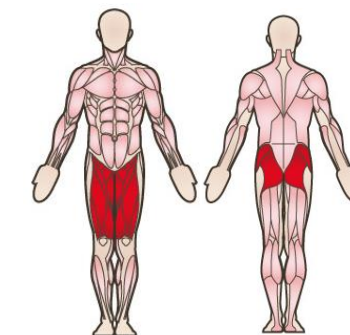


# Position de tir accroupie

**Bas du corps:  
muscles des cuisses, muscles fessiers**



Depuis la position de patrouille, prendre la position de tir accroupie selon règlement 53.096:

1. Placer les hanches à 35° par rapport à la direction de tir, épaule faible en avant;
2. plier les deux genoux en même temps, s'accroupir;
3. garder les pieds à plat sur le sol;
4. épauler l'arme;
5. la main forte empoigne la poignée de pistolet sans crispation, le bras fort tire la crosse dans le creux de l'épaule;
6. les deux coudes reposent devant les genoux;
7. la main faible serre le garde-main et presse l'arme contre l'épaule;
8. le corps est légèrement penché vers l'avant.



Saut en longueur sans élan: 2.10 – 2.45 mètres

## Faciliter

- Sans sac de cbt

Saut en longueur sans élan: - 2.10 mètres

## Complicier

- Sac de cbt chargé avec 3kg supplémentaire (bouteilles d'eau)

Saut en longueur sans élan: + 2.45 mètres

**Matériel par participant:** tenue CNK 420

**Matériel supplémentaire:** 1 cible F avec piquet, 2 bouteilles de l'eau en PET (1.5l).

# Position de tir assise

## Centre du corps: muscles abdominaux



Étant couché sur le dos, prendre la position de tir assise jambes écartées selon règlement 53.096:

9. La main forte empoigne la poignée de pistolet sans crispation, le bras fort tire la crosse dans le creux de l'épaule;
10. les deux coudes reposent à l'intérieur des genoux;
11. la main faible serre le garde-main et presse l'arme contre l'épaule;
12. le corps est légèrement penché vers l'avant.

Répéter sans poser les épaules au sol.



Test global de la force du tronc: 70 – 145 secondes

### Faciliter

- Sans matériel

### Complicuer

- Avec sac de cbt

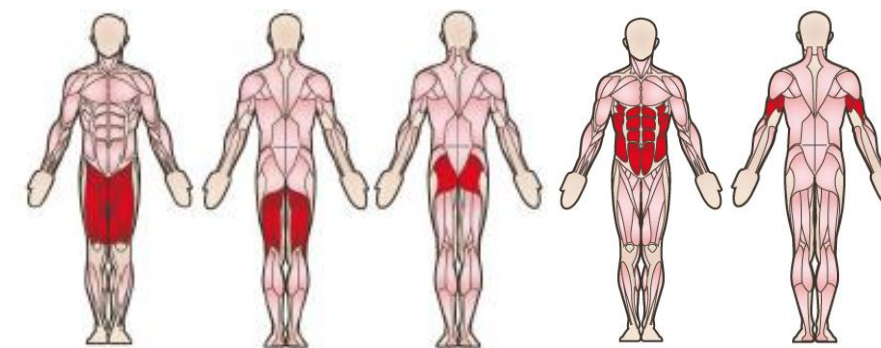
Test global de la force du tronc: - 70 sec.

Test global de la force du tronc: + 145 sec.

**Matériel par participant:** tenue CNK 420  
**Matériel supplémentaire:** 1 cible F avec piquet

# Position de tir couchée

**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, muscles fessiers,**  
**muscles abdominaux, extenseurs du bras**



Depuis la position de patrouille, prendre la position de tir à genou selon règlement 53.096:

1. Plier les deux genoux en même temps;
2. s'agenouiller dans l'alignement des hanches;
3. pencher le torse vers l'avant et prendre appui avec la main faible;
4. se coucher de façon à ce que l'arme et le corps forme une ligne (éviter tout contact entre l'arme et le sol);
5. la main forte empoigne la poignée de pistolet sans crispation, le bras fort tire la crosse dans le creux de l'épaule;
6. l'avant-bras faible est aussi vertical que possible, la main faible serre le garde-main et presse l'arme contre l'épaule;
7. poser les pieds si possible.



