



PELTON DE RECONNAISSANCE R22R



Programme d'entraînement préparatoire au cours de
PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

PELTON DE RECONNAISSANCE R22R

Programme de conditionnement physique
pour la présélection



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Programme de conditionnement physique préparatoire au cours de reconnaissance

Ce programme d'entraînement de 8 semaines est conçu pour vous permettre de vous préparer pour le cours de reconnaissance de base des forces armées canadiennes (FAC). Le programme inclut 1 semaine d'évaluation de la condition physique, 2 semaines d'entraînement général préparatoire, 4 semaines d'entraînement spécifique et 1 semaine d'affûtage. Il est recommandé que vous terminiez le programme la semaine avant la sélection.

L'entraînement original est composé de 4 phases. La première phase est la semaine de test permettant d'évaluer votre niveau de condition physique actuel. Les annexes A, B, C et D permettront de vous situer à travers les standards, de calculer votre vitesse aérobie maximale (VAM), ainsi que de connaître les protocoles des différents tests. Votre vitesse aérobie maximale vous permettra d'avoir des intervalles de course adapter à votre niveau.

Les semaines 2 et 3 représentent la phase 2, la phase préparatoire. Une phase avec un entraînement physique progressif vous permettant de créer une fondation pour limiter les risques de blessures lors de la phase spécifique et de préparer votre corps à recevoir un volume d'entraînement plus élevé. La phase 3, composé de 4 semaines d'entraînement spécifique, vise à améliorer vos capacités musculaires et cardiovasculaires spécifiques aux demandes du cours de reconnaissance de base.

La dernière phase est la phase d'affûtage. Elle ne doit en aucun cas être négligée. Cette phase comprend une diminution du volume d'entraînement et de l'intensité totale. Cela engendra une diminution du niveau de fatigue physique et mentale, ce qui optimisera vos chances de réussite.

Il est très important de ne pas négliger les jours de récupération et les entraînements de mobilité. Prises aux sérieux, ses séances diminueront le risque de surentrainement et permettra à votre corps de s'adapter plus rapidement. N'hésitez pas à contacter la promotion de la santé pour des conseils sur votre nutrition. Si vous disposez d'une condition physique particulière, il est préférable de consulter un professionnel de la santé afin d'adapter ou de modifier votre entraînement préparatoire.

Bonne réussite.



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Détails du programme

Focus	Primaire: Capacité aérobique, Endurance musculaire, Circuit d'endurance Secondaire: Puissance aérobique, Force, prévention des blessures.
Informations générales	Le programme est composé de 5 à 7 séances/semaine, incluant de la course, de la musculation, de la marche avec charge et des circuits d'entraînements métaboliques. Généralement les séances d'entraînements sont prévues une fois par jours. Si toutefois deux séances étaient à l'horaire, il est préconisé d'espacer les séances de 5 heures.
Objectif	Sélection du peloton de reconnaissance. Prévention des blessures. Augmentation des capacités physiques du membre.

Calendrier du programme

Semaine 1	Tests	Course, Tests musculaires, marche chargée
Semaine 2-3	Préparation générale	Capacité aérobique, préparation musculaire, endurance
Semaine 4-7	Préparation spécifique	Capacité aérobie, puissance aérobique, force musculaire.
Semaine 8	Semaine de récupération	Récupération



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Aperçu du programme

Semaine 1 – Introduction au programme et tests

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Test de VAM	Tests musculaires	Course 5km	Mobilité et core	Marche	Repos	Repos

Semaine 2 & 3 – Préparation physique générale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Course Core #1	Musculation générale Mobilité #1	Course Core #1	Musculation générale Mobilité #1	Marche Mobilité #1	Repos	Repos

Semaine 4 à 7 – Préparation spécifique

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Intervalles en côtes Core #2	Musculation spécifique Mobilité #2 Circuit #1-3-5-7	Intervalles de course Core #2	Musculation spécifique Mobilité #2 Circuit #2-4-6-8	Marche	Repos	Repos

Semaine 8 – Récupération

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Course	Circuit #9	Marche	Mobilité #1+2 Core	Course tempo	Repos	Repos



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Détails du programme

Semaine 1 – Introduction au programme et tests

Vitesse aérobique maximal (VAM)

Le protocole demande de réaliser la plus grande distance possible en 6 minutes. Idéalement, la vitesse doit être constante pendant toute la durée du test. Une fois le test complété, la VAM est déterminée en divisant la distance parcourue par 100. Par exemple, courir 1575 mètres en 6 minutes donne une VAM de 15,75. Effectuer un échauffement avant d'entreprendre la course.

Test de course de 5km

Mesurer la capacité aérobique. Courir la distance sur un parcours délimité et plat ou faire 25 tours de piste sur une piste de 200 m. Établir une cadence qui donne la meilleure vitesse moyenne. Effectuer un échauffement avant d'entreprendre la course.

Marche avec sac à dos de 25kg– 7km

Exécuter la marche prescrite avec un sac à dos. Pour éviter de se blesser, NE PAS TENTER de courir.

Tests musculaires (ANNEXE A)

Squat, Bench press, Pull up, Sit up, SORENSON



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Programme de course et marche

Semaine 2-3 – Préparation physique générale

	Lundi	Mercredi	Vendredi
Semaine 2	30 min continue 80 % VAM	40 min continue 80 % VAM	8 km 25kg (55lbs)
Semaine 3	50 min continue 80 % VAM	60 min continue 80 % VAM	10 km 25kg (55lbs)

