

Préparation athlétique pour l'incorporation à l'École de l'air et de l'espace

Il est important que vous soyez sensibilisés sur l'importance de l'entretien et de l'amélioration de la condition physique dans le but de rejoindre l'École de l'air et de l'espace dans une forme sportive qui vous permettra l'absorption des charges d'entraînement.

Nous vous proposons, en fonction de votre niveau, une planification de 6 semaines :

- GROUPE 1 : Personnes ayant des difficultés à courir 45' en aisance respiratoire et/ou ayant moins de 05/10 aux tractions/abdos
- GROUPE 2 : Personnes étant capables de courir plus de 45' en aisance respiratoire et ayant plus de 05/10 aux tractions/abdos

En cas de maladies importantes ou de blessures survenant entre le concours et la période de préparation, n'hésitez pas à adapter le programme à votre pathologie. Il est important de s'écouter. Pensez également à vous hydrater durant toute la saison estivale.

Pour améliorer une qualité physique il faut, au minimum, la travailler 3 fois dans la même semaine pour chaque discipline. C'est pourquoi nous proposons 3 séances de course à pied ainsi que 3 séances de renforcement musculaire.

Il est fortement conseillé de laisser un jour de repos entre chaque séance d'une même discipline. Prenez également du temps pour vous étirer, pour marcher et pour vous reposer.

Nous comptons sur votre sérieux et sur votre implication.

Chaise

Position : dos plaqué contre un mur, cuisses perpendiculaires au tronc, jambes perpendiculaires aux cuisses, talons dans l'axe des genoux, pieds posés à plat et parallèles entre eux. Pas de blocage respiratoire pendant l'effort.



Squats

Position de départ : écartement des pieds largeur des épaules, pieds parallèles ou pointes de pieds légèrement écartées vers l'extérieur, bassin en rétroversion, dos droit dans l'axe bassin-tête, regard porté vers l'avant.

Position d'arrivée : cuisses parallèles au sol et perpendiculaires aux jambes, dos droit dans l'axe bassin- tête mais incliné vers l'avant pour l'équilibre, bras et avant-bras tendus devant pour l'équilibre, regard porté vers l'avant. Expirer lors de l'extension.



Gainage facial

Position : en appui sur les avant-bras, coudes dans le prolongement des épaules, aligner pieds bassin tronc et tête, bassin en rétroversion, pieds écartés (plus facile), pieds joints (plus difficile). Pas de blocage respiratoire pendant l'effort.



Abdominaux obliques par rotation du tronc

Position de départ : En position assise, le dos bien placé et droit, le bassin en rétroversion fixé sur le sol et les pieds relevés avec une flexion cuisses-jambes (genoux proches du tronc). Le tronc orienté d'un côté.

Position d'arrivée : Effectuer des rotations du tronc en venant effleurer le sol avec le ballon. Accentuer au maximum la rotation pour solliciter les obliques. Ne pas tendre les cuisses et les jambes. Expirer à chaque rotation.



Pompes

Position de départ : En appui sur le sol avec les mains posées à plat (écartement largeur épaules) et sur les pointes de pieds, les bras et avant bras tendus sans hyper extension ou verrouillage articulaire, respecter l'axe pieds-bassin-tronc-tête avec le corps gainé.

Position d'arrivée : effectuer une flexion des membres supérieurs et amener la poitrine presque en contact avec le sol. Le corps est gainé et l'axe pieds-bassin-tronc-tête est respecté. La flexion se fait en amplitude articulaire et musculaire (le bras est perpendiculaire à l'avant-bras). Expirer pendant la phase d'extension.



Situps

Position de départ : pieds à plat au sol, bassin et bas du dos plaqué au sol, bras et avant-bras tendus, mains jointes, épaules décollées du sol, grand droit contracté.

Position d'arrivée : en expirant décoller un peu plus les épaules en contractant les muscles abdominaux du grand droit. Le reste du corps est gainé.



