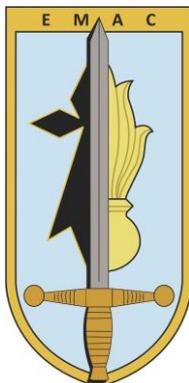


STAGE VOLONTAIRE ASPIRANT DE L'ARMEE DE TERRE PGE

ECOLE MILITAIRE DES ASPIRANTS DE COETQUIDAN
13^e compagnie commandée par le chef d'escadrons FAUGERE



DOSSIER D'ACCUEIL – STAGE PGE JAN 2025

- I. Modalités pratiques.
- II. Fiche de renseignements à retourner l'EMAC **avant le 20 janvier 2025 terme de rigueur** au **format WORD ou PDF** :

Par courriel aux adresses suivantes :

Theo.collard@intdef.gouv.fr
fiona.bertels@intrade.gouv.fr
- III. Demande d'accès à l'AMSCC : (à imprimer le cas échéant et à remettre à l'entrée du camp).
- IV. Itinéraire d'arrivée en véhicule personnel.
- V. Plan de l'Académie militaire de Saint-Cyr Coëtquidan (AMSCC).

I. MODALITES PRATIQUES

1 – DOCUMENTS ADMINISTRATIFS A DETENIR IMPERATIVEMENT A VOTRE ARRIVEE

- Extrait d'acte de naissance original (moins de 6 mois) ;
- photocopie des diplômes scolaires à partir du BAC ;
- Attestation JDC ;
- contrat d'engagement signé en CIRFA ;
- photocopie de vos diplômes de langues ;
- PSC1 valide (durée de validité égale à 3 ans) ;
- copie livret de famille si marié(e) et/ou enfant ;
- photocopie de la carte vitale ou de l'attestation ;
- RIB (au nom du stagiaire) ;
- photocopies recto/verso de la carte d'identité nationale et du permis de conduire.

2 – HEBERGEMENT ET ALIMENTATION

- Le logement est assuré en chambres collectives dans les bâtiments de la 13^e compagnie de l'Ecole militaire des aspirants de Coëtquidan (bâtiment 181 et 182). Le nettoyage quotidien est à la charge des stagiaires.
- L'alimentation est assurée par le cercle De Lattre ou WAGRAM : paiement au moyen d'une carte magnétique distribuée le jour de votre arrivée.
- **Attention : le repas du midi du jour de l'arrivée ne sera pas assuré par l'AMSCC.**
- Une laverie sur site vous permettra de laver vos effets.

3 – CIRCULATION EN VEHICULE PERSONNEL

Afin d'être autorisé à circuler et stationner dans le camp, il vous est demandé de rapporter la demande d'autorisation d'accès provisoire jointe (à remplir et à faire signer au poste de sécurité en présentant la carte grise et la carte verte du véhicule).

4 – ARRIVEE A COETQUIDAN

Arrivée impérative le **lundi 27 JANVIER 2025 avant 12H30** :

- En véhicule personnel : vous serez accueillis au bâtiment 181 **entre 08h00 et 12h30** ;
- En train : un car partira à **11h30** de la **gare routière** de Rennes (à côté de la gare SNCF – sortie Nord) pour vous conduire jusqu'à l'académie militaire. Il vous faudra imprimer le laisser passer joint pour monter dans le bus.
Pour profiter de la navette, la fiche de renseignement doit nous parvenir avant le 20 Janvier 2025.

**En cas de retard inopiné ou de problème particulier, contactez le
service de semaine au 02 97 70 78 85
ou le CNE COLLARD au 06 98 92 60 36**

5 – EFFETS PERSONNELS CONSEILLES

- **Sport** :
 - une paire de chaussures de salle, semelle en caoutchouc claire ;
 - une paire de chaussures de course (type « running ») de qualité ;
 - un cycliste court noir ;
 - un fuseau long de sport noir sans distinction extérieure ;
 - des sous-vêtements type sport et des chaussettes de sport **blanches** ;
 - un maillot/bonnet de bain de couleur sobre + lunette de natation (une pièce pour le personnel féminin) ;
 - des lunettes de natation.
- **Bivouac** : Tous les effets terrain vous seront fournis, cependant vous pouvez prendre :

- un réchaud ;
- un « sac à viande » ;
- des effets chauds « HIVER » (maillot de corps, fuseau, mitaine noir ou kaki, tour de cou noir ou kaki, bonnet noir) ;
- du rouleau adhésif noir (type chatterton).

