test-concours-police.fr

FICHE DE RÉVISION

RÉFÉRENCE
FR-MTH-001

GRATUIT

PLAN DE RÉVISION 8 SEMAINES — CONCOURS POLICE

Programme jour par jour pour préparer le GPX en deux mois

Préparer le concours gardien de la paix en 8 semaines suppose une discipline rigoureuse et un programme structuré qui couvre toutes les épreuves : cas pratique, QCM langue, psychotechniques, parcours d'habileté motrice (PHM), test d'endurance (TECR) et entretien oral. Ce plan répartit la charge de travail sur 56 jours, avec environ 25 à 30 heures hebdomadaires (compatible avec un emploi ou des études en parallèle pour les plus organisés, plein temps recommandé sinon). Tu trouveras chaque semaine une matière dominante, des objectifs hebdomadaires mesurables et au moins une simulation chronométrée.

Dernière mise à jour : 22 mai 2026. Sources : Conseils de la Police nationale, Direction générale de la police nationale (DGPN), ouvrage Dunod « Gardien de la paix 2026-2027 ».

ÉCHANTILLON · ÉCHANTILLON

PUBLIÉE LE 22 MAI 2026

11 sections · 8 sources officielles · 14 entrées glossaire
Document librement téléchargeable

VERSION WEB
Annales, QCM corrigés et mises à jour

SOMMAIRE

CE QUE TU VAS TROUVER

01 — À qui s'adresse ce plan ?

02 — Vue d'ensemble du plan

03 — Semaine 1 — Diagnostic et fondations

04 — Semaine 2 — Cas pratique : méthode 5 étapes

05 — Semaine 3 — QCM langue et culture générale

06 — Semaine 4 — Psychotechniques et raisonnement

07 — Semaine 5 — Cas pratique intensif

08 — Semaine 6 — Entretien oral : fond et forme

09 — Semaine 7 — Simulation complète et ajustements

10 — Semaine 8 — Affûtage et repos actif

11 — Erreurs à éviter sur les 8 semaines

ANNEXES. Fiche mémo synthèse · Glossaire des acronymes en fin de document.

01 À QUI S'ADRESSE CE PLAN ?

✓ L'ESSENTIEL

- Plan conçu pour 25-30 heures hebdomadaires sur 8 semaines — compatible études ou emploi à temps partiel.
- Trois variantes possibles : plein temps (×2 volumes), 5 mois (utiliser le plan dédié), express 4 semaines (semaines 1, 3, 5, 7).
- L'objectif n'est pas de tout apprendre mais de stabiliser une méthode et un niveau sur toutes les épreuves.

Ce plan de 8 semaines est conçu pour un candidat qui dispose d'environ deux mois avant l'écrit, motivé, capable de mobiliser 25 à 30 heures par semaine. Si ton calendrier le permet, double les volumes pour atteindre le niveau d'un candidat à temps plein. Si tu disposes de plus de temps (5 mois ou plus), utilise notre programme 5 mois plus complet. Si tu cherches une préparation express (4 semaines), concentre-toi sur les semaines 1, 3, 5 et 7 de ce plan.

8	25-30 h	5	8
SEMAINES DE PRÉPARATION 56 jours au total	VOLUME HEBDOMADAIRE Compatible avec activité parallèle	MATIÈRES COUVERTES Écrit, sport, psychotechnique, langue, oral	SIMULATIONS COMPLÈTES Une par semaine en conditions réelles

PRINCIPE D'ORGANISATION

Chaque semaine combine 5 matières en proportions variables. Une matière dominante (60 % du volume) est associée à 4 matières d'entretien (10 % chacune). La dominante change chaque semaine pour balayer l'ensemble du programme tout en maintenant tous les acquis. Tu ne perds jamais une matière de vue plus de 7 jours.

02 VUE D'ENSEMBLE DU PLAN

✓ L'ESSENTIEL

- Semaines 1-2 : diagnostic puis méthode cas pratique.
- Semaines 3-4 : langue et psychotechnique en spécialisation.
- Semaines 5-8 : intensification cas pratique, oral, simulation puis tapering.

