



# Dépoussiérage OSCE

## **Concept**

La méthode dite « DEPOUSSIERAGE » a été créée et étudiée par le major Roland Gonnet, moniteur chef de sport au Centre National des Sports de la Défense (EIS Fontainebleau), analysée et testée par l'EIS puis validée par la DRH-AT/SDFE.

## **Définition**

Action consistant, dans un registre particulier, pompes, abdominaux, corde à grimper et tractions, à réaliser dans un chrono de 15 min. maximum, un travail utile au développement, puis au maintien d'une bonne capacité musculaire du haut du corps et ce, en l'absence d'appareil spécifique ou de temps suffisant.

## **Méthodologie**

Le protocole débute dès l'arrivée des EO à la 14<sup>e</sup> et à la 15<sup>e</sup> cie par une évaluation initiale réalisée par la DEPS ou la FE (en S38). Cette évaluation consiste en un test maximal individualisé en : tractions, abdominaux, grimper de cordes et pompes.

A l'issue de ce test, des groupes de niveau ou d'exécution sont constitués.

L'exécution du protocole ne débute que lorsque la communication des résultats, et donc de la constitution des groupes de niveau a été réalisée, auprès des EOSCE par le chef de section.

Le nombre de répétition varie en fonction du groupe de niveau.

A l'issue de cette première période, si le jeune EO réalise correctement l'exercice, il voit son nombre d'exécution majoré et se trouve naturellement en phase de progression. Dans le cas d'une non progression, il reste soit au même niveau « réussir l'objectif » de la phase ou alors, il est repris en séance spécifique par le CDS pour lui faire acquérir le niveau minimale.

## **Recommandations**

- Il ne peut y avoir qu'une seule séance de dépoussiérage pour une période de 24 heures,
- Respecter le niveau de condition physique du moment,
- La montée progressive des charges physiques et morales,
- Régularité.

# Exemples et démonstrations

Pronation



Pronation et supination



Supination et pronation



Pronation prise serrée



Pronation prise large



Supination prise serrée



Supination prise large



Prise serrée face à la barre



Pronation dos



Mains vers l'avant



Mains vers l'intérieur, pied gauche sur pied droit



Mains vers l'extérieur, pied droit sur pied gauche



Prise large, mains vers l'extérieur



Petits cœurs, mains sous la poitrine



# Protocole PACT

Protocole		Phase 1		Phase 2		Phase 3		Phase 4		Phase 5		
		Nbre de série	Nbre de répétitions dans la série	Nbre de série	Nbre de répétitions dans la série	Nbre de série	Nbre de répétitions dans la série	Nbre de série	Nbre de répétitions dans la série	Nbre de série	Nbre de répétitions dans la série	
Groupe A	Pompes	Néant	5	10	5	12	5	15	5	17		
	Abdominaux		2	15	2	20	1	30	1	40		
	Cordes		apprentissage toujours après avoir fait 2 jours de Pompes ,Abdos, Tractions									
	Tractions		10	4	10	5	10	5	10	6		
Groupe B	Pompes	5	8	5	9	5	10	5	12	5	15	
	Abdominaux	2	10	2	15	2	20	1	30	1	40	
	Cordes	apprentissage toujours après avoir fait 2 jours de Pompes ,Abdos, Tractions										
	Tractions	10	3	10	3	10	4	10	4	10	5	
Groupe C	Pompes	5	6	5	8	5	9	5	10	5	12	
	Abdominaux	2	10	2	15	2	20	1	30	1	40	
	Cordes	apprentissage toujours après avoir fait 2 jours de Pompes ,Abdos, Tractions										
	Tractions	10	2	10	2	10	3	10	3	10	4	
Groupe D	Pompes	5	4	5	6	5	8	5	9	5	10	
	Abdominaux	2	10	2	15	2	20	1	30	1	40	
	Cordes	apprentissage toujours après avoir fait 2 jours de Pompes ,Abdos, Tractions										
	Tractions	10	1	10	1	10	2	10	2	10	3	
Groupe E	Pompes	5	2	5	4	5	6	5	8	5	9	
	Abdominaux	2	10	2	15	2	20	1	30	1	40	
	Cordes	apprentissage toujours après avoir fait 2 jours de Pompes ,Abdos, Tractions										
	Tractions	10	maintient 5"	10	maintient10"	10	maintient15"	10	maintient15"	10	1	

## Principe

Il faut faire les différents exercices dans l'ordre: 1 Tractions 2 Pompes 3 Abdos

## Déroulement

Sur une semaine de 7 jours :

- 2 jours consécutifs de Pompes, tractions et abdos soit 17'
- 1 jour d'apprentissage et entraînement à la corde 15'
- 2 jours consécutifs de Pompes, tractions et abdos soit 17'
- 1 jour d'apprentissage et entraînement à la corde 15'
- 1 jour de repos

## Divers

BS : Bras seuls, c'est-à-dire réussir un grimper de corde de 3 mètres uniquement à la force des bras.  
Le grimper bras-jambes doit être un prérequis.

# Définitions

## **Exercice :**

Dans le cadre du Dépoussiérage OSCE, il existe cinq types d'exercice qui seront suivent le groupe et la phase pratiqués dans un ordre prédéfini.

- Pompe ; Abdominaux ; Corde à grimper ; Course à pied ; Traction.

## **Répétition :**

Nombre de fois où un exercice (traction ou corde ou pompe ou abdominaux.) est répété dans la même série.

## **Série :**

La série représente un exercice qui est répété plusieurs fois selon le groupe de niveau. De même, la série est jouée plusieurs fois dans la phase.

## **Phase :**

La phase indique le niveau d'exécution dans la progression. Il y a cinq niveaux. Quelle-que soit la phase, il s'agit d'exécuter plusieurs fois une série qui comprend des répétitions d'exercice.

## **Groupe :**

Le groupe est attribué à l'EOSCE en fonction du test initial qui s'est déroulé en S39. Tout changement de groupe est soumis à l'approbation du chef de section sous les conseils du spécialiste DEPS.

## **Fréquence :**

Il s'agit du nombre de fois où le protocole est mis en œuvre :

Il est obligatoirement adossé à une séance de sport qui a permis en amont un échauffement.

- Une fois par jour.
- 5 jours par semaine permettant ainsi une phase de récupération sur deux jours.

## **Evaluation**

Le principe retenu pour la réussite de ce protocole reste le contrat d'objectif passé entre le chef de section et son EOSCE. Ainsi, l'évaluation finale atteint deux objectifs : celui du contrat de la formation initiale et celui des tests CNEC initiaux.

*Bon courage à tous,*