



MAQUETTE DE FORMATION

Préparation orale des Sous-Officiers de Gendarmerie (SOG) Session 2-2025

***Cette maquette est prévisionnelle car nous réservons aussi une partie de la formation à vos besoins et à vos attentes spécifiques.**

Séminaire de formation (2 heures)

Préparation du projet professionnel (2 heures) :

- Préparer son projet professionnel
- Présenter oralement son projet professionnel
- Posture et conduite à tenir face au jury
- Mise en situation et questions de personnalité

Connaissances de l'environnement professionnel de la Gendarmerie Nationale (2 heures) :

- Les réformes en cours
- Les droits et les devoirs du fonctionnaire
- Les politiques du ministère de l'Intérieur
- Code de déontologie

Préparation à l'évaluation numérique et à l'épreuve de culture générale (2 heures) :

- Par groupe restreints de 5-6 personnes max

Entraînement et simulation au Grand Oral (4 heures) :

- Par groupe restreints de 5-6 personnes max

Préparation sportive (10 heures)

Total = 22 heures de préparation

Votre formation sera assurée par:

----- Heiarii, professeur certifié de français pour la préparation orale

-----Le major Denis, retraitée de la Gendarmerie Nationale, pour la préparation sportive



OBJECTIFS DE LA PREPARATION SPORTIVE

Séance 1 — Mise en route et diagnostic

Identifier le niveau initial des participants (force, endurance, coordination).

Revoir les bases du placement et de la posture.

Relancer la mobilité articulaire et la coordination générale.

Introduire un travail modéré de renforcement global et de cardio.

Séance 2 — Développement de la puissance et de la vitesse

Stimuler la filière anaérobie alactique (efforts courts et intenses).

Travailler la réactivité et les démarrages rapides.

Renforcer les principaux groupes musculaires par des mouvements explosifs au poids du corps.

Initier à la gestion des transitions rapides entre efforts (type parcours SOG).

Séance 3 — Renforcement de l'endurance musculaire et du cardio

Améliorer la capacité à maintenir un effort prolongé et soutenu.

Travailler la régularité de l'effort et la récupération active.

Développer la force fonctionnelle des jambes, bras et tronc.

Consolider la technique des exercices fondamentaux (squat, fente, pompe, gainage).

Séance 4 — Agilité, explosivité et gestion d'efforts combinés

Travailler les enchaînements rapides de mouvements variés (changements de direction, accélérations, sauts).

Développer la capacité à répéter des efforts explosifs avec récupération incomplète.

Améliorer la coordination dynamique et la proprioception.

Approcher la logique du parcours d'obstacles (enchaînements complexes sans matériel).

Séance 5 — Évaluation et consolidation

Évaluer les progrès réalisés en vitesse, endurance et force fonctionnelle.

Tester la résistance à la fatigue sur une simulation d'effort combiné (course + renforcement).

Travailler la maîtrise de l'effort sous contrainte de temps (type test final).

Fixer des repères de performance et des axes d'amélioration individuelle.

La préparation sportive sera animée par le major Denis, retraité de la Gendarmerie Nationale, ancien examinateur et formateur du concours SOG.

PLANNING DES COURS :

Séminaire des SOG Mercredi 29 octobre de 17h à 19h

OSOG GROUPE 1

PLANNING O.SOG		
Jours	Disciplines	Horaires
vendredi 31 octobre 2025	SPORT	17h à 19h
lundi 3 novembre 2025	SPORT	17h à 19h
mercredi 5 novembre 2025	GROUPE 1	12h 30 à 15h
lundi 10 novembre 2025	SPORT	17h à 19h
jeudi 13 novembre 2025	GROUPE 1	8h à 10h30
lundi 17 novembre 2025	SPORT	17h à 19h
mercredi 19 novembre 2025	GROUPE 1	8h à 10h30
lundi 24 novembre 2025	SPORT	17h à 19h
mardi 25 novembre 2025	GROUPE 1	8h à 10h30
samedi 29 novembre 2025	ORAUX BLANC	à partir de 13h

OSOG GROUPE 2

PLANNING O.SOG		
Jours	Disciplines	Horaires
vendredi 31 octobre 2025	SPORT	17h à 19h
lundi 3 novembre 2025	SPORT	17h à 19h
mercredi 5 novembre 2025	GROUPE 2	17h à 19h30
lundi 10 novembre 2025	SPORT	17h à 19h
mercredi 12 novembre 2025	GROUPE 2	17h à 19h30
lundi 17 novembre 2025	SPORT	17h à 19h
mardi 18 novembre 2025	GROUPE 2	17h à 19h30
lundi 24 novembre 2025	SPORT	17h à 19h
mercredi 26 novembre 2025	GROUPE 2	17h à 19h30
samedi 29 novembre 2025	ORAUX BLANC	à partir de 13h

TARIFICATION :



SOUS-OFFICIER DE GENDARMERIE	Préparation Orale	Préparation Sportive
Candidats qui ont préparé les écrits avec DCAIRP POLYNÉSIE	30 000XPF	10 000XPF
Autres candidats	35 000XPF	15 000XPF

MODE DE PAIEMENT

Chèque : paiement en deux fois uniquement par chèque

Virement : Notre rib

Nom : DCAIRP POLYNESIE **Code Banque** : 12239

Code Guichet : 00007 **N°de compte** : 52664701000 **Clé** : 73

IBAN : FR76 1223 9000 0752 6647 0100 073

Nous envoyer une capture écran pour tout paiement par virement bancaire.
Indiquer en message de votre virement le nom/prénom de l'élève

Transfert instantané :

Deblock : @dcairp987

Revolut : @dcairp987rev

Par carte : Uniquement dans nos locaux



FORMULAIRE D'INSCRIPTION À LA FORMATION

Préparation au concours des sous officiers de la gendarmerie

Merci de nous envoyer cette fiche d'inscription directement par mail à l'adresse :
dcairpolynesie@gmail.com

Informations personnelles :

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Téléphone : _____

Adresse e-mail : _____

Adresse postale : _____

J'ai préparé les écrits chez DCAIRP POLYNÉSIE : ☐ Oui ☐ Non

Choix du groupe : ☐ Groupe 1 ☐ Groupe 2

Choix de l'option : ☐ Oral ☐ Sport ☐ Les deux

Total à régler : _____ (prendre compte du tableau des tarification)

Règlement :

☐ Virement - ☐ Espèces - ☐ Chèque - ☐ Carte bancaire (sauf AMEX)

Païement en plusieurs fois uniquement par chèque

☐ J'ai lu et j'accepte " Les conditions générales de formations " de DCAIRP POLYNÉSIE .

Fait à : _____ Le : ____ / ____ / ____

Signature :