

ESPACE MILITAIRE

EPMS à vocation opérationnelle

L'objectif de la mise en condition opérationnelle est de permettre à chacun, quelle que soit sa place au sein de l'institution, d'acquérir un niveau de condition physique et mentale adapté aux spécificités et aux contraintes de son emploi et de ses missions.

Planifiée et encadrée par les spécialistes en EPMS, la mise en condition opérationnelle définit, en fonction des profils d'emploi, un volume d'heures d'entraînement et un type d'activités à privilégier.



Pour les métiers à dominante « locomotion » (type infanterie, gendarmerie mobile ou commandos), l'objectif principal est de pouvoir se déplacer à pied sur de longues durées en portant une charge lourde.

Ces métiers nécessitent une fréquence d'entraînement quotidienne, soit 5 séances par semaine réparties comme telles :

- > 3 séances consacrées au développement des capacités aérobies ;
- > 2 séances visant le développement des qualités musculaires.

Ainsi, 80 % des séances s'appuieront sur des activités supports fondamentales (course à pied, musculation, natation).

Les métiers de type « artillerie » ou « génie » sont considérés à dominante « soulevé – port de charge ». Pour ces métiers, il s'agira de développer principalement les capacités musculaires et dans une moindre mesure les capacités aérobies.

S'appuyant à 80 % sur les activités physiques fondamentales, le volume d'entraînement préconisé est de 3 à 4 séances hebdomadaires réparties comme telles :

- > 2 séances de musculation ;
- > 1 à 2 séances consacrées au développement des capacités aérobies.

Certains métiers, tels les pilotes d'avions ou de chars, subissent de fortes « contraintes mécanisées ». Afin de supporter les accélérations subies lors des vols ou les phénomènes vibratoires, leur entraînement doit être orienté en priorité sur le développement des qualités musculaires.

Ainsi, pour ce type de métiers, 4 à 5 séances d'EPMS sont préconisées :

- > 2 à 3 séances de musculation ;
- > 1 séance consacrée au développement des capacités aérobies ;
- > 1 séance d'optimisation des ressources des forces armées (ORFA).

La pratique de la méthode ORFA s'avère particulièrement recommandée eu égard à la technicité et à la « solitude » qui caractérisent ces emplois.

Enfin certains métiers, postes d'état-major, de soutien administratif ou s'exerçant dans des milieux restreints et confinés font courir un risque de sédentarité susceptible de réduire le capital santé.

Pour ce personnel, une activité physique quotidienne de 30 minutes, fractionnée (la durée minimale de chaque période d'activité étant de 10') ou non, d'intensité modérée (type marche rapide) est recommandée.