Mobilité et Core

Mobilité #1



30 sec / coté



30 sec / coté



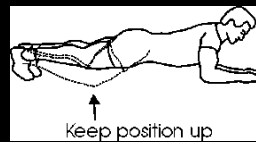
30 sec / coté



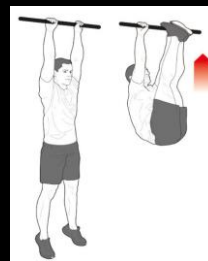
1 minute

Effectuer le circuit 2 à 3 fois

Core #1



30 sec
Planche



5 répétitions
Toes to bar



10 répétitions
Sit ups



15 cycles
Mountain climbers

Effectuer le circuit 2 à 3 fois



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

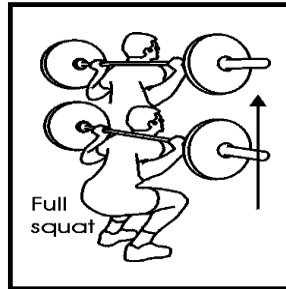
Programme de musculation générale

Semaine 2-3 – Préparation physique générale

Échauffement : Activation cardiovasculaire de 5 min et faire 1 à 2 fois l'exercice avec peu de charge
Retour au calme : 10 minutes de vélo basse intensité

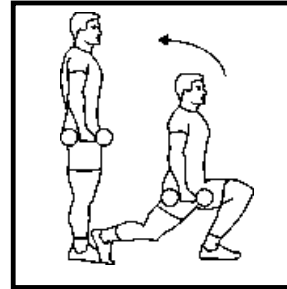
Exercice #1

- Back squat
- 3 séries de 12 reps
- Tempo : Normal
- Repos : 2 minutes



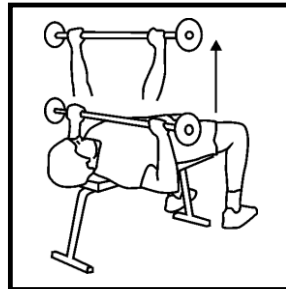
Exercice #2

- Fentes avant
- 3 séries de 8 reps / jambes
- Tempo : Normal
- Repos : 2 minutes



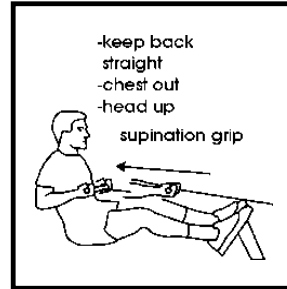
Exercice #3a

- Bench press
- 3 séries de 8 reps
- Tempo : Normal
- Repos : 1 min 30



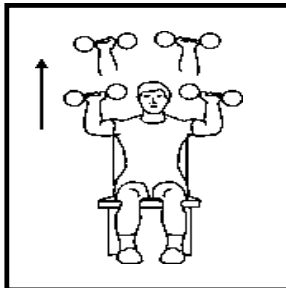
Exercice #3b

- Tirade horizontale
- 3 séries de 8 reps
- Tempo : Normal
- Repos : 3 minutes



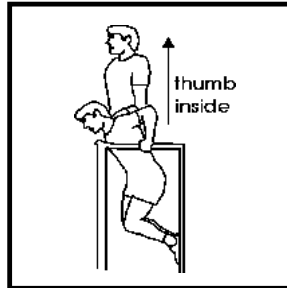
Exercice #4a

- Shoulder press
- 3 séries de 10 reps
- Tempo : Normal
- Repos : 1 min 30



Exercice #4b

- Dips
- 3 séries de 10 reps
- Tempo : Normal
- Repos : 3 minutes



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Programme de course et marche

Semaine 4 à 7 – Préparation spécifique

Programme de course		Programme marche avec charge	
Type	Lundi Intervalle en côte	Mercredi Intervalle de course	Vendredi Marche avec charge
Semaine 4	3x (6x 30 sec course en côte) 1 min de repos actif redescendre au point de départ) Repos 5min par séries	800m à 95% de la VAM Repos : 1 min30 400m à 100% de la VAM Repos : 1 min30 200m à 105% de la VAM Repos : 1 min30 Faire 3 séries Repos : 5' par séries	Marche avec charge. Distance 12km Poids: 25kg (55lbs) Tache: À chaque kilomètre effectuer -10 cycles de fente -10 ground to overhead avec le sac -10 push up pied sur le sac
Semaine 5	6x (15 sec on-15 sec off / 30 sec on - 30 sec off / 45 sec on-45 sec off/ 60 sec on -60 sec off) Repos 3 à 5 min par série	12x400 à 95 % de la VAM Repos 1'30	Marche avec charge au mont castor. Poids 25kg (55lbs) Effectuer montée avec sac jusqu'au 1 ^{er} palier, laissé le sac au palier un descendre au départ et remonter le palier. Récupère ton sac monte jusqu'au deuxième palier, laissé le sac au deuxième palier, redescendre jusqu'au premier palier et remonter au deuxième. Effectuer la tâche jusqu'au palier 4 (top de la montagne)
Semaine 6	2x ((4x45sec on-15sec off) / (5x30on-30off)/ (6x15sec on-45sec off) Repos 5 min par série	1600m 85% de la VAM 3min repos 1200m – 90 % de la VAM 3min repos 1000m – 95% de la VAM 2min repos 800m - 100% de la VAM 1min30 repos 400m – 105% de la VAM	Marche avec charge Distance : environs 5km Poids : 25kg (55lbs) Effectuer l'ascension du mont castor, Aller-retour par l'arrière.
Semaine 7	4x (6x 30 on- 30 off) Repos 3 min par série	3x1500m à 90% de la VAM Repos : 3'/ répétitions	Marche avec charge et intervalle de course Poids : 25kg (55lbs) Effectuer 8x (1km marche avec charge – 400 m course) Pas de pause entre les séries



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

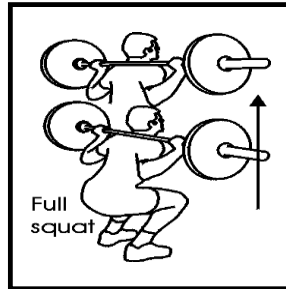
Programme de musculation spécifique

Semaine 4 à 7 – Préparation physique générale

Échauffement : Activation cardiovasculaire de 5 min et faire 1 à 2 fois l'exercice avec peu de charge
Retour au calme : 10 minutes de vélo basse intensité