Saut en longueur sans élan: 2.10 – 2.45 mètres

## Faciliter

- Partir depuis le point n°2 (voir ci-dessus)

Saut en longueur sans élan: - 2.10 mètres

## Complicier

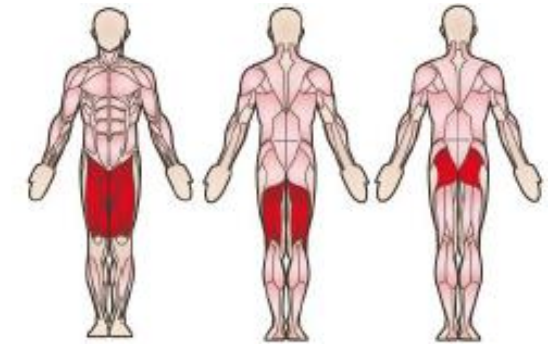
- Avec gilet de protection;
- avec l'arme épaulée.

Saut en longueur sans élan: + 2.45 mètres

**Matériel par participant:** tenue CNK 420  
**Matériel supplémentaire:** 1 cible F avec piquet; 1 gilet de protection

# Position de tir à genou

## Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers



Depuis la position de patrouille, prendre la position de tir à genou selon règlement 53.096:

1. Avancer d'un pas avec le pied faible en traversant la ligne imaginaire reliant la pointe du pied fort au but à combattre;
2. plier les deux genoux en même temps;
3. si possible, s'asseoir sur le talon fort;
4. pointer le genou fort à 45° de la direction de tir;
5. appuyer le coude faible légèrement en avant ou légèrement en arrière du genou faible. Éviter de l'appuyer exactement dessus, car les articulations du coude et du genou sont rondes et diminuent la stabilité. Epauler l'arme;
6. le bras fort tire la crosse dans le creux de l'épaule, la main forte empoigne la poignée de pistolet sans crispation;
7. la main faible serre le garde-main et presse l'arme contre l'épaule.



Saut en longueur sans élan: 2.10 – 2.45 mètres

### Faciliter

- Sans sac de cbt

Saut en longueur sans élan: - 2.10 mètres

### Complicier

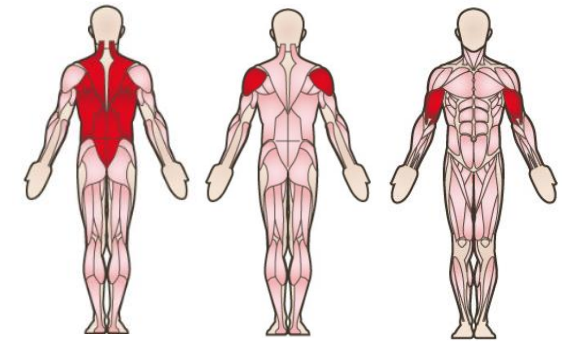
- Sac de cbt chargé avec 3kg supplémentaire (bouteilles d'eau)

Saut en longueur sans élan: + 2.45 mètres

**Matériel par participant:** tenue CNK 420  
**Matériel supplémentaire:** 1 cible F avec piquet; 2 bouteilles de l'eau en PET (1.5l)

# Inverted row

**Haut du corps:  
muscles dorsaux, muscles de l'épaule,  
fléchisseurs du bras**



Le participant se tient à une barre, bras tendus, les talons posés assez loin de la barre pour avoir une position couchée (pieds passent sous les barres). Le dos des mains montre en direction des pieds. Le haut du corps est monté puis descendu en pliant et tendant les bras (sans perdre la tension dans le corps, celui-ci reste tendu, en planche).



Test global de la force du tronc: 70 – 145 secondes

## Faciliter

- Prendre une position de la barre plus haute



Test global de la force du tronc: - 70 sec.

## Complicuer

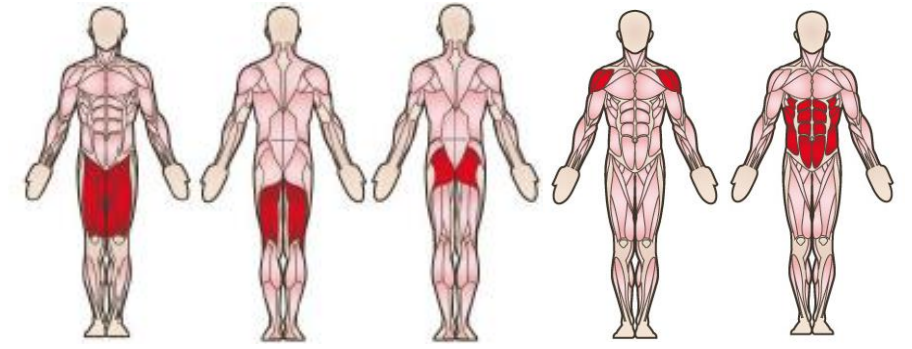
- Avec sac de cbt

Text Test global de la force du tronc: + 145 sec.