SEMAINE	DOMINANTE	SPORT	SIMULATION HEBDO
Semaine 1	Diagnostic et bases méthode	TECR + tests d'effort	1 cas pratique blanc
Semaine 2	Cas pratique — méthode 5 étapes	Sortie longue + PPG	1 cas pratique
Semaine 3	QCM langue + culture générale	Fractionné + ateliers PHM	1 QCM blanc 100 questions
Semaine 4	Psychotechniques et raisonnement	TECR test + PHM montée en charge	1 batterie psychotechnique
Semaine 5	Cas pratique — rédaction intensive	Simulation PHM complète	1 cas pratique en 2 h chrono
Semaine 6	Entretien oral — fond et forme	PHM + TECR en conditions réelles	1 oral simulé enregistré
Semaine 7	Simulation complète et ajustements	Affûtage sportif	1 examen blanc complet
Semaine 8	Révisions ciblées + repos actif	Réduction du volume	Simulation finale légère

Vue d'ensemble du plan 8 semaines, dominantes hebdomadaires et simulations programmées.

03 SEMAINE 1 — DIAGNOSTIC ET FONDATIONS

✓ L'ESSENTIEL

- Objectif : mesurer ton niveau, pas progresser. Tu poses la baseline.
- Une épreuve blanche par jour, sans méthode préalable.
- À la fin de la semaine : 3 chantiers prioritaires identifiés pour les 7 semaines suivantes.

L'objectif de la première semaine n'est pas de progresser, c'est de mesurer où tu en es. Tu passes les épreuves « à blanc » sans préparation pour obtenir une note de référence sur chaque matière. Cette baseline permet ensuite de cibler les semaines suivantes sur tes points faibles. Sauter cette étape revient à programmer sans données : tu vas perdre du temps sur ce que tu maîtrises déjà.

- Lundi : test psychotechnique blanc (2 h chrono) + identification des familles de questions où tu sèches.
- Mardi : cas pratique blanc (2 h sur sujet annale) sans méthode, simple feuille blanche. Note finale + grille d'auto-évaluation.
- Mercredi : QCM de langue (1 h) anglais ou option choisie + test de positionnement Cambridge ou DCL.
- Jeudi : test TECR (palier maximum atteint) pour caler la zone d'entraînement future.
- Vendredi : essai PHM sur 3-4 ateliers représentatifs (pompes, port du sac, multi-bonds).
- Samedi : récapitulatif des notes obtenues, identification des 3 chantiers prioritaires.
- Dimanche : repos actif (marche, lecture du programme officiel).

OUTILS NÉCESSAIRES DÈS LE DÉMARRAGE

Procure-toi : un manuel de référence (Dunod Tout-en-un 2026-2027 ou équivalent), un cahier de cas pratiques annales, un chronomètre, une montre cardio (utile pour les fractionnés), des chaussures de sport polyvalentes. Budget total : 60 à 100 € pour les outils de base. Ne pars pas avec moins, tu ne pourras pas reproduire les conditions d'examen.

04 SEMAINE 2 — CAS PRATIQUE : MÉTHODE 5 ÉTAPES

✓ L'ESSENTIEL

- Le cas pratique = épreuve à plus fort coefficient et éliminatoire à 5 /20. Priorité absolue.
- Méthode 5 étapes : lecture active (15 min) → cadrage (10) → plan (15) → rédaction (70) → relecture (10).
- 3 cas pratiques rédigés cette semaine pour ancrer le réflexe méthodologique.

Le cas pratique est l'épreuve à plus fort coefficient (4 externe, 5 interne) et la plus éliminatoire (< 5 /20 = exclusion). Cette semaine, tu apprends la méthode en 5 étapes : lecture active (15 min), cadrage de la problématique (10 min), construction du plan (15 min), rédaction (70 min), relecture (10 min). Tu rédiges 3 cas pratiques complets sur la semaine.

1. Lundi : appropriation théorique de la méthode 5 étapes + 1 cas pratique d'entraînement sans chronomètre.
2. Mardi : lecture active de 2 dossiers, repérage des problématiques sans rédiger.
3. Mercredi : 1 cas pratique complet en 2 h chrono. Auto-correction sur grille.
4. Jeudi : exercices de plan détaillé sur 4 sujets, 30 min chacun.
5. Vendredi : 1 cas pratique complet sur sujet de la session 2-2025 ou équivalent.
6. Samedi : reprise des 3 copies de la semaine, analyse comparée des plans et des introductions.
7. Dimanche : repos + lecture d'1 article institutionnel (rapport IGPN, rapport annuel DGPN).

