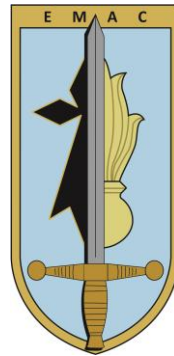


FORMATION
OFFICIER SOUS CONTRAT FILIERE ENCADREMENT
OFFICIER SOUS CONTRAT FILIERE PILOTE

École militaire des aspirants de Coëtquidan



DOSSIER D'ACCUEIL – STAGE OSC-E / OSC-P
SEPTEMBRE 2024 – JUILLET 2025

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, nous vous demandons de bien prendre en compte ce dossier. Vous devrez remplir la fiche de renseignements et établir votre lettre de présentation avec le plus grand soin.

- I. Modalités pratiques
- II. Préparation physique et sportive
- III. Fiche individuelle de renseignements
- IV. Lettre de présentation

Important : ***ce dossier est susceptible d'être mis à jour d'ici votre signature de contrat et jusqu'au jour de l'incorporation. Il vous est donc demandé de le consulter régulièrement sur le site internet de l'AMSCC :***

[Académie militaire de Saint-Cyr Coëtquidan](#) → Devenir officier → [EMAC](#) → Dossier d'accueil des stages → Dossier d'accueil OSC-E / OSC-P.

MISE A JOUR DU DOCUMENT

Date de la mise à jour	Partie concernée	Nature de la modification
06/06/2024		Mise à jour complète du document

I. MODALITÉS PRATIQUES

La fiche de renseignements individuels (*annexe III*) devra être renseignée (de préférence informatiquement et enregistrée au format pdf) et renommée de la façon suivante :

Formation OSC-E : *fiche de renseignement_OSCE2024_nom.prenom*

Formation OSC-P : *fiche de renseignement_OSCP2024_nom.prenom*

Elle est ensuite à envoyer par **voie électronique avant le mercredi 28 août 2024** aux adresses suivantes :

jules.tailleferd@intradef.gouv.fr (numéro de téléphone : 02 97 70 78 95)

lucas.thietry@intradef.gouv.fr (numéro de téléphone : 02 97 70 81 82)

amsc-emac-oai.contact.fct@intradef.gouv.fr

1 - DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

Il vous est demandé de détenir **impérativement** en **version papier et en version informatique** sur clé USB les documents suivants :

- carte d'identité civile et une 1 photocopie (recto-verso) de celle-ci ;
- 3 extraits d'acte de naissance originaux de moins de 3 mois (en faire la demande auprès de votre mairie de naissance dès réception de ce dossier) ;
- pour les mariés, PACS, chargés de famille :
 - extrait d'acte de mariage, certificat de PACS ;
 - copie du livret de famille ;
 - extrait d'acte de naissance du conjoint ;
 - copie de la carte vitale du conjoint ;
 - extrait d'acte de naissance des enfants.
- si conjoint fonctionnaire ou militaire 1 copie du dernier bulletin de salaire ou de solde ;
- 1 exemplaire original du contrat d'engagement ;
- 5 exemplaires de RIB à votre nom ;
- permis de conduire et 1 photocopie recto-verso de celui-ci ;
- brevet militaire de conduite ou tout autre diplôme militaire (si détenu) ;
- carte VITALE et deux photocopies de celle-ci (à défaut une attestation de droits) ;
- 4 photos d'identité en tenue civile correcte (cheveux courts) ;
- diplômes à partir du baccalauréat inclus ;
- diplômes civils détenus (PSC1, BNSSA, qualifications linguistiques) ;
- éventuels diplômes militaires détenus ;
- chéquier et argent liquide ;
- l'ensemble de vos documents médicaux (carnet de vaccination) ;
- bulletin n°2 et demande d'habilitation (documents fournis par le CIRFA).

2 – EFFETS PERSONNELS NECESSAIRES (à apporter)

Il est demandé à chacun de venir avec :

- une tenue civile correcte (pantalon, chaussures fermées et chemise ou polo pour les hommes)
- des sous-vêtements en nombre suffisant ;
- une trousse de toilette complète ;
- une paire de chaussures de sport adaptées pour la course à pied ;
- un fuseau long de sport noir sans distinction extérieure ;
- maillot de bain noir (maillot une pièce pour les femmes, caleçon ou slip de bain pour les hommes), lunettes de natation et bonnet de bain noir ;

- du cirage noir ;
- un petit nécessaire de couture ;
- du petit matériel scolaire dont au minimum cahier, carnet format A6, stylos noir et quatre couleurs ;
- 3 cadenas (à code de préférence) ;
- des piles AAA ;
- une paire de tongs.

3 – FORMATION PSC1

Afin d'être formé au sauvetage au combat (SC1), il est **impératif** de suivre au préalable la formation « prévention et secours civique de 1^{er} niveau » (PSC1). Vous devrez présenter à votre arrivée **une attestation PSC1 de moins de 3 ans au 31 décembre 2024 (formation effectuée depuis le 01/01/2022)**. A défaut, vous devrez suivre cette formation pendant vos permissions de la Toussaint et à vos frais.

4 - HEBERGEMENT ET ALIMENTATION

Le logement est assuré en chambres collectives (6 à 7 par chambre) dans les bâtiments des 14^e et 15^e compagnie de l'École militaire des aspirants de Coëtquidan (EMAC). Le nettoyage quotidien est à la charge des élèves officiers.

L'alimentation est gratuite et assurée par les cercles De Lattre et Wagram : passage au moyen d'une carte magnétique distribuée le jour de votre arrivée.

5 – ACCUEIL

Vous êtes attendu le **vendredi 6 septembre 2024 matin** aux alentours de 10h00 (horaire à confirmer) à Coëtquidan où vous serez accueilli. Votre famille est cordialement invitée à vous accompagner.

