POINT ZÉRO

QUEL EST VRAIMENT TON NIVEAU ?

La batterie de tests à passer avant de t'entraîner une semaine de plus à la louche.

4 ÉPREUVES · 7 MESURES · 3 PALIERS

OÙ TE SITUES-TU ?

INSUFFISANT
Tu te présentes.
Tu rentres chez toi.

JUSTE
Ça peut passer.
Zéro marge.

OPÉRATIONNEL
Tu as de la marge.
Et tu le sais.

GIGN · ANTENNE GIGN · PSPG · PIGR · PIGM

Jérémie
Maîtrise STAPS · Ancien moniteur EPMS

TU T'ENTRAÎNES À LA LOUCHE.

Et tu le sais.

Tu cours. Tu tires. Tu nages. Tu t'entraînes dur, parfois tous les jours. Mais à la question **« où tu en es, là, maintenant ? »**, tu n'as pas de réponse. Juste une impression.

Une impression, le jour des tests, ça ne pèse rien. **« Je verrai bien le jour J »**, c'est la phrase de ceux qui rentrent chez eux.

Le Point zéro, c'est quatre épreuves, passées dans les conditions des tests. Pas de théorie. Des chiffres, les tiens, comparés à des repères clairs.

CE QUE LE POINT ZÉRO TE DONNE	4 JOURS
01 · TON NIVEAU	**Réel, épreuve par épreuve.** Plus d'impression, plus de « je crois que ça va ».
02 · TON ÉCART	**Ce qui te sépare de la marge.** En répétitions, en secondes, en mètres.
03 · TON PROFIL	**Et ta priorité.** Ce qu'il faut travailler en premier. Et ce qui peut attendre.
04 · TA BASE	**Des chiffres pour construire la suite.** Allures, fréquence cardiaque, temps : tout ce qui sert à s'entraîner juste.

LE PRINCIPE

On ne part pas d'un programme. **On part de toi.** Le Point zéro, c'est le diagnostic. Le plan vient après.

LE TEST NE MENT PAS. TON PROGRAMME, SI.

3 PALIERS. ZÉRO EXCUSE.

Chaque épreuve te place sur un palier. Un seul.

INSUFFISANT

Tu te présentes, tu rentres chez toi.

JUSTE

Tu es dans le tronc commun. Tu peux passer, tu peux aussi te faire surprendre. Zéro marge : c'est un risque.

OPÉRATIONNEL

Au-dessus du repère WE PROGRESS. Tu as de la marge, et psychologiquement, tu le sais.

LES REPÈRES WE PROGRESS

Le minimum pour arriver **avec de la marge**. La marge, c'est ce qui te permet de ne pas subir une épreuve et d'encaisser celles qui suivent.

Ce ne sont pas des barèmes officiels. Selon le test visé, les barèmes sont plus ou moins exigeants, mais les épreuves sont en grande partie les mêmes. Cette batterie sert d'audit commun pour te situer.

1 **FILME-TOI**

La vidéo ne négocie pas. Tu revois chaque répétition à froid, et tu enlèves celles qui ne passent pas le standard.

2 **SOIS HONNÊTE**

Une répétition gonflée ici, c'est une épreuve ratée le jour J. Tu ne mens qu'à toi.

3 **RESPECTE LE PROTOCOLE**

Même ordre, mêmes récupérations, mêmes conditions. Sinon tes chiffres ne se comparent à rien, pas même à toi dans deux mois.

4 **NOTE TOUT**

Résultats, temps, allures, fréquence cardiaque. Une fiche est prévue en fin de document.

Santé · Ces tests sont des efforts maximaux. Remplis un questionnaire d'aptitude avant de les passer et consulte un médecin au moindre doute.

4 JOURS. 4 ÉPREUVES.

Un ordre pensé pour que chaque épreuve soit passée fraîche.

J1	J2	J3	J4
			
AGRÈS Tractions, abdos, pompes, corde	**VMA** VAM-5' : 5 min à fond	**NATATION** 100 m nage libre	**8 KM** 48 à 72 h après la VAM-5'

La natation tombe entre les deux tests de course : elle laisse 48 h aux jambes avant le 8 km. Tu peux étaler sur plus de 4 jours. Ne les resserre jamais.