SPORT SEMAINE 2 — SORTIE LONGUE ET PPG

Tu intercales 3 séances sport : lundi (renforcement musculaire 30 min — gainage, pompes, squats), mercredi (sortie footing 45 min en zone 2 conversation), vendredi (renforcement spécifique PHM — port de charge sur 20 m, haies basses). Pas de fractionné cette semaine, tu installes les fondations.

05 SEMAINE 3 — QCM LANGUE ET CULTURE GÉNÉRALE

✓ L'ESSENTIEL

- Coefficient 1 mais le QCM langue peut faire perdre le concours par une stratégie déficiente.
- Vocabulaire policier (force, evidence, statement) + grammaire (temps du passé, conditionnels, voix passive).
- Culture générale ancrée sur les institutions de la Ve République et le Code de déontologie (CSI).

Le QCM de langue (coefficient 1) ne fait pas gagner le concours mais peut le faire perdre par une mauvaise stratégie. Une semaine de spécialisation est nécessaire pour passer de 8 /20 à 14 /20. Tu travailles en parallèle la culture générale (matière transverse mobilisée à l'écrit et à l'oral) avec un focus sur les institutions et la sécurité intérieure.

- Lundi : reprise du vocabulaire policier en anglais (force, evidence, suspect, police custody, statement) + 30 questions QCM annales.
- Mardi : grammaire ciblée — temps du passé, conditionnels, voix passive. Exercices de transformation.
- Mercredi : culture générale — les institutions de la Ve République (Président, Premier ministre, Parlement bicaméral, Conseil constitutionnel).
- Jeudi : 1 QCM langue complet en conditions réelles (1 h chrono, 100 questions).
- Vendredi : culture générale — sécurité intérieure, police nationale dans son rapport au CSI, articles structurants R.434-1 à R.434-29 (déontologie).
- Samedi : QCM thématique stupéfiants + alcool au volant (40 questions).
- Dimanche : repos + lecture presse spécialisée (Le Monde rubrique police-justice).

⚠ **SPORT SEMAINE 3 — PREMIÈRE MONTÉE EN CHARGE**

Bascule en fractionné court à partir de cette semaine : 1 séance fractionné (6 × 30 secondes à 90-95 % FCmax) + 1 séance ateliers PHM (haies, multi-bonds, équilibre) + 1 séance footing zone 2 (50 min). Hydrate-toi soigneusement, c'est la semaine la plus dense en volume cumulé écrit + sport.

06 SEMAINE 4 — PSYCHOTECHNIQUES ET RAISONNEMENT

✓ L'ESSENTIEL

- Quatre familles : numérique, verbal, abstrait (Raven), spatial. Travailler les 4 en parallèle.
- Les tests ne sont pas notés mais transmis au jury de l'oral — ils orientent les questions.
- Réflexe Raven : identifier la transformation entre éléments d'une ligne puis vérifier sur les colonnes.

Les tests psychotechniques (2 h, non notés mais transmis au jury) couvrent quatre familles : raisonnement numérique, raisonnement verbal, raisonnement abstrait (matrices de Raven), raisonnement spatial. La progression est rapide si tu identifies tes mécaniques cognitives et que tu t'entraînes régulièrement. Ne néglige pas cette semaine — le jury de l'oral consulte ton profil psychotechnique pour orienter ses questions.

- Lundi : batterie raisonnement numérique (40 questions, 30 min) + correction des erreurs.
- Mardi : raisonnement verbal — antonymes, synonymes, analogies (50 questions).
- Mercredi : raisonnement abstrait — matrices de Raven, suites logiques (40 questions, 25 min).
- Jeudi : raisonnement spatial — pliages, projections, cubes (30 questions).
- Vendredi : batterie psychotechnique complète en conditions réelles (2 h chrono).
- Samedi : inventaire de personnalité OCEAN — passation et analyse de tes 5 traits.
- Dimanche : repos + révision rapide de 10 cartes mémoire culture générale.

ASTUCE PSYCHOTECHNIQUE

Sur les matrices de Raven, le réflexe gagnant consiste à identifier la transformation entre les éléments d'une ligne puis à la vérifier sur les colonnes. La transformation peut être additive (élément qui se rajoute), substitutive (élément qui remplace) ou rotationnelle. Si tu identifies la transformation, la bonne réponse devient évidente sans tester toutes les options.

