TREMPLIN CONCOURS

Extrait gratuit : Épreuve physique sous-officier de gendarmerie

Le parcours d'obstacles, la simulation de combat et le transport de poids du concours de sous-officier préparés sur papier : le temps pour chaque note et par tour, le parcours d'essai à reproduire, des plans de 8 et 12 semaines, votre semaine jour par jour et le 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

Le temps à réaliser pour chaque note

Calculé depuis le barème de l'annexe IV de l'arrêté du 27 avril 2011 modifié (temps cumulé des ateliers 1 et 2). Un temps entre deux lignes prend la note de la ligne immédiatement inférieure ; moins de 6/20 élimine ; un échec au transport de poids retire 1 point.

Note visée	Hommes	Femmes
6/20	4'31	4'41
7/20	4'25	4'35
8/20	4'20	4'30
9/20	4'10	4'20
10/20	4'00	4'10
11/20	3'55	4'05
12/20	3'50	4'00
13/20	3'45	3'55
14/20	3'40	3'50
15/20	3'35	3'45
16/20	3'30	3'40
17/20	3'25	3'35
18/20	3'20	3'30
19/20	3'15	3'25
20/20	3'10	3'20

Votre temps par tour de parcours

L'atelier 1 se court en six longueurs de 50 m. Pour un objectif donné, le tableau donne le temps moyen par tour si vous gardez 60 secondes pour la simulation de combat (à mesurer sur votre propre parcours d'essai et à ajuster).

Note visée	Temps total H	Par tour H (combat en 1'00)	Temps total F	Par tour F (combat en 1'00)
8/20	4'20	33 s	4'30	35 s
10/20	4'00	30 s	4'10	32 s
12/20	3'50	28 s	4'00	30 s
14/20	3'40	27 s	3'50	28 s
16/20	3'30	25 s	3'40	27 s

Le livret complet

Épreuve physique sous-officier de gendarmerie, 24 € TTC, paiement unique.

- Temps pour chaque note et par tour
- Les 3 ateliers et le parcours d'essai
- 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-gendarmerie/