- **Vie courante :**

- 3 cadenas ;
- une trousse de toilette complète (serviette, savon, papier toilette, nécessaire de rasage, lingettes...);
- une petite trousse de soin individuelle (aspirine, soins ampoules, strap, pansements...);
- une tenue civile correcte (pas de jean à trou, etc...);
- un filet de coiffure et des épingles à cheveux pour le personnel féminin (chignon obligatoire, cheveux tirés) ;
- des cintres ;
- cahier vierge et/ou ordinateur portable pour les cours, un calepin, de quoi écrire ;
- une deuxième paire de lunettes avec un élastique pour les porteurs de correction oculaire.

6 – TENUE A L'ARRIVEE

Les stagiaires se présenteront en tenue de ville correcte (baskets à proscrire), cheveux courts et visage rasé pour les hommes et cheveux attachés pour les femmes.

7- CEREMONIE DE FIN DE STAGE

Durant la cérémonie de fin de stage qui aura lieu le vendredi 14 février 2025, vous recevrez vos galons d'aspirant. Il vous est recommandé de vous choisir un parrain : officier militaire français (d'active, de réserve ou à la retraite, en tenue militaire ou pas, armée de terre ou pas) qui vous remettra sabre et/ou galons.

En raison de la faible durée du stage, il est très fortement recommandé de prendre dès à présent liaison avec votre parrain pour s'assurer de sa future disponibilité.

8 – PREPARATION PHYSIQUE

Le rythme d'une formation à Coetquidan est physiquement et sportivement exigeant. Afin de vous adapter au plus vite à la densité de votre stage et aux efforts qui vous seront demandés, il vous est vivement conseillé de vous préparer avec progressivité et régularité (course à pied, renforcement musculaire, natation).

L'absence d'une préparation physique rigoureuse accroît considérablement le risque de blessures (fractures, entorses, etc..) au cours de la formation.

Vous pouvez vous appuyer sur les tutoriels gratuits YouTube «#LesTutosDupont » réalisés par des moniteurs de sport militaires. Vous trouverez également ici deux programmes, un à destination des débutants et un de niveau intermédiaire pour vous préparer :

PROGRAMME DEBUTANT							
SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	5x(2min. de marche, 3 min de course)	repos	repos	repos	repos	5x(2min. de marche, 4 min de course)	repos
	3 x (1 tractions inversées, 15 secondes gainage, 3 pompes, 5 squats)		3 x (1 tractions inversées, 20 sec gainage, 3 pompes, 5 squats)		3 x (2 tractions inversées, 25 sec gainage, 3 pompes, 5 squats)		
2	4x(2min. de marche, 5min de course)	repos	repos	repos	repos	4x(1min. de marche, 5 min de course)	repos
	3 x (2 tractions inversées, 30 sec gainage, 4 pompes, 10 squats)		3 x (2 traction inversées , 30 sec gainage, 4 pompes, 10 squats)		3 x (3 traction inversées, 30 sec gainage, 5 pompes, 10 squats)		
3	4x(2min. de marche, 5min de course)	repos	repos	repos	4x(1min. de marche, 5 min de course)	repos	repos
	3 x (2 tractions inversées, 30 sec gainage, 4 pompes, 10 squats)		3 x (2 traction inversées , 30 sec gainage, 4 pompes, 10 squats)		Test Luc léger , tractions , squats (max 10' récup entre chaque épreuve)		
4	3x(2min. de marche, 10 min de course)	repos	repos	repos	repos	2x(2min. de marche, 10 min de course)	repos
	3 x (4 traction inversées , 40 sec gainage, 6 pompes, 20 squats)		3 x (4 traction inversées, 40 sec gainage, 7 pompes, 20 squats)		3 x (5 traction inversées , 40 sec gainage, 7 pompes, 20 squats)		
5	1' marche - 10' course - 1' marche + 12' course	repos	repos	repos	1' marche- 5' course - 1' marche - 10' course 1' marche- 10' course	repos	repos
	3 x (1 traction complètes, 45 sec gainage, 8 pompes, 25 squats)		3 x (2 tractions, 45 sec gainage, 8 pompes, 25 squats)		3x (3 tractions, 1' gainage, 9 pompes, 25 squats)	pyramide exercice de la semaine	
6	1' marche- 5' course - 1' marche - 15' course 1' marche- 8' course	repos	repos	repos	1' marche- 5' course - 1' marche - 20' course 1' marche- 8' course	repos	repos
	3 x (3 traction, 1' gainage , 9 pompes, 30 squats)		3 x (3 traction, 1' gainage , 10 pompes, 30 squats)		3 x (4 traction, 1'10" gainage , 10 pompes, 30 squats)	pyramide exercice de la semaine	
7	courir 25 min dont 10 accélérations de 15 sec récup 15 secondes	repos	repos	repos	courir 30 min cool	repos	repos
	3 x (4 traction, 1'30" gainage, 11 pompes, 35 squats)		3 x (5 traction, 1'30" gainage, 11 pompes, 35 squats)		Test Luc léger , tractions , squats (max 10' récup entre chaque épreuve)		
8	repos	repos	courir 25 min dont 2x 8 accélérations de 15 sec récup 15 secondes avec 2' de récup entre les 2x8	repos	courir 20 min.	prépa valise	train
	3 x (6 traction, 2' gainage, 12 pompes, 40 squats)		repos		2 X(5 traction, 1'30" gainage, 10 pompe, 30 squats)		
9	évaluation sport						

