

Barème de la partie chronométrée : ateliers 1 et 2 :

NOTES	TEMPS	
	Hommes	Femmes
20	2'55	3'05
19	3'00	3'10
18	3'05	3'15
17	3'10	3'20
16	3'15	3'25
15	3'20	3'30
14	3'25	3'35
13	3'30	3'40
12	3'35	3'45
11	3'40	3'50
10	3'45	3'55
9	3'50	4'00
8	3'55	4'05
7	4'00	4'10
6	4'11	4'21
5	4'20	4'30
4	4'25	4'35
3	4'30	4'40
2	4'35	4'45
1	4'40	4'50
0	> 4'40 et abandons/échecs	> 4'50 et abandons/échec

En cas de performance intermédiaire, la note à attribuer est celle qui correspond à la performance immédiatement inférieure.

Est éliminé tout candidat ayant obtenu une note inférieure à 6 sur 20 à l'une des épreuves d'admission.

L'échec au troisième atelier entraîne le retrait d'un point sur la note obtenue lors des deux premiers ateliers chronométrés.

*Arrêté du 27 avril 2011: fixant les programmes, les conditions d'organisation et le déroulement ainsi que les coefficients attribués aux différentes épreuves des concours prévus à l'article 13-1 du décret n°2008-952 du 12 septembre 2008 portant statut particulier du corps des sous-officiers de gendarmerie nationale (JO n° 108 du 10-5-2011 texte n°6, NOR: IOCJ11029171A).*



## L'ÉPREUVE PHYSIQUE GENDARMERIE

Le schéma du parcours de l'EPG est consultable sur le site internet:  
[www.lagendarmerierecrute.fr](http://www.lagendarmerierecrute.fr)

Les candidats doivent présenter le jour de l'épreuve sportive un certificat médical mentionnant leur aptitude à subir cette épreuve. Ce certificat doit dater de moins d'un an.

La sélection physique des candidats repose sur une épreuve spécifique en circuit. Réalisée en tenue de sport, elle vise à évaluer la condition physique des candidats. Elle se compose de trois ateliers, dont deux chronométrés:

- atelier 1: parcours d'obstacles (chronométré);
- atelier 2: simulation d'un combat (chronométrée);
- atelier 3: transport de poids (évalué: échec ou réussite).

Il s'agit d'un parcours d'obstacles destiné à tester le potentiel du candidat dans des situations qu'il est susceptible de rencontrer dans un contexte opérationnel.



**Cette épreuve nécessite une préparation minutieuse, notamment sur le plan physique**



### Avant le début de l'épreuve:

- effectuer un bon échauffement (le candidat dispose d'au moins 15 minutes avant le début de l'épreuve);
- bien reconnaître le parcours;
- une démonstration sera effectuée par un instructeur.



Téléphone: 0 820 220 221  
 (numéro indigo 0,09 € TTC/mn)

(Informations et pré-inscription  
 Rubrique « Contact »)  
[www.lagendarmerierecrute.fr](http://www.lagendarmerierecrute.fr)

