

## QU'EST-CE QUE LA RESERVE DU « 8 » ?

Jusqu'en 1997 la réserve militaire à Castres était de la responsabilité du Centre mobilisateur national qui pouvait mettre sur pied le 15e RI.

Le 22 novembre 1997, le 15e Régiment d'Infanterie, glorieux régiment du Tarn (2000 morts et 8000 blessés en 14-18) est dissous, à l'instar de tous les régiments de réserve. Les réservistes sont désormais regroupés au sein d'une nouvelle 5e compagnie intégrée dans les régiments d'active.

Les réservistes vont aussitôt occuper durablement des postes individuels dans les services du régiment: au PC et à la compagnie logistique. Un certain nombre d'entre eux va participer à des opérations extérieures. La compagnie de réserve change de nom pour devenir la 10e compagnie.

La 10e compagnie de réserve du 8e RPIMa est composée d'anciens cadres du "8" et de réservistes issus du civil.

Cette compagnie assure les missions communes de l'armée de Terre. Ainsi au cours de votre activité de réserviste, vous serez appelé à surveiller, interdire, tenir ou boucler une zone ou bien à soutenir une autre unité dans le cadre de diverses opérations (sentinelle/exercices avec l'active/surveillance de zone stratégiques...). Pour pouvoir être engagé dans ces opérations sur le territoire national, la compagnie s'entraîne régulièrement lors de périodes d'instruction au régiment afin d'acquérir et de maintenir les compétences nécessaires.

Reconnus comme des professionnels à temps partiel et intégrés dans le régiment, les réservistes du 8 s'attachent d'autant plus à la culture d'arme, à l'esprit et aux traditions du régiment.