07 SEMAINE 5 — CAS PRATIQUE INTENSIF

L'ESSENTIEL

- 4 cas pratiques en une semaine — automatiser la méthode jusqu'à la rendre quasi automatique.
- Tu dois rendre une copie complète en 2 h sans dépasser le temps imparti.
- Reprise du Code de déontologie (R.434-1 à R.434-29 CSI) pour solidifier le fond.

Retour au cas pratique en mode intensif. Tu rédiges 4 cas pratiques en une semaine (deux le mardi et le jeudi, deux en simulation conditions réelles le samedi) pour automatiser la méthode et stabiliser ta note. À ce stade, tu dois être capable de rendre une copie complète en 2 h sans dépasser le temps.

- Lundi : analyse comparée de 2 corrigés-types (Dunod ou équivalent), repérage des marqueurs du plan attendu.
- Mardi : cas pratique chrono 2 h sur sujet sécurité publique.
- Mercredi : cas pratique chrono 2 h sur sujet déontologie. Auto-correction sur grille reconstituée.
- Jeudi : exercices de problématique flash — 10 sujets, 5 min chacun pour formuler la question centrale.
- Vendredi : cas pratique chrono 2 h sur sujet RH / organisation.
- Samedi : cas pratique en double dose — deux sujets dans la matinée, simulation complète après-midi sportive PHM.

- Dimanche : repos + lecture du Code de déontologie (R.434-1 à R.434-29 CSI), articles 14, 18, 22 pour bien retenir.

SPORT SEMAINE 5 — SIMULATION PHM COMPLÈTE

Tu intègres deux simulations PHM en conditions réelles cette semaine (mercredi et samedi). Sac lesté à 40 kg (homme) ou 25 kg (femme), 5 pompes (3 femmes), haies 71 cm (61 cm), poutre 5 m, multi-bonds dans cerceaux. Si tu n'as pas accès à du matériel, simule sur terrain stabilisé avec marquages au sol et équivalents (haies improvisées avec bouts de bois sur plots).

08 SEMAINE 6 — ENTRETIEN ORAL : FOND ET FORME

L'ESSENTIEL

- L'oral pèse coefficient 5 — note la plus déterminante du concours.
- Travailler le fond (institution, motivation, projet) ET la forme (posture, regard, articulation).
- Simulation enregistrée vendredi : visionner soi-même est le moyen le plus rapide de corriger postures et tics.

L'entretien oral (coefficient 5, le plus élevé du concours) se prépare en deux dimensions : le fond (connaissance de l'institution, motivation, projet professionnel) et la forme (posture, gestion du stress, articulation, regard). Cette semaine, tu travailles les deux en parallèle, avec une simulation d'oral enregistrée le vendredi pour analyser ta prestation.

- Lundi : rédaction de ton projet professionnel (1 page) — pourquoi la police, quelle spécialité visée, quel parcours envisagé.
- Mardi : préparation de 10 questions classiques + réponses structurées (motivation, parcours, échec à raconter, qualité/défaut, projet 5 ans).
- Mercredi : connaissance de l'institution — DGPN, IGPN, BAC, PJ, RAID, BRI. Histoire, missions, hiérarchie.
- Jeudi : actualité policière — 5 sujets chauds du semestre (loi sécurité, débat sur les violences, statut OPJ, refus d'obtempérer).
- Vendredi : simulation d'oral enregistré (25 min). Visionne-toi le soir, identifie les tics de langage et postures à corriger.
- Samedi : 2e simulation d'oral avec un proche jouant le jury. Demande feedback structuré.
- Dimanche : repos + révisions de cartes mémoire institution.

SPORT SEMAINE 6 — PHM + TECR EN CONDITIONS RÉELLES

Cette semaine est ta dernière fenêtre pour caler ta note sportive cible avant l'examen. Tu enchaînes PHM (mercredi) et TECR (samedi) en conditions réelles. Si ton TECR plafonne sous le palier 5 ou ton PHM en zone éliminatoire, c'est le moment de calibrer l'intensité du tapering des semaines 7-8.

