmer carry avec 2 kettlebells

> TAC-FIT - 2

AMRAP de 35 min

Effectuer le plus de rounds

■ 10 burpees

■ 20 tractions prise en supination

■ 30 m de bear crawls

■ 40 marteaux, 20 de chaque côté avec un disque

■ 50 sit ups

■ 60 s de gainage latéral, 30 s de chaque côté

■ 70 pompes surélevées, mains sur un banc

■ 80 air squats

■ 90 s de gainage frontal sur les coudes

■ 100 jumping jacks

> TAC-FIT - 2

AMRAP de 35 min

Effectuer le plus de rounds

■ 10 burpees tuck jumps

■ 20 tractions

■ 30 m de burpees broad jumps

■ 40 thrusters avec un disque

■ 50 knees to elbows

■ 60 s de gainage bras tendus

■ 70 pompes

■ 80 fentes, 40 de chaque côté

■ 90 s de gainage araignée

■ 100 mountain climbers, 50 de chaque côté

> TAC-FIT - 2

AMRAP de 35 min

Effectuer le plus de rounds

■ 10 burpees box jumps

■ 20 chest to bar

■ 30 m de Spiderman crawl

■ 40 box jumps over

■ 50 kettlebell swings

■ 60 s de gainage cuillère

■ 70 hand release push-ups

■ 80 marteaux, 40 de chaque côté avec un disque

■ 90 s de gainage commando

■ 100 double unders ou 200 single unders