TREMPLIN CONCOURS

Extrait gratuit : Pack Préparation physique concours

Les épreuves physiques de 7 concours et sélections de sécurité préparées sur papier : barèmes officiels, tests de départ, plans de 8 et 12 semaines chiffrés selon votre niveau (Luc Léger, parcours, gainage, natation, port de charge), technique de chaque épreuve et carnet de suivi.

Quelques pages tirées du livret complet. Contenu original rédigé par Tremplin Concours : ce ne sont pas des sujets officiels, et Tremplin Concours n'est lié à aucune administration ni à aucun jury.

Gratuit, sans inscription. Aucune préparation ne garantit un résultat.

Extrait du livret

Ce que demandent les barèmes au Luc Léger

Concours	Hommes	Femmes
Gardien de la paix, 7/20 (éliminatoire en dessous)	palier 6 - 30 s	palier 4 - 15 s
Gardien de la paix, 10/20	palier 7 - 45 s	palier 5 - 45 s
Sapeur-pompier professionnel, 10/20	palier 11	palier 8 - 30 s
Sapeur-pompier professionnel, 20/20	palier 14	palier 11
Surveillant pénitentiaire, 7 points	palier 6 - 15 s	palier 4

Vos vitesses de travail (extrait du chapitre Endurance)

Votre test de départ donne votre vitesse de palier. Pour chaque répétition, courez la distance indiquée dans le temps indiqué.

Dernier palier atteint	Vitesse du palier (km/h)	15 s à 110 %	30 s à 100 %	1 min à 90 %	3 min à 85 %
5	10,5	48 m	88 m	158 m	446 m
6	11,0	50 m	92 m	165 m	467 m
7	11,5	53 m	96 m	172 m	489 m
8	12,0	55 m	100 m	180 m	510 m

Les 4 premières semaines du plan de 12 semaines

Semaine	Séance A	Séance B	Séance C
1	Test Luc Léger	2 × 8 min de course lente, 2 min de marche	25 min facile
2	2 × (8 × 15 s / 15 s), 3 min entre les séries	4 × 2 min à 85 %, 1 min de marche	30 min facile
3	2 × (10 × 15 s / 15 s)	5 × 2 min à 85 %	30 min facile
4	Test Luc Léger	3 × 3 min à 85 %, 1 min 30 de marche	30 min facile

Le livret complet contient les 12 semaines, le plan de 8 semaines, la force et le gainage, un chapitre par concours (police nationale, police municipale, policier adjoint, gendarmerie, sapeurs-pompiers, surveillant pénitentiaire) et le carnet de suivi.

Le livret complet

Pack Préparation physique concours, 49 € TTC, paiement unique.

- 7 concours et sélections, barèmes officiels
- Plans de 8 et 12 semaines, chiffrés selon votre palier
- La technique de chaque épreuve, atelier par atelier
- Carnet de suivi à imprimer

Détail et conditions de vente : tremplinconcours.fr/packs/preparation-physique/