09 SEMAINE 7 — SIMULATION COMPLÈTE ET AJUSTEMENTS

✓ L'ESSENTIEL

- Une journée écrits + une journée sport reproduisant les conditions de l'examen.
- Plus aucune matière nouvelle à apprendre : on consolide uniquement.
- 2-3 erreurs récurrentes identifiées et corrigées en fin de semaine.

Avant-dernière semaine, tu fais une simulation grandeur nature en deux jours pour reproduire les conditions de l'examen. Le reste de la semaine est consacré à corriger les fragilités identifiées et à consolider le programme. Tu ne dois plus apprendre de matière nouvelle à partir de cette semaine — tu consolides ce qui est déjà acquis.

- Lundi : repos actif (lecture, marche, sommeil de qualité).
- Mardi : journée écrits — cas pratique 2 h le matin + QCM langue 1 h + psychotechnique 2 h l'après-midi. Comme le jour J.
- Mercredi : journée sport — TECR + PHM en conditions réelles.
- Jeudi : analyse des résultats de la simulation. Identification de 2-3 erreurs récurrentes.
- Vendredi : travail ciblé sur les points faibles identifiés (rédaction d'introduction, type de question psychotechnique récurrent).
- Samedi : oral simulé d'1 h. Réajustement des réponses types.
- Dimanche : repos complet + relecture du plan de la semaine 8.

10 SEMAINE 8 — AFFÛTAGE ET REPOS ACTIF

✓ L'ESSENTIEL

- Tapering : ne pas augmenter la charge, ne pas apprendre de nouveau, dormir mieux.
- Sport intense interrompu à J-2 pour récupération musculaire complète.
- À J-1 : vérification matérielle (CNI, convocation, stylos), coucher avant 22 h.

Dernière semaine avant l'examen. La règle est simple : ne pas augmenter la charge, ne pas chercher à ajouter de nouvelles connaissances. Tu consolides, tu te reposes et tu arrives au jour J reposé physiquement et mentalement. La semaine d'affûtage est aussi importante que les 7 semaines précédentes : un candidat épuisé sous-performe systématiquement.

- Lundi : révision des fiches méthode (cas pratique, oral) — 1 h max.
- Mardi : 1 cas pratique en 2 h chrono — dernier entraînement formel.
- Mercredi : footing léger 30 min + révisions cartes mémoire.
- Jeudi : pas de sport intense. Relecture des notes culture générale.

- Vendredi : relecture du Code de déontologie et structure des réponses orales.
- Samedi : préparation matérielle (CNI, convocation, stylos, eau, vêtements). Sommeil 8 h.
- Dimanche : repos complet, marche légère, hydratation. Coucher tôt.

LA RÈGLE DU J-2

À J-2, tu arrêtes complètement le sport intense et la prise d'informations nouvelles. Tu te reposes, tu manges équilibré, tu dors. À J-1, tu vérifies que ton dossier est complet (CNI, convocation, stylos noirs, montre, tenue de sport pour l'épreuve physique). Tu te couches à 22 h max. Le jour J, tu te lèves 2 h avant le départ pour avoir le temps de prendre un petit-déjeuner consistant et de te rendre sur place sans stress.

11 ERREURS À ÉVITER SUR LES 8 SEMAINES

- Sauter le diagnostic de la semaine 1 — sans baseline, tu ne sauras pas si tu progresses.
- Sous-investir le sport en pensant que l'écrit suffit — la note sportive est éliminatoire à 7 /20.
- Modifier la méthode en cours de route — quand tu trouves un plan qui fonctionne, tu le gardes.
- Réviser jusqu'à la dernière minute en semaine 8 — tu sacrifies le repos qui conditionne ta performance.
- Négliger l'oral en pensant que c'est « du bla-bla » — c'est le coefficient le plus élevé du concours (5).
- Apprendre de nouvelles matières en semaine 7 ou 8 — tu n'auras pas le temps de les consolider.
- Comparer ta progression à celle des autres candidats sur les forums — chacun part d'un niveau différent.

AUTO-ÉVALUATION

QCM

AUTO-ÉVALUATION : TU AS COMPRIS LE PLAN ?

8 questions — corrigés inclus

Q.01 Pourquoi la semaine 1 est-elle dédiée à des tests blancs sans préparation préalable ?