Gainage costal

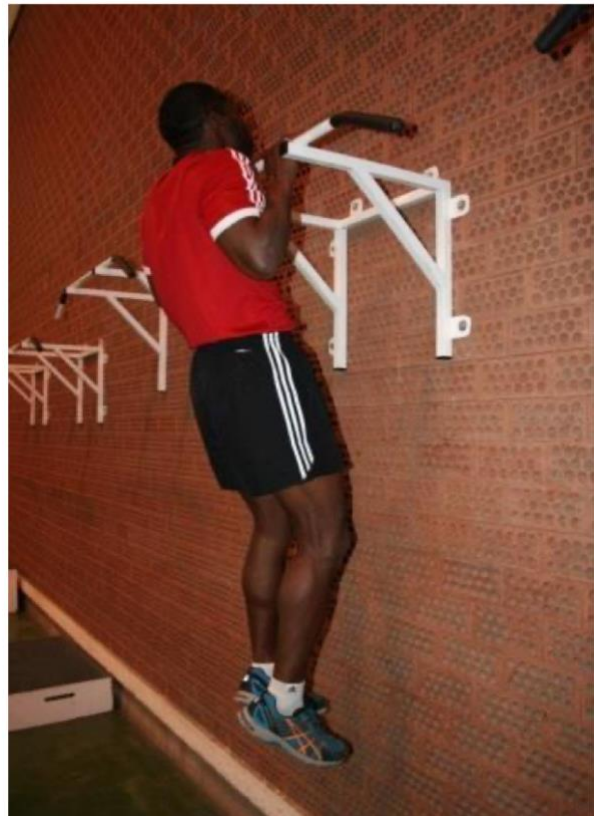
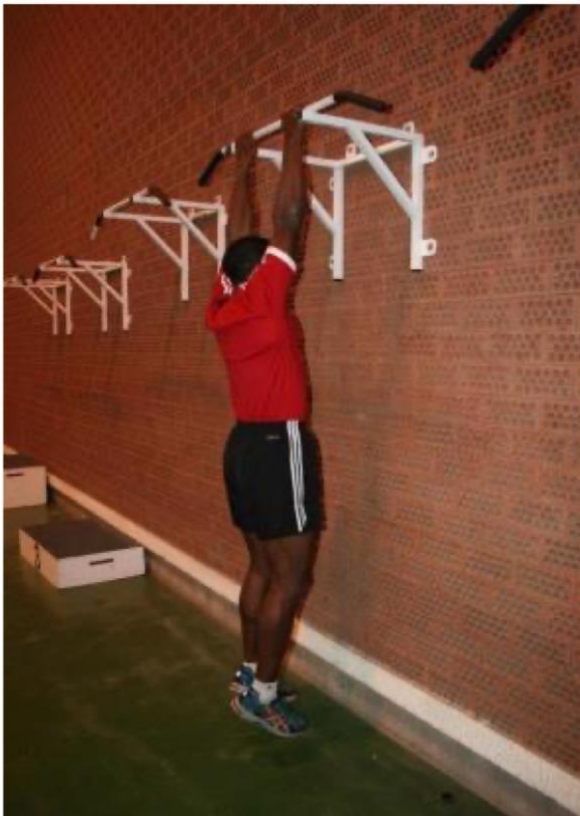
Position : en appui sur l'avant-bras du côté à travailler, coude dans le prolongement de l'épaule, aligner pieds bassin tronc et tête, bassin en rétroversion, pieds superposés ou posés côte à côte. Le corps représente un « I » et non un « C ». Pour l'autre côté, prendre appui sur l'autre avant-bras et reproduire la même posture pour le reste du corps. Pas de blocage respiratoire pendant l'effort.



