



Bientôt à l'Ecole d'aspirant ? Préparez-vous !

A nos futurs aspirants (),*

L'année de formation de policier/gendarme est particulièrement intense et exigeante, tant sur le plan physique qu'intellectuel. Elle exige de votre part une active préparation et de rigoureux entraînements.

A votre entrée en service, vous devrez maîtriser les compétences suivantes :

- **Langue d'engagement** – Maîtrise des compétences de base de votre langue d'engagement (français ou allemand). Pour le français : voir le lien policier.ch/pdf/objectifs_specifiques.
- **Course à pied – marche – vélo** – Vous devez être en mesure de parcourir 10 km en course à pied dans un temps de 1 heure 15 minutes et de marcher 15 km sur terrain en 3 heures maximum (niveau T1). Vous devez être capable de parcourir 40 km en vélo sur terrain en 2 heures maximum.
- **Natation** – Vous devez pouvoir nager 300 mètres en brasse ventrale et/ou en crawl en 10 minutes maximum et 10 mètres minimum en apnée.
- **Technique (sports de combat en général)** – En connaissant les bases ou en pratiquant un tel sport, vous aborderez sereinement ces entraînements intensifs.

Pour atteindre ces buts, un seul conseil : des entraînements réguliers, déjà plusieurs mois avant le début de votre Ecole ! Bonne chance !

() Dans ce message, le masculin comprend le féminin.*