A Pour décourager les candidats peu motivés

B Pour obtenir une baseline et cibler les semaines suivantes — RÉPONSE

C Parce qu'il n'y a pas de matière à apprendre

D Pour gagner du temps sur le reste de la préparation

Justification. La semaine de diagnostic permet d'obtenir une note de référence sur chaque matière, qui sert ensuite à calibrer le travail des 7 semaines suivantes sur tes points faibles réels. Sans baseline, tu travailles à l'aveugle.

Q.02 Quel est le coefficient de l'entretien oral au concours gardien de la paix ?

A 3

B 4

C 5 — RÉPONSE

D 6

Justification. L'entretien oral a un coefficient 5, le plus élevé du concours (devant le cas pratique en externe à 4, le sport à 4, et le QCM langue à 1). Une note inférieure à 5 /20 est éliminatoire.

Q.03 Quelle est la note éliminatoire au cas pratique ?

A < 4 /20

B < 5 /20 — RÉPONSE

C < 7 /20

D < 8 /20

Justification. Le cas pratique est éliminatoire en dessous de 5 /20. Une note inférieure entraîne l'exclusion définitive du concours, même si toutes les autres notes sont excellentes.

Q.04 À combien de jours du jour J faut-il arrêter complètement le sport intense ?

A J-1

B J-2 RÉPONSE

C J-7

D J-14

Justification. À J-2, le sport intense doit être interrompu pour permettre à l'organisme de récupérer complètement. Une séance intense la veille ou l'avant-veille de l'examen génère une fatigue résiduelle qui dégrade la performance.

Q.05 Combien de cas pratiques sont prévus dans la semaine 5 (intensive) ?

A 2 cas pratiques

B 3 cas pratiques

C 4 cas pratiques RÉPONSE

D 5 cas pratiques

Justification. La semaine 5 prévoit 4 cas pratiques complets : un mardi, un mercredi, un vendredi et deux le samedi en simulation complète (matinée). Ce volume permet d'automatiser la méthode et de stabiliser la note autour de 12-14 /20.

Q.06 Pourquoi ne pas apprendre de nouvelles connaissances en semaines 7 et 8 ?

A Parce que c'est interdit par le règlement du concours

B Parce que tu n'as pas le temps de les consolider RÉPONSE

C Parce que c'est inutile

D Parce que le jury n'évalue que les bases

Justification. Les semaines 7 et 8 sont dédiées à la consolidation et au repos. Apprendre une matière nouvelle à cette étape génère du stress cognitif sans temps de consolidation suffisant — c'est contre-productif. Tu consolides ce qui est déjà acquis.

Q.07 **Combien de séances de sport sont programmées par semaine en moyenne dans le plan ?**

A 1 à 2 séances

B 3 séances RÉPONSE

C 5 séances

D Tous les jours

Justification. Le plan prévoit 3 séances de sport par semaine en moyenne (renforcement, fractionné ou footing, ateliers PHM/TECR). Ce volume permet une progression sans surcharge ni risque de blessure avant l'examen.

Q.08 **Quel est le rôle des matières « d'entretien » dans le plan hebdomadaire ?**

A Servir de pause entre deux séances dominantes

B Maintenir les acquis sans perdre une matière de vue plus de 7 jours RÉPONSE

C Tester de nouvelles méthodes pédagogiques

D Évaluer le candidat à l'aveugle

Justification. Les matières d'entretien (10 % du volume chacune) maintiennent les acquis sans que tu perdes une matière de vue plus de 7 jours. Sans cet entretien, la dominante d'une semaine effacerait progressivement les apprentissages des semaines précédentes.

> *Un plan de 8 semaines bien exécuté vaut mieux qu'un plan de 6 mois jamais commencé. La régularité l'emporte sur l'intensité ponctuelle.*
>
> — Équipe test-concours-police.fr

AVANT-GOÛT

MÉMO EXPRESS — PLAN 8 SEMAINES

Aperçu condensé. La version complète et exhaustive est réservée à l'abonnement premium.

L'ARCHITECTURE EN UN COUP D'ŒIL

S1 diagnostic → S2 cas pratique méthode → S3 langue/CG → S4 psychotechnique → S5 cas pratique intensif → S6 oral → S7 simulation → S8 tapering.

LES 3 RÈGLES NON NÉGOCIABLES

Diagnostic en S1 (baseline). Aucune nouvelle matière en S7-S8. Sport intense arrêté à J-2.

