



APOGÉE

DOSSIER SPÉCIAL

---

# LES 8 CONSEILS COMMANDO DE MARIUS





# LES 8 CONSEILS COMMANDO DE MARIUS

## Survie & Conditionnement

### ÉDITO

Quand je prononce le mot « survie », je peux, avec mon expérience d'ancien marin d'État, entendre : « ce qui est au-dessus de la vie, plus fort que la vie ».

Pourquoi? Parce que lorsque l'on a servi dans une unité non conventionnelle pendant plus de vingt ans, c'est-à-dire dans les commandos de marine, nous avons chaque jour à l'esprit que toute journée qui débute peut être la dernière.

Le métier des armes vous apprend que la mort est une compagne qui peut venir vous embrasser brutalement, à l'entraînement ou en opération. La « survie » devient donc un enjeu permanent dans votre mode de fonctionnement, aussi bien physique que psychologique.

Cela n'a rien à voir avec un conditionnement particulier ou un stress. C'est une prise de conscience, importante et nécessaire, qui s'acquiert par une formation continue. Voilà pourquoi les hommes des forces spéciales entretiennent au fur et à mesure de leur parcours, dans leurs unités respectives, « l'instinct de survie ».

La Marine nationale forme et emploie ses commandos, mais le commandement des opérations spéciales utilise ces corsaires en béret vert pour les faire naviguer et œuvrer dans son premier cercle depuis la création des forces spéciales dans les années 90.

Parfois, je m'amuse en voyant ces émissions TV où l'on parle de survie avec des candidats qui s'affrontent dans un jeu bien organisé, ou celles où deux individus sont lâchés nus comme des vers

---

### Sommaire

Premier conseil: la préparation mentale .....	3
Deuxième conseil: la préparation physique .....	4
Troisième conseil: savoir allier la force du mental à la résistance physique.....	5
Quatrième conseil: la préparation matérielle .....	6
Cinquième conseil: étude terrain .....	7
Sixième conseil: la rusticité .....	8
Septième conseil: la formation .....	9
Huitième conseil: la détermination .....	10

dans la nature, et doivent se débrouiller et « survivre » pendant un temps imparti jusqu'à un point d'extraction – dans la sphère du divertissement, la « survie » feinte marche à fond.

D'ailleurs « le point d'extraction » fait partie de la phraséologie tactique empruntée au langage militaire des forces spéciales.

Mais en toute honnêteté, je me sens bien loin de ces scénarios télévisés au regard de ma propre expérience.

Cet éloignement vient de ce que la formation et la préparation sont des éléments primordiaux dans le principe de la survie militaire, et surtout dans les commandos marine. Ce n'est pas un jeu.

Il n'y a pas de secret, l'entraînement ne finit jamais et l'entretien de ses capacités comme de ses compétences doit être continu.

En ce qui me concerne, c'est à mon stage commando du brevet élémentaire que j'ai fait connaissance avec « la survie » au sens théorique et pratique du terme. Je l'ai ensuite vécue comme mes camarades et frères d'armes pendant mes missions opérationnelles durant mes années de service.

Maintenant que j'évolue dans le monde civil, je continue d'entretenir cet instinct afin d'être toujours en mesure d'anticiper.

C'est en toute humilité que j'aimerais maintenant partager avec vous quelques conseils de survie que j'applique depuis de nombreuses années, sans aucune concession.

## PREMIER CONSEIL : LA PRÉPARATION MENTALE

Elle doit être permanente, que ce soit dans votre vie quotidienne ou quand vous partez en voyage. Sans avoir à vivre dans un stress permanent, il est important d'avoir à l'esprit que vous pouvez être confronté à tout moment à des événements imprévisibles, et que tout peut basculer en une fraction de seconde.

Si vous travaillez votre mental, si votre cerveau est conditionné pour faire face à l'incertitude, alors votre corps et vos réflexes répondront quand vous en aurez besoin.

Vous appliquerez automatiquement tout ce que vous avez déjà imaginé et préparé pour des cas de figure qui sortiraient de l'ordinaire – comme une machine.

### Mon exemple personnel

Chaque matin, je me prépare en me disant que cela peut être ma dernière journée sur cette terre.

Répéter cette idée comme un mantra demande une pleine concentration. C'est un exercice où mon cerveau demeure en permanence en éveil, ce qui consomme énormément d'énergie.

Pour contrer cette dépense, je me consacre obligatoirement à trente minutes de méditation avec respiration ventrale par jour. Je peux pratiquer avec un guidage audio disponible sur internet ou tout simplement en me concentrant sur mon moi intérieur. En revanche, il me faut un lieu neutre, en pleine nature, empli d'une énergie positive.

