



Programme de
préparation en prévision
du test d'aptitude
physique



Afin de vous préparer pour le test d'aptitude physique prévu dans le cadre du processus de recrutement, nous mettons à votre disposition un programme de préparation physique développé par un coach sportif.

Ce programme vous permet de gagner en endurance, force, tonicité et équilibre et ainsi augmenter vos chances de réussite pour les différents éléments du parcours.

Cet entraînement est proposé en 4 versions selon la période à disposition entre votre postulation et la date du test.

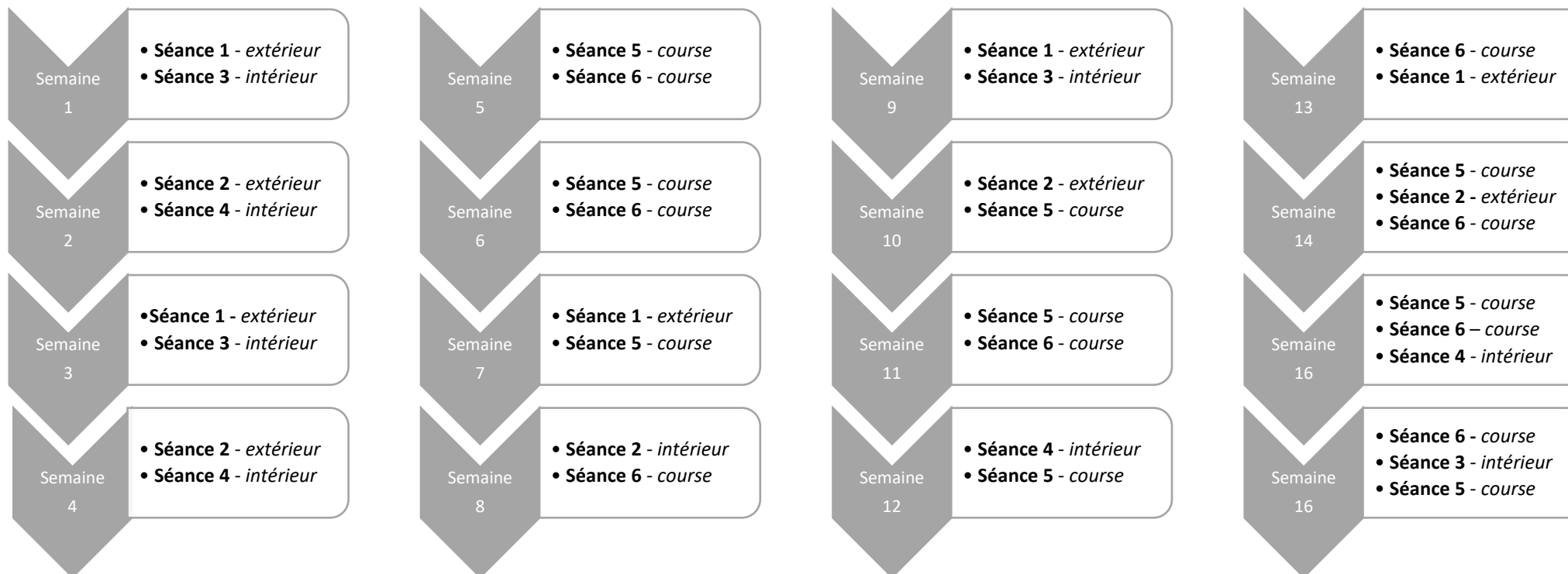
Il propose des exercices pouvant être réalisés sans matériel sportif spécifique.

Maintenant à vous de jouer !