CE QUE MESURE CHAQUE ÉPREUVE

AGRÈS LA FORCE
Ta force par rapport à ton poids. En intervention, ton corps est ta première charge.

VMA LE MOTEUR
Le plafond de ton moteur aérobie. La base de toutes tes allures.

NATATION L'EAU
Ton aisance dans l'eau. Le cardio ne compense pas la technique.

8 KM L'ENDURANCE
Combien de ton moteur tu sais tenir longtemps. Ton indice d'endurance.

LE MATÉRIEL

Barre de traction, espalier, box de 40-50 cm, poids de 2 kg, corde de 5 m, piste ou parcours plat mesuré, bassin, chrono. **Un téléphone pour filmer.** Une montre GPS, et une ceinture cardio si tu en as une : **garde tes fichiers**, ils serviront.

ON NE COMPARE QUE CE QUI SE MESURE.

ÉPREUVE 1 AGRÈS.



Tractions, abdos, pompes, corde. Dans cet ordre.

LE DÉROULÉ · ORDRE IMPOSÉ ≈ 45 MIN

ÉCHAUFFEMENT 15'	TRACTIONS	2'	ABDOS	2'	POMPES	2'	CORDE

Échauffement : cardio léger, mobilité épaules et coudes, quelques séries faciles de pompes et de tractions.



01 TRACTIONS

MAX STRICT

Prise pronation. Départ bras tendus, menton au-dessus de la barre.

NE COMPTE PAS · balancier, menton qui ne passe pas au-dessus de la barre, bras pas tendus en bas.



02 ABDOS

MAX EN 2 MIN

Pieds bloqués à l'avant-dernier barreau de l'espalier. Mains croisées, paumes sur les épaules, biceps collés au torse. En haut, les coudes touchent les genoux. En bas, les lombaires touchent le sol, les épaules non.

NE COMPTE PAS · coudes qui ne touchent pas les genoux, descente pas assez basse derrière.



03 POMPES DÉCLINÉES

MAX STRICT

Pieds sur une box de 40-50 cm, corps gainé. Le torse touche un poids de 2 kg posé au sol, remontée bras tendus. Variante classique : même standard, pieds au sol.

NE COMPTE PAS · cambrure, torse qui ne touche pas en bas, bras pas tendus en haut.

Depuis quelques années, les tests sont passés de la pompe classique à la pompe déclinée. Plus d'épaules : le bon étalon pour te jauger.



04 CORDE 5 M

MAX DE MONTÉES

Montée jusqu'en haut bras seuls, redescente rapide bras et jambes. Un pied touche le sol, tu repars bras seuls. Jusqu'à l'échec.

NE COMPTE PAS · une montée où les pieds aident.

LE JOUR J En haut, attends que l'opérateur valide ta montée avant de redescendre.

LA RÈGLE

2 min strictes entre chaque épreuve, chrono lancé à la fin de la précédente. **Une seule pause par épreuve, 2 à 3 s max.** Filme-toi.

POURQUOI CETTE ÉPREUVE ?

En intervention, **ton corps est ta première charge** : tu te hisses, tu franchis, tu tiens. Les agrès mesurent ta force par rapport à ton poids. **Et chacun est un couperet.**

ÉPREUVE 2
VMA.



Ton moteur. La VAM-5' : l'extrapolation de ta VMA en 5 minutes.

LE PROTOCOLE	≈ 40 MIN
ÉCHAUFFEMENT	**20 min** Footing facile, éducatifs de course, 3 accélérations de 80 m.
LE TEST	**distance max en 5 min** Sur piste idéalement, sinon terrain plat et roulant. Allure la plus régulière possible : un départ trop rapide te coûte des mètres à la fin.
LE CALCUL	**VMA (km/h) = distance (m) × 12 / 1 000** Exemple : 1 450 m en 5 min → 1 450 × 12 / 1 000 = 17,4 km/h.
À NOTER	**Distance exacte, fréquence cardiaque (FC) moyenne et max.** Sur piste, compte tes tours (400 m) et mesure le dernier bout.

POURQUOI CETTE ÉPREUVE ?

La VMA, c'est la vitesse à partir de laquelle tu atteins ta consommation maximale d'oxygène (VO2max). **C'est le plafond de ton moteur aérobie**, et la référence à partir de laquelle on construit tes allures d'entraînement.

