

## Mode d'emploi «fit for your dream»

### Pourquoi faire cet entraînement?

Il résulte des consultations entre les spécialistes de la 17ème compagnie et les ceux de VOGT Training que le taux d'échec des recrues est très élevé, et ce pour toute sorte de raisons:

- Défaillance de l'appareil locomoteur passif (articulations, tendons, inflammation des ligaments etc.)
- Manque de force et d'endurance (déficits musculaire et cardio-vasculaire)

Dès leur entrée, les recrues passent un test de sport dont les exigences sont connues et auquel elles sont généralement bien préparées. Le problème principal se manifeste avec l'apparition de la charge pondérale (sac à dos, équipement etc.), cette situation n'ayant pas fait l'objet d'un entraînement préalable spécifique. Les muscles, le système cardio-vasculaire et surtout l'appareil locomoteur passif des recrues ne sont pas préparés au rythme élevé exigé, les premières blessures apparaissent et l'échec est programmé.

Un programme d'entraînement spécifique peut préparer l'organisme aux exigences sur-mentionnées.

### Préparez vous!

Même si il est extrêmement difficile de simuler l'incroyable phase de formation de base et donc de s'y préparer, il existe des méthodes d'entraînement **qui s'en rapprochent fortement. Les sportifs d'élite et les forces spéciales du service publiques s'en servent et un entraînement spécifique de ce type augmente les chances de devenir et de rester parachutiste.**

- Le processus d'adaptation et de régénération des articulations, tendons et os dure des semaines, voire des mois ! (Jost Hegner de l'institut de médecine sportive à l'université de Berne)

### Un entraînement ciblé

Ce programme sert à une mise en forme générale.

Prenons l'exemple du pompier:

Lors d'une intervention, il ne sait pas ce qu'il attend. Va-t-il devoir porter quelqu'un, fuir un éboulement ou faire de l'escalade avec tout son équipement? Son entraînement ne va pas en faire un sprinter de classe internationale mais doit lui permettre d'être suffisamment rapide pour s'éloigner à temps d'un foyer de danger. Il en va de même pour la force, la coordination motrice, la souplesse et l'endurance requises. Le pompier s'entraîne donc pour être en bonne forme afin d'être à même de relever les défis et de trouver une solution en urgence.

De plus, une bonne forme physique augmente la résistance psychique. On gagne sur les deux tableaux.

## Les règles du jeu:

### 1. Responsabilité individuelle!

- Le premier commandement est « la santé d'abord». Il faut être en bonne santé et estimer ses forces à leur juste valeur pour bien s'entraîner et améliorer ses performances.

### 2. Technique!

- Sans concentration maximale pas d'entraînement! Dès le départ, investis temps et efforts dans une bonne technique pour bien progresser. Cela t'évitera surtout les blessures qui t'obligeraient à interrompre ton programme.

### 3. Fonce!

- Aussi important que les deux premiers points. Travaille dur! C'est le seul moyen pour ton organisme de développer la substance nécessaire pour réussir la formation de parachutiste.

## Le programme

Du concours Screening d'entrée réussi au cours 1 (52 semaines de programme d'entraînement)  
Entraînement avec accessoires légers. Les exercices et la méthode de travail font l'objet d'un séminaire organisé et dirigé par VOGT TRAINING.

Du cours 1 à l'école de recrues (52 semaines de programme d'entraînement)  
Entraînement avec accessoires légers, balle Kellte et gilet de plomb. Les exercices et la méthode de travail font l'objet d'un séminaire organisé et dirigé par VOGT TRAINING.

Chaque étape comprend 3 phases obligatoires:

1. Phase d'acclimatation / quantité et intensité basses
2. Phase de préparation / quantité et intensité moyennes
3. Phase de haute performances / quantité et intensité élevées à très élevées

## **Programme hebdomadaire**

Les semaines de l'année sont indiquées sur le calendrier du site. Un simple clic sur la semaine correspondante ouvre le programme d'entraînement de la semaine. Sauf avis contraire explicite, le participant décide lui-même du jour et de l'heure d'entraînement.

## **Régénération**

Il faut savoir que les muscles se renforcent plus vite que les structures passives comme les os, les tendons et les ligaments. C'est pour cela que le programme d'entraînement prévoit des phases intermittentes de repos qui permettent à l'organisme de se régénérer et de se développer.

## **Pilotage et contrôle de l'entraînement**

### **Pilotage**

Les programmes sont publiés sur [fit-for-your-dream.ch](http://fit-for-your-dream.ch). Chaque participant a son propre compte et son mot de passe qui lui permettent d'accéder au site. Le site contient une vue d'ensemble de la semaine avec les programmes, des vidéos des exercices, des conseils et des astuces pour l'entraînement ainsi qu'un tableau des records.

### **Contrôle**

Le contrôle passe par un journal personnel en ligne. L'aspirant peut y inscrire les résultats de son entraînement et autres activités sportives. VOGT TRAINING procède à des contrôles aléatoires.

## **Tableau de record / annoncer un record**

Les modules d'entraînement sont numérotés, mesurables, comparables et répétitifs. Par exemple:

### **Ce programme en combinaison avec le sport de compétition et le sport d'élite**

Ce programme est ciblé sur une forme physique générale et sur une bonne préparation pour l'école de recrues des parachutistes. Par contre, les programmes d'entraînement pour sportifs de compétition et sportifs d'élites sont orientés sur certains facteurs spécifiques du sport en question. Il se peut donc que le programme d'entraînement de notre site n'ait aucune valeur ajoutée pour un sport bien précis ou alors seulement dans certaines phases, voire uniquement pour un entraînement de base. Les sportifs suivant un entraînement spécifique devraient en parler avec leur entraîneur. VOGT TRAINING se tient à disposition pour tout renseignement complémentaire.

### **Ce programme en combinaison avec un programme de musculation**

Un bon programme de musculation est très important et contribue à la préparation de l'école de recrues des parachutistes. Attention: les programmes d'entraînement recommandés sont à faire après la musculation et pas avant. En effet, nos programmes entraînent une hyperacidité partielle du corps qui peut porter atteinte à la stabilité de la colonne vertébrale et des articulations.

## Frais

### **Participant du screening (positif) jusqu' au cours 1**

Recommandation d'entraînement pour 52 semaines

Seminaire de 3 heures

Accès au site

Journal personnel en ligne

Complet

**120 CHF**

### **Participant du cours 1 (positif) jusqu' a l'école de recrues**

Recommandation d'entraînement pour 52 semaines

Seminaire de 3 heures

Accès au site

Journal personnel en ligne

Gilet de plomb 30KG

Kettlebell 16KG

Complet

**330 CHF**

## **Abus des mots de passe**

Le compte et le mot de passe sont personnel et confidentiel. Il est interdit de les faire partager ou de les communiquer à des tiers. Tout abus sera signalé par VOGT TRAINING à la direction de Sphair. VOGT TRAINING se réserve tout les droits, y compris les poursuites judiciaires en cas d'abus

VOGT TRAINING

Till Vogt

2015-08