

CSO

-

Description & Préparation

V. 0.2 / Mars 2005

Axé sur l'Armée de Terre

La présente ainsi que les informations contenues dans cette dernière ne se veulent en aucune manière exhaustives ou représentantes de la politique de l'Armée de Terre, de quelque institution ou organisme officiel de la République Française.

La responsabilité d'Armees.com, Mercure Coaching, AthenaProd, de quelque entité légale ou informelle que ce soit n'est également aucunement engagée.

Se référer au Centre d'Information et de Recrutement de l'Armée de Terre de votre région pour tout renseignement ou précision.

Les 3 jours au CSO

Le **Centre de Sélection et d'Orientation** est le point de départ de toute forme d'engagement dans l'armée.

EVSO, EVAT, VDAT, PM...

À noter que la période se réduit à 2 jours pour les candidats OSC, OST, VADAT et 1 journée pour les PM et candidats en vérification d'aptitude.

Le CSO permet de déterminer, de vérifier les compétences des candidats selon plusieurs points :

- Tests sportifs
- Tests écrits
- Tests psychotechniques
- Visite médicale
- Entretiens

Déroulement :

Jour J : Accueil, Aptitude médicale, Tests ESPACE, Entretien, Info 1

Jour J+1 : Évaluation physique, Info 2, Info libre, Info 3, Info Libre

Jour J+2 : Entretien et pré orientation, Info libre, Départ

Pensez à vous munir des documents suivants :

- Lettre de convocation
- Carte d'identité, ou permis de conduire
- Carnet de santé obligatoire
- Livret de famille si vous êtes marié(e) et (ou) avez des enfants

Pensez à vous munir des matériel suivants :

- Lunettes de vue ou lentilles (si vous en portez)
- Tenue de sport (culotte – « short », chaussures, maillot)
- Nécessaire de toilette et effets de rechange pour la durée de votre séjour
- Cadenas (un exemplaire)

Ainsi que de l'argent de poche, une hygiène buccale sans faille et un peu de courage... !

Programme de la sélection

Pour les candidats EVAT, VDAT, SMA :

- Visite médicale
- 2 tests d'évaluation de la personnalité et de la gestion du stress
- 1 test d'évaluation des capacités de raisonnement
- Test d'endurance
- Parcours à base d'obstacles
- Tractions
- Test de lecture au son
- Séances d'information sur l'Armée de Terre
- Entretiens d'évaluation des motivations

Pour les candidats EVSO :

- Programme précédent
- Test d'aptitude à la programmation

Pour les candidats OSC/T, VADAT :

- Batterie d'évaluation du potentiel
- Visite médicale
- Evaluation physique
- Entretien

Pour les candidats à une PM :

- Visite médicale
- Evaluation physique
- Entretien

Déroulement de la visite médicale

Effectuée le premier jour, elle comprend :

- Un ECG
- Prise de la taille, du poids
- Vérification de la dentition, de l'audition
- Analyse de l'urine
- Contrôles ophtalmologiques (vision générale, des couleurs, des reliefs)
- Vérification des vaccins
- Observation du nez, des oreilles, de la bouche, du dos, etc.
- Bilan de santé

On vous fera connaître votre SIGYCOP, indice de votre profil médical :

- **S**upérieurs : ceinture scapulaire et membres supérieurs
- **I**nférieurs : ceinture pelvienne et membres Inférieurs
- **G**énéral : état général
- **Y**eux : yeux et vision
- **C**hromatique : sens chromatique
- **O**reilles : oreilles et audition
- **P**sychisme

À chaque lettre correspond un chiffre entre 1 et 6.

Le coefficient 1 définit la normalité, c'est à dire l'absence de restriction d'aptitude.
Les coefficients 4, 5 et 6 traduisent l'existence d'une impotence fonctionnelle majeure ou d'une affection grave qui entraîne l'inaptitude à l'engagement (cette remarque ne concerne pas les **Y**eux).

Exemple : SIGYCOP = 1112111

Déroulement des tests physiques

On peut subdiviser la partie physique de la sélection en trois types :

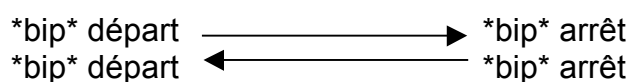
- le Luc Léger
- le parcours
- les tractions

Une présentation des épreuves sur support audiovisuel sera assurée.