# DEUXIÈME CONSEIL : LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Elle est immuable et obligatoire. Vos chances de survie dans une situation délicate seront largement supérieures à celle d'une personne négligeant sa condition physique. Il ne s'agit pas de devenir un athlète de haut niveau, mais d'entretenir un minimum sa force musculaire et son endurance pour résister physiquement aux conditions auxquelles vous pourriez être confronté en mode survie.

## Mon exemple personnel

Je pratique avec assiduité cinq séances d'entraînement dans la semaine, en combinant du vélo et des exercices basés uniquement sur le poids du corps.

Je les réalise de préférence le matin entre 5h30 et 6h30 afin de débiter une journée paré à toute éventualité.



## Le programme d'entraînement de Marius

**Première séance :** 20 km de vélo sur route avant d'enchaîner avec 150 tractions dorsales, 10 grimper de corde de 4 mètres à la force des bras et 500 abdominaux.

**Deuxième séance :** 450 pompes ou appuis faciaux, 150 dips, 150 squats avec gilet pare-balle, 500 abdominaux.

**Troisième séance :** 150 sauts sur une ancienne caisse à munitions bois, 150 squats type « sumo » avec gilet pare-balle, 150 tractions biceps, 500 abdominaux.

**Quatrième séance :** 450 appuis faciaux (ou pompes), 150 dips, cinq fois une minute de garde à vous chinois contre un mur avec gilet pare-balle (dos au mur et en position assis, mais sans chaise. Il faut tenir la posture... Les cuisses chauffent !) et enfin 500 abdominaux.

**Cinquième séance :** 10 km de vélo, 150 tractions dorsales, 10 grimper de corde de 4 mètres à la force des bras et 500 abdominaux.

Attention ! Je travaille en série avec des répétitions allant de dix à huit. Par exemple, pour réaliser un nombre total de 150 tractions en dorsaux, je réalise cinq séries de 10 répétitions, cinq séries de 8 répétitions, et deux fois 5 séries de 6 répétitions - tout cela avec uniquement trente secondes de récupérations entre chaque série, ce qui permet d'être tonique.

Quand votre corps est habitué à ce genre d'entraînement, il réagit immédiatement grâce à la mémoire des muscles. Ce genre d'entraînement vous permet d'être prêt et réactif dans l'éventualité où vous devriez réagir à un effort musculaire immédiat par rapport à une situation délicate.

# TROISIÈME CONSEIL : SAVOIR ALLIER LA FORCE DU MENTAL À LA RÉSISTANCE PHYSIQUE.

Une de mes maximes reste « 80 % la tête et 20 % le physique », ce que d'autres ont exprimé à travers la maxime « un corps sain dans un esprit sain ».

Il ne sert strictement à rien d'entretenir son corps sans chercher parallèlement à entretenir son esprit ou son mental. La puissance physique est illusoire si elle n'est pas valorisée par la force mentale.

Parmi les stagiaires commando que j'ai pu former, il n'était pas rare que ce soient « les chats maigres » qui viennent à bout des épreuves les plus difficiles tandis que les « culturistes » n'avaient plus la volonté de poursuivre.

## Mon exemple personnel

Depuis 1985 et mon engagement dans la marine, je pratique la sophrologie et la méditation.

Mon adhésion fut immédiate lors des toutes premières séances sophrologiques dispensées dans

le cadre de nos activités opérationnelles ou pendant les entraînements sensibles.

Aujourd'hui encore, au sein de mon club et de mon association « Marius team combat », je sensibilise mes stagiaires et mes adhérents à l'importance de la respiration et à la manière de récupérer de toutes les douleurs physiques et psychologiques grâce à de telles méthodes de relaxation.

Celle ou celui qui a compris « bien dans son corps, bien dans sa tête » a beaucoup plus de chance d'avancer, de progresser et d'évoluer que ceux qui ne sont pas du tout préparés. Il n'en reste pas moins que la condition physique est un atout majeur et indéniable dans la résistance.

Comme indiqué précédemment, je favorise uniquement les séances basées sur le poids du corps et le cardio afin d'avoir une continuité dans mes acquis qui se traduira par résistance, force et vitesse.



# QUATRIÈME CONSEIL : LA PRÉPARATION MATÉRIELLE

Dans votre manière de penser, il faut vous dire qu'il existe une solution principale, une solution secondaire et une solution de secours.

Si vous adaptez cette théorie à votre organisation, vous aurez toujours un pas d'avance quand vous serez confronté à une situation hors du commun.

