

Épreuves de sélection

Devenez

Gendarme
adjoint volontaire

en

60

JOURS

DUNOD

Direction artistique : Élisabeth Hébert
Mise en page : Lumina Datamatics, Inc.

© Dunod, 2023
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-086107-1

Marie-Hélène Abrond

Diplômée de l'EFAP, l'École des nouveaux métiers de la communication, elle est journaliste professionnelle. Elle a exercé comme chef de rubrique au sein du groupe Bayard pendant une quinzaine d'années avant de travailler au sein de l'équipe de *Zone interdite* sur M6 et *Questions pour un champion* sur France 3. Passionnée par la communication digitale, elle a également conçu et créé son site d'actualité culturelle, CulturActu.com, qui évoque l'actualité cinéma, théâtre, littérature, musique, télévision et propose des interviews de personnalités.

Audrey Chauveau

Diplômée d'un master de droit et stratégies de la sécurité, elle est fortement investie par les questions sécuritaires. Après une préparation intensive, elle a réussi plusieurs concours pour intégrer l'une des forces de l'ordre : police et gendarmerie.

Frédéric Rosard

Professeur de mathématiques et concepteur de tests psychotechniques, il participe également à de nombreux jurys de concours. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la préparation à divers concours.

Sylvain Monnier

Formateur sport dans une école préparatoire aux concours des diplômes de sport et aux concours d'entrée gardien de la paix et gendarmerie, il est également coach sportif diplômé d'État. Passionné par le sport, il a à cœur de partager ses connaissances et son expérience.

Avec la collaboration de Corinne Pelletier

Diplômée d'un master 2 de psychologie cognitive et directrice générale d'une association dans le secteur du handicap sensoriel.

Votre préparation en 60 jours !

