

ESPACE MILITAIRE

Activité physique dans le cadre du déploiement opérationnel

Dans le contexte particulier que constitue un déploiement opérationnel (activité, stress, climat, éloignement), l'activité physique a pour objectifs de maintenir le niveau de condition physique acquis au cours de la mise en condition opérationnelle (capacité aérobie, force musculaire), d'atténuer la fatigue nerveuse provoquée par la mission, de favoriser la récupération physique du personnel et de limiter la prise de masse grasse.



Cependant, la pratique d'activité physique de manière désordonnée, sans respecter les règles essentielles d'intensité et de récupération peut être génératrice d'une fatigue supplémentaire pouvant entraîner des blessures et une chute de votre rendement opérationnel.

C'est pourquoi, il est nécessaire d'intégrer un spécialiste EPMS sur les théâtres d'opérations, chargé de :

- > Conseiller le commandement ainsi que le personnel sur les prescriptions nécessaires en matière d'EPMS
- > Planifier et d'organiser l'EPMS dans le respect des principes de récupération physique et mentale
- > Encadrer les activités

Dans le cadre d'un déploiement, la nature des activités est étroitement dépendante de l'environnement et des matériels disponibles.

Cependant les activités suivantes peuvent être recommandées:

- > Renforcement postural, gainage, étirement
- > Séance de musculation
- > Séance multi-variées (activité cardiovasculaire/ergo-cycle/rameur et musculation)
- > Activités sportives collectives (règles du jeu à adapter afin d'éviter les blessures)
- > Pratique de la méthode ORFA (si moniteur qualifié).

En matière d'activités, il ne faut rien s'interdire mais tout adapter aux conditions spécifiques de chaque opération extérieure.