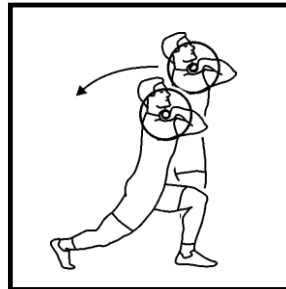
Exercice #1

- Back squat
- 5 séries de 5 reps
Tempo : Normal
Repos : 2 minutes



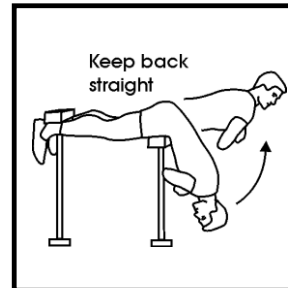
Exercice #2a

- Fentes arrières
- 3 séries de 8 reps / jambes
Tempo : Normal
Repos : Superset



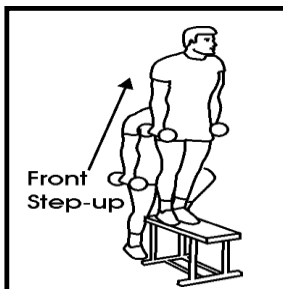
Exercice #2b

- Extension lombaire
- Maintenir la position 30 sec
Tempo : isométrique
Repos : 3 minutes



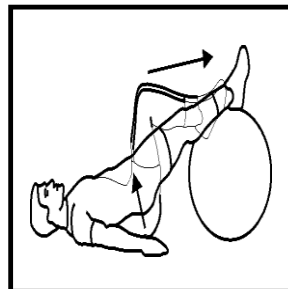
Exercice #3a

- Step up
- 3 séries de 8 reps / jambes
Tempo : Normal
Repos : 1 min 30



Exercice #3b

- Hip extension
- 3 séries de 12 reps
Tempo : Normal
Repos : 3 minutes



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Mobilité et Core

Semaine 4 à 7 – Préparation physique générale

Mobilité #2

Core #2



30 sec / coté



30 sec
Hollow hold



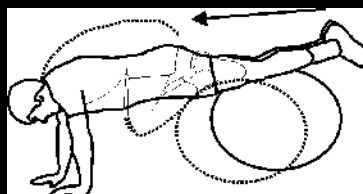
30 sec / coté



30 sec
Demi sit up sur
ballon



30 sec / coté



30 sec
Genou-poitrine sur
ballon



1 minute



30 sec
V-sit alterné

Effectuer le circuit 2 à 3 fois

Prendre 30 sec de pause après la série



Programme d'entraînement préparatoire au cours de
PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Circuits

Semaine 4 à 7 – Préparation physique générale

#1	<p><u>Circuit continue de 8min - 4 min pause.</u> <u>Faire le circuit A pendant 8 minutes et ensuite le circuit B pendant 8 minutes</u></p> <p>A. 10 cal rameur ou air bike 5 KB swing 10 Sit up</p> <p>B. 6 KB Thruster 6 Hand release push up 6 cycle mountain climbers</p>
#2	<p><u>Circuit musculaire haut corps</u> Max Dips 4x repos 1min30 Max push up 4x repos 1min30 Max chin up 4x repos 1min30</p>
#3	<p><u>EMOM 20</u> MIN IMPAIR: 5 pull up, 10 Hand release push up, 15 Air squat MIN PAIR: 200 m rameur</p>
#4	<p><u>EMOM FORCE 5x1MIN</u> <u>5 min repos</u> <u>Faire A (5x) ensuite B (5x)</u></p> <p>A. 5 BENCH à 85% Poids corporel 5 Push up explosive</p> <p>B. 5 Bent over row C. 5 Pull up</p>



Programme d'entraînement préparatoire au cours de
PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Circuits (suite)

Semaine 4 à 7 – Préparation physique générale

Circuit continue de 8min - 4 min pause.

Faire le circuit A pendant 8 minutes et ensuite le circuit B pendant 8 minutes

A. 50 mètres farmers walk

5 KB swing

5 KB squat

B. 10 calcs air bike

5 slam ball

5 wall ball

EMOM 12 min garder les mêmes dumbell

Min 1 : 12 biceps hammer curl

Min 2 : 12 press (push press si nécessaire)

Min 3 : 12 Biceps hammer curl + overhead press

EMOM 20 min

Min impaire : 15 cal air bike ou rameur

Min paire : 5 toes to bar -5 pull up strict – 5 push up

Circuit 10 min -KB 24KG

Maximum distance farmer carry.

Chaque fois que tu déposes tes KBs 5 burpees de pénalité

Circuit 20 min

200 m course

5 pull up

10 push up

15 air squat



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe A

Tests musculaires

TEST	DESCRIPTION
SQUAT	<p>Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pieds pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.</p> <ul style="list-style-type: none">• Contracter les omoplates et soulever les épaules de façon à créer un « appui » pour la barre.• En appuyant la barre sur les épaules, s'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, en gardant la tête en position neutre, les genoux et les pieds alignés.• Retourner à la position initiale en appuyant dans les talons et en redressant les hanches et les genoux tout en maintenant la position du haut du corps. <p>Remarque : Avant l'évaluation, effectuer un échauffement en utilisant une charge légère (5-6 rép à 50 % de la charge prévue pour l'évaluation), puis commencer l'évaluation avec une charge de 80 kg.</p> <p>Travailler avec un partenaire pour assurer votre sécurité. Si cette charge est trop légère, continué et faire autant de rép que possible. En cas de difficulté, réduire la charge à 70 kg ou 60 kg pour l'évaluation du niveau de la condition physique. Si vous faites plus de 20 rép, prenez une charge de 90 kg pour votre prochaine évaluation du niveau de la condition physique.</p>



