

GENDARMERIE NATIONALE

# Concours SOG Gendarmerie 2026 — fiche pratique réforme 2025

---

Fiche pratique 2026 : épreuves SOG après réforme 2025, Big Five psychotechnique, entretien psychologue, sport, conditions, calendrier et stratégies.

---

SECTIONS	8
TEMPS DE LECTURE	~5 minutes
MOTS	1 073
SOURCES OFFICIELLES	2
MISE À JOUR	23 mai 2026

---

GENDARMERIE

SOG

CONCOURS

BIG-FIVE

**SOMMAIRE**

# 8 sections, dans cette fiche

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>01</b> En une minute                               | <b>05</b> Calendrier indicatif 2026 |
| <b>02</b> Les 4 épreuves d'admissibilité (écrit)      | <b>06</b> Stratégies par épreuve    |
| <b>03</b> Les épreuves d'admission (oral et physique) | <b>07</b> Pièges à éviter           |
| <b>04</b> Big Five — ce que vous devez comprendre     | <b>08</b> Pour aller plus loin      |
-

## EN UNE MINUTE

## L'essentiel à retenir

- SOG = Sous-Officier de Gendarmerie. Voie principale d'engagement à la Gendarmerie nationale, distincte des GAV.
- Réforme 2025 : les épreuves classiques (QCM connaissances, dictée, calcul) ont été allégées au profit du test de personnalité Big Five OCEAN + entretien psychologue.
- Concours en 3 voies : externe (avec et sans bac), interne (militaires/policiers), 3e voie (4 ans d'activité professionnelle hors armée).
- Engagement initial 6 ans + 5 ans après titularisation = perspective de carrière à 30+ ans.
- Affectation départementale : départemental, mobile (gendarmerie mobile), aérien, garde républicaine, formations spécialisées.

## SECTION 02

## Les 4 épreuves d'admissibilité (écrit)

## 1. QCM de pré-orientation (40 questions, 1h)

- Logique, raisonnement, attention visuelle.
- Format proche TAMI-C mais propre à la Gendarmerie.
- Scoring négatif sur certaines questions (vérifiez la consigne le jour J).
- Note d'élimination : ~50% selon barème annuel.

## 2. Composition de culture générale (3h)

- Sujet d'actualité ou de société.
- 800-1 200 mots attendus, structuré (intro/2-3 parties/conclusion).
- Notation orthographe : -0,5 par faute jusqu'à -3 max.

## 3. Compréhension de texte (1h)

- Texte d'~800 mots + 8-12 questions ouvertes ou QCM.
- Vérifie aptitude à analyser une consigne et à restituer fidèlement.

## 4. Mathématiques niveau brevet (1h)

- Pourcentages, proportions, géométrie élémentaire, statistiques de base.
- Calculatrice non programmable autorisée.
- Niveau brevet/seconde, pas niveau bac.

## SECTION 03

## Les épreuves d'admission (oral et physique)

## 1. Tests psychotechniques (1 demi-journée)

- Big Five OCEAN depuis la réforme 2025 (cf. fiche [Big Five militaire](/guides/big-five-ocean-militaire) si abonnée).
- Tests d'attention et de coordination.

— Ne tentez pas de "tricher" : la cohérence entre vos réponses Big Five et votre entretien psychologue est analysée.

## 2. Entretien avec un psychologue (~45 min)

- Cœur du dispositif depuis réforme 2025.
- Le psychologue explore : motivation, gestion du stress, antécédents psy, équilibre familial/professionnel, projection à 10 ans.
- Sortie binaire : "favorable" ou "défavorable" au métier. Pas de note, mais avis lourd dans la décision finale.

## 3. Entretien jury (~30 min)

- 3 membres : 1 officier de gendarmerie + 1 sous-officier expérimenté + 1 psychologue (lecture transverse).
- Questions sur la lettre de motivation, la culture institutionnelle (Gendarmerie vs Police, missions, organisation), les valeurs.
- Mise en situation possible : "vous arrivez sur un accident, que faites-vous ?"

## 4. Épreuves sportives

- Course-navette (Luc Léger) ou Cooper 12 min.
- Tractions (hommes) ou suspension (femmes).
- Abdominaux chronométrés ou test de gainage.
- Barème indicatif :

ÉPREUVE	HOMME (18-29 ANS)	FEMME (18-29 ANS)
Cooper	2 600 m / 12 min (note 10)	2 200 m / 12 min
Tractions	10+ (note 10)	Suspension 30s+
Abdominaux 1 min	50+ (note 10)	40+

## 5. Visite médicale d'aptitude

- SIGYCOP profil minimum S2 I2 G2 Y3 C2 O2 P2 (à confirmer pour la session 2026).
- Daltonisme acceptable (sauf cas particuliers Gendarmerie mobile/aérienne).
- Antécédents psy lourds = éliminatoire.
- Tatouages visibles en uniforme = examinés au cas par cas.

### SECTION 04

## Big Five — ce que vous devez comprendre

La Gendarmerie utilise un test de personnalité OCEAN (5 dimensions) : Ouverture, Conscience, Extraversion, Agréabilité, Névrosisme.

