

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^e et à la 15^e cie par une évaluation initiale réalisée par la DEPS ou la FE (en S38). Cette évaluation consiste en un <u>test maximal individualisé</u> 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

Supination et pronation

Pronation prise large

Supination prise large

Pronation dos

Mains vers l'avant

Mains vers l'extérieur, pied droit sur pied gauche

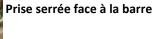
Petits cœurs, mains sous la poitrine



Pronation et supination

Pronation prise serrée

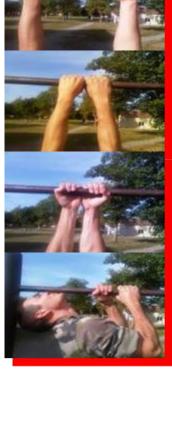
Supination prise serrée

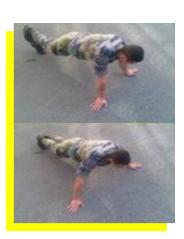




lains vers l'intérieur, pied gauche sur pied droit

> Prise large, mains vers l'extérieur





Protocole PACT

Protocole		Phase 1		Phase 2		Phase 3		Phase 4		Phase 5	
		Nbre de	Nbre de	Nbre de	Nbre de	Nbre de	Nbre de	Nbre de	Nbre de	Nbre de	Nbre de
			répétitions dans		répétitions dans		répétitions dans		répétitions dans		répétitions dans
		série	la série	série	la série	série	la série	série	la série	série	la série
Groupe A	Pompes			5	10	5	12	5	15	5	17
	Abdominaux		Néant		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 entrainement à la corde 15'
- 2 jours consécutifs de Pompes, tractions et abdos soit 17'
- 1 jour d'apprentissage et entrainement 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 suivant 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,