Quand vous vous préparez, il faut garder à l'esprit l'objectif recherché et le contexte particulier, tout en prenant en compte la place, le poids et la nécessité du matériel



## Mon exemple personnel

J'ai dans mon véhicule professionnel ou personnel une mallette de petit volume qui comprend au minimum ce que les marins appellent du « bout » (c'est-à-dire de la corde résistante style sus-pente de parachute), deux briquets conditionnés dans un tube étanche, des pastilles de stérilisation d'eau, un couteau tranchant et du scotch plastifié adhésif.

Il faut bien comprendre que dans les forces spéciales, c'est le matériel qui s'adapte à la mission.

Nous le choisissons en fonction du retour d'expérience de ceux qui sont déjà partis sur cette zone, à moins que ce ne soit le renseignement et les recherches qui nous permettent d'adapter la logistique.

Dans le civil, j'utilise toujours ce moyen mnémotechnique issu du monde militaire, « PATRAC DR » :

- P comme personnel,
- A comme armement,
- T comme tenue,
- R comme radio,
- A comme alimentation,
- C comme camouflage,
- D comme divers
- R comme rendre-compte.

Vous pouvez l'adapter à votre situation ou créer le vôtre.

# CINQUIÈME CONSEIL : ÉTUDE TERRAIN

Vous connaissez sans doute l'environnement dans lequel vous évoluez au quotidien, ce qui fait qu'une telle étude terrain s'appliquerait plutôt à vos voyages personnels ou d'affaires. Il est toujours judicieux, notamment grâce aux moyens techniques d'aujourd'hui, de monter un dossier « terrain » complet afin de se préparer et de se projeter même si, dans la règle opérationnelle, « le terrain commande ». – ce qui veut dire qu'il est toujours possible de devoir s'adapter à l'imprévu.

## Mon exemple personnel

Je prépare chacun de mes déplacements dans le cadre des formations que je dispense à l'étranger avec un petit carnet qui relate tous les numéros importants sur zone et les zones sécurisées sur lesquelles je pourrais m'extraire en cas de problème. Je double bien sûr ces notes avec un enregistrement numérique sur mon téléphone.

Quand j'ai des rendez-vous personnels ou professionnels, et souvent lors de déjeuners d'affaires,

je mémorise immédiatement les lieux pour être en mesure de pouvoir m'extraire rapidement en cas d'urgence. Une visite préalable, si envisageable, peut être utile. Repérez les issues de secours, les zones exposées, etc.

Il faut réfléchir à une position où vous pouvez rapidement vous extraire, et où vous n'êtes pas trop exposé.

Je n'offrirai jamais ma corpulence de dos à une fenêtre et je me place toujours à proximité d'une autre sortie (porte ou fenêtre) qui me permettrait d'avoir une solution secondaire en cas de fuite rapide.

En milieu sauvage, comme la forêt ou la jungle, il est toujours plus prudent de progresser sur les lignes de crêtes ou sur le haut des courbes à niveau pour les experts en topographie car la règle suivante s'applique toujours : « qui tient les hauts, tient les bas »



# SIXIÈME CONSEIL : LA RUSTICITÉ

Notre société moderne et ses nombreux avantages nous font trop souvent perdre la notion de rusticité. Nos repères naturels internes disparaissent. Trop de facilités et de technologies font que nos enfants sont conditionnés par les écrans, ce qui peut se ressentir dans leur évolution.

À mon avis, la suppression du service militaire n'a pas aidé non plus à les faire mûrir. Le fait de quitter la cellule familiale pendant un an, avec quantité d'obligations particulières, permettait de faire renaître ou de développer en eux une rusticité en sommeil.

Il est encore dommageable que les filières professionnelles contemporaines dévalorisent elles-aussi les activités manuelles, pourtant beaucoup plus exigeantes en termes de rusticité.

En bref : la société ne va plus dans le sens de la rusticité, et il faut que vous appreniez à recréer de la stimulation, de l'inconfort... ainsi, vous vous renforcerez. Cela vous permettra d'être au niveau si jamais vous étiez confronté à des conditions sévères.

## Mon exemple personnel

Été comme hiver, je m'impose de ne prendre que des douches froides. Pour conserver ma rusticité, ainsi que l'harmonie avec cette terre qui nous nourrit, je passe souvent des nuits en pleine nature, seul ou accompagné, dans un environnement éloigné de toute présence humaine.

J'écoute, je sens et j'observe en ayant conscience que je ne suis qu'un « locataire » qui ne doit ni modifier, ni polluer tout ce qui l'entoure sur l'instant. Il n'y a pas plus appréciable que de s'endormir avec la nuit tombante naturelle et de se réveiller au premier rayon du jour accompagné du chant des oiseaux. Cela reste pour moi un instant où je peux me ressourcer en énergie naturelle.