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe A

Tests musculaires

TEST	DESCRIPTION
BENCH PRESS	<ul style="list-style-type: none">• Allongé sur un banc, pieds à plat au sol, hanches, épaules et tête en contact avec le banc.• Saisir la barre avec une prise en pronation, mains légèrement plus écartées que les épaules.• Soulever la charge au-dessus de la poitrine, bras en extension complète.• Abaisser la barre jusqu'à la poitrine et ramener la barre à la position initiale, bras en extension complète. <p>Remarque : Avant d'entreprendre l'évaluation, effectuer un échauffement en utilisant une charge légère, puis commencer le test avec une charge de 65 kg et travailler avec un partenaire pour assurer votre sécurité. Si ce poids est trop léger, continuer et faire autant de rép que possible. En cas de difficulté, réduire la charge à 55 kg pour l'évaluation du niveau de la condition physique. Si vous faites plus de 20 rép avec une charge de 65 kg, prenez une charge de 75 kg pour la prochaine évaluation du niveau de la condition physique.</p>



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe A

Tests musculaires

TEST	DESCRIPTION
<p>PULL UP</p>	<ul style="list-style-type: none">• Saisir la barre avec une prise en pronation, mains légèrement plus écartées que les épaules.• Tenir la barre, bras en extension complète, genoux fléchis, chevilles croisées.• Soulever le corps jusqu'à ce que le menton dépasse la barre.• Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement.• Faire une courte pause sans se balancer ni se laisser pendre. <p>Noter le nombre de tractions à la barre exécutées sans interruption. Ne vous hâtez pas; faites les tractions à la barre de façon fluide.</p>



Programme d'entraînement préparatoire au cours de
PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe A

Tests musculaires

TEST	DESCRIPTION
SIT UP	<p>Coucher sur le dos, pieds au sol, genoux pliés à un angle de 90°, mains sur les oreilles, coudes pointés vers l'avant.</p> <ul style="list-style-type: none">• En gardant les coudes pointés vers l'avant, les pieds à plat au sol et les mains en contact avec la tête, se redresser en position assise pour que les coudes touchent aux genoux.• Revenir à la position initiale en s'assurant que les omoplates touchent le sol. <p>Noter le nombre effectué de redressements assis en 1 minute.</p>
SORENSEN	<p>Allongez-vous sur le ventre sur un banc (ou sur le bord d'une table), les épines iliaques doivent être au bord du banc. Les coudes sont relevés, les jambes doivent être fixées au banc par une sangle ou maintenue par un partenaire. Le buste doit être parfaitement droit ni trop cambré ni trop fléchi.</p> <p>L'objectif est de maintenir la position le plus longtemps possible (Maximum 3 minutes), dès que le buste retombe le chronomètre est arrêté. On peut tolérer une perte momentanée du contrôle du gainage, mais à la troisième fois le test est définitivement stoppé.</p>



Programme d'entraînement préparatoire au cours de
PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe B

Tests aérobiques

TEST	DESCRIPTION
Test de VAM	<p>Partant du constat que la VAM peut être maintenue 6'-7', le coureur doit réaliser la plus grande distance possible en 6'.</p> <p>La VAM est alors la vitesse moyenne réalisée sur le test. Pour obtenir la valeur de la VAM il suffit de diviser la distance parcourue par 100. Exemple 1650m en 6 minutes : par 100 = 16,5 km/h de VAM</p>
TEST	DESCRIPTION
Marche 7km à 35kg	<p>Test de la capacité de travail.</p> <p>Exécuter la marche prescrite avec un sac à dos. Pour éviter de se blesser, NE PAS TENTER de courir. Le but est de respecter la limite de temps avec une cadence convenable.</p> <p>Si vous ne complétez pas le 7km il est préférable de consulter un professionnel et de repousser votre pré-sélection.</p>



Programme d'entraînement préparatoire au cours de
PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe C

Résultats

TEST MUSCULAIRE		Répétitions		
Niveau		1	2	3
SQUAT	60kg	11-15	16-17	18-19
	70kg	7-12	13-15	16-17
	80kg	5-10	11-13	14-16
BENCH PRESS 75kg	75kg	Moins de 13	15-16	17 et +
	65kg	24 - 25	26-27	28 et +
	55kg	33 - 34	35-36	37 et +
PULL UP		5-9	9-14	14 et +
SIT UP		41-46	47-52	53 et +
BACK EXTENSION HOLD		- de 120 sec	120-180 sec	180 sec
TEST AÉROBIQUE	DESCRIPTIONS			
Niveau	1	2	3	
TEST DE VAM	Moins de 1400m	1400-1600m	+1600	
5KM	25 min	20min-25min	Moins de 20min	
MARCHE 7KM 25kg	1h19min			



