



# DYNAMISATION COMPLÈTE OPTIMISÉE

## Contexte

Tests PI GM : une session d'épreuves opérationnelles est organisée régulièrement dans les escadrons GM pour sélectionner parmi différents personnels les futurs affectés au peloton d'intervention de cet EGM. Le « bain de minuit » est au planning de ces tests.

## Public ciblé

La majorité des personnels nouvellement affectés, pressentis par les PAX du PI pour intégrer le peloton d'intervention de l'EGM. Les volontaires parmi les autres qui seraient intéressés. / ! \ PRÉCAUTIONS: DCO OK UNIQUEMENT SI SANTÉ OK / ! \

## Problématique

Certains personnels perdent parfois leurs moyens et l'usage efficace de leurs ressources, entre la fatigue et l'intensité des épreuves organisées

## Choix de la technique

Le bénéfice d'une préparation mentale est évidente pour affronter dans les meilleures conditions l'épreuve de ce bain dans une eau réputée froide (15°C max). La DCO peut donc s'avérer utile dans ce cas.

## Objectif

Être capable de réguler son stress physique (froid) et mental (subir les conditions) afin de passer avec succès cette épreuve de rusticité qui se pratique plus rarement que la plupart des autres activités opérationnelles rencontrées en instruction ou mission terrain.

## Séance

**Préparatoire** : Position debout pied largeur épaules. Fermer les yeux ou regard dans le vague.

**[VAKOG] on prend conscience de notre enviro** (courants air, contact pieds sol, ressenti de l'air qui entre et sort par vos voies aériennes suivi de 3 RespiRelax (géo, VTE, ...etc) de votre choix, à votre rythme.

**Exo Échauffement:** Respi abdo rapide échauffement, en relâchant les tensions éventuelles

**[VAKOG] échauffement, réveil musculaire, activité cardiaque, souffle...**

**1 série de chaque temps (3s/6s/9s) pour chaque Exo:**

Expi complète, suivi d'une bonne inspi, on bloque en rétention d'air et on fait pendant N secondes des squats A SON RYTHME.

**[VAKOG] pdt rétention et à l'issue de série**

Serie1: petite série de découverte (3s)

Serie2: effectuée yeux fermés (6s)

Serie3: engagement un peu plus haut (9s)

**Exo1:** squats - **Exo2:** mvts amples de brasse - **Exo3:** bain des mains dans seau d'eau froide.

**[VAKOG SYNTHESE]** Prenez conscience de vos sensations dans l'ensemble de votre corps, vos muscles, qui ont été sollicités, votre souffle peut-être plus rapide qu'avant, votre activité cérébrale prête à l'action. Vous vous sentez prêts à mener cette action, en mobilisant toutes les ressources nécessaires. Vous êtes concentrés, prêts à, en mesure de...

Vous pouvez repenser à toutes ces sensations ressenties lors de cette séance, pour préparer votre Corps et le dynamiser pour être prêts à participer à l'activité qui va suivre.