Bien sûr, je n'ai avec moi ni portable ni aucun autre appareil.

Avec l'association Marius Team Combat, nous organisons des stages d'aguerrissement pendant l'hiver où nous retrouvons ces fondamentaux de base. Je peux alors constater, et cela est bien malheureux, que la majorité des personnes se sont urbanisées et ont totalement perdu le sens de la nature et le respect qu'il faut avoir pour elle.

Quand j'organise ces stages, je suis également effaré de voir que la plupart des personnes ne savent pas se servir d'une boussole ou sont incapables de positionner correctement une carte et encore moins de la lire.

Je fais reprendre aux stagiaires tous ces fondamentaux en une journée complète et ensuite, durant les exercices de topographie ou les courses d'orientation, je ne leur fais utiliser que des croquis d'itinéraire, boussole et cartes. De toute manière, en début de formation et de stage, je récupère tous les portables et cela est presque amusant de voir les stagiaires être complètement déstabilisées sans cet artifice devenu un élément indispensable de leur vie quotidienne.

Il faut oser lâcher les moyens techniques mis à notre disposition et les considérer comme des moyens de secours, non pas comme des outils principaux.

Dans les commandos marine, toute la navigation maritime se pratique à l'estime. Nous travaillons sur carte, avec des caps et des tracés. Le GPS n'est qu'un moyen de secours si nous devons nous considérer comme perdus en mer. Sur terre, c'est exactement pareil : la boussole, la carte et le calcul de déclinaison sont les vraies techniques d'orientation - non pas le portable.



# SEPTIÈME CONSEIL : LA FORMATION

J'ai suivi un certain nombre de formations quand j'ai servi dans les commandos de marine, dont une des devises est : « aucun ciel trop haut, aucune mer trop profonde et aucune terre trop lointaine ». J'étais plongeur, parachutiste et j'ai suivi mes formations de qualifications montagne à l'école militaire de haute montagne de Chamonix. Nous avons enchaîné des séjours en zones désertiques, en forêt Guyanaise et en montagne afin d'appréhender, connaître et se préparer à tous les climats dans le cadre des préparations de mission. Il faut se former avec des spécialistes, avec des experts, ce qui est beaucoup

plus probant et concret que la seule lecture d'ouvrages ou de sites internet.

## Mon exemple personnel

Depuis que je suis civil, je continue à me former et à chercher à élargir mon éventail de connaissances, en plus de mes acquis, que je continue d'entretenir. Je viens ainsi de suivre un stage sur l'identification des différentes plantes comestibles et médicinales du Sud de la France. Je vous encourage vous aussi à vous former là où vous en avez besoin, à vous renforcer où c'est nécessaire, pour ne jamais être pris de court, peu importe ce qui arrive.



# HUITIÈME CONSEIL : LA DÉTERMINATION

La détermination psychologique et physique reste la clef dans une situation extrême de survie.

Quand j'étais instructeur à l'école des commandos, j'énonçais toujours : « quand on abandonne une fois, on abandonnera toujours », « on s'habitue à l'auto-justification et on ouvre les portes à la défaite ».

Le fait d'être déterminé dans chacune de ses actions permet d'avoir des réactions appropriées, mesurées et efficaces. Cette détermination consciente permet de développer des réactions spontanées et justes.

## Mon exemple personnel

Je reste déterminé dans toutes les situations. Le fait d'avoir servi durant ces années dans les forces spéciales est un atout, mais au-delà de ce cursus, j'aime les défis qui me permettent d'exprimer ma détermination et de vérifier ma solidité.

Il faut oser se tester, c'est-à-dire se fixer des défis qui permettent d'entretenir son mental comme ses muscles.

Il m'arrive ainsi de tenter des choses qui semblent irréalisables, comme pénétrer dans un endroit interdit – par exemple une entreprise sous surveillance et protégée par un agent de sécurité. Je dois alors essayer, par la persuasion et par le mental, en inventant une histoire, de passer le filtrage. J'avoue que cela donne quelques fois des situations bien cocasses et amusantes.

Voilà quelques conseils que je vous exprime en toute humilité et simplicité. Il ne s'agit pas seulement de respecter ces règles, mais il faut être avant tout passionné, motivé et surtout avoir envie et soif de connaissance.

Enfin, il faut garder à l'esprit que l'expérimentation et la concrétisation de ces règles sont une mise à l'épreuve, qui vous permettra de faire le point avec vous-même.