Luc Léger

Deux plots sont espacés de 20m.

Il faut, à chaque signal sonore, parcourir la distance.



Chaque palier dure une minute.

L'espacement entre chaque signal se réduit au fur et à mesure.

Parcours

Le parcours est chronométré et il doit être effectué deux fois.

Il comprend :

- 14 tractions de poulie de 40 Kg (*hommes*) / 25 Kg (*femmes*)
- un franchissement de barrières (1m50, sur le dessus puis 70cm par dessous)
- un saut en longueur de 2m50 minimum (*hommes*) / 2m (*femmes*)
- une enjambée de pneus
- un lancer de balles de 200g par 4 dans des cercles placés à 10m
- un marcher sur poutre de 5m de long, 10cm de large
- à la fin des deux tours, un porter de sac de 25 Kg (*hommes*) / 20 Kg (*femmes*) sur une vingtaine de mètres

Tractions

Les tractions s'effectuent en pronation, c'est à dire que le dos des mains sont face à soi.

Bras tendu, corps droit, le menton devant dépasser la barre pour valider la traction.

Déroulement des tests psychotechniques et écrits

Vous passerez la **B**atterie d'**É**valuation du **P**otentiel.
C'est une série de tests sur ordinateur.

Au menu :

- test psychotechniques
- logique numerique
- logique visuelle
- repérage dans l'espace
- test de français
- évaluation du stress

- test INT : du morse. (important si on vise les Transmissions)
- test d'anglais (important si on vise l'ALAT)

Barème de notation des tests physiques

Les trois grandes épreuves sont notées entre E1 et E3 ($E1 > E2 > E3$).

Première épreuve : Luc Léger

Seconde épreuve : parcours

Troisième épreuve : tractions

E1 + E1 + E1 : note finale E1

E1 + E1 + E2 : note finale E1

E1 + E2 + E2 : note finale E1

E1 + E1 + E3 : note finale E2

E2 + E2 + E2 : note finale E2

Et caetera.

Luc Léger :

Hommes

Palier 8 : E1

Femmes

Palier 7 : E1

Parcours d'obstacles :

Hommes

Moins de 2 minutes 30 : 3 points

Femmes

Moins de 2 minutes 30 : 3 points

Tractions :

Hommes

- 5 et plus : E1

- 2 à 4 : E2

- Moins de 2 : E3

Femmes

Suspension de 15 secondes : E1

Récit d'un passage au CSO

Mad Dog à Rennes

2 Février, arrivée en gare de Rennes vers 18h, et déjà ça commence, je sais pas trop quoi faire, le plan n'indique pas quel sortie prendre, avec un peu de logique j'ai trouvé.

Donc, afin d'aider les prochains, une fois dans la gare de Rennes prenez la sortie Nord. Et là tournez à gauche et suivez correctement votre plan.

Vous allez marcher facilement 20 minutes et pendant un long moment jusqu'à voir le panneau de sortie de Rennes, c'est tout à fait normal.

Le CSO est mixte avec un détachement du 16ème d'artillerie.

Pas de panique, vers les derniers 500m vous verrez les panneaux CSO.

Si ne vous voulez pas vous emmerder, prenez un taxi à la sortie Nord, cela vous coûtera 9 euros (montez avec des potes ça reviendra moins cher).

Une fois à l'entrée, présentez votre convocation et votre pièce d'identité à l'accueil, le planton vous demandera sûrement de monter directement.

Continuez tout droit, passez derrière le casque de gaulois (emblème du régiment) et continuez droit devant jusqu'à au bâtiment « Hôtel des candidats ».

Vous ne pourrez pas le manquer, y'a une grosse enseigne lumineuse.

Montez au premier étage et cherchez la chambre du caporal de soir, elle est dans un angle de couloir et c'est bien indiqué vous ne pourrez pas vous planter.

Présentez-lui votre convocation et votre pièce d'identité.

Vous recevrez un badge de couleur avec un numéro.

