

PRÉPARATION AUX ÉPREUVES D'ADMISSION

Concours externe de sous-officier de gendarmerie (SOG) – Catégorie B – Session de septembre 2026

Vous êtes admissible : il reste à convaincre un jury et à réussir l'épreuve physique.

Périmètre de la formation

- **Public** : candidats déclarés admissibles au concours externe (premier concours) de sous-officier de gendarmerie, session de septembre 2026.
- **Volume** : 25 heures – 12 h de préparation sportive, 12 h de préparation orale, 1 h d'oral blanc avec retour personnalisé.
- **Épreuves préparées** : l'épreuve physique gendarmerie (EPG) et l'entretien avec le jury, qui pèsent ensemble 10 des 18 coefficients du concours.

1. Les épreuves d'admission du concours externe

La phase d'admission du concours externe se déroule, au niveau national, entre le 30 novembre 2026 et le 19 février 2027 (date de Paris). Au centre de Papeete, les épreuves débuteraient à **partir du 15 décembre 2026**. Chaque candidat est convoqué **quatre demi-journées au maximum**.

Épreuve	Déroulement	Coef.	Éliminatoire	Dans cette formation
Entretien avec le jury	10 min de préparation, 20 min d'entretien sur une question d'actualité tirée au sort. Le jury évalue la motivation, la culture générale, l'expression, le raisonnement et l'équilibre émotionnel. Un CV est remis au jury.	7	< 6/20	Oui : 12 h + oral blanc
Épreuve physique gendarmerie	En tenue de sport : parcours d'obstacles et simulation d'un combat (chronométrés), puis transport de poids (réussite ou échec). Certificat médical de moins d'un an obligatoire.	3	< 6/20	Oui : 12 h
Évaluation numérique	QCM dématérialisé de 30 min : culture web, environnement numérique, protection et sécurité informatique.	1	Non	2 entraînements prévus
Inventaires de personnalité et entretien avec un psychologue	Questionnaires puis entretien individuel. Non notés : ils éclairent la décision du jury.	–	–	1 entraînement à faire à la maison

Pour mémoire, la composition de culture générale (coef. 7) complète le total de 18 coefficients. L'entretien est donc l'épreuve d'admission la plus lourde.

2. Objectifs de la formation

Objectif général : aborder la phase d'admission en pleine possession de vos moyens, en franchissant le seuil de l'épreuve physique avec une marge de sécurité et en conduisant devant le jury un entretien structuré, argumenté et sincère.

Préparation sportive

1. **Exécuter** chaque atelier de l'EPG conformément au règlement, sans faute imposant une reprise.
2. **Mesurer** votre niveau de départ et situer vos temps sur le barème officiel.
3. **Développer** les qualités physiques sollicitées : vitesse, puissance, résistance, gainage et force.
4. **Gérer** l'enchaînement complet sous fatigue, jusqu'au transport de poids.

Préparation orale

1. **Présenter** la gendarmerie, ses missions, son organisation et le statut militaire du sous-officier.
2. **Construire** une présentation de votre parcours et de votre motivation, cohérente avec votre CV.
3. **Analyser** un sujet d'actualité en dix minutes et **exposer** une réflexion structurée.
4. **Argumenter** face aux questions et relances du jury en maîtrisant votre expression et votre stress.

Oral blanc

1. **Restituer** en conditions réelles l'ensemble des acquis de la préparation orale.
2. **Identifier** vos trois priorités de progression avant le passage devant le jury.

3. Programme détaillé

Module 1 – Préparation sportive (12 heures). Formateur : major Denis T, ancien champion de haut niveau, ancien responsable du centre de recrutement de la Gendarmerie nationale en P.F

Finalité : préparer spécifiquement l'épreuve physique gendarmerie, dont le temps des deux premiers ateliers détermine la note sur 20, et sécuriser le transport de poids dont l'échec retire un point.

L'épreuve officielle en bref

- **Atelier 1 – parcours d'obstacles (chronométré) :** parcours de 50 m à accomplir six fois, avec notamment un saut de tapis (1,80 m hommes ; 1,60 m femmes) et une poutre à 0,90 m suivie d'une chute maîtrisée.
- **Atelier 2 – simulation d'un combat (chronométrée) :** six tractions et six poussées d'un poids (36 kg hommes ; 25 kg femmes), entrecoupées de quatre chutes maîtrisées.
- **Atelier 3 – transport de poids (réussite ou échec) :** après une minute de repos, porter un sac de 45 kg (hommes) ou 25 kg (femmes) sur 15 m, avec les bras uniquement, et le reposer en douceur.

Repères du barème (ateliers 1 + 2)	Hommes	Femmes	Lecture
Note 20/20	3'10	3'20	Temps maximal pour la note plafond
Note 10/20	4'00	4'10	Objectif minimal conseillé
Note 6/20	4'31	4'41	Seuil : en dessous, élimination
Échec au transport de poids	– 1 point	– 1 point	Peut faire basculer sous le seuil

Compétences développées

- Franchissement technique et sécurisé des obstacles, chutes et relevés conformes.
- Puissance et résistance à un effort intense et court ; gainage et force de préhension.
- Gestion de l'allure et du souffle sur l'enchaînement ; port de charge sous fatigue.

