



ARMÉE DE L'AIR
& DE L'ESPACE

CARNET de *l'évalué*



Ce carnet est conçu pour vous aider à préparer vos épreuves de sélection au Centre de Recrutement Régional Air (C2RA).

Le but de votre séjour est d'évaluer votre aptitude générale à devenir militaire. Votre évaluation est constituée de quatre grandes étapes :

- **Visite médicale**
- **Évaluations informatisées**
- **Tests sportifs**
- **Entretien d'évaluation**

Prenez le temps de bien préparer chaque étape de votre sélection. Plus vous serez préparé, meilleures seront vos chances de réussite.

Pour toutes questions, contactez directement votre conseiller en recrutement en CIRFA.

Après ces tests, votre dossier sera étudié en commission. Vous serez informé sur votre avenir par votre conseiller en recrutement.



<https://devenir-aviateur.fr/les-etapes-du-recrutement>

CONVOCAATION

Votre séjour est pris en charge par l'armée de l'Air & de l'Espace.
Vous serez logé en chambres collectives non mixtes.

Les repas sont pris en commun, avec les autres candidats, au service de restauration*. Les horaires de rassemblement doivent être respectés tout au long de votre séjour.

À votre arrivée au C2RA, vous serez accueilli et encadré par du personnel militaire et amené à côtoyer des candidats postulant pour les autres armées.

Toute absence non justifiée entraînera l'annulation de votre candidature.
En cas de difficulté pour rejoindre votre C2RA, prévenez immédiatement l'équipe encadrante (coordonnées en fin de guide).

Pendant le séjour, votre comportement sera observé par le personnel d'encadrement. Cette observation est un aspect important de votre évaluation.

** pour les candidats convoqués le dimanche soir ou jour férié, venir repas pris.*

JE PRÉPARE

les documents administratifs



Je complète les trois documents qui seront à remettre aux membres de l'encadrement le jour de mon accueil au C2RA.

FICHE DE PRÉSENTATION VEMI (VISITE EXPERTISE MÉDICALE INITIALE)

Ce formulaire me permet de préparer mon rendez-vous avec la visite médicale.

LE QUESTIONNAIRE DE SANTÉ PRÉALABLE À L'ENGAGEMENT (QSPE).

Ce questionnaire est à remplir et à transmettre (voir page « visite médicale »).

LE FORMULAIRE DE MISE EN GARDE ET D'INFORMATION TOXICOLOGIQUE

Ce formulaire me permet d'être informé des risques liés aux conduites addictives ainsi que de la pratique d'un test de dépistage de stupéfiants le jour de la visite médicale d'incorporation.

--> Le formulaire de consentement : pour les candidats mineurs, permet de donner le consentement à passer les tests de sélection dans les armées.

EXEMPLE

d'une session d'évaluation

JOUR 01

LA VISITE MÉDICALE

Pour définir si votre santé est compatible avec le monde militaire et votre futur métier.

- Taille, poids
- Cardiologie (électrocardiogramme)
- Ophtalmologie (vision, reliefs, couleurs)
- ORL (audiogramme)
- Urologie (bandelette urinaire)
- Entretien avec le médecin militaire

ÉVALUATIONS DE COMPÉTENCES

Pour évaluer vos capacités d'adaptation à l'institution militaire.

- Test cognitif
- Test de personnalité
- Test d'anglais

JOUR 02

TESTS SPORTIFS

Pour évaluer votre condition physique.

- Épreuve de course à pied (Luc léger)
- Épreuves de force des membres supérieurs : tractions pour les hommes ; tirage de poulie haute pour les femmes
- Épreuve de force des membres inférieurs : test de killy

ENTRETIEN D'EVALUATION

Pour évaluer votre projet professionnel, votre profil et vos motivations.

- Je parle de moi
- Je parle de mon projet
- J'échange avec mon évaluateur, évaluatrice



1

LA VISITE médicale



Vous passerez différents tests médicaux avant d'être reçu(e) par un médecin militaire. Cette visite a pour objectif de définir si votre santé est compatible avec le monde militaire et votre futur métier au sein de l'armée de l'Air et de l'Espace.

Avant de venir à l'Antenne d'Expertise Médicale Initiale (AEMI) où vous serez examiné par un médecin, lisez attentivement et renseignez précisément le Questionnaire de Santé Préalable à l'Engagement (QSPE).

- Ce questionnaire vous a été transmis par votre conseiller en recrutement.

Vous pouvez aussi le retrouver ici :

<https://www.ecole-air-espace.fr/wp-content/uploads/2021/02/questionnaire-de-sante.pdf>

LISTE DES DOCUMENTS à prendre avec soi :



- ☐ Carnet de santé (vaccinations à jour)
- ☐ Carte nationale d'identité
- ☐ Carte vitale
- ☐ Attestation de mutuelle, si vous en possédez une
- ☐ Vos lunettes ou lentilles
- ☐ Documents de votre dossier médical qui serviront au médecin le jour J (examens médicaux : radios, scanners, IRM, bilan sanguin, bilan de santé, dernière ordonnance si traitement, certificat bucco-dentaire, compte-rendu d'hospitalisation et de consultation, etc.)