À partir de ce moment, vous devez porter en permanence ce badge sur vous et de manière bien visible. Cette couleur de badge vous indique quelle chambre et quel lit vous sont attribués.

1er jour :

Lever 5h45, on défait son lit (que l'on plie comme sur la photo située derrière la porte) pour l'inspection et on va se laver rapidement pour l'inspection de 6h10.

6h45 : Petit déjeuner très correct, céréales, lait chaud, croissant, pain au chocolat, tout ce que vous voulez de manière raisonnable (1 par personne si ne vous voulez pas vous faire gueuler dessus). Et si vous prenez des céréales, y'a pas de lait froid !

7h30 : Rassemblement des candidats et attente jusqu'à 10h (convocation à 10h). Pendant ce temps-là n'hésitez pas à consulter les fiches et le classeur de vidéos. Repérez la vidéo qui vous intéresse et demandez à ce que le caporal en charge de l'accueil la diffuse sur le grand écran.

10h : Rassemblement des gars de ma session (badges oranges), formalités administratives pendant une petite heure.

3 pages de feuilles à remplir sur vos antécédents médicaux.

11h30 : Direction l'ordinaire pour le repas du midi.

13h : C'est reparti pour le plus gros de la journée, la visite médicale. On commence par l'urologie, puis direction l'audiométrie, la biométrie, l'ECG, les tests de visions, de couleurs, de relief, passage devant le médecin ophtalmo qui fait une synthèse de tout ça, puis devant l'ORL qui regarde un coup vos dents, puis direction le médecin généraliste à la fin qui vous dira si vous êtes aptes ou pas.

Pendant cette phase médicale, apportez tout ce que vous pouvez qui prouvera que vous êtes en bonne santé, n'hésitez pas à apporter des radios
Lors de cette session, sur 60 badges, nous avons terminé à 14 candidats.
Les autres sont rentrés chez eux, dès le premier jour de la sélection pour cause de problèmes de santé.

17h30 : Repas ; après nous montons en chambre faire nos lits et l'on glande jusqu'à 22h30 l'heure où tout le monde doit être en chambre.
Le premier jour les sorties sont interdites.

23h : Extinction des feux.

2ème jour :

6h : Réveil, etc. Comme le premier jour.

8h : Début des tests psycho, numériques dans l'espace, de langue française, etc. Selon vos aptitudes vous trouverez ça plus ou moins dur, tout se fait sur PC, chaque épreuve est chronométrée sur 19 minutes, pour 36 questions environ par test. Sauf test de personnalité où vous devez choisir parmi 5 adjectifs correspondant le plus et 5 le moins à votre personnalité. Là, pas de chronomètre.
Un conseil : ne cliquez pas partout, même si vous êtes un spécialiste du mulot vous devez attendre que le militaire en charge de votre session vous dise de cliquer sur « OK » , sinon il peut vous foutre dehors et il n'hésitera pas.

11h30 : Repas. Un conseil, mangez léger pour le Luc Léger d'après.

13h : Direction le bureau du moniteur sportif qui vous fera passer les épreuves de l'après midi.
Vous verrez une première fois la cassette sur les épreuves que vous avez sûrement dû voir à votre CIRAT.
Vous reverrez une deuxième fois la cassette avec le moniteur sportif à qui vous pourrez poser vos ultimes questions.

Direction le parcours du Luc Léger, pas d'échauffement fait avant car le test en lui-même est un test d'échauffement.
Début du test, ça va tranquille jusque au palier 5, puis après ça augmente gentiment. Je vous avais conseillé de manger léger : 2 gars de ma session avaient mangé comme lors d'un repas normal, mais les frites - paupiettes de veau ne passent pas et ils vomissent cordialement au palier 4... les deux terminent E3.

Pour ma part je finis avec un collègue UIISC et un candidat OSC au palier 10, à ce moment les moniteurs nous disent d'arrêter. Les moniteurs ont prévu des packs

d'eau, nous en profitons pour nous désalterer pendant que nous nous dirigeons vers le parcours sportif.

Le parcours est dans une petite maison tout petite, les candidats passent 1 par 1 pendant que les autres attendent à l'extérieur.

Nous passons par ordre de badge croissant.