Programme pour 4 mois de préparation

35 séances d'entraînement

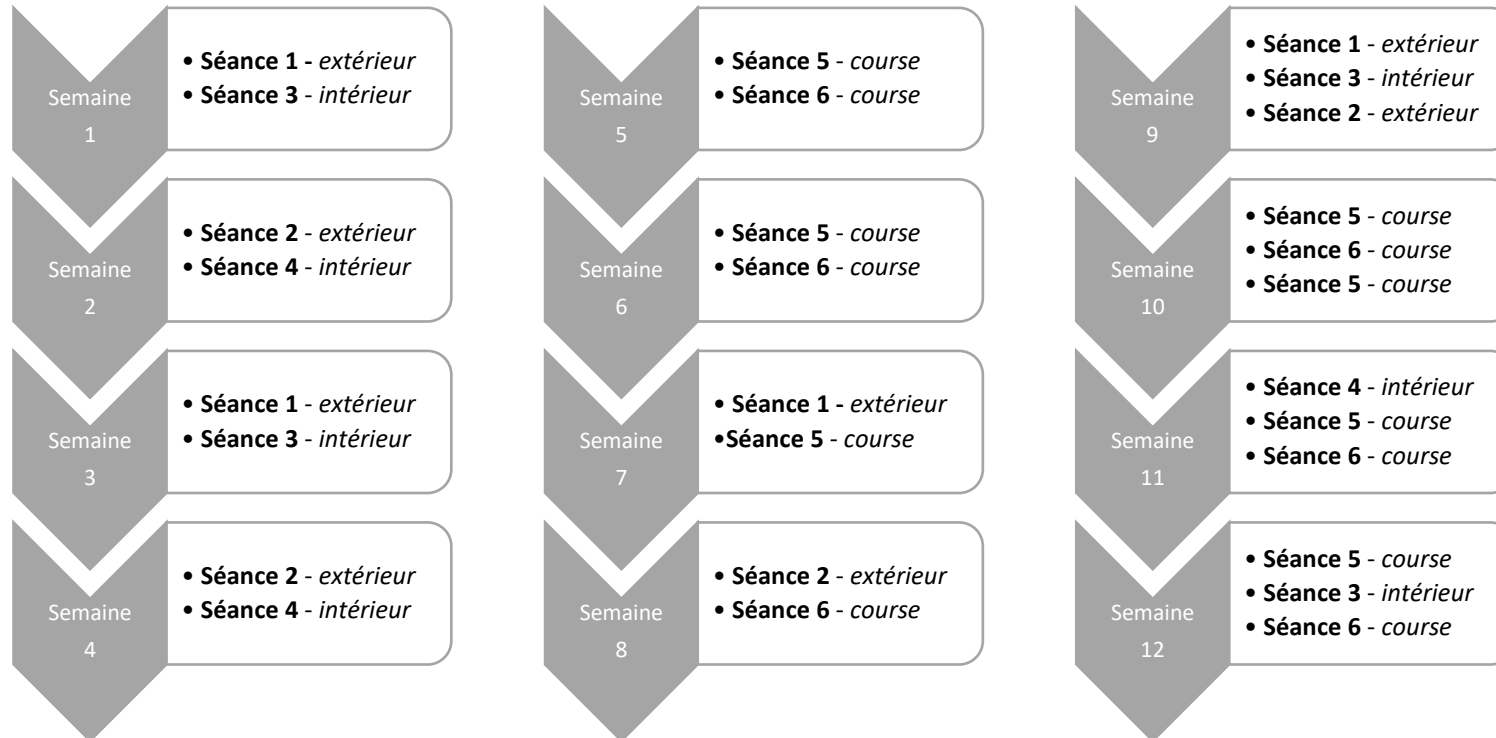


Le contenu des séances est détaillé en slides 7 à 17



Programme pour 3 mois de préparation

28 séances d'entraînement

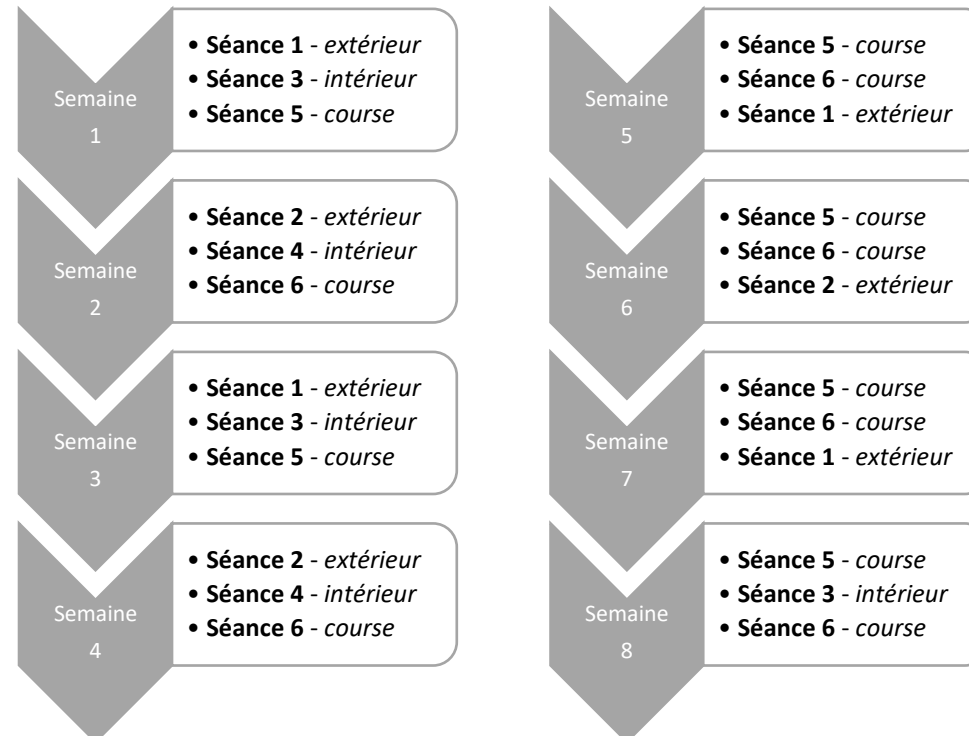


Le contenu des séances est détaillé en slides 7 à 17



Programme pour 2 mois de préparation

24 séances d'entraînement

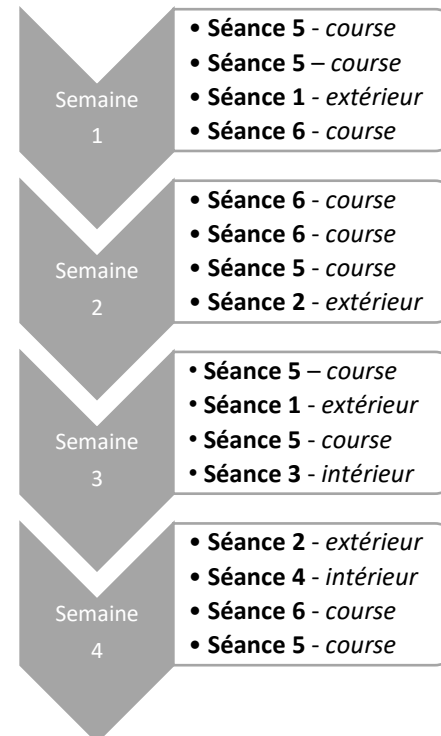


Le contenu des séances est détaillé en slides 7 à 17



Programme pour 1 mois de préparation

16 séances d'entraînement



Le contenu des séances est détaillé en slides 7 à 17

Séance 1 – en extérieur

(parcours vita ou en ville)

Echauffement

1. Squat bras au dessus de la tête – 15 répétitions



Mouvement équivalent à s'asseoir.
Attention, les genoux ne doivent pas aller plus en avant que les pointes de pied.

2. Demi burpees – 10 répétitions



Passez d'une position à l'autre le plus vite possible.

3. Travail de pied

- Mini-sauts rapides pied joints, avant / arrière, au dessus d'une ligne – 20 sec
- Mini-sauts rapides pied joints, de côté, au dessus d'une ligne – 20 sec

Parcours d'entraînement

1. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices

- Tenir la position de chaise, contre un arbre ou une façade – 45 sec



- Enchaîner avec des bonds successifs le plus haut et le plus fluide possible – 30 mètres
- Revenir en sprintant

- 5 tours
- 45 sec de repos entre les tours

➔ 3 min de repos avant le parcours suivant

Séance 1 – en extérieur

(parcours vita ou en ville)

2. Parcours

- Enchaînement de 2 exercices 4 fois d'affilée sans repos
 - Franchir l'obstacle par dessous – 6 fois



ou



- Courir aller-retour – 30 mètres

- 3 tours
- 2 min de repos entre les tours

➔ 3 min de repos avant le parcours suivant

3. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices
 - Fente en avançant – 24 grands pas (12 de chaque jambe)