VOLUME ET RYTHME

25-30 h hebdo. 3 séances sport / semaine. 1 simulation chronométrée / semaine. 8 simulations au total sur le plan.

PRIORITÉS SELON COEFFICIENTS

Oral coef 5 = priorité. Cas pratique coef 4 + éliminatoire à 5 /20 = priorité absolue. Sport coef 4 + éliminatoire à 7 /20. QCM langue coef 1 = ne pas perdre.

ANNEXE

GLOSSAIRE DES ACRONYMES

Tous les sigles cités dans cette fiche, expliqués pour ne plus se perdre dans le jargon.

GPX	Gardien de la paix — grade de base du corps d'encadrement et d'application (CEA), catégorie B.
PHM	Parcours d'habileté motrice — épreuve sportive du concours évaluant agilité, équilibre, port de charge et coordination.
TECR	Test d'évaluation de la condition par paliers — épreuve d'endurance progressive (course navette ou Léger-Boucher) du concours.
PPG	Préparation physique générale — séances de renforcement non spécifique (gainage, pompes, squats) servant de fondation.
FCmax	Fréquence cardiaque maximale — repère d'intensité utilisé en fractionné (90-95 % FCmax pour les séances courtes intenses).
Zone 2	Allure d'endurance fondamentale — environ 70 % FCmax, où l'on peut tenir une conversation en courant.
DGPN	Direction générale de la police nationale — autorité hiérarchique placée auprès du ministre de l'Intérieur.
IGPN	Inspection générale de la police nationale — service de contrôle interne de la police, dite « police des polices ».
BAC	Brigade anti-criminalité — unité opérationnelle de sécurité publique en zone urbaine sensible.
BRI	Brigade de recherche et d'intervention — unité d'intervention spécialisée (grand banditisme, prises d'otages).
RAID	Recherche, assistance, intervention, dissuasion — unité d'élite nationale de la police pour les interventions à haut risque.
OPJ	Officier de police judiciaire — qualification obtenue par examen interne, ouvrant l'accès à la direction d'enquête.
CSI	Code de la sécurité intérieure — code regroupant notamment le Code de déontologie de la police (R.434-1 à R.434-29).
OCEAN	Modèle de personnalité Big Five — Ouverture, Consciencieusité, Extraversion, Agréabilité, Névrosisme. Inventaire utilisé en psychotechnique.

RÉFÉRENCES

SOURCES OFFICIELLES

[01] **Conseils de préparation aux concours et sélections**
Police nationale — Ministère de l'Intérieur · consulté le 2026-05-22
https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/dossiers/conseils-de-preparation-aux-concours-et-selections

[02] **Conseils pour réussir les épreuves écrites du concours gardien de la paix**
Police nationale — Ministère de l'Intérieur · consulté le 2026-05-22
https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/actualite/conseils-pour-reussir-epreuves-ecrites-du-concours-gardien-de-paix-2023

[03] **Se préparer aux épreuves sportives des concours gardien de la paix**
Police nationale — Ministère de l'Intérieur · consulté le 2026-05-22
https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/dossiers/conseils-de-preparation-aux-concours-et-selections/se-preparer-aux-epreuves-sportives-des

[04] **Arrêté du 8 mars 2022 fixant les règles d'organisation générale et la nature des épreuves**
Légifrance · consulté le 2026-05-22
https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/LEGIARTI000049082729/2024-01-31/

[05] **Arrêté du 18 mars 2024 modifiant l'arrêté du 8 mars 2022 — phase unique d'admission**
Légifrance · consulté le 2026-05-22
https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000049295072

[06] **Arrêté du 5 mars 2025 modifiant l'arrêté du 18 octobre 2012 — épreuves physiques**
Légifrance · consulté le 2026-05-22
https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000051312508

[07] **Code de la sécurité intérieure — Code de déontologie (R.434-1 à R.434-29)**
Légifrance · consulté le 2026-05-22
https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000025503132/LEGISCTA000028266285

[08] **Concours Gardien de la paix 2026-2027 — Tout-en-un**
Dunod · consulté le 2026-05-22
https://www.dunod.com/prepas-concours/concours-gardien-paix-2026-2027-tout-en-un

PRÉPARE-TOI EN LIGNE

PRÉPAREZ LES CONCOURS POLICE AVEC TEST-CONCOURS-POLICE.FR

https://test-concours-police.fr