

Ne négligez aucune matière

Préparez-vous longtemps à l'avance

Travaillez vos points faibles

Mettez toutes les chances de votre côté. Une bonne préparation pourra vous éviter...

60%

d'élimination
aux écrits

10%

d'élimination
aux épreuves sportives

40%

d'élimination
aux oraux

LE CONSEIL DU PRO

"Une copie doit donner envie d'être lue, tant dans la présentation que dans le contenu."

Valérie, membre du jury

"C'est un métier difficile, qui demande de l'exigence, sachez pourquoi vous postulez."

Oriane, psychologue à la formation

"Les épreuves physiques sont éliminatoires. Il faut s'y préparer sérieusement. La réussite ne s'improvise pas."

Tony, organisateur des épreuves physiques

"Pour réussir les épreuves de mise en situation, projetez-vous !"

Bruno, examinateur aux épreuves de mise en situation.

"Les épreuves de langue sont à prendre au sérieux. Elles peuvent vous permettre de faire la différence."

Olivier, examinateur aux oraux de langue étrangère

"On recherche avant tout un ou une collègue sur qui l'on puisse compter."

Catherine, membre du jury

NOTES

la**police**nationale**recrute**.fr
devenirpolicier.fr

0 800 22 0800

Service & appel
gratuits



Conseils

Se préparer aux
concours et sélections
de la Police nationale

ANTICIPATION



LE JOUR J



VOS ATOUTS



Réussir ne s'improvise pas !

Conseils pour vous aider dans votre préparation



ANTICIPER

- › Bien se connaître (qualités, défauts...)
- › Connaître ses motivations pour les expliquer
- › Se renseigner sur le contenu, et les objectifs des épreuves*
- › Se documenter sur la police, ses missions, ses métiers*
- › Profiter des annales pour s'améliorer*
- › Repérer les lieux des épreuves



LE JOUR J

- › Faire une pause dans ses révisions et se coucher tôt la veille
- › Préparer convocation et pièce d'identité
- › Faire un effort de présentation (une tenue correcte)
- › Venir en avance pour éviter le stress
- › Bien lire les sujets et écouter attentivement les consignes



ÊTRE MOTIVÉ ET SURTOUT SE SURPASSER



CONSEILS

- Réviser les règles de français : tous les outils sont permis (applications, livres, web...)
- Rédiger régulièrement pour gagner en efficacité
- Se chronométrer pour réussir à finaliser sa rédaction



ÉPREUVES ÉCRITES

- Enrichir son vocabulaire en lisant
- Être plus réactif en faisant du calcul mental (la logique et le bon sens priment avant tout)



TESTS PSYCHOTECHNIQUES

- Profiter des parcours santé pour se renforcer musculairement
- Faire du footing pour améliorer son cardio
- Réaliser les exercices dans les conditions réelles de l'épreuve pour améliorer son temps
- Manger des sucres lents avant l'épreuve



ÉPREUVES SPORTIVES

- S'informer sur les notions de management et l'institution policière pour pouvoir prendre de meilleures décisions
- Demander un entretien avec un commissaire ou officier pour connaître la réalité du métier



MISES EN SITUATION

- Préparer une présentation de son parcours, ses motivations et ses ambitions pour donner envie au jury de vous recruter
- S'entraîner à parler en public (famille, amis, collègues...)
- Suivre l'actualité



ÉPREUVES ORALES

Y PENSER !

- Une montre, crayons, stylo à encre noire, colle, agrafeuse

- Crayon HB, gomme et taille crayon

- Tenue de sport
- Gants et magnésite** (autorisés)
- Manches longues (conseillées)
- Vêtements près du corps (conseillés)
- Certificat médical

- Tenue de sport pour le parcours stress
- Une montre, crayons, stylo à encre noire

- Tenue sobre (éviter jogging, short, tenue trop courte...)
- Pas d'accessoires exubérants (bijoux, coupe de cheveux...)

DURANT L'ÉPREUVE

- Sauter des lignes
- Écrire lisiblement
- Organiser ses idées (construire un plan)
- Réserver 5 mn pour se relire
- Numérotter ses pages

- Faire de son mieux et répondre à un maximum de questions
- Répondre honnêtement
- Être spontané

- En cas de doute, poser des questions avant son passage
- Bien s'échauffer

- Énoncer ses idées
- Se projeter dans la fonction envisagée : discours concret et professionnel

- Utiliser tout le temps de préparation
- Regarder tous les membres du jury
- Éviter toute familiarité
- Privilégier les phrases courtes
- Ne pas se laisser déconcentrer

VOS ATOUTS

ÊTRE RIGOUREUX

Un quart de point gagné sur votre copie peut faire la différence.

ÊTRE SOI-MÊME

Il n'y a pas de réponse parfaite.

PERSÉVÉRER

Abandonner aux épreuves de sport entraîne la fin de votre concours.

ARGUMENTER

Vos réponses doivent être justifiées.

SE DÉMARQUER

Le jury recherche ce qui fait votre spécificité. Votre personnalité est votre atout.

* Plus de renseignements sur lapolicenationalerecrute.fr

** Poudre pour assécher les mains