Jour 1

Sport

☐

Français

☐

Jour 2

Culture
générale

☐

Jour 3

Français

☐

Culture
générale

☐

Jour 4

Français

☐

Jour 5

Culture
générale

☐

Mathématiques

☐

Jour 6

Culture
générale

☐

Jour 7

Français

☐

Culture
générale

☐

Jour 8

Sport

☐

Jour 9

Culture
générale

☐

Jour 10

Mathématiques

☐

Français

☐

Jour 11

Sport

☐

Culture
générale

☐

Jour 12

Français

☐

Jour 13

Culture générale ☐

Français ☐

Jour 14

Mathématiques ☐

Culture générale ☐

Jour 15

Français ☐

Jour 16

Culture générale ☐

Jour 17

Sport ☐

Culture générale ☐

Jour 18

Culture générale ☐

Jour 19

Tests psychotechniques ☐

Français ☐

Jour 20

Culture générale ☐

Jour 21

Sport ☐

Culture générale ☐

Jour 22

Mathématiques ☐

Français ☐

Jour 23

Culture générale ☐

Jour 24

Sport ☐

Français ☐

Jour 25

Culture
générale

☐

Jour 26

Français

☐

Jour 27

Sport

☐

Culture
générale

☐

Jour 28

Français

☐

Jour 29

Culture
générale

☐

Mathématiques

☐

Jour 30

Tests
psychotechniques

☐

Culture
générale

☐

Jour 31

Sport

☐

Jour 32

Compréhension
de textes

☐

Culture
générale

☐

Jour 33

Entretien
avec le jury

☐

Français

☐

Jour 34

Culture
générale

☐

Mathématiques

☐

Jour 35

Entretien
avec le jury

☐

Culture
générale

☐

Jour 36

Français

☐

Jour 37

Compréhension
de textes ☐

Culture
générale ☐

Jour 38

Mathématiques ☐

Culture
générale ☐

Jour 39

Tests
psychotechniques ☐

Culture
générale ☐

Jour 40

Lettre
de motivation ☐

Français ☐

Jour 41

Sport ☐

Culture
générale ☐

Jour 42

Français ☐

Culture
générale ☐

Jour 43

Entretien
avec le jury ☐

Mathématiques ☐

Jour 44

Compréhension
de textes ☐

Français ☐

Jour 45

Culture
générale ☐

Entretien
avec le jury ☐

Jour 46

Lettre
de motivation ☐

Français ☐

Jour 47

Entretien
avec le jury ☐

Tests
psychotechniques ☐

Jour 48

Compréhension
de textes ☐

Culture
générale ☐

Jour 49

Entretien
avec le jury ☐

Français ☐

Jour 50

Mathématiques ☐

Culture
générale ☐

Jour 51

Sport ☐

Culture
générale ☐

Jour 52

Entretien
avec le jury ☐

Français ☐

Jour 53

Culture
générale ☐

Entretien
avec le jury ☐

Jour 54

Mathématiques ☐

Français ☐

Jour 55

Entretien
avec le jury ☐

Culture
générale ☐

Jour 56

Compréhension
de textes ☐

Entretien
avec le jury ☐

Jour 57

Annales :
mathématiques ☐

Annales :
français ☐

Jour 58

Annales :
culture
générale ☐

Jour 59

Annales :
mathématiques ☐

Jour 60

Annales :
français ☐

LES ÉPREUVES DE SÉLECTION



Épreuves de sélection GAV APJA

Entretien individuel avec un Référent Recrutement de la gendarmerie (20 à 30 min)

Le Référent Recrutement donne alors un avis positif ou négatif sur votre candidature

Épreuve de connaissances générales (30 min)

100 questions sous forme de QCM sur des thèmes variés (culture générale, français, mathématiques)

Épreuve de compréhension de textes (40 min)

90 questions sous forme de QCM sur 15 textes de situation concrètes de gendarmerie (6 questions pour chaque texte)

Test psychotechnique (sans limite de temps)

Environ 150 questions sous forme de QRU ou de QCM ou de phrases à compléter afin de vérifier si votre comportement et votre moralité sont compatibles avec la fonction

Lettre de motivation à rédiger sur place (30 min)

Épreuves de sélection GAV EP

Entretien individuel avec un Référent Recrutement de la gendarmerie (20 à 30 min)

Le Référent Recrutement donne alors un avis positif ou négatif sur votre candidature

Tests psychotechniques (sans limite de temps)

Environ 150 questions sous forme de QRU ou de QCM ou de phrases à compléter afin de vérifier si votre comportement et votre moralité sont compatibles avec la fonction

Lettre de motivation à rédiger sur place (30 min)



Vous êtes admis

Vous serez alors convoqué pour une visite médicale. Trois issues possibles :

Apte : vous pourrez intégrer l'école à la date prévue

Inapte temporaire : vous serez de nouveau convoqué pour une prochaine visite médicale

Inapte définitif

Devenir gendarme adjoint volontaire

Le métier

Le gendarme adjoint volontaire est un personnel de la Gendarmerie nationale, force armée de la France. Son recrutement est permanent.

Deux options s'offrent à vous au sein de ce statut : le recrutement pour un emploi particulier au sein du corps de soutien technique et administratif (secrétariat, ressources humaines, restauration, informatique et réseaux, accueil et sécurité, horticulture...) ou le recrutement au service des unités opérationnelles (sécurisation, police judiciaire, prévention, sécurité routière).

Le profil recherché pour accéder à ce statut

Tout d'abord, il faut remplir des conditions générales :

- être de nationalité française ;
- être âgé de 17 ans au moins et de 26 ans au plus au moment du dépôt de la candidature ;
- avoir effectué la JAPD, JDC ou le service national obligatoire ;
- être apte physiquement.

Si vous souhaitez devenir agent de police judiciaire adjoint ou avoir un emploi particulier au sein des gendarmes adjoints volontaires, il est nécessaire de regarder les conditions spécifiques sur le site de www.lagendarmerierecrute.fr.

Ensuite, il convient de détenir des qualités personnelles plurielles telles que le savoir-être, l'esprit d'équipe, la curiosité, la volonté de servir son pays, le désir de découvrir la gendarmerie...