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe D

Tableaux des VAM

Tableau temps-distance en fonction des METS et de la VAM désirée

												13,00	METS									
%	Vit (km/h)	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 000 m	1 200 m	1 500 m	1 600 m	1 609 m	2 000 m	3 000 m	4 000 m	5 000 m	10 000 m			
65%	8,45	00:42,6	01:03,9	01:25,2	02:07,8	02:50,4	03:33,0	04:15,6	05:40,8	07:06,0	08:31,2	10:39,1	11:21,7	11:25,5	14:12,1	21:18,1	28:24,1	35:30,2	1:11:00,4			
70%	9,1	00:39,6	00:59,3	01:19,1	01:58,7	02:38,2	03:17,8	03:57,4	05:16,5	06:35,6	07:54,7	09:53,4	10:33,0	10:36,5	13:11,2	19:46,8	26:22,4	32:58,0	1:05:56,0			
75%	9,75	00:36,9	00:55,4	01:13,8	01:50,8	02:27,7	03:04,6	03:41,5	04:55,4	06:09,2	07:23,1	09:13,8	09:50,8	09:54,1	12:18,5	18:27,7	24:36,9	30:46,2	1:01:32,3			
80%	10,4	00:34,6	00:51,9	01:09,2	01:43,8	02:18,5	02:53,1	03:27,7	04:36,9	05:46,2	06:55,4	08:39,2	09:13,8	09:17,0	11:32,3	17:18,5	23:04,6	28:50,8	0:57:41,5			
85%	11,05	00:32,6	00:48,9	01:05,2	01:37,7	02:10,3	02:42,9	03:15,5	04:20,6	05:25,8	06:31,0	08:08,7	08:41,3	08:44,2	10:51,6	16:17,4	21:43,2	27:09,0	0:54:17,9			
90%	11,7	00:30,8	00:46,2	01:01,5	01:32,3	02:03,1	02:33,8	03:04,6	04:06,2	05:07,7	06:09,2	07:41,5	08:12,3	08:15,1	10:15,4	15:23,1	20:30,8	25:38,5	0:51:16,9			
95%	12,35	00:29,1	00:43,7	00:58,3	01:27,4	01:56,6	02:25,7	02:54,9	03:53,2	04:51,5	05:49,8	07:17,2	07:46,4	07:49,0	09:43,0	14:34,5	19:26,0	24:17,5	0:48:35,0			
96%	12,48	00:28,8	00:43,3	00:57,7	01:26,5	01:55,4	02:24,2	02:53,1	03:50,8	04:48,5	05:46,2	07:12,7	07:41,5	07:44,1	09:36,9	14:25,4	19:13,8	24:02,3	0:48:04,6			
97%	12,61	00:28,5	00:42,8	00:57,1	01:25,6	01:54,2	02:22,7	02:51,3	03:48,4	04:45,5	05:42,6	07:08,2	07:36,8	07:39,3	09:31,0	14:16,5	19:02,0	23:47,4	0:47:34,9			
98%	12,74	00:28,3	00:42,4	00:56,5	01:24,8	01:53,0	02:21,3	02:49,5	03:46,1	04:42,6	05:39,1	07:03,9	07:32,1	07:34,7	09:25,1	14:07,7	18:50,3	23:32,9	0:47:05,7			
99%	12,87	00:28,0	00:42,0	00:55,9	01:23,9	01:51,9	02:19,9	02:47,8	03:43,8	04:39,7	05:35,7	06:59,6	07:27,6	07:30,1	09:19,4	13:59,2	18:38,9	23:18,6	0:46:37,2			
100%	13	00:27,7	00:41,5	00:55,4	01:23,1	01:50,8	02:18,5	02:46,2	03:41,5	04:36,9	05:32,3	06:55,4	07:23,1	07:25,6	09:13,8	13:50,8	18:27,7	23:04,6	0:46:09,2			
105%	13,65	00:26,4	00:39,6	00:52,7	01:19,1	01:45,5	02:11,9	02:38,2	03:31,0	04:23,7	05:16,5	06:35,6	07:02,0	07:04,4	08:47,5	13:11,2	17:34,9	21:58,7	0:43:57,4			
110%	14,3	00:25,2	00:37,8	00:50,3	01:15,5	01:40,7	02:05,9	02:31,0	03:21,4	04:11,7	05:02,1	06:17,6	06:42,8	06:45,1	08:23,5	12:35,2	16:47,0	20:58,7	0:41:57,5			

Tableau temps-distance en fonction des METS et de la VAM désirée

												14,00	METS									
%	Vit (km/h)	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 000 m	1 200 m	1 500 m	1 600 m	1 609 m	2 000 m	3 000 m	4 000 m	5 000 m	10 000 m			
65%	9,1	00:39,6	00:59,3	01:19,1	01:58,7	02:38,2	03:17,8	03:57,4	05:16,5	06:35,6	07:54,7	09:53,4	10:33,0	10:36,5	13:11,2	19:46,8	26:22,4	32:58,0	1:05:56,0			
70%	9,8	00:36,7	00:55,1	01:13,5	01:50,2	02:26,9	03:03,7	03:40,4	04:53,9	06:07,3	07:20,8	09:11,0	09:47,8	09:51,1	12:14,7	18:22,0	24:29,4	30:36,7	1:01:13,5			
75%	10,5	00:34,3	00:51,4	01:08,6	01:42,9	02:17,1	02:51,4	03:25,7	04:34,3	05:42,9	06:51,4	08:34,3	09:08,6	09:11,7	11:25,7	17:08,6	22:51,4	28:34,3	0:57:08,6			
80%	11,2	00:32,1	00:48,2	01:04,3	01:36,4	02:08,6	02:40,7	03:12,9	04:17,1	05:21,4	06:25,7	08:02,1	08:34,3	08:37,2	10:42,9	16:04,3	21:25,7	26:47,1	0:53:34,3			
85%	11,9	00:30,3	00:45,4	01:00,5	01:30,8	02:01,0	02:31,3	03:01,5	04:02,0	05:02,5	06:03,0	07:33,8	08:04,0	08:06,8	10:05,0	15:07,6	20:10,1	25:12,6	0:50:25,2			
90%	12,6	00:28,6	00:42,9	00:57,1	01:25,7	01:54,3	02:22,9	02:51,4	03:48,6	04:45,7	05:42,9	07:08,6	07:37,1	07:39,7	09:31,4	14:17,1	19:02,9	23:48,6	0:47:37,1			
95%	13,3	00:27,1	00:40,6	00:54,1	01:21,2	01:48,3	02:15,3	02:42,4	03:36,5	04:30,7	05:24,8	06:46,0	07:13,1	07:15,5	09:01,4	13:32,0	18:02,7	22:33,4	0:45:06,8			
96%	13,44	00:26,8	00:40,2	00:53,6	01:20,4	01:47,1	02:13,9	02:40,7	03:34,3	04:27,9	05:21,4	06:41,8	07:08,6	07:11,0	08:55,7	13:23,6	17:51,4	22:19,3	0:44:38,6			
97%	13,58	00:26,5	00:39,8	00:53,0	01:19,5	01:46,0	02:12,5	02:39,1	03:32,1	04:25,1	05:18,1	06:37,6	07:04,2	07:06,5	08:50,2	13:15,3	17:40,4	22:05,5	0:44:11,0			
98%	13,72	00:26,2	00:39,4	00:52,5	01:18,7	01:45,0	02:11,2	02:37,4	03:29,9	04:22,4	05:14,9	06:33,6	06:59,8	07:02,2	08:44,8	13:07,2	17:29,6	21:52,0	0:43:43,9			
99%	13,86	00:26,0	00:39,0	00:51,9	01:17,9	01:43,9	02:09,9	02:35,8	03:27,8	04:19,7	05:11,7	06:29,6	06:55,6	06:57,9	08:39,5	12:59,2	17:19,0	21:38,7	0:43:17,4			
100%	14	00:25,7	00:38,6	00:51,4	01:17,1	01:42,9	02:08,6	02:34,3	03:25,7	04:17,1	05:08,6	06:25,7	06:51,4	06:53,7	08:34,3	12:51,4	17:08,6	21:25,7	0:42:51,4			
105%	14,7	00:24,5	00:36,7	00:49,0	01:13,5	01:38,0	02:02,4	02:26,9	03:15,9	04:04,9	04:53,9	06:07,3	06:31,8	06:34,0	08:09,8	12:14,7	16:19,6	20:24,5	0:40:49,0			
110%	15,4	00:23,4	00:35,1	00:46,8	01:10,1	01:33,5	01:56,9	02:20,3	03:07,0	03:53,8	04:40,5	05:50,6	06:14,0	06:16,1	07:47,5	11:41,3	15:35,1	19:28,8	0:38:57,7			