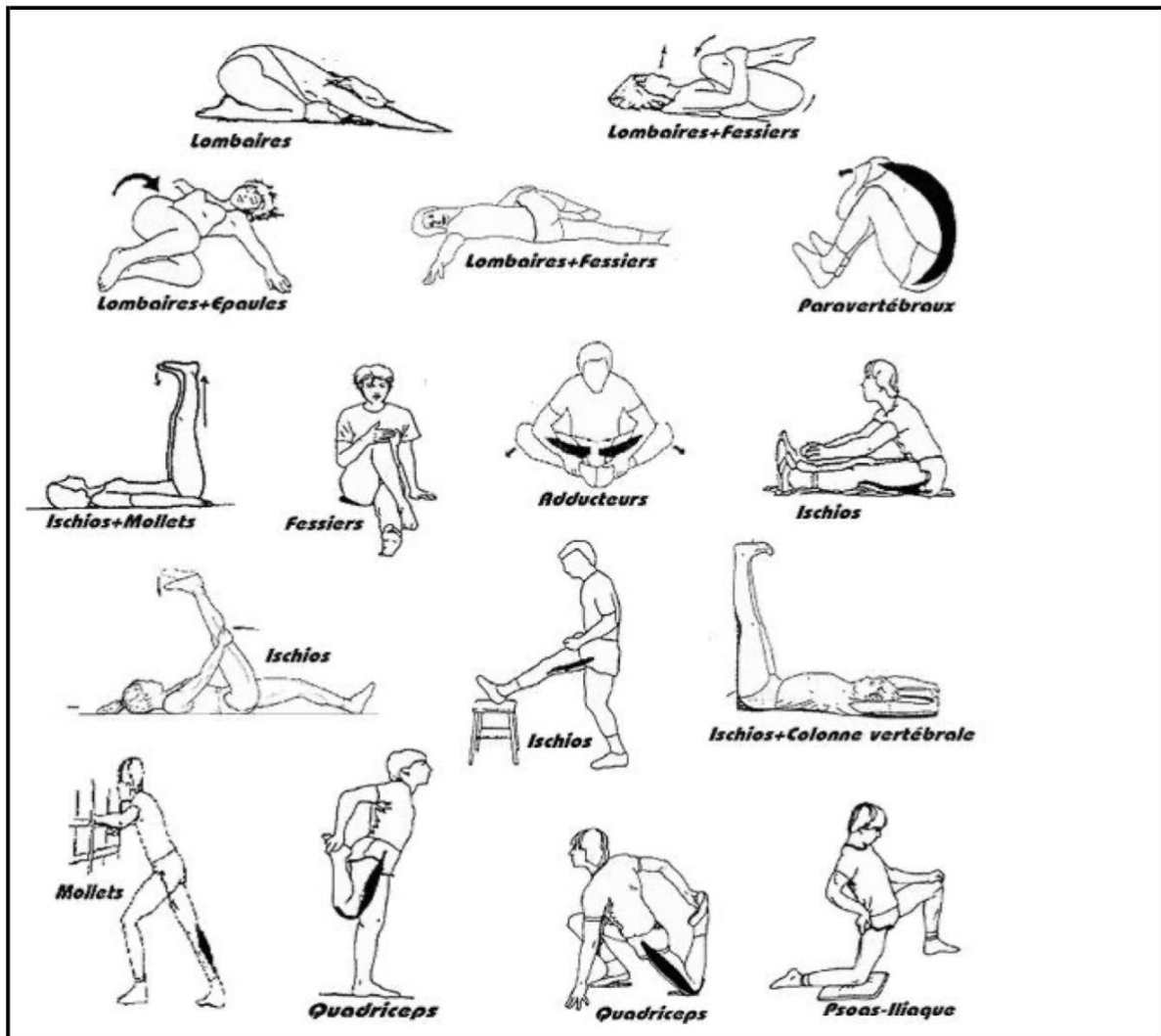
Tractions / Suspension

Position de départ : saisir la barre en pronation avec les mains, bras et avant-bras tendus sans verrouillage articulaire (légère flexion du coude), bassin en rétroversion, dos droit, corps gainé

Position d'arrivée : amener le menton au-dessus de la barre tout en conservant le corps gainé (la montée du corps se fait sur un plan vertical). Il s'agira de maintenir cette position pour réaliser une suspension alors que pour les tractions, il faudra revenir à la position de départ puis exécuter une nouvelle répétition. Attention lors du retour, ne pas aller jusqu'au verrouillage articulaire. Expirer pendant la phase de flexion.



En fin de séance et dans un but de récupération, il est fortement conseillé de s'étirer. L'idéal est de maintenir au minimum 30 secondes chaque posture. Il ne faut pas que ce soit douloureux mais vous devez ressentir une légère tension sur le muscle étiré. Veillez à respecter les axes des articulations pour réaliser vos étirements et conserver votre dos plat. Pas de blocage respiratoire lors des étirements, l'expiration doit vous permettre de vous détendre et d'aller chercher un peu plus loin dans votre étirement.



