

UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Ce programme permet de travailler le renforcement musculaire des fléchisseurs et des extenseurs du rachis.

- 1 JUMPING JACK**
Position bras tendus à l'horizontale, jambes écartées, serrant les jambes en claquant des mains.
- Faire ces mouvements en accélérant le rythme progressivement.
 - Conserver le dos droit.
 - Contracter les fessiers.
- 1 min

- LA CHAISE**
- Position assise, se relever et revenir à la position initiale.
- Conserver le dos droit.
 - Les jambes sont tendues et non verrouillées.
 - Contracter les abdominaux.
- 1 min

- 3 LE GAINAGE FRONTAL**
Position allongée, se maintenir sur les coudes et sur la pointe des pieds.
- Conserver le dos droit.
 - Contracter les fessiers.
 - Descendre les épaules vers la taille.
 - Contracter les abdominaux.
- 20 sec x3

- 4 LES POMPES**
Les mains sont posées au sol, largement écartées, descendre le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête puis remonter.
- Inspirer lors de la descente et expirer lors de la remontée.
 - Contracter les abdominaux.
 - Respecter l'alignement tête/épaules/bassin/jambes.
- 2 min

- 5 LES FENTES ARRIÈRE ALTERNÉES**
Départ pieds parallèles à la largeur des épaules, réaliser des fentes arrière avec une flexion des genoux à 90°.
- Garder le genou au-dessus de la cheville.
- 2 min

- 6 LES ABDOMINAUX TRADITIONNELS**
Position allongée sur le dos, pieds au sol, tendre les bras, soulever les épaules, les mains viennent toucher le dessus du genou.
- Réaliser l'exercice le plus lentement possible.
 - Ne pas reposer la tête ni les épaules au sol.
- 1 min

Chaque année, la Marine nationale recrute 4 000 jeunes, du niveau 3^e à bac + 5, de 16 à 30 ans, dans 80 métiers. Prenez rendez-vous avec un conseiller dans le bureau de recrutement le plus proche de chez vous.

80 MÉTIERS ET 4000 POSTES ACCESSIBLES À TOUS



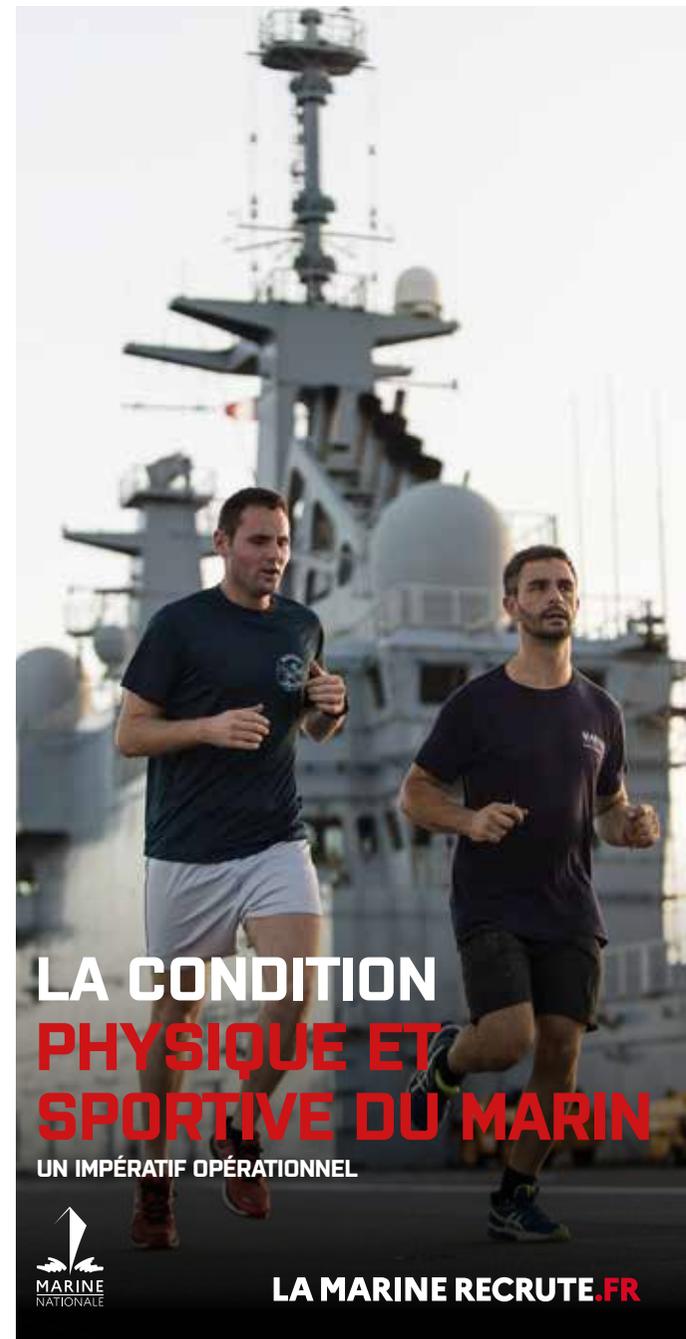
RETROUVEZ L'ACTUALITÉ ET LES OFFRES D'EMPLOI DE LA MARINE RECRUTE



*Marine nationale



Scannez ce QR code et retrouvez les épreuves sportives



QUELLE PLACE OCCUPE LE SPORT DANS LA MARINE?