### **Conditions de candidature:**

Être volontaire

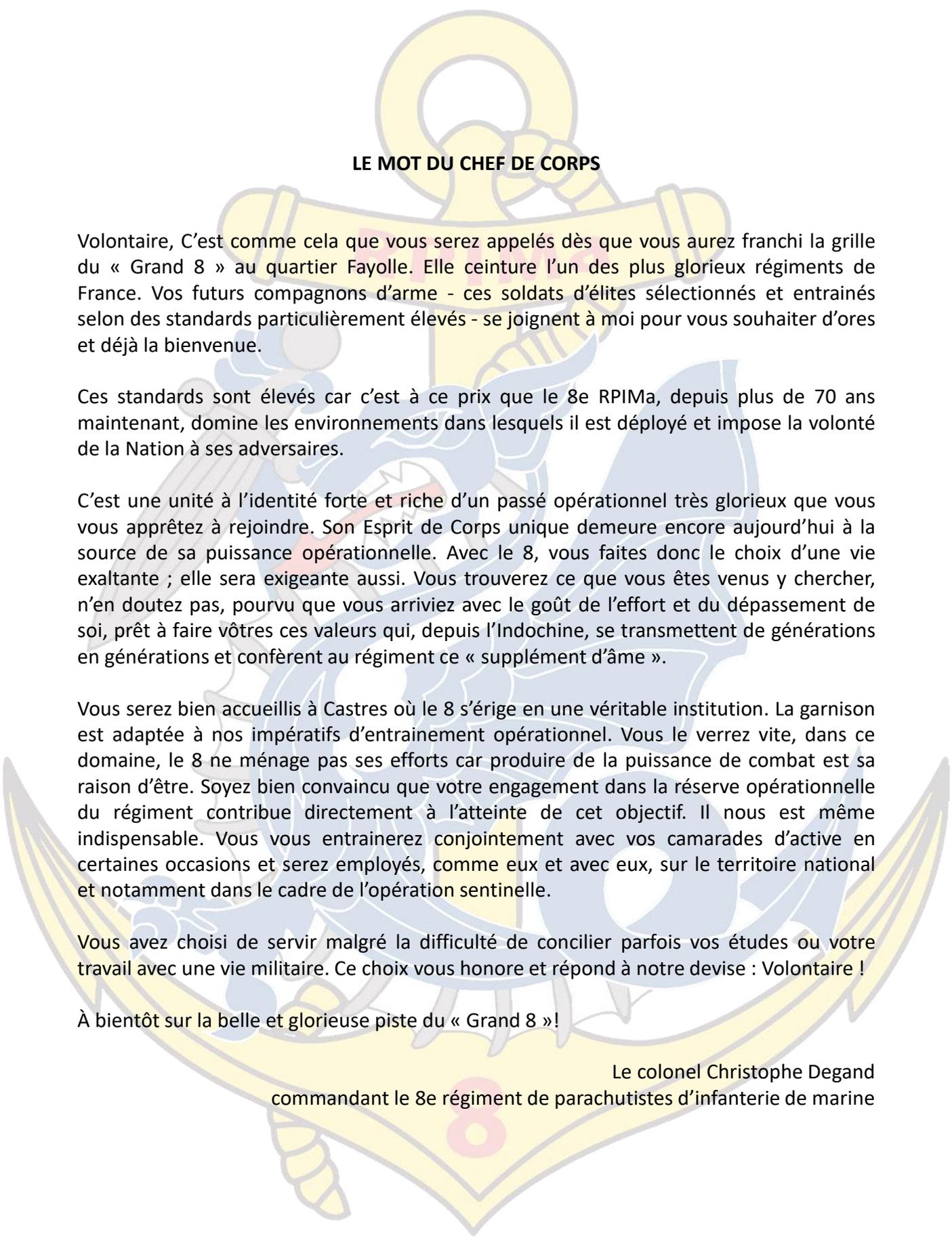
Avoir entre 17 et 35 ans

Être de nationalité française et jouir de ses droits civiques

Avoir une bonne condition physique (objectif minimum : courir 45 minutes en tenue de sport)

Les candidatures des zones géographiques suivantes seront privilégiées :

Tarn - Occitanie



## LE MOT DU CHEF DE CORPS

Volontaire, C'est comme cela que vous serez appelés dès que vous aurez franchi la grille du « Grand 8 » au quartier Fayolle. Elle ceinture l'un des plus glorieux régiments de France. Vos futurs compagnons d'arme - ces soldats d'élites sélectionnés et entraînés selon des standards particulièrement élevés - se joignent à moi pour vous souhaiter d'ores et déjà la bienvenue.

Ces standards sont élevés car c'est à ce prix que le 8e RPIMa, depuis plus de 70 ans maintenant, domine les environnements dans lesquels il est déployé et impose la volonté de la Nation à ses adversaires.

C'est une unité à l'identité forte et riche d'un passé opérationnel très glorieux que vous vous apprêtez à rejoindre. Son Esprit de Corps unique demeure encore aujourd'hui à la source de sa puissance opérationnelle. Avec le 8, vous faites donc le choix d'une vie exaltante ; elle sera exigeante aussi. Vous trouverez ce que vous êtes venus y chercher, n'en doutez pas, pourvu que vous arriviez avec le goût de l'effort et du dépassement de soi, prêt à faire vôtres ces valeurs qui, depuis l'Indochine, se transmettent de générations en générations et confèrent au régiment ce « supplément d'âme ».

Vous serez bien accueillis à Castres où le 8 s'érige en une véritable institution. La garnison est adaptée à nos impératifs d'entraînement opérationnel. Vous le verrez vite, dans ce domaine, le 8 ne ménage pas ses efforts car produire de la puissance de combat est sa raison d'être. Soyez bien convaincu que votre engagement dans la réserve opérationnelle du régiment contribue directement à l'atteinte de cet objectif. Il nous est même indispensable. Vous vous entraînerez conjointement avec vos camarades d'active en certaines occasions et serez employés, comme eux et avec eux, sur le territoire national et notamment dans le cadre de l'opération sentinelle.

Vous avez choisi de servir malgré la difficulté de concilier parfois vos études ou votre travail avec une vie militaire. Ce choix vous honore et répond à notre devise : Volontaire !

À bientôt sur la belle et glorieuse piste du « Grand 8 »!

Le colonel Christophe Degand  
commandant le 8e régiment de parachutistes d'infanterie de marine

## COMMENT DEVENIR RESERVISTE AU 8e RPIMa ?

LES ETAPES DU RECRUTEMENT: Je m'inscris sur le site : [reservistes.defense.gouv.fr](http://reservistes.defense.gouv.fr), je réunis les documents demandés, je passe un entretien de recrutement devant l'officier adjoint réserve et une visite médicale.

Si je suis retenu, j'effectuerai ma formation militaire initiale du réserviste (FMIR – 15j consécutifs de formation en internat) avant de pouvoir servir au régiment.