**Matériel par participant:** tenue CNK 420  
**Matériel supplémentaire:** 1 sangle de suspension/barre/table

# Sauver et transporter

**Corps entier:**  
muscles des cuisses, muscles fessiers,  
muscles abdominaux, muscles de l'épaule



Déplacer son camarade en utilisant les techniques de transport du règlement aide à sois-même et au camarade (59.005) d'un fanion à l'autre.

**Attention:**

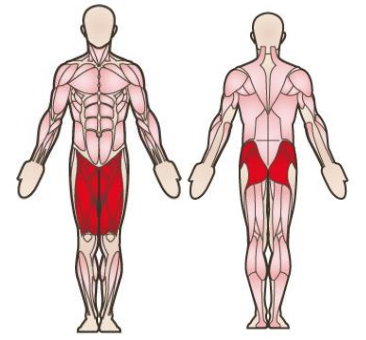
Le dos doit être droit lorsque l'on soulève le camarade.



**Matériel par participant:** tenue CNG 428  
**Matériel supplémentaire:** 2 fanions de couleur

# Squat

**Bas du corps:  
muscles des cuisses, muscles fessiers**



Pieds à largeur d'épaules, tenir l'arme avec les bras pliés devant la poitrine (le canon est dirigé vers le côté). Plier les genoux jusqu'à obtenir un angle droit (arrière des cuisses/mollets), puis remonter en position initiale.

**Attention:**

Descendre avec les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Garder le dos droit pendant l'entièreté du mouvement (contracter les abdominaux), répartir le poids sur tout le pied, pousser les genoux vers l'extérieur (ne pas les basculer vers l'intérieur). Un support sous les talons peut faciliter l'exercice.



Saut en longueur sans élan: 2.10 – 2.45 mètres

## Faciliter

- Sans sac de cbt

Saut en longueur sans élan: - 2.10 mètres

## Complicier

- Sac de cbt chargé avec 3kg supplémentaire (bouteilles d'eau)

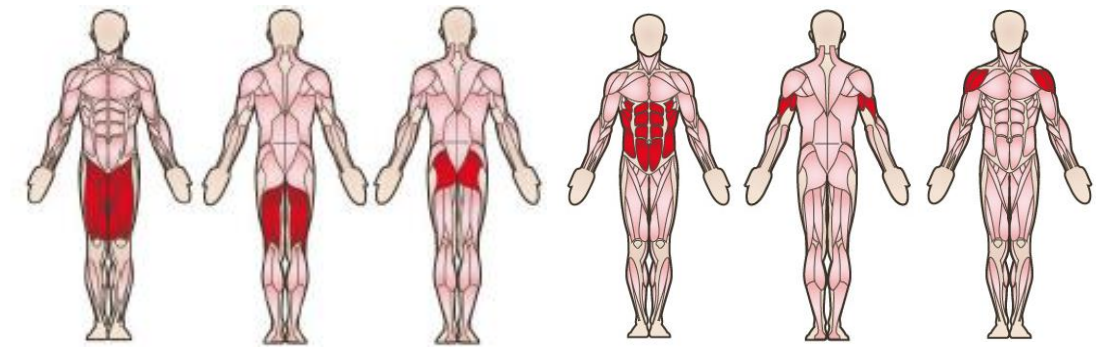
Saut en longueur sans élan: + 2.45 mètres

**Matériel par participant:** tenue CNK 420  
**Matériel supplémentaire:** 2 bouteilles de l'eau en PET (1.5l).

# Soulever une charge

## Corps entier:

**muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux, extenseurs du bras, muscles de l'épaule**



Soulever un élément de l'équipement militaire de base (env. 10 kg) sur une surélévation et le poser à nouveau sur le sol.

### Attention:

Le dos doit être droit lorsque l'on soulève la charge.



