TREMPLIN CONCOURS

Extrait gratuit : Épreuves physiques gardien de la paix

Le parcours d'habileté motrice et le Luc Léger du gardien de la paix préparés sur papier : le temps et le palier à atteindre pour chaque note, les dix ateliers et leurs pénalités, des plans de 8 et 12 semaines chiffrés selon votre niveau, votre semaine jour par jour et le déroulé du jour J.

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.

Vos objectifs chiffrés

Ce qu'il faut réaliser pour chaque note

Calculé depuis les barèmes du descriptif de la police nationale (juin 2025), pour un candidat de moins de 30 ans au 1er janvier de l'année du concours. Entre 30 et 40 ans, chaque épreuve rapporte 1 point de plus ; au-delà, 2 points : visez alors la ligne inférieure du tableau. Moins de 7/20 à l'une des deux épreuves élimine.

Parcours d'habileté motrice (temps final, pénalités comprises)

Note visée	Hommes	Femmes
7/20	1'37	1'49
8/20	1'33	1'45
9/20	1'28	1'41
10/20	1'22	1'32
11/20	1'13	1'23
12/20	1'08	1'18
13/20	1'05	1'15
14/20	1'02	1'11
15/20	1'00	1'08
16/20	58 s	1'05
17/20	56 s	1'01
18/20	54 s	58 s
19/20	52 s	55 s
20/20	50 s	51 s

Luc Léger (dernier palier atteint)

Note visée	Hommes	Femmes
7/20	palier 6 - 30 s	palier 4 - 15 s
8/20	palier 6 - 45 s	palier 4 - 45 s
9/20	palier 7 - 15 s	palier 5 - 15 s
10/20	palier 7 - 45 s	palier 5 - 45 s
11/20	palier 8 - 15 s	palier 6 - 15 s
12/20	palier 8 - 45 s	palier 6 - 45 s
13/20	palier 9 - 15 s	palier 7 - 15 s
14/20	palier 9 - 45 s	palier 7 - 45 s
15/20	palier 10 - 15 s	palier 8 - 15 s

Note visée	Hommes	Femmes
16/20	palier 10 - 45 s	palier 8 - 45 s
17/20	palier 11 - 15 s	palier 9 - 15 s
18/20	palier 11 - 45 s	palier 9 - 45 s
19/20	palier 12 - 15 s	palier 10 - 15 s
20/20	palier 12 - 45 s	palier 10 - 45 s

Plusieurs façons d'atteindre une moyenne

La note sportive est la moyenne des deux épreuves. Vous pouvez compenser un parcours moyen par un bon Luc Léger, et l'inverse, tant qu'aucune note ne passe sous 7.

Moyenne visée	Parcours	Luc Léger
10/20	8/20 : 1'33 (H), 1'45 (F)	12/20 : palier 8 - 45 s (H), palier 6 - 45 s (F)
10/20	10/20 : 1'22 (H), 1'32 (F)	10/20 : palier 7 - 45 s (H), palier 5 - 45 s (F)
10/20	12/20 : 1'08 (H), 1'18 (F)	8/20 : palier 6 - 45 s (H), palier 4 - 45 s (F)
12/20	10/20 : 1'22 (H), 1'32 (F)	14/20 : palier 9 - 45 s (H), palier 7 - 45 s (F)
12/20	12/20 : 1'08 (H), 1'18 (F)	12/20 : palier 8 - 45 s (H), palier 6 - 45 s (F)
12/20	14/20 : 1'02 (H), 1'11 (F)	10/20 : palier 7 - 45 s (H), palier 5 - 45 s (F)
14/20	12/20 : 1'08 (H), 1'18 (F)	16/20 : palier 10 - 45 s (H), palier 8 - 45 s (F)
14/20	14/20 : 1'02 (H), 1'11 (F)	14/20 : palier 9 - 45 s (H), palier 7 - 45 s (F)
14/20	16/20 : 58 s (H), 1'05 (F)	12/20 : palier 8 - 45 s (H), palier 6 - 45 s (F)
16/20	14/20 : 1'02 (H), 1'11 (F)	18/20 : palier 11 - 45 s (H), palier 9 - 45 s (F)
16/20	16/20 : 58 s (H), 1'05 (F)	16/20 : palier 10 - 45 s (H), palier 8 - 45 s (F)
16/20	18/20 : 54 s (H), 58 s (F)	14/20 : palier 9 - 45 s (H), palier 7 - 45 s (F)

Ce que vaut une pénalité

Un atelier raté ajoute 10 secondes au parcours. Dans la zone des 10/20, 10 secondes valent 1,0 point (hommes : 1'12 donne 11/20, 1'22 donne 10/20) ; dans la zone des 15/20, elles en valent 3,5 (1'00 : 15/20, 1'10 : 11,5/20). Le porté du sac non réussi retire en plus 1 point au parcours.

Le livret complet

Épreuves physiques gardien de la paix, 29 € TTC, paiement unique.

- Temps et palier à atteindre pour chaque note
- Les 10 ateliers et leurs pénalités
- Plans de 8 et 12 semaines, semaine type jour par jour
- Carnet de suivi à imprimer

Détail et conditions de vente : tremplinconcours.fr/packs/physique-gardien-de-la-paix/