On vous propose de tester les agrès, il y a toujours des gros malins qui font des tractions poulies hautes ou des tractions simples voire même des pompes.

Je vous conseille de vous économiser, n'essayez que le lancer de balle qui peut vous pénaliser, mais surtout économisez vos bras.

Le parcours commence très simplement, mais arrivé aux tractions poulie haute là tout se complique, la machine est très vieille et très grippée, vous aller en chier. Premier passage, le moniteur m'arrête à 11 répétitions, je continue, la barre de 1.20m qui semblait bien haute passe toute seule (vous pouvez même l'enrouler, vous ne serez pas pénalisé).

Arrivé aux balles, j'en lance 3 sur 4, je continue, deuxième passage à la traction poulie haute, on m'arrête à 8 répétitions, je continue, 4 balles sur 4 ; puis arrivé au dernier point, le sac, vos bras sont tellement chauds et tendus de par les tractions poulie haute qu'il s'arrachent tout seuls du sol.

Contrairement à la vidéo du CSO de Lyon, il n'y a pas de poignées aux extrémités du sac de frappe (à Rennes), mais c'est pas grave ça passe bien. À ce moment on me demande de sortir, d'autres gars passent.

5 bonnes minutes après je passe aux tractions, je n'en ferai que 4 (sur 12 que je fais habituellement en tenue de feu), les bras complètement éclatés.

Nous nous regardons tous dehors un peu dépités ; cette poulie haute nous éclate tous les bras, 1 seul candidat arrive à faire les 2 passages à 13 tractions, même lui inscrit en club de muscu en chie comme un diable.

Le record de tractions ne sera que de 10.

Un peu dépité mais moins paniqué que la veille où nous avons vu partir nos collègues rentrer chez eux les uns après les autres, nous nous dirigeons vers les douches de la piscine du camp (nos douches des chambres étant condamnées pour cause de traitement contre la légionellose).

Puis repas, retour en chambre, nous faisons nos lits.

Ceux qui souhaitent sortir vont se présenter à 19h devant la chambre du caporal chef et échangent leur badge contre leura convocation.

Nous faisons l'inventaire des chambres, entre copains nous ne somme plus que 11 sur les 14 de ce matin, 3 gars n'ont mis aucune balles pendant le parcours et ont donc été éliminés et son rentrés chez eux.

Je regagne ma chambre bien crevé, mes potes de chambrée sont sorti sur Rennes, ils rentreront à 22h comme il leur est demandé.

22h30 : Tout le monde en chambre et 23h extinction des feux.

3ème et dernier jour :

5h50 : Réveil, puis à l'ouverture de l'ordinaire nous nous retrouvons, les très longues heures d'attente nous ont permis de beaucoup sympathiser.

Nous ne sommes plus que 11 lorsque nous remontons en chambre pour prendre nos affaires et récupérer nos draps que nous rendrons à l'accueil.

A l'accueil, nous attendons d'être appelés par la personne qui nous fera passer l'entretien (environ 4 candidats par militaires).

Ce dernier nous montre son bureau et l'attente commence.

Nous passons tous en une matinée, encore 4 personnes de recalées malgré leurs performances en sport (le mot n'est pas faible).

Malgré leurs cartons en sport, leurs tests psycho et de personnalité ne correspondent hélas pas aux besoins de l'armée, les potes sont brisés, nous sommes dégoûtés pour eux.

Au final, sur 60 candidats nous ne sommes que 7 à être potentiellement engageables.

Lors de mon passage, les candidats UIISC avaient été regroupés, nous étions 30 au départ pour cette spé. sur les 60 en tout, nous ne serons que 4 – moi y compris - à être potentiellement engageables en candidature UIISC.

Nous sortons vers 11h50.

Pour finir, 3 jours après, mon CIRAT me rappelle je me retrouve E1 général, et ma candidature UIISC a été acceptée.

Je suis en ce moment en attente d'une place à Nogent le Rotrou.

Point fort : vous allez tellement attendre que vous n'aurez qu'à discuter et vous faire de super copains, malgré une expérience de 3 jours seulement, vous vous faites des potes pour la vie, « frère d'armes » prend toute son ampleur dans des expériences comme celle-là.