Semaines du 14 juillet au 3 août 2025
GROUPE 1
Travail aérobic

TRAVAIL D'ADAPTATION

	Course à pied	Renforcement musculaire	Explications et semaine 1	Evolutions semaine 2	Evolutions semaine 3
LUNDI	4 blocs de (3' course souple + 1' de marche)		Première séance d'adaptation. Pensez à vous hydrater et à être réguliers dans les 4 blocs de travail	6 bloc	8 blocs
MARDI		1 - Chaise 2 - Gainage facial dynamique 3 - Abdominaux obliques par rotation du tronc 4 - Squats sautés 5 - Abdominaux grand droit par flexion du tronc 6 - Corde à sauter 7 - Gainage costal droit 8 - Gainage costal gauche 9 - Montées de genoux	30" de travail par exercice, 3 tours, 2' de récupération entre les tours	40" de travail, 3 tours, 2' de récupération entre les tours	45" de travail, 3 tours, 1'30" de récupération entre les tours
MERCREDI	2 x 8' de course avec 5' de marche entre les deux séries		Le temps de travail est plus long que lundi, vous devez donc adapter l'allure	2 x 10' de course avec 3' de marche	2 x 12' de course avec 3' de marche
JEUDI		Pompes + suspensions à la barre de tractions	12 x (20" pompes + 20" suspension + 1'30" de récupération)	16 séries au lieu de 12	12 x (25" pompes + 25" suspension + 1'15" récupération)
VENDREDI	Temps de travail : 1'5"/1'5"/1'5"/1'5" Temps de récupération : 1' entre chaque temps de travail		Vous devez alterner un temps de travail qui va de 1 à 5' avec un temps de récupération de 1' à chaque fois	Remplacez le temps de travail de 1' par 2'	En plus de la semaine précédente, remplacez le temps de travail de 5' à 6'
SAMEDI		Natation : - 200 libre - 2 x (50 crawl / 50 jambes de crawl / 50 dos / 50 jambes de dos / 50 brasse / 50 jambes de brasse) - 100 au choix - 2 x 50 (25 crawl / 25 au choix) - 100 au choix	Privilégiez la séance de natation. Néanmoins, si celle-ci n'est pas faisable, rattrapez-vous par une séance de course à pied (20" souple non-stop)	En natation : 3 séries au lieu de 2 à chaque fois. Ou En course : 25' non-stop	En natation : 4 séries au lieu de 2 à chaque fois Ou En course : 30' non-stop
DIMANCHE	REPOS (Etirements / Marche / Yoga)				

Semaines du 14 juillet au 3 août 2025
GROUPE 2
Travail aérobic

TRAVAIL D'ADAPTATION

	Course à pied	Renforcement musculaire	Explications et semaine 1	Evolutions semaine 2	Evolutions semaine 3
LUNDI	4 blocs de (6' course souple + 1' de marche)		Première séance d'adaptation. Pensez à vous hydrater et à être réguliers dans les 4 blocs de travail	6 bloc	8 blocs
MARDI		1 - Chaise 2 - Gainage facial dynamique 3 - Abdominaux obliques par rotation du tronc 4 - Squats sautés 5 - Abdominaux grand droit par flexion du tronc 6 - Corde à sauter 7 - Gainage costal droit 8 - Gainage costal gauche 9 - Montées de genoux	40" de travail par exercice, 3 tours, 2' de récupération entre les tours	45" de travail, 3 tours, 2' de récupération entre les tours	40" de travail, 4 tours, 1'30" de récupération entre les tours
MERCREDI	2 x 20' de course avec 5' de marche entre les deux séries		Le temps de travail est plus long que lundi, vous devez donc adapter l'allure	2 x 20' de course avec 2' de marche	2 x 25' de course avec 5' de marche
JEUDI		Pompes + suspensions à la barre de tractions	12 x (30" pompes + 20" suspension + 1'30" de récupération)	16 séries au lieu de 12	12 x (35" pompes + 25" suspension + 1'15" récupération)
VENDREDI	Temps de travail : 1'5"/1'5"/1'5"/1'5" Temps de récupération : 1' entre chaque temps de travail		Vous devez alterner un temps de travail qui va de 1 à 5' avec un temps de récupération de 1' à chaque fois	Remplacez le temps de travail de 1' par 2'	En plus de la semaine précédente, remplacez le temps de travail de 5' à 6'
SAMEDI		Natation : - 200 libre - 2 x (50 crawl / 50 jambes de crawl / 50 dos / 50 jambes de dos / 50 brasse / 50 jambes de brasse) - 100 au choix - 2 x 50 (25 crawl / 25 au choix) - 100 au choix	Privilégiez la séance de natation. Néanmoins, si celle-ci n'est pas faisable, rattrapez-vous par une séance de course à pied (20" souple non-stop)	En natation : 3 séries au lieu de 2 à chaque fois. Ou En course : 25' non-stop	En natation : 4 séries au lieu de 2 à chaque fois Ou En course : 30' non-stop
DIMANCHE	REPOS (Etirements / Marche / Yoga)				

