

Afin de te préparer aux tests de sélection ainsi qu'aux exigences physiques nécessaires pour débiter la formation, voici une planification d'entraînement et des tests pour t'aider à te situer.

## Prescription d'activités physiques

- **3 à 4 fois par semaine de course**  
Périodes de 15 minutes au début qui augmenteront progressivement pour atteindre 25 minutes après 1 mois
- **2 à 3 fois par semaine de musculation**  
Exercices musculaires simples à la maison ou en salle d'entraînement
- **1 à 2 fois par semaine de natation \***  
Nager en augmentant progressivement le nombre de longueurs consécutives

\* Si tu ne sais pas nager ou que tu as peur de l'eau, il est important de prendre un cours privé ou en petit groupe pour t'initier.

## Exigences physiques nécessaires pour débiter ta formation

- Être capable de courir 25 minutes en continu (sans devoir marcher)
- Être capable de nager 125 mètres en continu (sans prendre une pause de plus de 5 secondes à chaque longueur)
- Être capable d'effectuer des extensions des bras (push-up) sur les orteils sans arrêt : 25 pour les hommes et 15 pour les femmes
- Être capable d'effectuer des extensions des jambes (squat) en 1 minute sans charge : 30 pour les hommes et 20 pour les femmes