UN DOUTE ? Contacter votre médecin traitant.



IMPORTANT !

Si votre dossier médical n'est pas complet, votre candidature peut être ajournée !

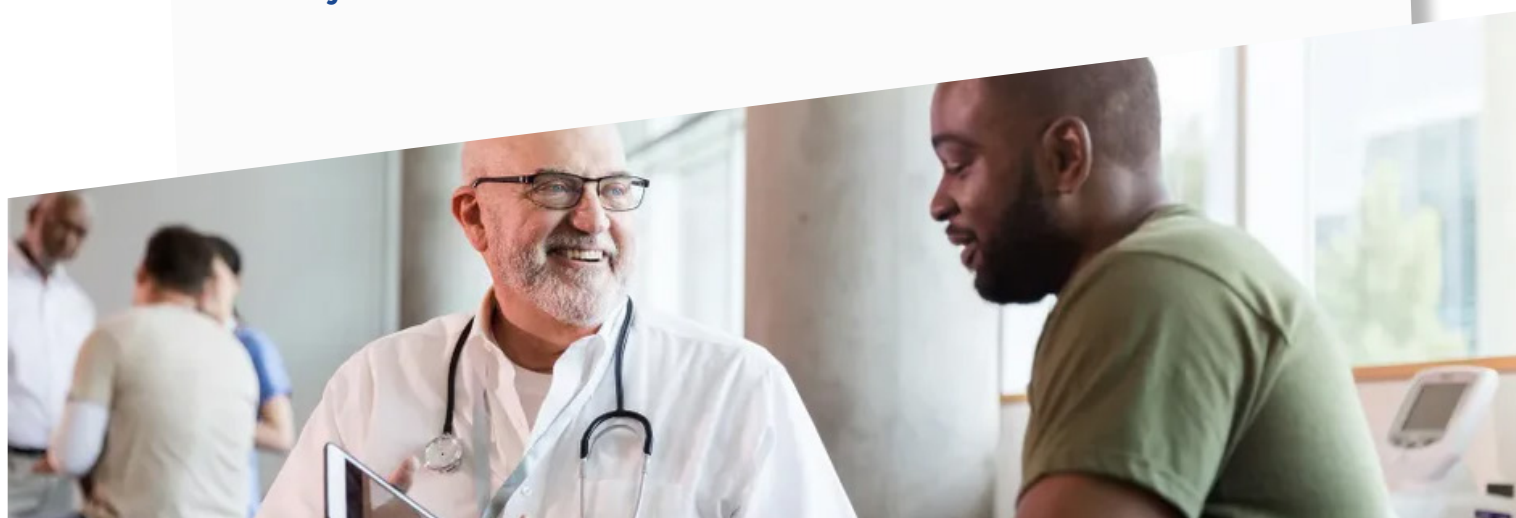
2

ÉVALUATIONS de compétences

Il s'agit d'une série de tests informatisés, sous forme de questionnaires à choix multiples, permettant d'évaluer vos capacités d'adaptation à l'institution militaire. Les épreuves se déroulent en trois parties.

-  **Test de personnalité** permettant de révéler vos qualités grâce à des questions sur votre quotidien, vos habitudes et votre savoir-être ;
-  **Tests psychotechniques** pour évaluer votre aptitude à réussir nos formations militaires et professionnelles. Vous effectuerez des tests de :
 - raisonnement
 - perception des espaces
 - arithmétique
 - aisance verbale
 - attention
 - codage
-  **Test d'anglais** pour déterminer votre niveau (150 questions en 55 minutes). Certaines spécialités exigent un niveau plus important que d'autres.

Ces tests évaluent votre façon de raisonner et votre gestion du temps. Pour mettre toutes les chances de votre côté, des sites spécialisés comme www.mon-qi.com, peuvent vous préparer au fonctionnement de ces tests.



L'ÉVALUATION sportive

L'objectif est d'évaluer votre condition physique afin de s'assurer de votre réussite sportive en formation militaire.

L'ÉVALUATION SPORTIVE SE COMPOSE DE 3 ÉPREUVES :

Test « Luc Léger » : épreuve de course à pied s'effectuant sous forme d'aller-retour de 20 mètres. La vitesse, signalée par un bip sonore, augmente progressivement toutes les minutes. Le palier maximum est le palier 12 (14 km/h). Pour vous préparer, vous trouverez facilement la bande sonore et vidéos d'entraînement sur Internet.

 Vidéo d'entraînement pour le test Luc Léger

Test « Killy » : exercice statique. L'objectif de ce test physique est de tenir le plus longtemps possible sans tomber ni modifier sa position (4 minutes maximum).

Mise en place : Vous vous positionnez dos contre le mur, les cuisses parallèles au sol. Le buste et les jambes ainsi que les cuisses et les mollets doivent former un angle de 90°.

La position attendue :

- dos et épaules contre le mur, tête contre le mur ;
- pieds serrés et mains croisées sur la poitrine.