La VAM-5' sert à **l'extrapoler** : on tient en général sa VMA entre 4 et 8 minutes, d'où la durée du test. Ta vitesse moyenne en donne une estimation, pas une mesure. Elle dépend aussi de ta gestion d'allure et de ta capacité anaérobie. **Elle ne dit pas si tu sais tenir : c'est le rôle de l'épreuve 4.**

TERRAIN OU LABORATOIRE ?

Un test de terrain ne remplace pas une épreuve d'effort en laboratoire. **Seule l'analyse des échanges gazeux mesure précisément ta VO2max, ta VMA et tes seuils.** La VAM-5', elle, est accessible et reproductible : refaite dans les mêmes conditions, **elle suit ta progression de façon fiable.**

LE MOTEUR FIXE LE PLAFOND.

ÉPREUVE 3 NATATION.



100 m nage libre. L'eau ne pardonne pas.

LE PROTOCOLE ≈ 25 MIN

BASSIN	**25 ou 50 m : choisis selon ton profil** **Nageur : bassin de 25 m.** Plus de virages, donc plus de parties non nagées : les chronos sont plus rapides. **Non-nageur : bassin de 50 m.** Moins de virages, donc moins de technique à gérer. Note le bassin sur ta fiche.
ÉCHAUFFEMENT	**10 min de nage souple** Puis 3 ou 4 longueurs de 25 m en accélérant progressivement.
LE TEST	**100 m nage libre** Départ plongé possible, pas obligatoire. Chrono du départ à la touche du mur au bout des 100 m.

POURQUOI CETTE ÉPREUVE ?

Comme chaque épreuve, c'est un couperet. Dans l'eau, le cardio ne compense pas la technique. Un coureur à 18 de VMA peut se débattre sur 100 m pendant qu'un nageur moins affûté passe devant lui sans forcer.

Ce test dit si tu nages, ou si tu te débats. **Et un couperet ne se rattrape pas sur une autre épreuve.**

SI TON CHRONO EST LENT

Ce n'est presque jamais un problème de physique. **C'est la technique, le placement, la respiration.** Plus de longueurs, mal nagées, n'y changeront rien.

LE CARDIO NE NAGE PAS À TA PLACE.

ÉPREUVE 4
8 KM.



Ton endurance. Sans sac, au moins 48 à 72 h après la VAM-5'.

LE PROTOCOLE	≈ 1 H
ÉCHAUFFEMENT	**15 min** Footing facile et 2 ou 3 accélérations progressives d'environ 80 m.
TERRAIN	**Roulant, nature possible** Évite le dénivelé : il fausse la comparaison avec ta VMA.
LE TEST	**8 km, le plus vite possible** Sans sac : on mesure le moteur, pas le portage. Pars à une allure que tu peux tenir : le 8 km se gagne sur les 3 derniers.
À NOTER	**Temps, allure moyenne, FC moyenne et FC max.** Et tes temps au kilomètre, si ta montre les enregistre.

POURQUOI CETTE ÉPREUVE ?

La VMA dit **jusqu'où ton moteur monte**. Le 8 km dit **combien de ce moteur tu sais utiliser, longtemps**. C'est ton indice d'endurance.

Les deux ensemble disent où est ton vrai problème. Un seul ne suffit pas.

POURQUOI SANS SAC ?

Le sac mesure autre chose : le portage, les appuis, la tolérance des structures. **On fait d'abord le point sur le moteur.** Le sac viendra plus tard, sur une base solide.

COURIR VITE, C'EST LE MOTEUR.
TENIR, C'EST L'ENDURANCE.

OÙ TU EN ES, VRAIMENT.

Reporte chaque résultat. Un palier par épreuve.

ÉPREUVE	INSUFFISANT	JUSTE	OPÉRATIONNEL
Tractions strictes	moins de 15	15 à 24	**25 et plus**
Abdos 2 min	moins de 70	70 à 89	**90 et plus**
Pompes déclinées	moins de 25	25 à 39	**40 et plus**
Pompes classiques variante	moins de 45	45 à 64	65 et plus
Corde 5 m montées bras seuls	0	1	**2 et plus**
100 m nage libre	plus de 1'45"	1'20" à 1'45"	**moins de 1'20"**
VAM-5' VMA estimée	moins de 1 334 m moins de 16 km/h	1 334 à 1 499 m 16 à 17,9 km/h	**1 500 m et plus** 18 km/h et plus
8 km plat	plus de 35'00"	31'00" à 35'00"	**31'00" ou moins**

RAPPEL

Ce sont des **repères WE PROGRESS** : le minimum pour arriver avec de la marge. Pas des barèmes officiels. « Juste », ce n'est pas « bon ». C'est passer sans aucune marge.