Un courrier vous sera adressé pour préciser les modalités pratiques de cet accueil. Il vous sera demandé de renvoyer le coupon réponse dans les plus brefs délais.

A l'issue de la cérémonie, vous rejoindrez vos compagnies respectives, accompagnés de votre encadrement et vos familles seront invitées à quitter l'AMSCC après avoir pu découvrir une partie des lieux dans lesquels vous vivrez et vous instruirez pendant une année.

6 – PROGRAMMATION DE LA FORMATION

Vous allez vivre une formation riche, dense et intense au cours de votre scolarité à l'EMAC. Vous devez considérer que les formations théoriques et tactiques sur le terrain ne vous permettront pas de disposer de vos premiers week-ends avant les permissions de la Toussaint. Par la suite, quelques week-ends vous seront accordés jusqu'aux permissions de Noël, en fonction de la programmation.

La programmation détaillée de votre scolarité vous sera présentée la première semaine de votre formation à l'EMAC, ainsi que les impératifs et objectifs à atteindre en fin de chaque semestre.

II. PREPARATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Vous devez vous attendre à une formation initiale physiquement engageante. Aussi, pour rapidement vous adapter au rythme et aux efforts physiques demandés, il vous est demandé de bien vous préparer avant d'arriver.

Ci-dessous est décrit le **niveau seuil souhaitable** pour débiter votre formation dans de **bonnes conditions** :

Homme	Femme
10 tractions (en pronation)	3 tractions (en pronation)
30 pompes	20 pompes
50 abdos (type crunch)	40 abdos (type crunch)
Savoir nager 100m en moins de 2 minutes et enchaîner une apnée de 10m.	Savoir nager 100m en moins de 2 minutes et enchaîner une apnée de 10m.
Courir 8km en aisance respiratoire en 40 minutes ou moins.	Courir 8km en aisance respiratoire en 44 minutes ou moins.
Marcher 15km, avec des chaussures de randonnée ou montantes (type Rangers) avec un sac à 15kg pendant en 3h.	Marcher 15km, avec des chaussures de randonnée ou montantes (type Rangers) avec un sac à 15kg pendant en 3h.
Effectuer des activités physiques type crossfit® en pantalon (type treillis) et chaussure de randonnée ou montantes (type Rangers).	Effectuer des activités physiques type crossfit® en pantalon (type treillis) et chaussure de randonnée ou montantes (type Rangers).

Pour limiter le risque de ne pas pouvoir suivre convenablement le rythme de votre formation, vous devez vous entraîner d'ici votre engagement.

Vous trouverez deux plans d'entraînement en fonction de votre niveau et un programme de « dépeussierage » dans le dossier d'accueil OSC-E / OSC-P sur la page internet de l'AMSCC
→ devenir officier → EMAC → dossier d'accueil des stages.

Fréquence et nature des entraînements :

- Lors des premières semaines d'entraînement, ne pas dépasser 3 séances par semaine, pour atteindre 5 séances en fin d'été → en les variant, un enchaînement course à pied et renforcement musculaire ⇔ 1 séance !
- Pour l'entraînement spécifique haut du corps, le dépeussierage est une excellente méthode → au départ 3 fois par semaine et en fin max 5 fois par semaine.
- Les séances de course à pied et les marches avec sac peuvent utilement être complétées avec du vélo, de la natation, un sport collectif ou autre → varier permet d'éviter de se blesser.
- Pour la marche, débiter au départ par des marches de 5km, monter à 8km, puis 10km puis 15km → objectif en fin d'été : être capable de réaliser 3 jours de suite une marche de 15km chargé à 15kg.

En début de formation des tests sportifs seront réalisés pour apprécier vos capacités.

Bonne préparation !

PERSONNEL

Instrument de musique pratiqué :

Nota : Si vous pratiquez du clairon, munissez-vous de votre instrument.

Sports pratiqués (niveau)

Qualifications particulières (précisez niveau) :

Informatique :

Langues :

Autres :

Hobbies :

Religion :

Dispositions alimentaires particulières :

SANTE

SIGYCOP :

Groupe sanguin :

Problèmes physiques particuliers :

Allergies/antécédents médicaux :

CURSUS MILITAIRE**Service actif** : oui / non

Si oui, précisez date d'engagement, unité et fonction

Réserve : oui / non

Si oui, date d'engagement et unité :

Lycée ou prépa militaire : oui / non

Si oui, précisez établissement et niveau

Préparation militaire : oui / non

Si oui, précisez nature, date, lieu :

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES*Précisez date, fonction et entreprise***TAILLE MATERIEL (Si vous les connaissez)**

Pointure de pied

T-shirt

Tour de tête :

Pantalon :

REMARQUES DIVERSES :

IV. LETTRE DE PRESENTATION

Il vous est demandé de rédiger une lettre de présentation personnelle à l'attention de votre futur commandant d'unité. En plus d'une courte présentation, vous y exposerez ce qui vous a motivé à présenter votre candidature en tant qu'officier sous contrat encadrement ou pilote. Cette lettre, rédigée au stylo plume noir et avec le plus grand soin, respectera les règles de la correspondance civile. Elle ne dépassera pas deux pages de longueur et sera adressée par courrier à l'adresse suivante :

*Messieurs les commandants d'unité
De l'Ecole militaire des aspirants de Coëtquidan
Académie Militaire de Saint-Cyr Coëtquidan
56381 GUER Cedex*

Il vous est demandé d'inscrire dans la partie « expéditeur » de votre lettre :
OSC-E : « aspirant OSC-E NOM + PRENOM + ADRESSE »
OSC-P : « aspirant OSC-P NOM + PRENOM + ADRESSE »