### CONSITUTION DU DOSSIER - COPIES DES DOCUMENTS A FOURNIR A L'ENTRETIEN

- recto/verso de la carte nationale d'identité (CNI)
- acte de naissance (à demander à votre mairie de naissance)
- carte vitale
- certificat de vaccination COVID19
- livret de famille (pour le personnel marié pacsé, en concubinage et/ou avec enfant(s))
- certificat de journée défense et citoyenneté (JDC ex JAPD)
- justificatif de domicile de moins de 3 mois (facture)
- certificat de scolarité et/ou copie de la carte étudiant et/ou attestation pôle emploi
- diplômes civils (PSC1, permis etc)
- contrat de travail et fiche de salaire (si concerné)
- relevé d'identité bancaire au nom du candidat (RIB)
- dernier avis d'imposition ou celui des parents (si rattaché fiscalement)
- certificat médical d'aptitude militaire. *Prendre RDV au 05 67 27 01 44, ou en cas d'indisponibilité au 05 67 27 01 45. Lors de votre visite médicale vous devez présenter votre carte vitale et mutuelle, carnet de santé et de vaccination (si existant), votre dernier certificat de vaccination COVID, votre attestation de JDC, et venir accompagné d'un parent ou d'une personne de confiance pour les candidats mineurs. La visite se déroule sur un après-midi et comporte plusieurs tests biométriques ainsi qu'un entretien avec un médecin. Pensez à vous présenter au bureau réserve à l'issu de votre visite médicale (PC3 1er étage) afin de déposer votre certificat et les documents qu'ils vous resteraient à fournir.*
- formulaire de personne à prévenir
- fiche de tailles
- formulaire de demande de contrôle élémentaire au recrutement (CER)
- formulaire d'autorisation parentale pour les mineurs

NOTE: pour compléter les documents issus des téléchargements ROC, téléchargez le logiciel ADOBE proposé par le site internet du recrutement, puis téléchargez les documents dans un premier temps avant de les ré-ouvrir avec un clic droit « ouvrir avec : Adobe Acrobat Reader DC ».

**Pour chaque rdv, Je me présente 15 minutes en avance afin de procéder aux formalités d'accès au régiment au poste de sécurité : je suis en possession de ma carte d'identité et de mon dossier de candidature avec le maximum de documents. J'ai une tenue propre et sobre, je soigne ma coiffure et mon attitude, mon téléphone est sur silencieux ou vibreur. Si je dois patienter, je prends de la lecture pour m'occuper. Entre temps, Je complète avec précision et exactitude les formulaires qui me sont demandés, car le manque de rigueur ralentira le traitement de mon dossier. Je surveille ma boîte mail et/ou mes messages vocaux, et je suis réactif aux sollicitations. Sportif régulier ou non, je chausse mes baskets et me maintiens en forme. Je suis acteur de ma candidature, dynamique et volontaire, je n'oublie pas que : « [je n'aurai] pas deux fois l'occasion de faire une première bonne impression ».**

LE BUREAU GESTION RESERVE - PC3 1er étage

Sergent® Marine Hillion / Mme Cherrier

[marine.hillion@intradef.gouv.fr](mailto:marine.hillion@intradef.gouv.fr) / [eliane.cherrier@intradef.gouv.fr](mailto:eliane.cherrier@intradef.gouv.fr)

Téléphone : 05 63 62 55 81

Adresse : 8 e RPIMa - Quartier Fayolle 68 avenue Jacques Desplats - 81108 Castres

## PROGRAMME SPORTIF DÉBUTANT PLAN D'ENTRAÎNEMENT

### Objectifs à viser en vue de la FMIR :

- courir 45min sans s'arrêter (en tenue de sport)
- 4 tractions pour les hommes/ 30s de suspension pour les femmes
- 20 pompes pour les hommes/ 10 pompes pour les femmes
- abdos : 30s de gainage et 30 répétitions
- squats : 30 répétitions

### *Matériel :*

- chronomètre
- tapis de sol
- barre de traction

### Programme à suivre :

- 2 à 4 séances par semaine
- Footing suivi d'un renforcement musculaire à chaque séance
- Respecter une progressivité (augmenter de 5min chaque semaine)
- Prendre un jour de repos entre 2 séances pour éviter les blessures
- S'hydrater (2 litres d'eau par jour)

### Conseils Footing :

Courir le plus longtemps possible la première fois, alterner marche et course si c'est trop difficile

Augmenter la durée du footing de 2 à 5 minutes à chaque séance jusqu'à atteindre 45 minutes

### Conseils Renforcement musculaire :

Déterminez pour chaque exercice un nombre de répétitions (ou secondes pour les femmes) que vous êtes capable de reproduire sur les 3 séries et essayer d'augmenter le nombre de répétitions à chaque séance.

### Déroulement de la séance :

6 séries de X pompes, X abdos, X tractions (X secondes de suspension pour les femmes), X squats, 30s de récup.

Vous pouvez trouver des programmes d'exercices et d'entraînements sur des sites spécialisés tels que décathlon conseil <https://conseilSport.decathlon.fr/>, ou Domyos <https://www.domyos.fr/>, ou le plan d'entraînement sportif militaire sur le site du recrutement des armées <https://www.recrutementarmee.com/entrainement-armee.php>.