Et chaque épreuve est un couperet : une seule en insuffisant, et c'est fini pour toi.

LA MARGE, C'EST CE QUI TE FAIT PASSER.

MOTEUR OU ENDURANCE ?

Croise ta VMA et ton 8 km. C'est là que ton Point zéro devient précis.

LA CONCORDANCE		8 KM À ≈ 85 % DE LA VMA
TA VMA	ALLURE ATTENDUE	8 KM ATTENDU
16 km/h	4'25"/km	≈ 35'20"
17 km/h	4'09"/km	≈ 33'10"
18 km/h	3'55"/km	≈ 31'20"
19 km/h	3'43"/km	≈ 29'45"

8 KM PLUS LENT QUE PRÉVU

Problème d'endurance, pas de moteur. Tu as la cylindrée, tu ne sais pas la tenir.

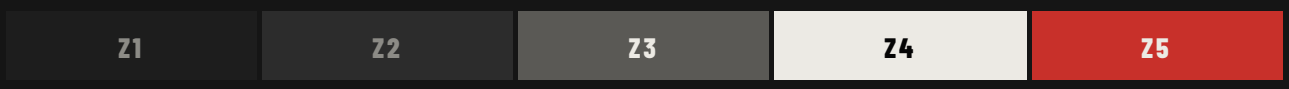
8 KM DANS LA LIGNE

Ton endurance suit. Pour aller plus vite, c'est le moteur qu'il faut faire monter.

Ton indice : vitesse sur 8 km (480 ÷ ton temps en minutes) ÷ ta VMA × 100. Exemple : VMA 17,4, 8 km en 34'00" → 14,1 km/h → **81 %**. Sous 85 %, l'endurance est à travailler.

ET APRÈS : TES ZONES

Avec tes temps, tes allures et ta fréquence cardiaque sur la VAM-5' et le 8 km, on peut extrapoler **tes zones d'intensité : des zones d'allure et de fréquence cardiaque qui correspondent à ton profil**, pas à un tableau générique. C'est ce qui permet de s'entraîner juste au lieu de s'entraîner à la louche. Ça, c'est le travail du suivi personnalisé.



LES ZONES D'UN AUTRE NE SONT PAS LES TIENNES.

TON PROFIL.

Tu peux cocher plusieurs cases. Commence par la plus urgente.

PROFIL FORCE

OPÉRATIONNEL EN TRACTIONS ET POMPES · INSUFFISANT EN VAM-5' OU SUR 8 KM

Ta force est un atout. **Ton moteur est en retard sur elle.** Ça ne veut pas dire que tu ne sais pas courir : l'écart est là.

PRIORITÉ Développer le moteur, VMA et endurance. Sans lâcher le reste : continue à travailler ta force, et surtout ton endurance de force.

PROFIL ENDURANT

OPÉRATIONNEL EN VAM-5' ET SUR 8 KM · INSUFFISANT EN TRACTIONS OU POMPES

Ton moteur est un atout. **Le haut du corps est en retard sur lui.** Ça ne veut pas dire que tu manques de force : l'écart est là.

PRIORITÉ Monter le haut du corps, avec de la fréquence et des répétitions propres. Et continuer à entretenir et à travailler ton endurance : c'est ta base.

NON-NAGEUR

INSUFFISANT SUR LE 100 M

Le reste peut être solide. **Mais un couperet reste un couperet.**

PRIORITÉ La technique avant le volume, avec quelqu'un qui te regarde nager. Sans sacrifier le reste de ta préparation.

POLYVALENT INCOMPLET

JUSTE OU MIEUX PARTOUT, SAUF UNE ÉPREUVE

Tu es presque complet. **C'est ton maillon faible qui décide du résultat.**

PRIORITÉ Ce maillon, sans casser le reste. Et passer de « juste » à « opérationnel » partout.