### Faciliter

- Équipement d'environ 5kg

### Complicuer

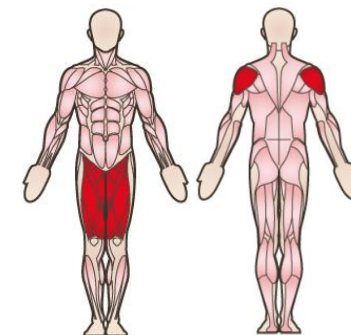
- Équipement d'environ 15kg

**Matériel par participant:** matériel de env. 5kg/10kg/15kg  
**Matériel supplémentaire:** muret/table



# Suitcase carry

**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, muscles de l'épaule**



Saisir un objet dans une main (par exemple du matériel militaire ou un sac de cbt), laisser les bras pendre le long du corps, transporter l'objet sur une certaine distance.

**Attention:**

Gardez le dos droit et le bassin stable à chaque pas, fixez les épaules (abaissez en direction des hanches).

**Variante:**

Tenir un objet dans les deux mains.



## Faciliter

- Équipement d'environ 5kg

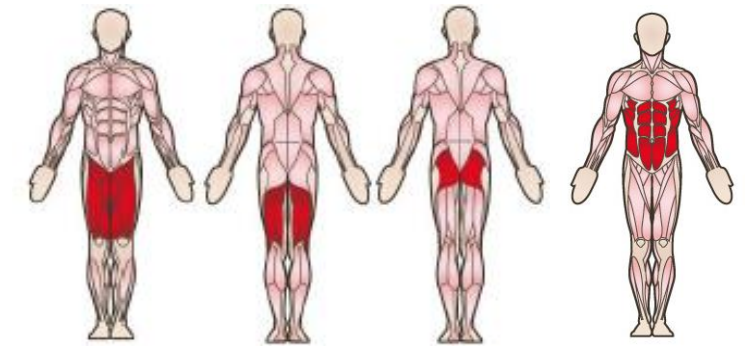
## Complicuer

- Équipement plus lourd (ajouter 3l d'eau dans le sac de cbt)

**Matériel par participant:** tenue CNK 420, 2 x matériel de env. 5kg/10kg/15kg  
**Matériel supplémentaire:** 2 fanions; 2 bouteilles de l'eau en PET (1.5l)

# Franchir un obstacle

**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, muscles fessiers,**  
**muscles abdominaux**



Franchir un muret ou une ouverture en utilisant les techniques de combat de maisons et de localité (règlement 53.008.01 – chapitre 6.3).



## Faciliter

- Sans équipement;
- muret moins haut;
- sans ouverture.

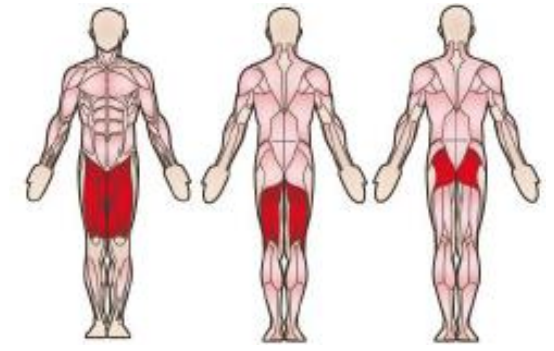
## Complicquer

- Avec gilet de protection;
- muret plus haut.

**Matériel par participant:** tenue CNK 420  
**Matériel supplémentaire:** muret/ruines; 1 gilet de protection

# Farmer walk

**Bas du corps:  
muscles des cuisses, muscles fessiers**



Saisir un objet de chaque main (env. 10kg), laisser les bras pendre le long du corps. Transporter des objets entre deux fanions, en se déplaçant par des pas chassés (le genou arrière touche à peine le sol).

**Attention:**

Gardez le dos droit et le bassin stable à chaque pas, fixez les épaules (abaissez en direction des hanches).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min. Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Équipement d'environ 5kg

Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

## Complicuer

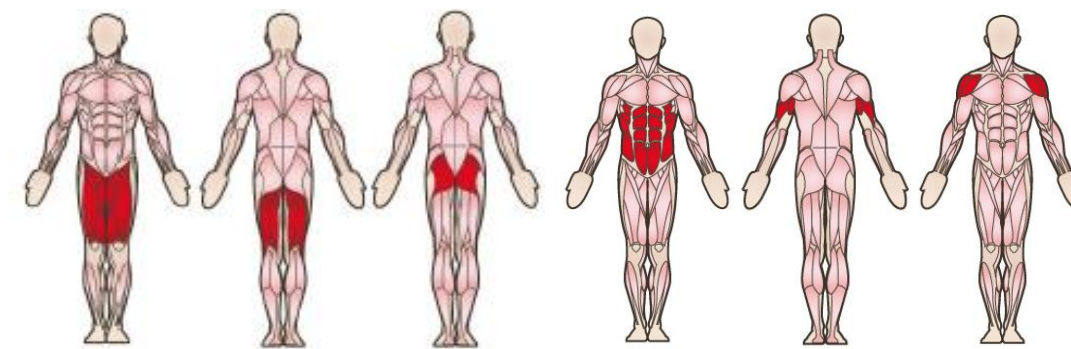
- Équipement d'environ 15kg

Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant: 2 matériel de env. 5kg/10kg/15kg  
Matériel supplémentaire: 2 fanions de couleur**

# Sprint/lancer gren main 85

**Corps entier:**  
muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux, extenseurs du bras, muscles de l'épaule



a.	But	entraînement et examen de la technique de jet
b.	Équipement supplémentaire	5 c lanc gren main 85
c.	Situation initiale	position couchée, F ass avec magasin vide
d.	Déroulement	1. sprint de 50m dans une position de jet (temps indicatif: 15 sec.) 2. 5 jets à des distances différentes
e.	Conditions	4 touchés à 3 distances différentes choisies librement
f.	Remarques	<ul style="list-style-type: none"><li>• s'il n'y a pas de but grenade réaliste disponible, on peut également marquer des surfaces pour représenter des buts grenade (par ex. ruban de minage, cadres en bois)</li><li>• sur des buts réalistes, un touché est défini en fonction de l'endroit où s'arrête le c lanc; sur d'autres buts, c'est le point d'impact du c lanc qui compte</li><li>• pour plus d'efficacité, plusieurs lanceurs doivent pouvoir s'exercer en même temps</li><li>• avec l'expérience, les exigences relatives à la distance de jet doivent être augmentées.</li></ul>

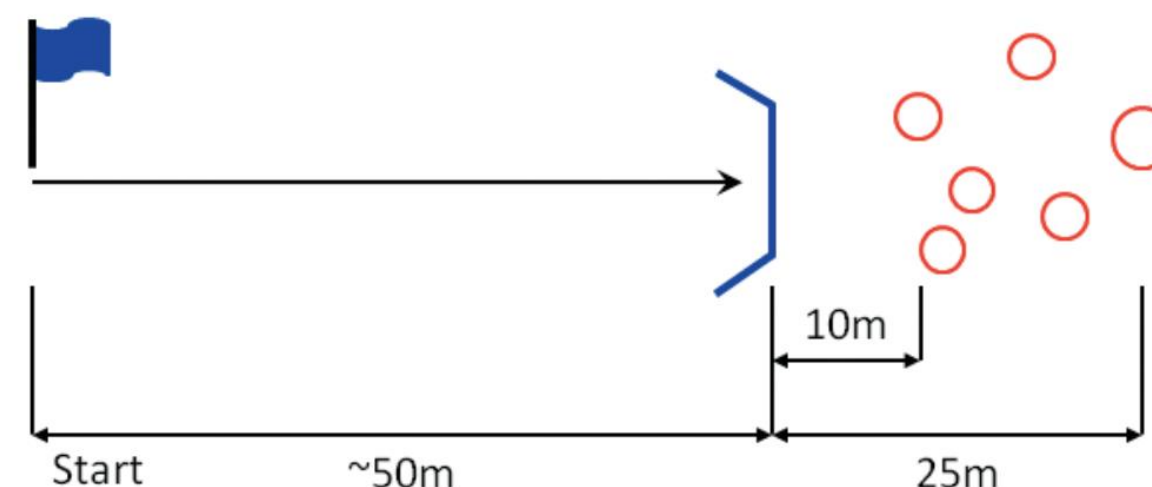


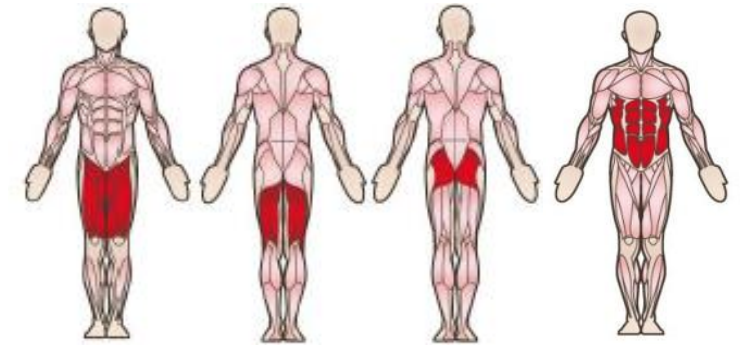
Figure 15: Disposition possible de l'exercice de normes de performance 1 (grandeur des buts 2 m; au delà de 20 m, 10% de la distance de jet)