PROGRAMME INTERMEDIAIRE							
SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	courir 30 min.	repos	20' endurance + 1 x (8x30"/30") + 10' recup	repos	repos	repos	courir 45min ou 1h30 de vélo
	3 x (1 traction, 30 sec gainage, 5 pompes, 8 squats)		3 x (1 traction, 40 sec gainage, 5 pompes, 8 squats)		3 x (2 traction, 45 sec gainage, 5 pompes, 8 squats)	pyramide exercice de la semaine	repos
2	courir 40 min.	repos	20' endurance + 1 x (10x30"/30") + 10' recup	repos	repos	repos	natation
	3 x (2 tractions, 50 sec gainage , 7 pompes, 12 squats)		3 x (3 tractions, 50 sec gainage , 7 pompes, 12 squats)		3 x (3 tractions, 50 sec gainage , 7 pompes, 12 squats)	pyramide exercice de la semaine	repos
3	courir 35 min.	repos	20' endurance + 2 x (8x30"/30") + 10' recup; 2' de recup entre série	repos	repos	repos	courir 45min ou 1h30 de vélo
	3 x (3 tractions, 50 sec gainage , 7 pompes, 12 squats)		3 x (3 tractions, 50 sec gainage , 7 pompes, 12 squats)		3 x (3 tractions, 50 sec gainage , 7 pompes, 12 squats)	pyramide exercice de la semaine	repos
4	courir 45 min.	repos	repos	repos	repos	repos	natation
	3 x (4 tractions, 1min gainage , 10 pompes, 15 squats)		entraînement évaluation Luc léger tractions et squats		3 x (5 tractions, 1min gainage , 10 pompes, 15 squats)	pyramide exercice de la semaine	repos
5	courir 45 min.	repos	20' endurance + 2 x (8x45"/30") + 10' recup; 2'00" de recup entre série	repos	repos	repos	courir 1h ou 2h de vélo
	5 x (4 tractions, 15 bicycle crunch , 5 pompes, 10 squats)		3 x (6 tractions, 1'15 gainage , 12 pompes, 20 squats)		3 x (6 tractions, 1'15 gainage , 12 pompes, 20 squats)	pyramide exercice de la semaine	repos
6	courir 45 min.	repos	20' endurance + 2 x (10x45"/30") + 10' recup; 2'30" de recup entre série	repos	repos	repos	natation
	7 x (4 tractions, 20 bicycle crunch , 7 pompes, 12 squats)		3 x (7 tractions, 1'30 gainage , 15 pompes, 25 squats)		3 x (8 tractions, 1'45 gainage , 15 pompes, 30 squats)	pyramide exercice de la semaine	repos
7	courir 45 min.	repos	20' endurance + 2 x (6x1'/45") + 10' recup; 2'30" de recup entre série	repos	repos	repos	courir 1h ou 2h de vtt
	10 x (3 traction, 20 bicycle crunch, 7 pompes, 12 squats)		3 x (10 traction, 1'15 gainage, 10 pompes, 35 squats)		3 x (11 traction, 1'15 gainage, 11 pompes, 40 squats)	pyramide exercice de la semaine	repos
8	courir 45 min.	repos	repos	repos	courir 30 min.	prépa valise	train
	11 x (4 traction, 30 bicycle crunch, 7pompes, 15 squats)		entraînement évaluation tractions et squats		repos		
9	évaluation sport						

