



Épreuve sportive

L'objectif de l'épreuve sportive est de déterminer si le candidat dispose de la condition physique nécessaire à l'exercice de la profession de douanier.

En principe, l'épreuve sportive est organisée aux dates suivantes :

- 10/11/2026 et/ou
- 13/11/2026 et/ou
- 24/11/2026 et/ou
- 25/11/2026

L'épreuve sportive comprend 5 disciplines qui sont toutes obligatoires et qui sont notées chacune, en fonction du nombre de répétitions effectuées, de la distance parcourue ou du temps nécessaire à l'accomplissement de l'exercice.

▪ **Course de 12 minutes**

Course de 12 minutes à l'extérieur pendant laquelle le candidat doit parcourir la distance la plus longue possible.

Une distance minimale de 1200 mètres pour les femmes et de 1500 mètres pour les hommes est requise pour éviter l'élimination du candidat.

▪ **Sit-ups**

Position de départ : couché sur le dos, jambes fléchies, mains derrière la tête ou sur la poitrine. Réaliser le plus de flexions abdominales possible en 2 minutes, en touchant les genoux avec les coudes et en revenant en position couchée.

Un minimum de 18 répétitions pour les femmes et de 25 répétitions pour les hommes est requis pour éviter l'élimination du candidat.

▪ **Push-ups**

Chute faciale (position de planche), flexions-extensions des bras, faire le plus d'exécutions possible en 2 minutes (pour les femmes il est toléré d'appuyer les genoux au sol).

Un minimum de 3 répétitions pour les femmes et de 4 répétitions pour les hommes est requis pour éviter l'élimination du candidat.

▪ Parcours de 74 mètres

Course de 37 mètres avec 2 parties à courir en slalom, ensuite le candidat doit contourner un plinth et revenir au point de départ en ligne droite.



Un temps inférieur à 25,5 secondes pour les femmes et à 24,5 secondes pour les hommes est requis pour éviter l'élimination du candidat.

▪ Course de 4 × 10 mètres

4 répétitions de 10 mètres chacune suivie d'un changement de direction de 180°. À la fin de chaque trajet et avant le changement de direction, le candidat doit toucher un plinth de gymnastique avec la main.

Un temps inférieur à 13,4 secondes pour les femmes et à 12,9 secondes pour les hommes est requis pour éviter l'élimination du candidat.

Le jour de l'épreuve sportive, tous les candidats devront :

- présenter un certificat d'aptitude physique récent (date de délivrance max. 1 mois avant l'épreuve) délivré par un médecin et
- certifier par écrit qu'ils se trouvent en bon état de santé (formulaire mis à disposition sur place).

Remarque importante : Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre indicatif. En particulier, les dates et délais mentionnés sont provisoires et susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins organisationnels.