Une bonne condition physique sportive est indispensable, quel que soit le métier choisi. Durant votre carrière, vous passerez régulièrement des épreuves qui attesteront de votre bonne condition et de vos capacités à répondre aux impératifs du combat de haute intensité, si vous évoluez au sein des unités opérationnelles.

LES TESTS DU DÉPARTEMENT D'ÉVALUATION

Durant votre processus de candidature, vous passerez par un département d'évaluation (DE) pour passer une visite médicale ainsi que des tests psychologiques et psychotechniques. Vous passerez également une série d'épreuves sportives, soumises par un barème divisé en 3 catégories : S1 (très bon), S2 (bon) et S3 (insuffisant).

HOMMES	Luc léger	Tractions	Squats
S1	Palier 10 à 12	à partir de 13	à partir de 55
S2	Palier 7 à 9.45	5 à 12	46 à 54
S3	Palier 1 à 6.45	0 à 4	0 à 45

FEMMES	Luc léger	Tirages	Squats
S1	Palier 7 à 12	à partir de 37	à partir de 53
S2	Palier 4.45 à 6.45	22 à 36	43 à 52
S3	Palier 0 à 4.30	0 à 21	0 à 42

LES ÉPREUVES SPORTIVES SPÉCIFIQUES

Pour les métiers de fusilier marin, plongeur démineur, marin-pompier ou moniteur d'entraînement physique militaire et sportif (EPMS), vous devrez passer des épreuves sportives supplémentaires.

➔ MONITEUR D'EPMS

HOMMES	Endurance 12'	Tractions	100m natation	Course sprint 40m
20	3800m	25	59" en crawl	5"05
10	3050m	15	1'17"	5"85

FEMMES	Endurance 12'	Tractions	100m natation	Course sprint 40m
20	3250m	17	1'04" en crawl	5"64
10	2600m	7	1'21"	6"44

➔ PLONGEUR DÉMINEUR

	VAMEVAL	Aisance aquatique	Cordes	Abdos
20	Palier 19	100s	10s	55
10	Palier 12	100m + 10		

➔ MARIN-POMPIER

	Luc léger	VAMEVAL	Tractions
HOMMES	Palier 7.5	Palier 12	5
FEMMES	Palier 5.75	Palier 9	3

➔ FUSILIER MARIN

	HOMMES	FEMMES
Tractions	4	10s
Abdominaux	30	20
VAMEVAL	Palier 14	Palier 10
Marche 4km avec sac	<18min - 6kg	<20min - 3kg
Natation 100m brasse + apnée verticale 2m	Épreuve non chronométrée et éliminatoire	

LES TESTS DURANT LA FORMATION

Lors de votre arrivée en école pour votre formation militaire et maritime, vous passerez des épreuves dans le cadre du contrôle de la condition physique générale (CCPG).

Trois aptitudes sont contrôlées par autant d'épreuves :
 > Endurance cardio-respiratoire avec le VAMEVAL ou Luc léger ;
 > Aisance aquatique avec 100m nage libre + 10m d'apnée ;
 > Capacité musculaire générale avec des pompes.

Le barème global des épreuves est sur 60 points. Il vous faut atteindre un minimum de 31 points sur 60 pour valider votre CCPG. Les barèmes indiqués correspondent à ceux pour une personne de moins de 29 ans.

HOMMES	Luc léger	Aisance aquatique	Pompes
20	Palier 12	100s	50
10	Palier 7.5	100m+10	30

FEMMES	Luc léger	Aisance aquatique	Pompes
20	Palier 9	120s	32
10	Palier 5.25	100m+10	16

La validation du CCPG au début de votre formation est un impératif. Si vous obtenez :

> Moins de 10 sur 60, votre engagement dans la Marine prendra fin.
 > Entre 10 et 31, vous signerez un contrat d'objectif, qui est un engagement de votre part pour suivre un programme d'entraînement particulier qui doit vous permettre d'obtenir un minimum de 31 sur 60 à la fin de votre formation.

LES TESTS DURANT LA CARRIÈRE

Chaque année, les marins doivent passer le CCPG afin de certifier de leur bonne condition physique. Il est aussi obligatoire de passer le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS). La ou les épreuves spécifiques retenues sont davantage axées sur l'évaluation d'une aptitude physique « fonctionnelle » à remplir un type de mission ou d'emploi. Les barèmes évolueront en fonction de votre âge.