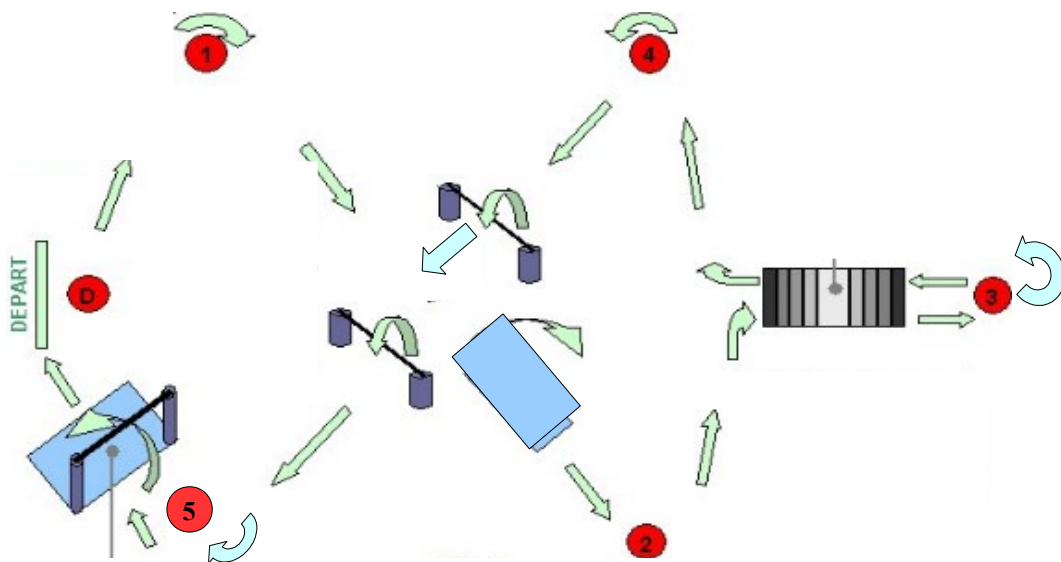


MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR,  
 DE L'OUTRE-MER,  
 DES COLLECTIVITÉS  
 TERRITORIALES  
 ET DE L'IMMIGRATION

# Atelier n°1: parcours d'obstacles

Le candidat accomplit six fois le parcours d'une longueur de 50 mètres en appliquant les consignes suivantes :

- 1 – Partir du cône de départ, courir en direction du cône 1.
- 2 – Contourner le cône , traverser en diagonale en direction du cône 2. Avant d'atteindre ce cône, franchir d'un bond, sans le toucher, un obstacle (tapis de sol) de 1,80 m de long. A la réception, tourner à gauche autour du cône 2 et se diriger vers l'escalier.
- 3 – Monter et descendre l'escalier en courant, en touchant au moins une marche en montant, la plate-forme supérieure et une marche en descendant.
- 4 – Contourner le cône 3, remonter et redescendre l'escalier puis se diriger vers le cône 4.
- 5 – Tourner à gauche et se diriger en diagonale vers le cône 5. Avant d'atteindre ce cône, sauter deux obstacles de 45 cm de haut, distant de 3 mètres.
- 6 – Au cône 5, tourner à droite et se diriger vers le cône de départ. Avant d'atteindre ce dernier, franchir une poutre placée à 0,90 m du sol, maîtriser sa réception et se laisser tomber sur le dos ou sur le ventre (alternativement à chaque tour). Se relever sans aide (ne pas se retourner si l'on tombe sur le ventre, ne pas rouler sur le côté lorsque l'on tombe sur le dos, ne jamais s'aider de la poutre) et contourner le cône de départ avant d'accomplir un autre tour.
- 7 – Lorsque les six tours sont terminés, se diriger vers l'atelier n°2.

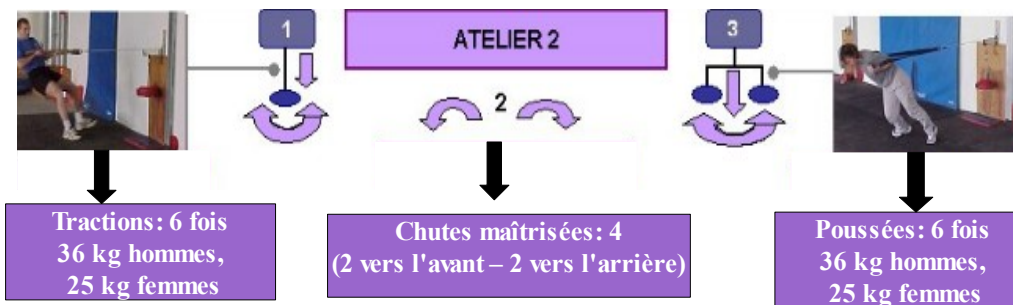


### Fautes relevées:

- non franchissement du tapis;
- cône ou barre renversé;
- poutre touchée avec toute autre partie que les mains ou les pieds;
- se relever en s'aidant de la poutre ou en roulant sur le côté.