Le déroulement de la procédure

L'inscription se fait sur le site de www.lagendarmerierecrute.fr. Un dossier de candidature devra être dûment rempli. Ultérieurement, vous serez convoqué pour une session de recrutement au sein du centre de recrutement ou centre de sélection le plus proche de votre domicile. À ce moment démarre les épreuves écrites et orales. Pour les premières, vous passerez une session de tests sur ordinateurs portant sur une matière pour les emplois particuliers (test de personnalité) et sur trois matières pour les unités opérationnelles (compréhension de textes, tests psychotechniques, culture générale). Vous recevrez les résultats des tests dans les 24 heures par courriel. S'ils s'avèrent positifs, vous serez convoqués pour les épreuves orales : entretien avec un référent-recrutement suivi de la rédaction d'une lettre de motivation sur place (30 minutes).

Postérieurement, vous aurez une visite médicale avec un médecin militaire du service de santé des armées, pour évaluer votre condition physique. Lorsque celle-ci sera validée, une convocation en école vous sera transmise.

La visite médicale permet de déceler la moindre anomalie dont votre taux de consommation de stupéfiants, d'alcool ou encore de problématiques respiratoires, visuelles, auditives. Veillez à regarder le référentiel SIGYCOP sur le site de la Gendarmerie nationale mentionné *supra*.

Si le médecin militaire vous considère apte, vous aurez environ deux mois avant l'incorporation en école.

Si vous échouez aux épreuves susmentionnées, votre candidature sera ajournée pour un an (à compter de la date de passage des épreuves).

Sport Français



**JOUR
1**



Sport

Bien commencer son entraînement

Évaluations de départ

Pour savoir quel programme vous convient le mieux, vous devez déterminer votre niveau. Pour cela réalisez les tests suivants et notez vos performances.

Test	Consigne	Sexe	Niveau de difficulté		
			Débutant	Intermédiaire	Sportif
Marche/ course	Marchez ou courez pendant 6 min autour d'une piste de 400 m pour réaliser la plus grande distance possible.	♀	Inférieur à 800 m	Entre 800 m et 1 200 m	Supérieur à 1 200 m
		♂	Inférieur à 1 200 m	Entre 1 200 m et 1 600 m	Supérieur à 1 600 m
Saut vertical	Debout à côté d'un mur, le bras tendu vers le ciel, tracez un trait avec une craie. Réalisez un saut pour tracer un autre trait le plus haut possible. Mesurez l'écart entre les deux traits.	♀	Inférieur à 30 cm	Entre 30 cm et 50 cm	Supérieur à 50 cm
		♂	Inférieur à 40 cm	Entre 40 cm et 60 cm	Supérieur à 60 cm
Pompes	Réalisez le plus grand nombre de pompes en 1 min, sur la pointe des pieds pour les hommes, sur la pointe des pieds ou les genoux pour les femmes.	♀	Inférieur à 10 pompes	Entre 10 et 20 pompes	Supérieur à 20 pompes
		♂	Inférieur à 15 pompes	Entre 15 et 30 pompes	Supérieur à 30 pompes

Test	Consigne	Sexe	Niveau de difficulté		
			Débutant	Intermédiaire	Sportif
Gainage	Maintenez une position planche le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, dos parallèle au sol.	♀	Inférieur à 30 s	Entre 30 s et 90 s	Supérieur à 90 s
		♂			

- **Votre niveau se situe majoritairement dans la première colonne ?** Vous suivrez les exercices de la colonne débutant pour les futurs entraînements.
- **Votre niveau se situe majoritairement dans la deuxième colonne ?** Vous suivrez les exercices de la colonne intermédiaire pour les futurs entraînements.
- **Votre niveau se situe majoritairement dans la troisième colonne ?** Vous suivrez les exercices de la colonne sportive pour les futurs entraînements.

Ces tests permettent d'évaluer le niveau de départ. Bien sûr, si le programme vous paraît simple, vous pouvez opter pour un niveau supérieur.

Principe de progressivité

Un entraînement doit être réalisé de manière progressive. On augmente le nombre de séance et le niveau petit à petit.

