

Zeitschrift: Revue Militaire Suisse
Herausgeber: Association de la Revue Militaire Suisse
Band: - (2021)
Heft: 4

Artikel: La préparation physique du citoyen-soldat
Autor: Weber, Nic
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-977705>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Relevé avec kettlebell.
Toutes les photos via l'auteur.

Techniques de combat

La préparation physique du citoyen-soldat

Sgt Nic Weber

Instructeur de kettlebells chez StrongFirst (www.strongfirst.com).

« **A**ucun homme n'a le droit d'être un amateur en matière d'entraînement physique. C'est une honte pour un homme de vieillir sans jamais voir la beauté et la force dont son corps est capable. » Socrate.

La préparation physique du citoyen (-soldat)¹ doit avoir pour premier objectif la santé. Le soldat, qu'il soit opérateur du DRA ou soldat sanitaire, doit disposer de force, d'endurance, de coordination, d'équilibre et de mobilité. Ces qualités peuvent être obtenues avec un programme de préparation physique générale. Celle-ci doit prendre peu de temps, remplir d'énergie et éviter les blessures. La préparation physique spécifique (à la fonction) sera en grande partie obtenue lors de l'instruction proprement dite (marches, combat de localité, etc.).

Cette préparation physique repose sur les 5 piliers suivants :

- **Activité physique.**
- **Nutrition :** manger sainement. Utiliser les compléments alimentaires intelligemment.
- **Sommeil :** dormir si possible entre 7 et 9 heures par nuit. Micro-siestes en complément.
- **Méditation/respiration.** Exercices respiratoires pour s'énergiser ou au contraire se calmer, p.ex. en cas de stress.
- **Exposition au froid, au chaud et au soleil.** Renforcer le système immunitaire. Synthétiser la vitamine D. Se sentir vivre.

La présente contribution focalise sur ce premier point. Les autres éléments seront traités dans la deuxième partie de cet article.

¹ Pour des raisons de lisibilité, il est renoncé à l'écriture inclusive ou épiciène et seul le masculin sera utilisé. Pour des raisons physiologiques, les considérations qui suivent sont valables pour les hommes, femmes, transgenres, non-binaires, grenadiers et autres humains.

Les découvertes scientifiques² en particulier en biochimie sont malheureusement souvent occultées par les modes d'entraînement. Les conditionnements métaboliques³ et autres entraînements fractionnés à haute intensité⁴ ne placent pas nécessairement la santé au premier plan. L'acide lactique généré à hautes doses par ce genre d'entraînement induit des réactions biochimiques accélérant le vieillissement du corps (production d'ammoniaque et de radicaux libres, stress oxydatif, etc.), sans parler des courbatures et de l'épuisement, dommages collatéraux inacceptables pour ceux qui sont sur le terrain aussi le lendemain.

L'idée de manœuvre est d'entraîner les athlètes à produire moins d'acide lactique au lieu de les entraîner à supporter des doses de plus en plus importantes d'acide (entraînement anti-glycolytique).

Un entraînement intelligent se focalisera sur le développement des mitochondries, centrales énergétiques des cellules et produira la quantité d'acide lactique nécessaire au bon fonctionnement des muscles, la dose faisant le poison. Des mitochondries saines, fortes et abondantes augmentent la résilience au froid, à la chaleur, à l'altitude, aux infections, aux poisons, aux radiations, etc. Au contraire, un dysfonctionnement de ces mitochondries est la cause de maladies cardiovasculaires et neurodégénératives, du cancer, du diabète, de l'obésité et du vieillissement prématuré.

Le tabac, l'alcool, la malbouffe, la pollution et le surentraînement endommagent les mitochondries. Celles-ci sont au contraire développées par les restrictions de

² Pavel Tsatsouline, *The Quick and the Dead: Total Training for the Advanced Minimalist*, ISBN 978-0-9898924-2-1. Manuel du séminaire StrongFirst StrongEndurance™ by Pavel et les nombreuses études russes et occidentales citées.

