Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

Reprise des activités d'EPMS

Toute opération extérieure entraîne une dégradation plus ou moins marquée du potentiel physique et mental du personnel pouvant aller jusqu'à des manifestations de stress post-traumatiques.
L'objectif de l'EPMS est de permettre une régénération du personnel afin qu'il retrouve son niveau de condition physique et mentale avant projection et d'atténuer les troubles du comportement tels que : dépression, baisse de confiance, stress, troubles du sommeil.



Il est possible de distinguer 3 phases

La phase de reconditionnement

Période de récupération et de remise en condition qui doit être d'au moins 2 semaines.

Son efficacité est conditionnée par le respect des principes suivants :

- Organiser une pratique physique quotidienne, à heure fixe, qui contribuera à la resynchronisation des rythmes biologiques (qualité de l'alternance veille/sommeil)
- Préserver l'attractivité de l'entraînement en s'appuyant sur des activités de cohésion (sports collectifs, parcours naturel, challenge multi-varié…)
- Introduire la méthode ORFA au sein des activités afin de favoriser la récupération mentale
- S'assurer du bon dosage des activités afin d'éviter les risques de blessure.

La phase de permissions

Au cours de la phase de permissions, il est nécessaire de préconiser un certain nombre d'attitudes permettant de poursuivre le reconditionnement engagé au sein de l'unité au cours de la première phase. Il s'agit notamment d'éviter l'inactivité qui entraînerait une reprise plus délicate de l'entraînement au retour de permissions.

L'attitude optimale est de respecter une activité quotidienne à horaire régulier. Au minimum, il est nécessaire d'effectuer une heure de marche rapide 3 fois chaque semaine ainsi qu'une séance flash quotidienne.

Afin de préparer cette période, il est nécessaire de profiter des conseils d'un spécialistes EPMS.

La reprise de l'entraînement

La reprise de l'entraînement à l'issue des permissions doit être progressive et adaptée aux contraintes physiques et psychologiques du métier.


CNMSS
L'engagement au service des militaires
SGA
Secrétariat général pour l'administration
ARMEE DE TERRE
MARINE NATIONALE
ARMÉE DE L'AIR & DE L'ESPACE
Gendarmerie nationale
Service de santé des armées