Toute faute est immédiatement sanctionnée par l'obligation de tenter à nouveau le passage de l'obstacle jusqu'à y parvenir après avoir, le cas échéant, replacé l'élément tombé. Le non-franchissement du tapis répété six fois entraîne l'échec de l'épreuve.

# Atelier n°2: simulation d'un combat



À moins de 10 mètres de la fin de la course d'obstacles, exercices de traction et de poussée entrecoupés de chutes maîtrisées :

- 1 - Exercice de traction : agripper la corde et soulever un poids de 36 kg pour les hommes et 25 kg pour les femmes. En conservant le poids dans cette position, se déplacer en décrivant un arc de cercle de 180° et toucher le mur de chaque côté de l'appareil. Répéter l'exercice six fois en touchant ainsi le mur trois fois de chaque côté. Conserver son équilibre et garder ses coudes fléchis pendant toute la durée de l'exercice.
- 2 - Chutes maîtrisées : après l'exercice de traction, déposer le poids sur le sol, s'éloigner de l'appareil (1 mètre), tomber sur le ventre, se relever, toucher le mur, exécuter une autre chute sur le dos, se relever sans rouler sur le côté et toucher encore le mur. Cette séquence est exécutée deux fois (4 chutes : 2 vers l'avant, 2 vers l'arrière).
- 3 - Exercice de poussée : après avoir touché le mur, se déplacer jusqu'à l'appareil de poussée. À l'aide des poignées, pousser afin de soulever du sol un poids de 36 kg pour les hommes et 25 kg pour les femmes. Le conserver dans cette position et décrire six arcs de cercle complets en touchant trois fois le mur de chaque côté (idem exercice de traction). Les bras doivent demeurer fléchis au niveau des coudes : ni les coudes ni les mains ne doivent toucher la poitrine ou les épaules.

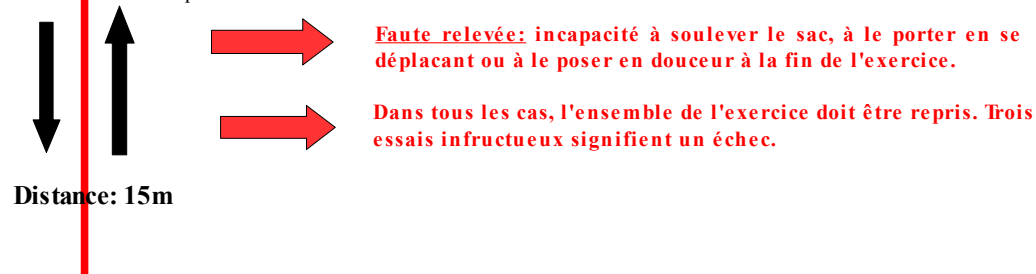
➔ En cas de mauvaise exécution, le candidat doit reprendre l'exercice (chute ou arc).

**LA PARTIE CHRONOMÉTRÉE DE L'EPG PREND FIN AU MOMENT OÙ LE CANDIDAT TERMINE LE 6ÈME ARC DE CERCLE DE L'EXERCICE DE POUSSÉE (DÉPÔT DU POIDS SUR LE SOL).**

**Le candidat doit se reposer une minute avant d'entreprendre le transport du sac de sable.**

# Atelier n°3: transport de poids

Le candidat doit soulever un poids (sac de sable) de 45 kg pour les hommes et de 25 kg pour les femmes, le transporter, en se servant uniquement de ses bras, sur une distance de 15 mètres et le reposer sur le sol en douceur.



➔ **Faute relevée:** incapacité à soulever le sac, à le porter en se déplaçant ou à le poser en douceur à la fin de l'exercice.

➔ Dans tous les cas, l'ensemble de l'exercice doit être repris. Trois essais infructueux signifient un échec.

Distance: 15m