

LE COULOIR DU SAVOIR lecouloirdusavoir.com

GENDARMERIE NATIONALE DU SÉNÉGAL

Préparation physique et entretien avec le jury

Ce document propose un programme de préparation physique progressive et des conseils pour réussir l'entretien de motivation au concours de la Gendarmerie nationale. Les normes exactes sont fixées par l'arrêté officiel.

Important : *Les conditions d'accès, les épreuves, les coefficients et les dates varient chaque année selon les arrêtés ministériels. Consultez toujours l'arrêté officiel d'ouverture du concours que vous visez avant de vous inscrire. Ne vous fiez pas uniquement aux informations circulant sur les réseaux sociaux.*

L'équipe du Couloir du Savoir lecouloirdusavoir.com Série : Réussir les concours au Sénégal

I. PRINCIPES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Les épreuves sportives du concours de la Gendarmerie sont éliminatoires. Un candidat qui échoue aux épreuves physiques est éliminé, même s'il a réussi les épreuves écrites. La préparation physique doit donc commencer bien avant le concours, idéalement 4 à 6 mois à l'avance.

Les normes exactes (temps de course, nombre de pompes, de tractions, de sauts...) sont fixées par l'arrêté officiel d'ouverture du concours. Elles peuvent varier d'une session à l'autre. Consultez l'arrêté avant de cibler un objectif précis.

II. PROGRAMME DE PRÉPARATION PROGRESSIVE (12 SEMAINES)

PÉRIODE	PHASE	CARDIO	MUSCULATION	COMPLÉMENT
Semaines 1-3	Base	Course 20 min / jour	15 pompes et 20 abdominaux x 3 séries	Étirements après chaque séance
Semaines 4-6	Construction	Course 30 min / jour	25 pompes et 30 abdominaux x 3 séries	Gainage 45 secondes
Semaines 7-9	Développement	Course 40 min / jour	35 pompes et 40 abdominaux x 4 séries	Gainage 1 minute 30
Semaines 10-12	Simulation	Course à l'allure du concours	50 pompes et 50 abdominaux x 4 séries	Simulation complète des épreuves

- Ne jamais sauter deux jours consécutifs d'entraînement.
- Hydratez-vous abondamment avant, pendant et après l'effort.
- Dormez au moins 7 à 8 heures par nuit pendant la période de préparation.
- Évitez l'alcool et le tabac qui réduisent les capacités physiques.
- En cas de douleur persistante, consultez un médecin avant de continuer.

III. RÉUSSIR L'ENTRETIEN AVEC LE JURY

L'entretien évalue votre motivation, votre personnalité, votre connaissance de la Gendarmerie et votre maturité. Il dure généralement entre 15 et 30 minutes.

Q : Pourquoi voulez-vous rejoindre la Gendarmerie ?

R : Préparez une réponse sincère et précise. Parlez de votre attrait pour le service à la nation, la discipline, la protection des citoyens. Évitez les formules creuses.

Q : Que savez-vous de la Gendarmerie nationale du Sénégal ?	R : Connaissez ses missions (sécurité publique, police judiciaire, police militaire), son rattachement aux Forces armées, son action en zone rurale. Citez des exemples concrets si possible.
Q : Quelles sont vos qualités pour ce métier ?	R : Citez des qualités directement liées au métier : rigueur, sens du service, résistance physique et mentale, respect de la hiérarchie, intégrité. Illustrez avec des exemples de votre vie personnelle.
Q : Comment réagiriez-vous face à une proposition de corruption ?	R : Refus ferme et immédiat. Signalement à la hiérarchie. Ne cherchez pas à nuancer : l'intégrité est une valeur non négociable pour la Gendarmerie.
Q : Où vous voyez-vous dans 10 ans ?	R : Parlez d'évolution professionnelle au sein du corps : spécialisation, formation continue, montée en grade. Montrez que vous avez réfléchi à votre carrière.

Conseils de posture : Entrez en saluant. Attendez l'invitation avant de vous asseoir. Parlez clairement et regardez les membres du jury. Soyez soigné dans votre tenue vestimentaire. La Gendarmerie valorise la discipline et le respect de la hiérarchie dès le stade de la sélection.