Point faible : les évaluateurs et médecins son complètement blasés par la répétition de leur travail, n'essayez pas d'arracher un sourire ou un quelconque intérêt de leur part, le moindre pet de travers et vous dégagez.

En conclusion : travaillez réellement les épreuves sportives mais surtout soyez nickel au niveau médical.

Bonne chance à vous tous pour les prochains candidats et candidates.

Conseils divers

CSO

- Il faut arriver au CSO entre 18h et 21h, y'a de la marge mais soyez prévoyant.
- Vous serez observés tout au long de ces 3 jours, soyez donc **sociable** !

Proposition d'un plan d'entraînement
sur 4 à 8 semaines, sur la base de 4 séances par semaine

END : endurance / RD : résistance douce

L'entraînement doit se focaliser sur l'endurance, sans toutefois oublier la rapidité qui sera mise à l'épreuve au CSO.

Les efforts fournis seront progressifs, les étirements seront effectués avant et après chaque séance.

1ère semaine :

- Les 4 séances de 45 minutes END

2ème semaine :

- 1ère séance : 1h END
- 2ème et 4ème séances : 45mn END

3ème semaine :

- 1ère séance : 1h END
- 2ème, 3ème et 4ème séances : 45mn END

4ème semaine :

- 1ère et 3ème séances : 45mn END
- 2ème et 4ème séances : 30mn END

5ème semaine :

- 1ère séance : 1h dont 2 fois 8mn RD
- 2ème et 3^{ème} séances : 45mn END
- 4ème séance : 1h END

6ème semaine :

- 1ère séance : 1h dont 3 fois 5mn RD
- 2ème, 3ème séances : 45mn END
- 4ème séance : 1h END

7ème semaine :

- 1ère, 2ème, et 4ème séances : 45mn END
- 3ème séance : 30mn END

8ème semaine :

- 1ère séance : 45mn dont 10mn RD
- 2ème séance : 1h END
- 3ème séance : 45mn dont 10mn RD
- 4ème séance : 1h dont 15mn RD

Si vous disposez de plus de 8 semaines, reprenez au nombre de semaines restantes (exemple : s'il vous reste 3 semaines avant le passage au CSO, reprenez votre entraînement à la 6ème semaine).

Faire également des exercices de tonicité et de renforcement musculaire.

[S'entraîner au test Luc Léger](#). Utiliser idéalement un petit baladeur MP3 en courant.

Étirements



Lexique des abréviations et acronymes

ALAT : Aviation Légère de l'Armée de Terre

EVAT : Engagé Volontaire de l'Armée de Terre

EVSO : Engagé Volontaire Sous-Officier

OSC : Officier Sous Contrat

OST : Officier Sur Titre

PM : Préparation Militaire (PMP : PM Parachutiste, PMC : PM Commando, etc.)

SMA : Service Militaire Adapté

VADAT : Volontaire Aspirant de l'Armée de Terre

VDAT : Volontaire De l'Armée de Terre

Liens divers

- [Typologie de l'entraînement physique basique](#)
- [La course à pied](#)

Crédits

Merci à eux

Ce document n'est rien d'autre qu'une petite compilation d'informations glanées ici et là, principalement sur le forum d'Armées.com.

Pour synthétiser tout ce qu'il y a d'important à savoir afin de se préparer plus simplement, plus sereinement.

Merci, donc, à tous les forumeurs et forumeuses ayant contribué à enrichir cet espace de discussion de par leurs retours d'expérience, leurs débats réfléchis.

[AC] : forum Armées.com | [AN] : forum Armées.net

- Informations globales CSO : [Le C.S.O.](#) ; Armées.com
- Visite médicale : Evat018 [AN], Ecole-Navale.fr
- Tests, barème : *Kanon, Mikey, Guillaume, JR, Jérémy* [AC]
- Récit CSO : *Mad Dog* [AC]
- Plan d'entraînement : *Guillaume, Le Breton* [AC]
- Étirements : *Mathéo* [AC] ; Aviron Union Nautique de Lyon
- Bande sonore du test Luc Léger : *Chmans* [AC]
- Liens : *Ken* [AC]
- Compilation des informations et réajustements mineurs : *Angora* [AC]

Et tous les autres =)