Contenus et progression

- Reproduction des ateliers; progression adaptée au niveau de chacun ; échauffement et retour au calme systématiques.

Module 2 – Préparation orale (12 heures) : Formateur : Heiarii

Finalité : vous rendre capable de traiter une question d'actualité en dix minutes de préparation, puis de soutenir vingt minutes d'échange en démontrant motivation, culture générale, qualité d'expression, raisonnement et équilibre émotionnel – les critères définis par la gendarmerie.

Compétences développées

- Connaissance de l'institution, du métier de sous-officier et de son cadre déontologique.
- Analyse rapide d'un sujet, construction d'un plan et argumentation nuancée.
- Expression orale claire, posture adaptée, gestion du stress et des relances.

Contenus et progression

Modalités d'entraînement et d'évaluation

- Chaque séance comporte une mise en pratique orale suivie d'un retour immédiat du formateur.
- Grille d'observation commune fondée sur les cinq critères officiels ; enregistrement vidéo possible avec votre accord.

Module 3 – Oral blanc (1 heure)

Finalité : vivre l'épreuve dans ses conditions réelles avant le jour J et repartir avec un diagnostic précis.

- **Simulation** : tirage au sort d'une question d'actualité, 10 min de préparation, 20 min d'entretien devant un jury de [à compléter], avec questions sur le sujet, le parcours et la motivation.
- **Retour personnalisé** : grille d'évaluation renseignée sur les cinq critères, points forts, trois priorités de travail ; note indicative sans valeur officielle.

4. Récapitulatif et informations pratiques

Module	Séances	Volume
Préparation sportive	6 séances de 2 h	12 h
Préparation orale	6 séances de 2 h	12 h
Oral blanc (simulation + retour personnalisé)	1 séance	1 h
Volume total		25 h

*Formateurs : Denis (préparation sportive) et Heiarii (préparation orale)

*Nombre de places : 6 à 8 maximum

*Travail personnel recommandé, en complément des séances :

- **Sport** : deux à trois séances personnelles par semaine (course, renforcement, gainage) ; tenir un carnet d'entraînement ; s'exercer au port de charge après un effort ; respecter le repos, surtout dans les derniers jours.
- **Oral** : veille d'actualité quotidienne et fiches de synthèse ; consultation du site officiel de recrutement de la gendarmerie ; entraînements chronométrés à voix haute ; relecture de votre CV.
- **Autres évaluations** : préparer en autonomie l'évaluation numérique à l'aide de la fiche d'exemples publiée par la gendarmerie.
- **Démarche à anticiper** : faire établir sans attendre le certificat médical de moins d'un an exigé le jour de l'épreuve physique (modèle officiel disponible en ligne).

Mises en garde

- Cette formation ne garantit pas la réussite au concours. Seuls l'arrêté du 27 avril 2011 modifié, l'arrêté d'ouverture de la session et votre convocation font foi.
- La participation aux séances sportives suppose une aptitude médicale : conditions fixées par DCAIRP : un certificat médical d'aptitude et une décharge en cas d'accident devront nous être fournis. Signalez toute blessure ou contre-indication au formateur.

PLANNING

Jour et date	Horaires	Séance
Lundi 02 novembre	17H à 19H	Préparation sportive – S1
Lundi 09 novembre	17H à 19H	Préparation sportive – S2
Lundi 16 novembre	17H à 19H	Préparation sportive – S3
Lundi 23 novembre	17H à 19H	Préparation sportive – S4
Lundi 30 novembre	17H à 19H	Préparation sportive – S5
Lundi 07 décembre	17H à 19H	Préparation sportive – S6
Samedi 31 octobre	13H à 15H	Préparation orale – S1
Samedi 07 novembre	13H à 15H	Préparation orale – S2
Samedi 14 novembre	13H à 15H	Préparation orale – S3
Samedi 21 novembre	13H à 15H	Préparation orale – S4
Samedi 28 novembre	13H à 15H	Préparation orale – S5
Samedi 05 décembre	13H à 15H	Préparation orale – S6
Samedi 12 décembre	13H à 15H	Oral blanc à partir de 11H00

TARIF

40 000 CFP les 25 heures de formation pour toute personne ayant au moins suivi une formation avec DCAIRP POLYNÉSIE (1 600 CFP/heure)

45 000 CFP les 25 heures de formation pour toutes les autres personnes (1 800 CFP/heure)

CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

Toute demande d'annulation doit être adressée par écrit à DCAIRP Polynésie. Les délais sont calculés en jours calendaires, selon la date de réception de la demande et la date de début de la formation. Une annulation reçue plus de 30 jours avant le début donne lieu au remboursement intégral des sommes versées. De 8 à 30 jours inclus avant le début, une pénalité de 50 % du montant total de la formation s'applique ; à moins de 8 jours, cette pénalité est portée à 80 %. Le remboursement correspond aux sommes versées, diminuées de la pénalité applicable, sans pouvoir être négatif. Dès le début de la formation, aucun remboursement ni aucune compensation ne sont accordés, y compris en cas d'absence ou d'abandon. La totalité du prix de la formation reste due et les échéances de paiement doivent être respectées.