³ Metcons (metabolic conditioning).

⁴ HIIT (high intensity interval training).

calories, notamment par le jeûne intermittent, l'hypoxie contrôlée, l'hypothermie et le type d'entraînement antiglycolytique dont il est question plus loin.

On pourrait structurer la préparation physique du citoyen-soldat comme suit, étant entendu que la préparation doit avoir lieu également avant et entre les périodes de service. Il faut 3 semaines pour installer une habitude. Le service militaire a la durée idéale pour démarrer.

Echauffement / Récupération

Une bonne routine matinale pourrait se présenter comme suit : 2 ou 3 séries de

- Salutation au soleil
- Kang squat
- Cercles de hanches (hula hop)
- Suivi de 1 minute de pantin.

En moins de 5 minutes, le corps est préparé pour la journée.

Une courte séance de relaxation à la fin de la journée pourrait se présenter comme suit :

- Militaire suspendu : se suspendre à une barre, anneaux, rebord de toit, etc. en se détendant. But : décongestionner les disques intervertébraux. Il faut éviter de se laisser tomber à la fin mais redescendre doucement au risque d'annihiler l'effet recherché de cette décongestion.
- Salutation au soleil
- Kang squat
- Etirements

Grease the groove

La façon la plus efficace d'augmenter la force est de pratiquer la méthode *grease the groove* (GTG) ⁵, littéralement graisser le sillon (de l'influx nerveux). S'entraîner aussi souvent que possible en étant aussi frais que possible. Les séries d'exercices au poids de corps réparties aléatoirement dans la journée remplissent parfaitement ce rôle. Entre 5 et 12 très courtes sessions développent la force de manière surprenante. Choisir un seul exercice par jour et garder le même exercice pendant plusieurs jours. Effectuer environ la moitié des répétitions possibles (ex. si vous arrivez à faire au maximum 20 pompes à la suite, les séances GTG doivent comporter au maximum 10 pompes). Après quelque temps, retester son max, s'en réjouir et adapter le nombre de répétitions des séances GTG.

Les meilleurs exercices sont les suivants :

- Planche hardstyle (en contractant tous les muscles du corps).
- Tractions
- Pompes
- Squat (air, goblet, back, front, zercher squat avec panzerfaust, overhead squat avec Fass, etc.)

⁵ Pavel Tsatsouline, *The Naked Warrior*, Dragon Door Publications, 2004, p. 21.



Kettlebell de marquage et Kettlebell ex expl (KB ex expl 48).

- Relevé / turkish get-up
- Soulevé de terre
- Kettlebell swing
- Marches du fermier et du serveur

Utilisation des kettlebells

Force, endurance et mobilité sont développées de manière optimale par les kettlebells. Les exercices faisant travailler l'ensemble du corps, la coordination s'en trouve également améliorée. La lutte incessante contre la déstabilisation générée par les mouvements de la kettlebell améliore l'équilibre, en plus du renforcement des muscles stabilisateurs.

Une kettlebell est un boulet de canon surmonté d'une poignée. Inventé au 16^e siècle comme poids pour peser les marchandises sur les marchés en Russie, cet objet a très rapidement été utilisé pour le développement de la force. Equipement militaire standard en URSS / Russie depuis très longtemps, de plus en plus d'armées ou de polices les utilisent pour leur préparation physique. Une kettlebell est compacte, peu chère, indestructible, utilisable partout et remplace une salle de fitness entière.

L'entraînement aux kettlebells est minimaliste et n'entrave en rien l'instruction ou l'engagement. L'entraînement est considéré comme une recharge et non comme un *work-out*. On ressort énergisé d'une session et non « vidé » ⁶. Après une pratique de 15-30 minutes, le militaire aura toute l'énergie nécessaire pour l'instruction ou l'engagement durant le reste de la journée. Comme pour la fondue, il est recommandé d'arrêter quand on a encore un peu envie, pas une fois que la dose maximale est dépassée.