Semaines du 4 au 24 août 2025
GROUPE 1
Travail alterné

	Course à pied	Renforcement musculaire	Explications et semaine 1	Evolutions semaine 2	Evolutions semaine 3
LUNDI	15' souple 2 x 6' (30"/30") Repos 2' puis 10' souple		Alternance de 30" vite / 30" lent, durant 6' 2' de récupération entre les blocs	15' souple 3 x 5' (30"/30") Repos de 2' + 10' souple	15' souple 3 x 7' (30"/30") Repos de 2' + 10' souple
MARDI		AMRAP 15' : - 10 pompes - 20 squats - 30 crunchs - 40 montées de genoux	AMRAP : le plus de tours dans le temps imparti	AMRAP 20' : - 10 burpees - 20 squats sautés - 30 situps - 40 corde à sauter	AMRAP 25' : - 10 burpees - 20 squats sautés - 30 situps - 40 corde à sauter"
MERCREDI	30' souple non-stop		Aucune notion d'allure ou d'intensité	45' non-stop	40' non-stop
JEUDI		10 x (10 pompes sur une chaise ou banc + 5 tractions avec élastique) 5' de repos	Il est possible de faire des pompes standards. Utilisez un élastique afin de faciliter l'exercice de tractions.	15 x (10 pompes sur une chaise ou banc + 5 tractions avec élastique) 2' de repos	12 x (15 pompes sur une chaise ou banc + 7 tractions avec élastique) 2' de repos
VENDREDI	10' souple + 2 x (15"/15" - 30"/30" - 45"/45" - 1'/1' - 45"/45" - 30"/30" - 15"/15") 3' de repos + 10' souple		Alternance de temps de travail et de temps de repos	"10' souple + 3 x (15"/15" - 30"/30" - 45"/45" - 1'/1' - 45"/45" - 30"/30" - 15"/15") 3' de repos + 10' souple"	Repos
SAMEDI		Natation 40' libre 3 nages	Variation de nage à votre bon vouloir	Natation 45' libre 3 nages	Repos
DIMANCHE	REPOS (Etirements / Marche / Yoga)				

Semaines du 4 au 24 août 2025
GROUPE 2
Travail alterné

	Course à pied	Renforcement musculaire	Explications et semaine 1	Evolutions semaine 2	Evolutions semaine 3
LUNDI	15' souple 2 x 8' (30"/30") Repos 2' puis 10' souple		Alternance de 30" vite / 30" lent, durant 6' 2' de récupération entre les blocs	15' souple 3 x 6' (30"/30") Repos de 2' + 10' souple	15' souple 3 x 9' (30"/30") Repos de 2' + 10' souple
MARDI		AMRAP 15' : - 10 burpees - 20 squats sautés - 30 sit ups - 40 corde à sauter	AMRAP : le plus de tours dans le temps imparti	AMRAP 20' : - 10 burpees - 20 squats sautés - 30 situps - 40 corde à sauter	AMRAP 25' : - 10 burpees - 20 squats sautés - 30 situps - 40 corde à sauter"
MERCREDI	40' souple non-stop		Aucune notion d'allure ou d'intensité	45' non-stop	50' non-stop
JEUDI		10 x (10 pompes sur une chaise ou banc + 5 tractions) 2' de repos	Il est possible de faire des pompes standards. Utilisez un élastique, si nécessaire, afin de faciliter l'exercice de tractions.	15 x (10 pompes sur une chaise ou banc + 5 tractions avec élastique) 2' de repos	12 x (15 pompes sur une chaise ou banc + 7 tractions avec élastique) 2' de repos
VENDREDI	10' souple + 2 x (15"/15" - 30"/30" - 45"/45" - 1'/1' - 45"/45" - 30"/30" - 15"/15") 3' de repos + 10' souple		Alternance de temps de travail et de temps de repos	"10' souple + 3 x (15"/15" - 30"/30" - 45"/45" - 1'/1' - 45"/45" - 30"/30" - 15"/15") 3' de repos + 10' souple"	Repos
SAMEDI		Natation 50' libre 3 nages	Variation de nage à votre bon vouloir	Natation 55' libre 3 nages	Repos
DIMANCHE	REPOS (Etirements / Marche / Yoga)				