Programme d'entraînement pour les 10 premiers jours

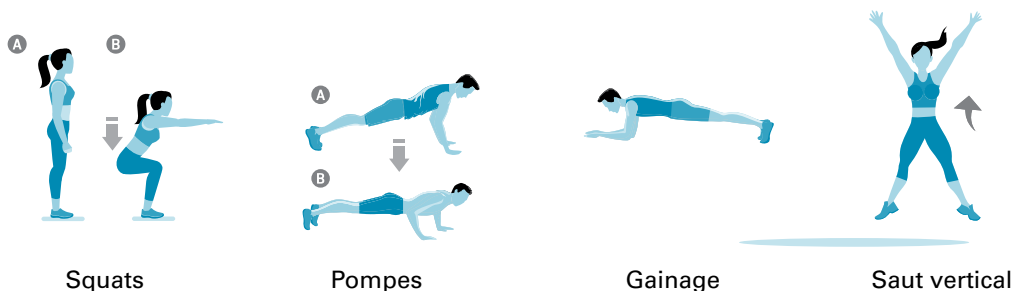
Intensité des séances

- ★ Ne vous donnez pas à fond, la séance doit être facile.
- ★★ La séance doit être fatigante mais pas intense, la séance doit être modérée.
- ★★★ Donnez-vous à fond sur tous les exercices, la séance est très intense.

	Débutant	Intermédiaire	Sportif
Jour 1	★★★ Tests	★★★ Tests	★★★ Tests
Jour 2	★ Alternance marche et course 20 min + 4 x 8 pompes + 4 x 20 s de gainage	★ 5 x (3 min de course + 3 min de marche)	★ 6 x (3 min de course + 3 min de footing lent)

	Débutant	Intermédiaire	Sportif
Jour 3	Repos	Repos	Repos
Jour 4	Repos	★★ 6 × (3 min de course + 3 min de footing lent)	★★★ Sprints de 30 m, 40 m, 50 m, 40 m, 30 m, avec un repos de 1 min entre chaque course. Après un repos de 5 min, enchaînez avec une deuxième série identique.
Jour 5	★ Alternance marche et course 30 min + 4 × 8 pompes + 4 × 20 s de gainage	Repos	★ Footing de 30 min
Jour 6	Repos	★ Footing de 3 × 8 min avec 3 min de repos	Repos
Jour 7	Repos	Repos	★★ 4 × 25 squats + 4 × 20 pompes + 2 × 30 s de gainage latéral/côté + 4 × 45 s de gainage
Jour 8	★★ Alternance marche et course 30 min + 4 × 10 pompes + 4 × 30 s de gainage	★★ 4 × 20 squats + 4 × 15 pompes + 2 × 20 s de gainage latéral/côté + 4 × 30 s de gainage	★ 6 × (2 min de course + 2 min de footing lent)
Jour 9	Repos	Repos	Repos
Jour 10	★★ 4 × 15 squats + 4 × 12 pompes + 2 × 20 s de gainage latéral/côté + 2 × 30 s de gainage	★★ Courses de 150 m, 150 m, 200 m, 200 m, avec un repos de 2 min entre chaque course. Après un repos de 5 min, enchaînez avec une série identique.	★★ Courses de 150 m, 150 m, 200 m, 200 m, avec un repos de 2 min entre chaque course. Après un repos de 5 min, enchaînez avec deux séries identiques.

Exercices



Français

Grammaire : les différents types de phrases

Lorsqu'on s'exprime, on utilise quatre types de phrases.

- La **phrase déclarative** : on donne une information, exprime un fait, une opinion, on raconte quelque chose. Elle se termine par un point. Ex. : Je ferme la porte.
- La **phrase interrogative** : on pose une question. Elle se termine par un point d'interrogation. Ex. : Peux-tu fermer la porte ?
- La **phrase impérative** : on donne un ordre ou un conseil, on interdit quelque chose. Elle se termine par un point. Ex. : Ferme la porte.
- La **phrase exclamative** : elle permet d'exprimer une émotion, un sentiment, une surprise. Ex. : Mais qu'est-ce que tu racontes ! Ne dis pas n'importe quoi !

Grammaire : les formes de phrases

Chaque type de phrase peut prendre trois formes différentes.