LA RÈGLE DES COUPERETS

Toutes les épreuves sont des couperets. Tractions, pompes, corde, natation, course : une seule ne passe pas, et c'est fini pour toi.

Ton niveau réel = ton palier le plus bas, toutes épreuves confondues. Jamais la moyenne. Exemple : opérationnel partout, sauf la corde en insuffisant → niveau réel : **INSUFFISANT**.

UN COUPERET NE SE COMPENSE PAS.

CE QUI TE GARDE À LA LOUCHE.

Quatre erreurs. Tu en fais probablement au moins une.

1 LES TESTS BLANCS EN BOUCLE

Tu te testes toutes les semaines pour voir si ça monte. Tu mesures, tu ne construis pas. Et tu arrives fatigué à chaque séance qui compte. **Un test complet toutes les 6 à 8 semaines suffit.**

2 TOUT À L'ÉCHEC

Chaque série de tractions jusqu'à ne plus pouvoir. « No pain, no gain. » Tu accumules la fatigue et tu stagnes. **La force se construit avec du volume propre, loin de l'échec.**

3 LES PROGRAMMES RECOPIÉS

Le programme d'un autre a été fait pour sa VMA, sa récupération, son emploi du temps. Pas les tiens. Tu le récites comme une partition, sans savoir pourquoi tu fais chaque séance. **Un programme sans diagnostic, c'est un pari.**

4 EMPILER SANS STRUCTURE

Course, muscu, natation, corde : tout, tout le temps, au feeling. Tout progresse un peu, rien ne passe le cap. **Une trame claire, c'est zéro charge mentale : tu sais quoi faire, et pourquoi.**

LA FRÉQUENCE FAIT PROGRESSER.
PAS LA SÉANCE HÉROÏQUE.

TES CHIFFRES.

PRÉNOM OU PSEUDO _____ TEST VISÉ _____ POIDS _____ DATES _____

ÉPREUVE	RÉSULTAT		PALIER
 **Tractions strictes**		rép.	I J O
 **Abdos 2 min**		rép.	I J O
 **Pompes** ☐ déclinées ☐ classiques		rép.	I J O
 **Corde 5 m**		montées	I J O
 **100 m nage libre** bassin ☐ 25 m ☐ 50 m		min s	I J O
 **VAM-5'** FC moy. ____ · FC max ____		m	I J O
 **8 km** FC moy. ____ · FC max ____		min s	I J O

LES CALCULS

VMA = _____ m × 12 / 1 000 = _____ km/h

Vitesse 8 km = 480 ÷ _____ min = _____ km/h

Indice = _____ ÷ VMA × 100 = _____ %

TON VERDICT

Profil : ☐ force ☐ endurant

☐ non-nageur ☐ polyvalent incomplet

Ton palier le plus bas : _____

= ton niveau réel

PROCHAIN TEST : ____ / ____ / ______ · DANS 6 À 8 SEMAINES, MÊME PROTOCOLE

Prends cette fiche en photo
et envoie-la en message.

@WEPROGRESS.OPS

TU VEUX PROGRESSER ?

Le Point zéro te dit où tu en es. Pour combler l'écart, il faut une méthode.

QUI JE SUIS

Je m'appelle Jérémie et je suis **un passionné de préparation physique.**

J'ai d'abord fait mes études jusqu'à **une maîtrise en STAPS** (sciences et techniques des activités physiques et sportives). Je me suis ensuite engagé comme gendarme, je suis passé par différentes unités, puis j'ai obtenu **le monitorat EPMS** : moniteur en éducation physique militaire et sportive.

La passion, l'expertise universitaire et l'expertise de terrain dans l'institution : ce triangle m'a d'abord permis de préparer des militaires pour toutes sortes d'objectifs. **Aujourd'hui, j'en ai fait mon métier, à plein temps.**

POUR ALLER PLUS LOIN

WE PROGRESS prépare les candidats aux tests de sélection des unités d'intervention. **Chaque préparation part de ton Point zéro, avec un humain derrière.**

Tout est expliqué sur Instagram **@weprogress.ops**. Une question ? Envoie-moi un message.

REJOINS WE PROGRESS.

Envoie-moi tes résultats en message : je te dis où tu en es.

@WEPROGRESS.OPS

LE TEST NE MENT PAS. TON PROGRAMME, SI.