Le risque de blessure est très limité, pour autant que les techniques soient correctement pratiquées. Le renforcement apporté aux endroits clés, en particuliers les épaules, permet de limiter les blessures et de rendre sacs et panzerfausts plus léger.

⁶ De manière intéressante, le terme *work-out*, au sens de se vider par le travail physique, n'existe dans aucune autre langue que l'anglais.

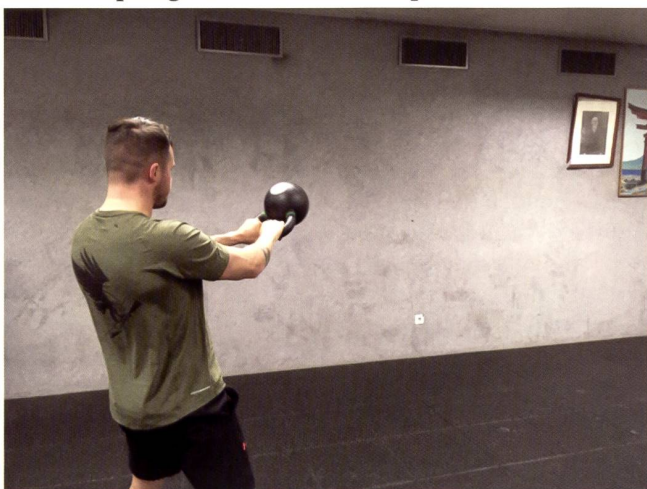


Opérateurs du Groupe d'Intervention de la Police de Lausanne (GIPL) pratiquant le get-up

Les pratiquants signalent des progrès significatifs en force et en endurance dans des exercices n'ayant pas été entraînés.⁷ Les kettlebells forgent une force tout-terrain et rendent résilient.

Programme Simple & Sinistre

Le programme Simple & Sinistre⁸ est le Glock de la préparation physique. Le Glock est l'arme parfaite pour qui débute le tir en raison de sa simplicité et est également l'arme de poing favorite des forces spéciales.



Kettlebell swing

Ce programme consiste en 100 swings suivis de 10 get-ups. Simple mais pas facile. L'apprentissage de ces 2 techniques nécessite environ 3-4 heures d'instruction afin que le pratiquant puisse s'entraîner de manière autonome et sûre.

3-6 entraînements par semaine. La première norme de performance est le niveau simple : Hommes : 32 kg pour les 2 exercices. Femmes : 24kg pour les *swings*, 16kg pour

⁷ Le fameux *what the hell effect*.

⁸ Pavel Tsatsouline, Simple & Sinister, 2^e édition révisée et mise à jour, ISBN 978-0-9898924-3-8. Disponible en traduction française aux éditions Amphora.

les *get-ups*. Cette norme de performance dénote déjà d'une force et d'une condition physique hors du commun. Les bénéfices de ce programme se remarquent bien avant d'atteindre ces standards élevés.

Programmes Strong Endurance™

Pour les pratiquants avancés disposant d'une base de force suffisante (niveau simple) il est possible d'ajouter la puissance. De manière très intéressante, l'entraînement de la puissance selon des principes anti-glycolytiques développe également l'endurance. En d'autres termes, un entraînement basé sur des sprints développe également l'endurance. Ça marche. On ressort plein d'énergie des courts entraînements. Investissement en temps : entre 12 et 40 minutes 2 à 3x par semaine. Divers programmes existent.⁹

Conclusion

La santé est notre bien le plus précieux. Une préparation physique focalisée sur le développement des mitochondries va nettement améliorer la santé et la condition physique avec un investissement en temps minimal. Cet entraînement laissera le militaire rechargé en énergie et prêt à affronter ses défis avec un risque de blessure faible.

N. W.

⁹ Pavel Tsatsouline, The Quick and the Dead comprend les protocoles d'entraînement 033 et 044. Les autres programmes Strong Endurance™ sont disponibles auprès d'instructeurs StrongFirst.