TREMPLIN CONCOURS

Extrait gratuit : Épreuves sportives police municipale

Le 100 mètres et l'épreuve au choix du concours de gardien-brigadier préparés sur papier : la performance pour chaque nombre de points, le bonus d'âge, comment choisir son option, la technique de base, un plan de 8 semaines 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

La performance à réaliser pour chaque nombre de points

Calculé depuis la brochure des centres de gestion des Hauts-de-France (juillet 2025). Note finale = (points du 100 m + points de l'option + bonus d'âge) / 2, plafonnée à 20 ; moins de 5 élimine. Vérifiez la brochure de votre propre centre de gestion : c'est elle qui fait foi.

100 mètres

Note visée	Hommes	Femmes
5/20	14,2 s	16,3 s
8/20	13,6 s	15,6 s
10/20	13,3 s	15,2 s
12/20	12,9 s	14,8 s
14/20	12,6 s	14,4 s
16/20	12,2 s	14,0 s
18/20	11,9 s	13,7 s
20/20	11,7 s	13,3 s

Saut en hauteur (option)

Note visée	Hommes	Femmes
5/20	1,03 m	0,91 m
8/20	1,18 m	1,03 m
10/20	1,28 m	1,10 m
12/20	1,38 m	1,16 m
14/20	1,47 m	1,22 m
16/20	1,55 m	1,27 m
18/20	1,62 m	1,31 m
20/20	1,68 m	1,35 m

Saut en longueur (option)

Note visée	Hommes	Femmes
5/20	3,20 m	2,40 m
8/20	3,80 m	2,85 m
10/20	4,20 m	3,15 m
12/20	4,60 m	3,40 m
14/20	5,00 m	3,60 m

Note visée	Hommes	Femmes
16/20	5,40 m	3,80 m
18/20	5,80 m	4,00 m
20/20	6,00 m	4,20 m

Lancer de poids, 6 kg hommes / 4 kg femmes (option)

Note visée	Hommes	Femmes
5/20	5,15 m	4,25 m
8/20	6,15 m	5,00 m
10/20	6,90 m	5,50 m
12/20	7,75 m	6,00 m
14/20	8,65 m	6,50 m
16/20	9,55 m	7,00 m
18/20	10,50 m	7,50 m
20/20	11,50 m	8,00 m

Natation 50 m nage libre, départ plongé (option)

Note visée	Hommes	Femmes
5/20	1'20	1'38
8/20	1'05	1'20
10/20	56 s	1'10
12/20	50 s	1'02
14/20	45 s	54 s
16/20	41 s	48 s
18/20	37 s	42 s
20/20	33 s	38 s

Le bonus d'âge

Un demi-point par année au-delà de 30 ans (hommes) ou 28 ans (femmes), 10 points au plus, ajouté avant la division par 2.

Âge	Bonus hommes	Bonus femmes
28 ans	0,0	0,0
30 ans	0,0	1,0
32 ans	1,0	2,0
34 ans	2,0	3,0
36 ans	3,0	4,0

Âge	Bonus hommes	Bonus femmes
38 ans	4,0	5,0
40 ans	5,0	6,0
45 ans	7,5	8,5
50 ans	10,0	10,0

Exemple de calcul

Un homme de 34 ans qui court le 100 m en 13"3 (10 points) et lance le poids à 7,75 m (12 points) obtient (10 + 12 + 2) / 2 = 12/20. Sans bonus, il lui faudrait 14 points à l'option pour la même note.

Le livret complet

Épreuves sportives police municipale, 24 € TTC, paiement unique.

- Performance pour chaque nombre de points
- Choisir son option, chiffres en main
- Plan de 8 semaines jour par jour
- Carnet de suivi à imprimer

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