TREMPLIN CONCOURS

Extrait gratuit : Épreuve sportive surveillant pénitentiaire

La navette, le gainage et le parcours de trois ateliers du concours de surveillant pénitentiaire préparés sur papier : les seuils et la marge à viser, le parcours en détail, des plans de 8 et 12 semaines, votre semaine jour par jour et le jour J sans échauffement cardio.

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

Les seuils et la marge à viser

Arrêté du 4 juin 2025 : chaque test rapporte tous ses points ou aucun.

Test	Seuil hommes	Seuil femmes	Points	Objectif avec marge (H / F)
Navette de 20 m	palier 6 - 15 s	palier 4	7	palier 7 - 15 s / palier 5
Gainage	1'45	1'15	7	2'15 / 1'45
Parcours de 3 ateliers	45 s	48 s	6	40 s / 43 s

Les notes possibles

Tests réussis	Note sur 20	Points à l'admissibilité (coefficient 2)
navette + gainage + parcours	20	40
navette + gainage	14	28
navette + parcours	13	26
gainage + parcours	13	26
navette	7	14
gainage	7	14
parcours	6	12
aucun	0	0

Il faut au moins 30 points sur 60 à l'admissibilité (sport × 2 + compte rendu × 1) : avec 20/20 au sport, 40 points sont acquis avant l'écrit ; avec 14/20, il en faut encore 2 au compte rendu ; avec 7/20, il faut 16/20 au compte rendu.

Le livret complet

Épreuve sportive surveillant pénitentiaire, 24 € TTC, paiement unique.

- Seuils, marge et poids à l'admissibilité
- Navette, gainage, parcours en détail
- 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-surveillant/