Profil recherché par la Gendarmerie (générique, attention aux nuances par filière) :

- Conscience : élevée (rigueur, fiabilité)
- Agréabilité : moyenne-élevée (coopération, mais pas servilité)
- Névrosisme : bas (stabilité émotionnelle)
- Extraversion : moyenne (à l'aise avec le public, mais pas extraverti excessif)
- Ouverture : moyenne (adaptabilité sans fantaisie)

« Ne mentez pas. Le Big Five contient des questions de validité (incohérences détectées). Un profil "trop parfait" déclenche une suspicion et l'entretien psychologue creusera. Soyez honnête sur vos zones de fragilité : ça se travaille en entretien. »

Cf. fiche [Big Five OCEAN militaire](/guides/big-five-ocean-militaire) pour la mécanique détaillée.

## SECTION 05

# Calendrier indicatif 2026

### À RETENIR

« Vérifier sur [lagendarmerierecrute.fr](http://lagendarmerierecrute.fr) pour les dates exactes. »

ÉTAPE	PÉRIODE
Inscriptions concours externe	Janvier-mars 2026
Épreuves d'admissibilité (écrit)	Mai-juin 2026
Épreuves d'admission (oral, sport, psy)	Septembre-novembre 2026
Résultats finaux	Décembre 2026
Incorporation 1ère vague	Avril 2027 (école Chaumont, Châtelleraut, Tulle, Montluçon, Rochefort, Le Mans)

## SECTION 06

# Stratégies par épreuve

## Composition de culture générale

- Choisissez un sujet dans l'actualité des 12 derniers mois mais avec recul historique. Évitez les sujets ultra-frais (risque de mal-connaître les faits).
- Plan 2 parties (oui/non, avantages/limites) plus efficace qu'un plan 3 parties bâclé.
- Réservez 30 min pour relire à voix basse (détection des fautes).

## QCM logique

- Méthode TAMI-C standard : éliminer les options improbables avant de calculer.
- Pas plus de 60 secondes par question moyenne. Sautez et revenez.

## Entretien psychologue

- Préparez 3 anecdotes de votre vie illustrant : gestion d'un conflit, échec et rebond, prise de décision sous pression.
- Soyez factuel et honnête, ne cherchez pas à plaire.
- Erreurs fatales : minimiser un événement difficile ("non rien de grave"), donner des réponses ultra-courtes oui/non, refuser de parler de la sphère privée (lit comme blocage).

## Entretien jury

- Connaissez par cœur : organisation territoriale Gendarmerie (régions, départements, GGD, COB, brigades), différence Police/Gendarmerie (zone de compétence, rattachement ministériel, statut militaire), 3-4 missions actuelles dans l'actualité (lutte contre violences intrafamiliales, sécurité événements, contrôle aux frontières).

— Mettez en avant la dimension militaire du statut (vous postulez pour un statut militaire, pas seulement un emploi de proximité).

## Sport

- Travaillez le Cooper 2 mois minimum avant l'épreuve. Programme classique : 3 séances/semaine (2 endurance + 1 fractionné).
- Tractions : 4 séances/semaine de pull-ups assistés si vous partez de 0. Visez 8+ en 12 semaines.

### SECTION 07

## Pièges à éviter

- Sous-estimer la réforme 2025. Les anciens conseils "bachoter le QCM" sont obsolètes. Le Big Five + entretien psy pèsent désormais autant que l'écrit.
- Faux profil Big Five. La machine et le psychologue se recourent. Mentir vous coûtera plus cher qu'assumer une faiblesse travaillée.
- Mauvaise connaissance du statut militaire. Beaucoup de candidats Gendarmerie pensent fonction publique civile. Or vous serez militaire : disponibilité, mobilité, vie en caserne possible, droits restreints (manifestation, syndicat).
- Trop civil dans la lettre. Différenciez-vous d'une candidature Police : insistez sur le maillage territorial (zones rurales et péri-urbaines), la dimension militaire, le commandement par adjudant/major.
- Ne pas anticiper l'incorporation. Logement, vie familiale, transports : la 1ère affectation peut être à 800 km de chez vous. Préparez votre entourage.

### SECTION 08

## Pour aller plus loin

- Guide complet : [SOG Gendarmerie 2025](/guides/sog-gendarmerie-2025)
- Concours détaillé : [Concours Gendarmerie SOG/GAV 2026](/guides/concours-gendarmerie-sog-gav-2026)
- Lettre : [Lettre de motivation Gendarmerie](/guides/lettre-motivation-gendarmerie)

### SOURCES & RÉFÉRENCES

Portail lagendarmerierecrute.fr — <https://www.lagendarmerierecrute.fr>

Arrêté du 21 mai 2024 modifiant les épreuves SOG — <https://www.legifrance.gouv.fr>

#### POUR ALLER PLUS LOIN

### Débloquez la bibliothèque Premium

Vous lisez l'une de nos 6 fiches en accès libre. L'abonnement Premium débloque 37 fiches détaillées (commando marine, GIGN, ESM Saint-Cyr, transmissions, cyber...), tous les tests psychotechniques et le simulateur CSO.

<https://test-militaire.fr>

Fiche rédigée par l'équipe éditoriale test-militaire.fr à partir de sources officielles (sengager.fr, etremarin.fr, devenir-avia-  
teur.gouv.fr, lagendarmerierecrute.fr, etc.) à la date indiquée en page de garde. Les informations concernant les concours, les  
soldes, les barèmes et l'aptitude médicale peuvent évoluer : vérifiez toujours sur les portails officiels avant tout engagement  
définitif. test-militaire.fr décline toute responsabilité sur les décisions prises sur la seule base de ce document.