- Courir – 40 mètres
- Revenir en course arrière

- 5 tours
- 90 sec de repos entre les tours

➔ 3 min de repos

Retour au calme

1. Equilibre, enchaîner plusieurs fois les positions – 1 min / jambe

Talon devant



Pointe du pied derrière

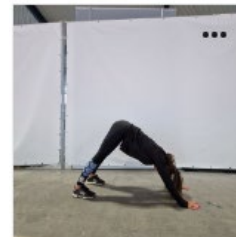


Plat du pied sur le côté

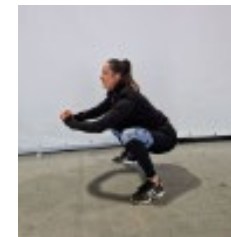


2. Tenir 4 positions – 30 sec / position

Posture du chien
tête en bas



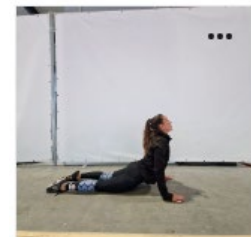
Deep squat



Posture du lézard



Posture du chien
tourné vers le haut



Séance 2 – en extérieur

(parcours vita ou en ville)

Echauffement

1. Squat bras au dessus de la tête – 15 répétitions



Mouvement équivalent à s'asseoir.
Attention, les genoux ne doivent pas aller plus en avant que les pointes de pied.

2. Gainage « pont » – 20 sec



3. Travail de pied

- Mini-sauts rapides pieds joints, avant / arrière, au dessus d'une ligne – 20 sec
- Mini-sauts rapides pieds joints, de côté, au dessus d'une ligne – 20 sec

- 2 tours des 3 exercices

Parcours d'entraînement

1. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices

- Tirage isométrique en fente – 20 secondes de chaque côté



Tenir la position tout en tirant la barre vers soi.

- Fente en reculant – 20 grands pas



- Accélération – 40 mètres

- 5 tours
➤ 90 sec de repos entre les tours

➔ 3 min de repos avant le parcours suivant

Séance 2 – en extérieur

(parcours vita ou en ville)

2. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices
 - Step up, sur un banc ou un tronc, alternance droite / gauche – 20 répétitions



- Dips sur le même banc – 15 répétitions

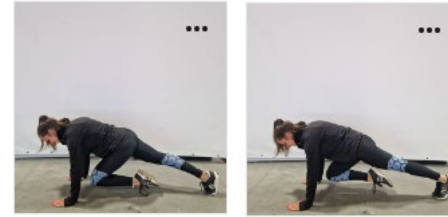


- Courir aller-retour – 30 mètres
 - 5 tours
 - 90 sec de repos entre les tours

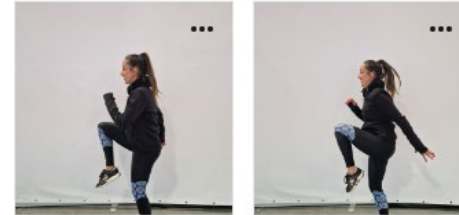
➔ 3 min de repos avant le parcours suivant

3. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices
 - Montain climber – 30 sec



- Montée de genoux rapide – 30 sec



- Accélération en course – 40 sec
 - 5 tours
 - 90 sec de repos entre les tours

➔ 3 min de repos

Avancer un genou après l'autre vers les coudes de manière dynamique.

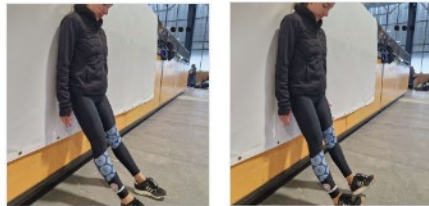
Retour au calme

Comme la séance 1

Séance 3 – à l'intérieur

Echauffement

1. Tibialis raise – 20 répétitions



En appui contre un mur, tirer lentement les pointes de pied vers le haut, le plus haut possible.

2. Mollet contre le mur – 20 répétitions



En appui contre un mur, monter un genou et puis l'autre de manière dynamique.

3. Squats bras au-dessus de la tête – 2 fois 10 répétitions



Mouvement équivalent à s'asseoir. Attention, les genoux ne doivent pas aller plus en avant que les pointes de pied.