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe D

Tableaux des VAM

Tableau temps-distance en fonction des METS et de la VAM désirée **15,00 METS**

%	Vit (km/h)	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 000 m	1 200 m	1 500 m	1 600 m	1 609 m	2 000 m	3 000 m	4 000 m	5 000 m	10 000 m
65%	9,75	00:36,9	00:55,4	01:13,8	01:50,8	02:27,7	03:04,6	03:41,5	04:55,4	06:09,2	07:23,1	09:13,8	09:50,8	09:54,1	12:18,5	18:27,7	24:36,9	30:46,2	1:01:32,3
70%	10,5	00:34,3	00:51,4	01:08,6	01:42,9	02:17,1	02:51,4	03:25,7	04:34,3	05:42,9	06:51,4	08:34,3	09:08,6	09:11,7	11:25,7	17:08,6	22:51,4	28:34,3	0:57:08,6
75%	11,25	00:32,0	00:48,0	01:04,0	01:36,0	02:08,0	02:40,0	03:12,0	04:16,0	05:20,0	06:24,0	08:00,0	08:32,0	08:34,9	10:40,0	16:00,0	21:20,0	26:40,0	0:53:20,0
80%	12	00:30,0	00:45,0	01:00,0	01:30,0	02:00,0	02:30,0	03:00,0	04:00,0	05:00,0	06:00,0	07:30,0	08:00,0	08:02,7	10:00,0	15:00,0	20:00,0	25:00,0	0:50:00,0
85%	12,75	00:28,2	00:42,4	00:56,5	01:24,7	01:52,9	02:21,2	02:49,4	03:45,9	04:42,4	05:38,8	07:03,5	07:31,8	07:34,3	09:24,7	14:07,1	18:49,4	23:31,8	0:47:03,5
90%	13,5	00:26,7	00:40,0	00:53,3	01:20,0	01:46,7	02:13,3	02:40,0	03:33,3	04:26,7	05:20,0	06:40,0	07:06,7	07:09,1	08:53,3	13:20,0	17:46,7	22:13,3	0:44:26,7
95%	14,25	00:25,3	00:37,9	00:50,5	01:15,8	01:41,1	02:06,3	02:31,6	03:22,1	04:12,6	05:03,2	06:18,9	06:44,2	06:46,5	08:25,3	12:37,9	16:50,5	21:03,2	0:42:06,3
96%	14,4	00:25,0	00:37,5	00:50,0	01:15,0	01:40,0	02:05,0	02:30,0	03:20,0	04:10,0	05:00,0	06:15,0	06:40,0	06:42,3	08:20,0	12:30,0	16:40,0	20:50,0	0:41:40,0
97%	14,55	00:24,7	00:37,1	00:49,5	01:14,2	01:39,0	02:03,7	02:28,5	03:17,9	04:07,4	04:56,9	06:11,1	06:35,9	06:38,1	08:14,8	12:22,3	16:29,7	20:37,1	0:41:14,2
98%	14,7	00:24,5	00:36,7	00:49,0	01:13,5	01:38,0	02:02,4	02:26,9	03:15,9	04:04,9	04:53,9	06:07,3	06:31,8	06:34,0	08:09,8	12:14,7	16:19,6	20:24,5	0:40:49,0
100%	15	00:24,0	00:36,0	00:48,0	01:12,0	01:36,0	02:00,0	02:24,0	03:12,0	04:00,0	04:48,0	06:00,0	06:24,0	06:26,2	08:00,0	12:00,0	16:00,0	20:00,0	0:40:00,0
105%	15,75	00:22,9	00:34,3	00:45,7	01:08,6	01:31,4	01:54,3	02:17,1	03:02,9	03:48,6	04:34,3	05:42,9	06:05,7	06:07,8	07:37,1	11:25,7	15:14,3	19:02,9	0:38:05,7
110%	16,5	00:21,8	00:32,7	00:43,6	01:05,5	01:27,3	01:49,1	02:10,9	02:54,5	03:38,2	04:21,8	05:27,3	05:49,1	05:51,1	07:16,4	10:54,5	14:32,7	18:10,9	0:36:21,8

