



## **MAQUETTE DE FORMATION**

### **DES SURVEILLANTS PÉNITENTIAIRES**

#### **Session 2-2026**

## **Maquette de formation – Préparation au concours de surveillant pénitentiaire (24h)**

### **1. Préparation sportive**

#### **Objectifs pédagogiques**

- Développer les aptitudes physiques nécessaires aux épreuves (endurance, vitesse, agilité, coordination).
- Habituer les candidats aux conditions réelles de passage (gestion du temps, gestion du stress).

#### **Compétences développées**

- Endurance cardiovasculaire.
- Agilité, explosivité et coordination motrice.
- Résistance à l'effort et capacité de récupération.
- Confiance en soi en situation d'évaluation.

#### **Contenu et progression**

- Séance 1 : Tests diagnostiques initiaux (navette + ateliers d'agilité), présentation des épreuves, conseils sur l'échauffement et la récupération.
- Séance 2 : Endurance fondamentale et fractionné court (préparation navette), exercices de motricité (sauts, appuis, changements de direction).
- Séance 3 : Renforcement musculaire ciblé (gainage, tronc, membres inférieurs), parcours agilité chronométré.
- Séance 4 : Travail combiné (endurance + parcours technique), gestion de l'effort et simulation d'épreuve.
- Séance 5 : Évaluation finale et bilan individuel, plan d'entraînement personnalisé.

### **2. Préparation écrite**

#### **Objectifs pédagogiques**

- Maîtriser la méthodologie des réponses écrites (QCM, QROC, analyse de texte).
- Renforcer la culture générale et les connaissances citoyennes.
- Apprendre à gérer le temps et la précision dans les réponses.

#### **Compétences développées**

- Compréhension fine et rapide de documents.
- Capacité de synthèse et de rédaction claire.
- Maîtrise des bases de culture générale et institutionnelle.
- Organisation et gestion du temps en épreuve.

## Contenu et progression

### PRÉPARATION SPORTIVE :



- *Séance 1 : Tests diagnostiques initiaux (test navette + ateliers d'agilité), présentation des épreuves, conseils échauffement/récupération.*
- *Séance 2 : Endurance fondamentale et fractionné court (préparation navette), exercices de motricité (sauts, appuis, changements de direction).*
- *Séance 3 : Renforcement musculaire ciblé (gainage, tronc, membres inférieurs), parcours agilité chronométré.*
- *Séance 4 : Travail combiné (endurance + parcours technique), gestion de l'effort et simulation partielle d'épreuve.*
- *Séance 5 : Ateliers spécifiques d'agilité et de coordination, optimisation de la technique sur parcours (gestion du souffle, vitesse de réaction)*
- *Séance 6 : Travail intensif en conditions proches de l'examen : enchaînement navette + parcours complet, stratégie de récupération*
- *Séance 7 – Bilan et évaluation :*

### PRÉPARATION ÉCRITE :



- *Séance 1 : Présentation de l'épreuve, méthodologie, premiers exercices de compréhension de texte.*
- *Séance 2 : Compte-rendu à partir de documents*
- *Séance 3 : Compte-rendu à partir d'images*
- *Séance 4 : Compte-rendu à partir d'une projection vidéo*
- *Séance 5 : Révisions connaissance des institutions, de la Justice, du métier de surveillant pénitentiaire*
- *Bilan de la formation*

## TARIFICATION :



FORMATION	PAIEMENT COMPTANT
SPORT+ÉCRIT	35 000XPF/24 heures
SPORT SEUL	25 000XPF / 14heures
ÉCRIT SEUL	20 000XPF / 10heures



**Un certificat médical d'aptitude aux épreuves sportives devra nous être joint. Vous pourrez utiliser ce certificat médical le jour de votre épreuve réelle (validité 3 mois).**

## MODE DE PAIEMENT

**\*\*\* Si vous payer en deux fois, il vous sera exigé soit de régler la seconde tranche avant le premier cours de sport, soit de nous déposer un chèque de garantie.**

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

## **NOTRE R.I.B**

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

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

**IBAN :** FR76 1223 9000 0752 6647 0100 073

### Transfert instantané :

Deblock : @dcairp987

Revolut : @dcairp987rev

**Par carte ou en espèces :** Uniquement dans nos locaux

## PLANNING DES COURS :

PLANNING SP 2026		
Jour	Disciplines	Horaires
lundi 9 mars 2026	SPORT	17h à 19h
lundi 16 mars 2026	SPORT	17h à 19h
lundi 23 mars 2026	SPORT	17h à 19h
lundi 30 mars 2026	SPORT	17h à 19h
lundi 6 avril 2026	SPORT	17h à 19h
lundi 13 avril 2026	SPORT	17h à 19h
lundi 20 avril 2026	TEST LUC LEGER	17h à 20h
lundi 25 mai 2026	GROUPE 1	8h30 à 10h30
lundi 25 mai 2026	GROUPE 2	17h à 19h
mercredi 27 mai 2026	GROUPE 1	8h30 à 10h30
mercredi 27 mai 2026	GROUPE 2	17h à 19h
vendredi 29 mai 2026	GROUPE 1	8h30 à 10h30
vendredi 29 mai 2026	GROUPE 2	16h30 à 18h30
lundi 1 juin 2026	GROUPE 1	8h30 à 10h30
lundi 1 juin 2026	GROUPE 2	17h à 19h
mercredi 3 juin 2026	GROUPE 1	8h30 à 10h30
mercredi 3 juin 2026	GROUPE 2	17h à 19h

## Inscription au concours :

**Nous ne nous occupons pas de cette formalité.**

**Chaque candidat doit s'inscrire entre le 16 décembre et le 27/02/2026 sur le site officiel du Ministère de la Justice: <https://lajusticerecrute.fr/devenezsurveillant>**

### Les conditions à remplir :

- ☐ vous êtes de nationalité française ;
- ☐ vous êtes âgé(e) de 17 ans minimum à 45 ans maximum au 1er janvier 2026 ;
- ☐ vous êtes titulaire du bac. Attention, l'administration vous demandera de présenter un justificatif correspondant si vous êtes admis ;
- ☐ vous êtes en possession de vos droits civiques et d'un casier judiciaire vierge.

## TAUX DE RÉUSSITE

Concours des surveillants pénitentiaires session 1 juin 2025 :