- La **forme affirmative**. Ex. : Les hirondelles volent.

À noter

Pour faire la liaison entre deux mots ou groupes de mots, on utilise la conjonction de coordination « et ». Ex. : Les oiseaux migrateurs volent haut et partent vers le sud.

- La **forme négative**. La plus employée est « ne...pas ». Elle encadre le verbe. Ex. : Les hirondelles ne volent pas.

À noter

Il existe différents degrés de négation. Ex. : Les oiseaux ne chantent pas *toujours/plus/jamais*.

La locution « ne...que » signifie « seulement » et marque une négation partielle.
Ex. : Les oiseaux ne chantent que par beau temps.

À noter

Pour faire la liaison entre deux mots, on emploie « ni... ni ».
Ex. : Il n'aime ni les cerises, ni les abricots.

- La **forme impersonnelle**. Dans ce cas, le sujet ne représente rien ni personne.
Ex. : Il pleut. Il faut être patient.

Grammaire : la phrase et deux constituants majeurs, le sujet et le verbe

Une phrase est composée de plusieurs éléments, un peu comme un puzzle. Tous ces éléments fonctionnent ensemble, se coordonnent et s'accordent pour donner un sens au contenu.

Le sujet du verbe conjugué indique de qui l'on parle. La terminaison du verbe dépend du sujet.

Pour retrouver le sujet, je pose la question « Qui est-ce qui... ? » suivie du verbe conjugué. Ex. : *Marie* guide les visiteurs (Qui est-ce qui guide ?).

Le sujet peut indiquer :

- qui fait l'action. Ex. : *Le chat* mange la souris.
- qui subit l'action. Ex. : *La souris* est mangée par le chat.

Le sujet a des natures différentes :

- un nom. Ex. : *Marie* guide les visiteurs.
- un pronom. Ex. : *Elle* guide les visiteurs.
- un groupe nominal. Ex. : *Les parents* guident les enfants.
- un verbe à l'infinitif. Ex. : *Guider* est passionnant.

Le sujet se place en général avant le verbe, parfois après. Ce peut être le cas dans une phrase interrogative ou dans une phrase affirmative. On dira alors que le sujet est inversé. Il est nécessaire de bien le repérer afin de procéder à l'accord avec le verbe. Ex. : Sur le sol, tombent *les feuilles*.

Le verbe s'accorde en nombre avec le sujet :

- s'il est au singulier, le verbe est au singulier ;
- s'il est au pluriel ou s'il y a plusieurs sujets, le verbe est au pluriel.

À noter

Lorsque le sujet est un groupe nominal, **le verbe s'accorde avec le nom chef de groupe**. Ex. : *La tige* des fleurs traverse le grillage.

**Entraînez-vous !****Français****1. Retrouver le sujet et les verbes conjugués en posant la bonne question.**

- a. Manger est un plaisir.
- b. Souvent, les enfants aiment les bonbons.
- c. Sur la table se trouvent les brioches.
- d. On voit les parents courir sur la plage.
- e. Es-tu parti au concert ?

2. Accorder les verbes en retrouvant le sujet.

- a. Sur les collines s'éten(-d ; -ds ; -dent) les vignobles.
- b. Le long des routes coul(-e ; -ent ; -es) une rivière.
- c. Pierre et sa sœur regard(-e ; -es ; -ent) trop la télévision.
- d. Écouter de la musique (est ; é ; ai) agréable.
- e. Dans ce lac, vi(-t ; -vent ; -ve) des monstres étonnants.

**Vérifiez vos réponses****Français****1. a. Manger est** un plaisir.

b. Souvent, *les enfants* **aiment** les bonbons.

c. Sur la table **se trouvent** *les brioches*.

d. *On* **voit** les parents courir sur la plage.

e. **Es-tu parti** au concert ?

2. a. Sur les collines s'étendent les vignobles.

b. Le long des routes coule une rivière.

c. Pierre et sa sœur regardent trop la télévision.

d. Écouter de la musique est agréable.

e. Dans ce lac vivent des monstres étonnants.