Tableau temps-distance en fonction des METS et de la VAM désirée **16,00 METS**

%	Vit (km/h)	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 000 m	1 200 m	1 500 m	1 600 m	1 609 m	2 000 m	3 000 m	4 000 m	5 000 m	10 000 m
65%	10,4	00:34,6	00:51,9	01:09,2	01:43,8	02:18,5	02:53,1	03:27,7	04:36,9	05:46,2	06:55,4	08:39,2	09:13,8	09:17,0	11:32,3	17:18,5	23:04,6	28:50,8	0:57:41,5
70%	11,2	00:32,1	00:48,2	01:04,3	01:36,4	02:08,6	02:40,7	03:12,9	04:17,1	05:21,4	06:25,7	08:02,1	08:34,3	08:37,2	10:42,9	16:04,3	21:25,7	26:47,1	0:53:34,3
75%	12	00:30,0	00:45,0	01:00,0	01:30,0	02:00,0	02:30,0	03:00,0	04:00,0	05:00,0	06:00,0	07:30,0	08:00,0	08:02,7	10:00,0	15:00,0	20:00,0	25:00,0	0:50:00,0
80%	12,8	00:28,1	00:42,2	00:56,3	01:24,4	01:52,5	02:20,6	02:48,8	03:45,0	04:41,3	05:37,5	07:01,9	07:30,0	07:32,5	09:22,5	14:03,8	18:45,0	23:26,3	0:46:52,5
85%	13,6	00:26,5	00:39,7	00:52,9	01:19,4	01:45,9	02:12,4	02:38,8	03:31,8	04:24,7	05:17,6	06:37,1	07:03,5	07:05,9	08:49,4	13:14,1	17:38,8	22:03,5	0:44:07,1
90%	14,4	00:25,0	00:37,5	00:50,0	01:15,0	01:40,0	02:05,0	02:30,0	03:20,0	04:10,0	05:00,0	06:15,0	06:40,0	06:42,3	08:20,0	12:30,0	16:40,0	20:50,0	0:41:40,0
95%	15,2	00:23,7	00:35,5	00:47,4	01:11,1	01:34,7	01:58,4	02:22,1	03:09,5	03:56,8	04:44,2	05:55,3	06:18,9	06:21,1	07:53,7	11:50,5	15:47,4	19:44,2	0:39:28,4
96%	15,36	00:23,4	00:35,2	00:46,9	01:10,3	01:33,8	01:57,2	02:20,6	03:07,5	03:54,4	04:41,3	05:51,6	06:15,0	06:17,1	07:48,8	11:43,1	15:37,5	19:31,9	0:39:03,8
97%	15,52	00:23,2	00:34,8	00:46,4	01:09,6	01:32,8	01:56,0	02:19,2	03:05,6	03:52,0	04:38,4	05:47,9	06:11,1	06:13,2	07:43,9	11:35,9	15:27,8	19:19,8	0:38:39,6
98%	15,68	00:23,0	00:34,4	00:45,9	01:08,9	01:31,8	01:54,8	02:17,8	03:03,7	03:49,6	04:35,5	05:44,4	06:07,3	06:09,4	07:39,2	11:28,8	15:18,4	19:08,0	0:38:15,9
100%	16	00:22,5	00:33,8	00:45,0	01:07,5	01:30,0	01:52,5	02:15,0	03:00,0	03:45,0	04:30,0	05:37,5	06:00,0	06:02,0	07:30,0	11:15,0	15:00,0	18:45,0	0:37:30,0
105%	16,8	00:21,4	00:32,1	00:42,9	01:04,3	01:25,7	01:47,1	02:08,6	02:51,4	03:34,3	04:17,1	05:21,4	05:42,9	05:44,8	07:08,6	10:42,9	14:17,1	17:51,4	0:35:42,9
110%	17,6	00:20,5	00:30,7	00:40,9	01:01,4	01:21,8	01:42,3	02:02,7	02:43,6	03:24,5	04:05,5	05:06,8	05:27,3	05:29,1	06:49,1	10:13,6	13:38,2	17:02,7	0:34:05,5



Programme d'entraînement préparatoire au cours de PATROUILLEUR DE RECONNAISSANCE DE BASE

Annexe D

Tableaux des VAM

Tableau temps-distance en fonction des METS et de la VAM désirée **17,00 METS**

%	Vit (km/h)	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 000 m	1 200 m	1 500 m	1 600 m	1 609 m	2 000 m	3 000 m	4 000 m	5 000 m	10 000 m
65%	11,05	00:32,6	00:48,9	01:05,2	01:37,7	02:10,3	02:42,9	03:15,5	04:20,6	05:25,8	06:31,0	08:08,7	08:41,3	08:44,2	10:51,6	16:17,4	21:43,2	27:09,0	0:54:17,9
70%	11,9	00:30,3	00:45,4	01:00,5	01:30,8	02:01,0	02:31,3	03:01,5	04:02,0	05:02,5	06:03,0	07:33,8	08:04,0	08:06,8	10:05,0	15:07,6	20:10,1	25:12,6	0:50:25,2
75%	12,75	00:28,2	00:42,4	00:56,5	01:24,7	01:52,9	02:21,2	02:49,4	03:45,9	04:42,4	05:38,8	07:03,5	07:31,8	07:34,3	09:24,7	14:07,1	18:49,4	23:31,8	0:47:03,5
80%	13,6	00:26,5	00:39,7	00:52,9	01:19,4	01:45,9	02:12,4	02:38,8	03:31,8	04:24,7	05:17,6	06:37,1	07:03,5	07:05,9	08:49,4	13:14,1	17:38,8	22:03,5	0:44:07,1
85%	14,45	00:24,9	00:37,4	00:49,8	01:14,7	01:39,7	02:04,6	02:29,5	03:19,3	04:09,1	04:59,0	06:13,7	06:38,6	06:40,9	08:18,3	12:27,4	16:36,5	20:45,7	0:41:31,3
90%	15,3	00:23,5	00:35,3	00:47,1	01:10,6	01:34,1	01:57,6	02:21,2	03:08,2	03:55,3	04:42,4	05:52,9	06:16,5	06:18,6	07:50,6	11:45,9	15:41,2	19:36,5	0:39:12,9
95%	16,15	00:22,3	00:33,4	00:44,6	01:06,9	01:29,2	01:51,5	02:13,7	02:58,3	03:42,9	04:27,5	05:34,4	05:56,7	05:58,7	07:25,8	11:08,7	14:51,6	18:34,6	0:37:09,1
96%	16,32	00:22,1	00:33,1	00:44,1	01:06,2	01:28,2	01:50,3	02:12,4	02:56,5	03:40,6	04:24,7	05:30,9	05:52,9	05:54,9	07:21,2	11:01,8	14:42,4	18:22,9	0:36:45,9
97%	16,49	00:21,8	00:32,7	00:43,7	01:05,5	01:27,3	01:49,2	02:11,0	02:54,7	03:38,3	04:22,0	05:27,5	05:49,3	05:51,3	07:16,6	10:54,9	14:33,3	18:11,6	0:36:23,1
98%	16,66	00:21,6	00:32,4	00:43,2	01:04,8	01:26,4	01:48,0	02:09,7	02:52,9	03:36,1	04:19,3	05:24,1	05:45,7	05:47,7	07:12,2	10:48,3	14:24,3	18:00,4	0:36:00,9
100%	17	00:21,2	00:31,8	00:42,4	01:03,5	01:24,7	01:45,9	02:07,1	02:49,4	03:31,8	04:14,1	05:17,6	05:38,8	05:40,7	07:03,5	10:35,3	14:07,1	17:38,8	0:35:17,6
105%	17,85	00:20,2	00:30,3	00:40,3	01:00,5	01:20,7	01:40,8	02:01,0	02:41,3	03:21,7	04:02,0	05:02,5	05:22,7	05:24,5	06:43,4	10:05,0	13:26,7	16:48,4	0:33:36,8
110%	18,7	00:19,3	00:28,9	00:38,5	00:57,8	01:17,0	01:36,3	01:55,5	02:34,0	03:12,5	03:51,0	04:48,8	05:08,0	05:09,8	06:25,0	09:37,5	12:50,1	16:02,6	0:32:05,1