**Matériel par participant:** tenue de cbt CNM 420

**Matériel supplémentaire:** 6 cibles G avec piquets, 3 fanions de couleur, 2 bandes de marquage rouge/blanc, 2 caisses avec 16 corps lanc HG 85

# Pebble walk

**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, muscles fessiers,**  
**muscles abdominaux**



Déposer 3 galets sur le sol;  
en étant en équilibre sur deux galets,  
déplacer le 3<sup>e</sup>.  
Se déplacer d'un galet à l'autre et  
recommencer sans tomber.



Equilibre sur une jambe: 35 – 49 secondes

## Faciliter

- Sans équipement;
- galets plus larges.

Equilibre sur une jambe: - 35 sec.

## Complicuer

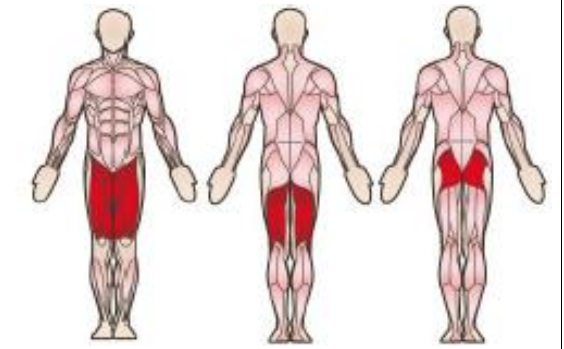
- Avec sac de cbt;
- galets plus petits.

Equilibre sur une jambe: + 49 sec.

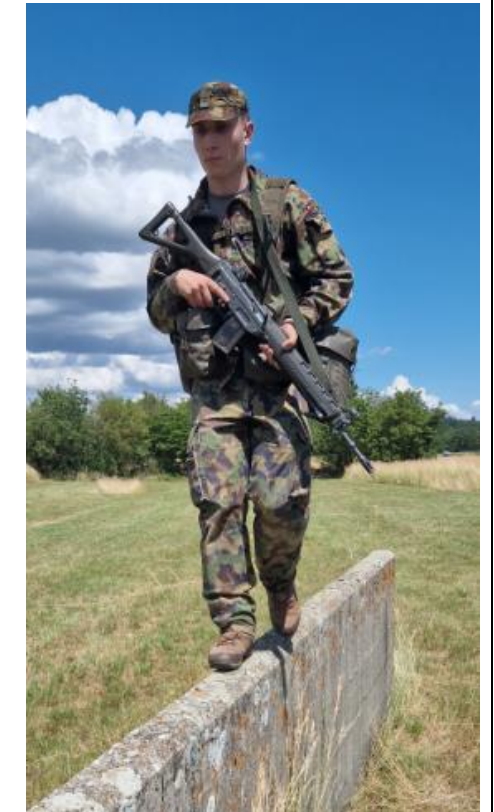
**Matériel par participant: tenue de cbt CNM**  
**Matériel supplémentaire: 3 galets**

# Marcher sur une élévation

**Bas du corps:  
muscles des cuisses, muscles fessiers**



En tenue CNG 428, monter sur une élévation (p. ex. un mur); partir alternativement avec la jambe gauche ou droite (l'aide d'un camarade est possible). Faire des allers-retours sans descendre/perdre l'équilibre.



Equilibre sur une jambe: 35 – 49 secondes

## Faciliter

- Sans équipement;
- muret plus épais.

Equilibre sur une jambe: - 35 sec.

## Complicier

- Avec sac de cbt;
- muret plus étroit.

Equilibre sur une jambe: + 49 sec.

**Matériel par participant:** tenue de cbt CNG 428  
**Matériel supplémentaire:** 1 muret/ruines (poste 6 de la piste d'obstacle ext.)