II. FICHE INDIVIDUELLE DE RENSEIGNEMENTS

ACADEMIE MILITAIRE DE SAINT-CYR COETQUIDAN - EMAC - 13^e COMPAGNIE

NOM : _____ PRENOMS : _____
 SEXE : _____
 Adresse personnelle : _____ Adresse mail : _____
 Tél. portable : _____
 Personne à prévenir en cas d'accident : _____
 Adresse : _____
 Tél. portable : _____

PHOTO

ADMINISTRATIF					
N° INSEE :			N° CIM :		
N° de mutuelle :			Lieu naissance :		
Permis civil : A B D E (b) E (c) E (d)			Date naissance :		
Voiture sur le camp : OUI		NON			
Si oui, précisez :		Marque		Type Immat	
SITUATION FAMILIALE					
Situation personnelle : MARIE CELIBATAIRE CONCUBINAGE AUTRE :					
Enfants à charge :					
Prénom					
Né(e) le					
Epouse/ concubine : Nom :		Prénom :		Profession :	
Parents : MARIÉS		DIVORCÉS		SEPARÉS AUTRE :	
Profession des parents (si décédés précisez) : Père :			Mère :		
Nombre de frère et sœur :		Frère (s) :		Sœur (s) :	
Famille ou connaissance militaire (précisez NOM, Grade, Affectation, active ou réserve) :					
Problèmes familiaux à signaler :					
PERSONNEL					
BAC (Série) : + années			Hobbies :		
Classe préparatoire ou université :			Qualifications particulières (niveau) :		
Diplômes obtenus :			Informatique :		
Sports pratiqués (niveau) :			Langues :		
SANTÉ					
SIGYCOP :			Groupe sanguin :		
			Régime alimentaire particulier :		
Problèmes physiques particuliers :			Allergies/Antécédents médicaux :		
DIVERS					
Origine géographique (région) :					
Modalité d'arrivée			Arrivée à Coëtquidan :		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">A remplir impérativement</div>			• En véhicule personnel : <input type="checkbox"/>		
			• Horaire d'arrivée :		
			• En train : <input type="checkbox"/>		
			• Horaire d'arrivée à Rennes :		
			• Déplacement vers Coëtquidan		
			Navette de 11h30 <input type="checkbox"/>		
			Autre moyen (précisez) : <input type="checkbox"/>		

III. DEMANDE D'ACCÈS A L'AMSCC

BIODATAS					
Grade / civilité	Nom	Prénom	Dept. de naissance	Lieu de naissance	Date de naissance
INFOS COMPLEMENTAIRES					
Adresse @		Adresse personnelle		N° de téléphone portable	
VEHICULE					
Marque			Immatriculation		

Pour monter dans la navette reliant la gare de Rennes à l'AMSCC :



Navette AMSCC/DFE/EMAC/13

PGE JANV25

27 JANV 2025

LAISSEZ-PASSER

(document à imprimer pour monter dans le bus permettant l'accès à l'AMSCC)

IV. ITINERAIRE D'ARRIVEE EN VEHICULE PERSONNEL

En venant de Rennes :

1. A Rennes, prenez la voie rapide (RN 24) direction « Vannes /Lorient »,
2. Parcourez environ 45 km sur la RN 24,
3. Prenez la sortie « Guer / Académie militaire de Saint-Cyr Coëtquidan »,
4. Prenez à droite, direction « Bellevue/ Académie militaire de Saint-Cyr Coëtquidan »,
5. Au 1^{er} rond-point, continuez tout droit,
6. Au sommet de la côte, tournez à gauche,
7. Un rond-point se présente tout de suite : continuez tout droit,
8. Vous arrivez devant la barrière de l'académie : franchissez-la, puis gardez-vous au parking à droite afin de présenter votre autorisation d'accès provisoire au chef de poste,
9. Reprenez votre véhicule, continuez tout droit et prenez **à droite au rond-point** en haut de la côte,
10. Le bâtiment 181 de la 13^e compagnie se trouve à gauche, environ 300 mètres après le rond point,
11. L'aire de stationnement se trouve juste derrière le bâtiment vie.

V. PLAN DE L'ACADEMIE MILITAIRE DE SAINT-CYR COËTQUIDAN