Tableau temps-distance en fonction des METS et de la VAM désirée **18,00 METS**

%	Vit (km/h)	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 000 m	1 200 m	1 500 m	1 600 m	1 609 m	2 000 m	3 000 m	4 000 m	5 000 m	10 000 m
65%	11,7	00:30,8	00:46,2	01:01,5	01:32,3	02:03,1	02:33,8	03:04,6	04:06,2	05:07,7	06:09,2	07:41,5	08:12,3	08:15,1	10:15,4	15:23,1	20:30,8	25:38,5	0:51:16,9
70%	12,6	00:28,6	00:42,9	00:57,1	01:25,7	01:54,3	02:22,9	02:51,4	03:48,6	04:45,7	05:42,9	07:08,6	07:37,1	07:39,7	09:31,4	14:17,1	19:02,9	23:48,6	0:47:37,1
75%	13,5	00:26,7	00:40,0	00:53,3	01:20,0	01:46,7	02:13,3	02:40,0	03:33,3	04:26,7	05:20,0	06:40,0	07:06,7	07:09,1	08:53,3	13:20,0	17:46,7	22:13,3	0:44:26,7
80%	14,4	00:25,0	00:37,5	00:50,0	01:15,0	01:40,0	02:05,0	02:30,0	03:20,0	04:10,0	05:00,0	06:15,0	06:40,0	06:42,3	08:20,0	12:30,0	16:40,0	20:50,0	0:41:40,0
85%	15,3	00:23,5	00:35,3	00:47,1	01:10,6	01:34,1	01:57,6	02:21,2	03:08,2	03:55,3	04:42,4	05:52,9	06:16,5	06:18,6	07:50,6	11:45,9	15:41,2	19:36,5	0:39:12,9
90%	16,2	00:22,2	00:33,3	00:44,4	01:06,7	01:28,9	01:51,1	02:13,3	02:57,8	03:42,2	04:26,7	05:33,3	05:55,6	05:57,6	07:24,4	11:06,7	14:48,9	18:31,1	0:37:02,2
95%	17,1	00:21,1	00:31,6	00:42,1	01:03,2	01:24,2	01:45,3	02:06,3	02:48,4	03:30,5	04:12,6	05:15,8	05:36,8	05:38,7	07:01,1	10:31,6	14:02,1	17:32,6	0:35:05,3
96%	17,28	00:20,8	00:31,3	00:41,7	01:02,5	01:23,3	01:44,2	02:05,0	02:46,7	03:28,3	04:10,0	05:12,5	05:33,3	05:35,2	06:56,7	10:25,0	13:53,3	17:21,7	0:34:43,3
97%	17,46	00:20,6	00:30,9	00:41,2	01:01,9	01:22,5	01:43,1	02:03,7	02:44,9	03:26,2	04:07,4	05:09,3	05:29,9	05:31,8	06:52,4	10:18,6	13:44,7	17:10,9	0:34:21,9
98%	17,64	00:20,4	00:30,6	00:40,8	01:01,2	01:21,6	01:42,0	02:02,4	02:43,3	03:24,1	04:04,9	05:06,1	05:26,5	05:28,4	06:48,2	10:12,2	13:36,3	17:00,4	0:34:00,8
100%	18	00:20,0	00:30,0	00:40,0	01:00,0	01:20,0	01:40,0	02:00,0	02:40,0	03:20,0	04:00,0	05:00,0	05:20,0	05:21,8	06:40,0	10:00,0	13:20,0	16:40,0	0:33:20,0
105%	18,9	00:19,0	00:28,6	00:38,1	00:57,1	01:16,2	01:35,2	01:54,3	02:32,4	03:10,5	03:48,6	04:45,7	05:04,8	05:06,5	06:21,0	09:31,4	12:41,9	15:52,4	0:31:44,8
110%	19,8	00:18,2	00:27,3	00:36,4	00:54,5	01:12,7	01:30,9	01:49,1	02:25,5	03:01,8	03:38,2	04:32,7	04:50,9	04:52,5	06:03,6	09:05,5	12:07,3	15:09,1	0:30:18,2