Parcours d'entraînement

1. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices
 - Fentes contre le mur – 12 répétitions / jambe



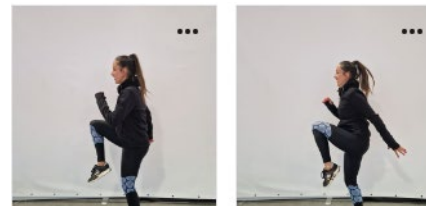
En appui contre le sol, monter les bras et la jambe en même temps, de manière dynamique pour prendre appui contre le mur.

- Gainage « nageur » lentement – 12 répétitions



Bras tendus vers l'avant, épaules relevées du sol.
Ramenez lentement les bras vers l'arrière en décrivant un arc-de-cercle et gardant les bras tendus.

- Monté de genoux rapide – 45 sec



- 5 tours
- 90 secs de repos entre les tours



3 min de repos avant le parcours suivant

Séance 3 – à l'intérieur

2. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices
 - Fente latérales – 12 répétitions / jambe



Partir en fente arrière en amenant le pied en diagonale derrière l'autre jambe.

- Gainage « leg raise » – 20 répétitions



Dos plat contre le sol, monter et descendre les jambes en les gardant tendues. Si besoin, mettez les mains sous les fesses pour maintenir le dos plat.

- Speed skater – 45 sec



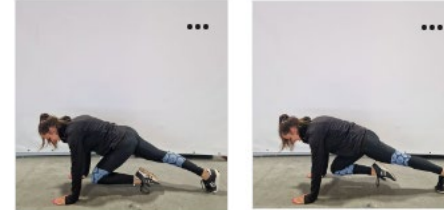
Sauter d'une position à l'autre avec un maximum d'amplitude latérale.

- 5 tours
- 90 sec de repos entre les tours

➔ 3 min de repos avant le parcours suivant

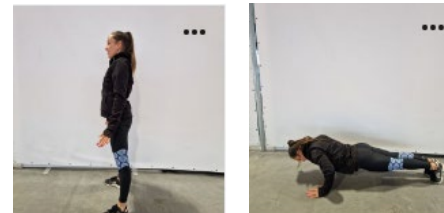
3. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices
 - Mountain climber – 30 sec



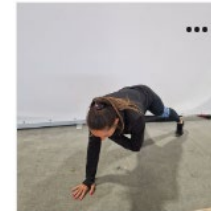
Avancer un genou après l'autre vers les coudes de manière dynamique.

- Demi burpees – 12 répétitions



Passez d'une position à l'autre le plus vite possible.

- Tenir la position de pompe en isométrie 3 appuis – 45 sec



Avec une main, toucher l'épaule opposée et enchaîner avec l'autre main.

- 5 tours
- 90 sec de repos entre les tours

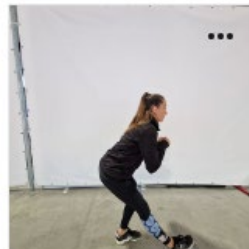
➔ 3 min de repos

Séance 3 – à l'intérieur

Retour au calme

1. Equilibre, enchaîner plusieurs fois les positions – 1 min / jambe

Talon devant



Pointe du pied derrière



Plat du pied sur le côté

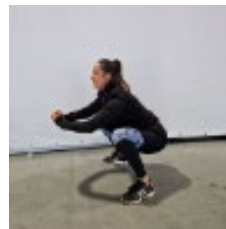


2. Tenir 4 positions – 30 sec / position

Posture du chien
tête en bas



Deep squat



Posture du lézard



Posture du chien
tourné vers le haut



Séance 4 – à l'intérieur

Echauffement

1. Équilibre sur 1 jambe – 12 répétitions / jambe sans arrêt



Enchaîner les 2 positions en restant tout le long sur 1 jambe.

2. Squat en restant sur la pointe des pieds tout le long – 15 répétitions

Parcours d'entraînement

1. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices
 - Gainage « adducteurs » – 30 sec



Garder les jambes tendues, serrer les pieds de la chaise, tenir la position.

- Montée de bassin – 30 sec



Appuyer le haut du dos sur le canapé, monter le bassin pour être à plat, tenir la position.

- Montée de bassin – 6 répétitions / jambe



Appuyer le haut du dos sur le canapé, en appui sur 1 jambe, monter le bassin.

- 5 tours
- 90 sec de repos entre les tours

➔ 3 min de repos avant le parcours suivant

Séance 4 – à l'intérieur

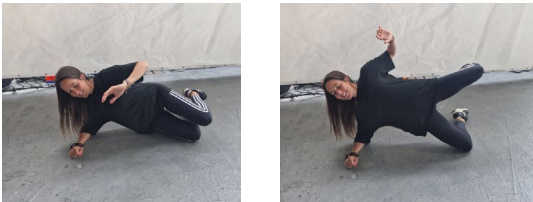
2. Parcours

- Enchaînement de 2 exercices
 - Gainage « oblique »



En position de pompes, lever le pied et la main opposée.

- Lateral hip thrust – 15 répétitions



- 5 tours
- 90 sec de repos entre les tours

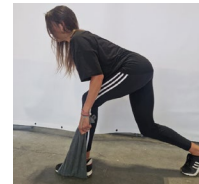
➔ 3 min de repos avant le parcours suivant

Retour au calme

Comme la séance 3

3. Parcours

- Enchaînement de 3 exercices
 - Tirage isométrique à intensité max – 30 sec



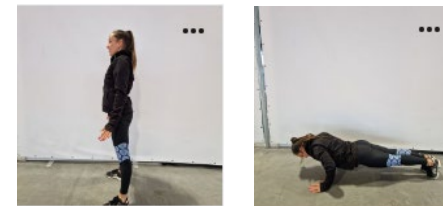
Avec un linge, tirer le plus fort possible vers le haut en maintenant la position du corps.

- Fentes latérales – 20 répétitions



Partir en fente arrière en amenant le pied en diagonale derrière l'autre jambe.

- Demi burpees – 12 répétitions



Passez d'une position à l'autre le plus vite possible.

- 5 tours
- 90 sec de repos entre les tours

➔ 3 min de repos

Séance 5 – course

Echauffement

5 min de course intensité modérée (être capable de parler en courant)

Parcours d'entraînement

1. Parcours

- Enchaînement de 2 exercices
 - Course rapide – 40 sec
 - Montée de genoux rapide – 20 sec
- 6x d'affilée sans repos = 6 min de travail

➔ 2 min de repos

2. Parcours

- Enchaînement de 2 exercices
 - Course rapide – 40 sec
 - Montée talons/fesses rapide – 20 sec
- 6x d'affilée sans repos = 6 min de travail

➔ 2 min de repos

3. Parcours

- Enchaînement de 2 exercices
 - Course rapide – 40 sec
 - Cross step – 20 sec



- 6x d'affilée sans repos = 6 min de travail

➔ 2 min de repos

Petits sauts rapides en croisant la jambe à l'arrière.

Retour au calme

Comme la séance 3



Séance 6 – course

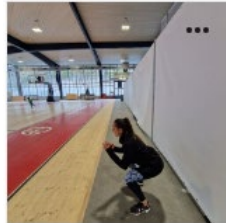
Echauffement

5 min de course intensité modérée (être capable de parler en courant)

Parcours d'entraînement

1. Parcours

- Enchaînement de 2 exercices
 - Course rapide – 45 sec
 - Jump squat – 15 répétitions



Partir de la position squat, sauter le plus haut possible et atterrir dans la position squat.

Attention à amortir l'atterrissage avec tout le corps.

- 7x d'affilée sans repos = 7 min de travail

➔ 2 min de repos

2. Parcours

- Enchaînement de 2 exercices
 - Course rapide – 40 sec
 - Pogo jump – 20 sec



Garder les jambes tendues et essayer de sauter le plus haut possible.
Attention à amortir l'atterrissage avec les chevilles.

- 7x d'affilée sans repos = 7 min de travail

➔ 2 min de repos

3. Parcours

- Enchaînement de 2 exercices
 - Sprint – 30 sec
 - Repos – 30 sec
- 7x d'affilée sans repos = 7 min de travail

➔ 2 min de repos

Retour au calme

Comme la séance 3