Force des bras : épreuve de tractions pour les hommes et épreuve de tirage de poulie haute pour les femmes.

Tractions : mains en pronation, déverrouillage complet des épaules et des coudes à chaque descente de traction. À la remontée, passage du menton au dessus de la barre. Gants interdits mais possibilité d'apporter votre magnésie. Interdiction de s'aider des jambes.

Tirage poulie haute : charge adaptée selon votre poids entre 20 et 35 kg, mains en pronation, déverrouillage complet des épaules et des coudes à la remontée et la barre doit toucher la poitrine à la descente. Cette épreuve doit s'effectuer sans s'arrêter. Gants interdits mais possibilité d'apporter votre magnésie.

LES BARÈMES



LUC LÉGER :

NOTES	HOMMES	FEMMES
20	12	9
19	11	8+30s
18	10+30s	8
17	10	7+30s
16	9+30s	7
15	9	6+30s
14	8+30s	6
13	8	5+45s
12	7+45s	5+30s
11	7+30s	5+15s
10	7+15s	5
9	/	/
8	6+45s	4+45s
7	/	/
6	6+15s	4+30s
5	/	/
4	5+45s	4+15s
3	/	/
2	5+15s	4
1	/	/
0	<5+15s	<4

TEST KILLY :

NOTES	SECONDES
20	168"
19	160"
18	152"
17	144"
16	136"
15	128"
14	120"
13	112"
12	104"
11	96"
10	88"
9	80"
8	72"
7	64"
6	56"
5	48"
4	40"
3	32"
2	24"
1	16"

FORCE DES BRAS :

NOTES	HOMMES	FEMMES
20	17	+58
19	16	58
18	15	53
17	14	50
16	13	47
15	12	44
14	11	42
13	10	38
12	9	34
11	8	30
10	7	29
9	6	25
8	5	24
7	4	21
6	/	20
5	3	19
4	/	16
3	2	14
2	/	11
1	1	9

Attention certaines spécialités demandent des notes minimums :

Équipier fusilier de l'air / maître-chien : 8/20

Équipier commando parachutiste de l'air / commando maître-chien : 12/20



L'entretien est la dernière étape de votre séjour au C2RA.
Il permet d'évaluer votre projet professionnel, votre profil et vos motivations.

Avec l'un de nos évaluateurs, vous échangerez sur votre projet professionnel et vos motivations. Une préparation est indispensable pour être convaincant. Renseignez-vous sur l'armée de l'Air et de l'Espace, sur les postes qui vous intéressent et entraînez-vous à parler de votre expérience.

Pour vous aider, nous vous invitons à réfléchir aux différents points ci-dessous. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle vous donne des éléments de départ pour réfléchir à votre projet.

🎯 Aptitude / Motivation :

- Quelles sont les raisons qui me poussent à candidater ?
- Comment vous décririez-vous ?
- Que savez-vous de ce métier ?
- Quels sont vos points forts et faibles ?

🎯 Décrivez votre parcours professionnel :

- Parlez-moi des emplois que vous avez occupés...
- Quel a été votre niveau de responsabilité ?
- Qu'en avez-vous retiré ? (points forts et faibles)
- Quelles sont vos principales compétences ?
- Etes-vous satisfait(e) de votre parcours ?

🎯 Quels sont les avantages et les inconvénients au statut de militaire ?

- Qu'est-ce qu'un militaire ?
- Avez-vous conscience des contraintes liées à votre future vie militaire ? (déplacements en France et à l'étranger, disponibilité...)
- Connaissez-vous votre futur au sein de l'armée de l'Air et de l'Espace (formation, lieux ...) ?
- Comment vous projetez-vous dans l'armée de l'Air et de l'Espace ?

🎯 Institution :

- Décrivez le ou les poste(s) qui vous intéressent ? Expliquez vos choix.
- Que pensez-vous apporter à l'armée de l'Air et de l'Espace ?
- Citez 2 avantages et 2 inconvénients du métier de militaire.
- À quoi sert l'armée de l'Air et de l'Espace ?
- Citez-moi les missions principales...

🎯 Personnalité :

- Est-ce que vous aimez le travail en équipe ?
- Quels sont les qualités pour le poste ?
- Quels sont les traits de caractère qui apporteront un plus dans la fonction que vous envisagez d'assumer ?
- Comment acceptez-vous la hiérarchie et comment concevez-vous les rapports hiérarchiques ?
- De quelle réalisation êtes-vous le plus fier ?
- Aimez-vous les responsabilités ?
- Faites-vous preuve d'initiative ?

🎯 Pourquoi vous et pas un autre candidat ?

- Qu'avez-vous à apporter de plus qu'un autre candidat ?
- Pour vous, qu'est-ce qu'un climat de travail idéal ?
- Quels sont vos centres d'intérêt ? Vos loisirs ?
- Quel est le dernier livre que vous ayez lu et le dernier film que vous ayez vu ?
- Quel est d'après vous, le dernier fait marquant de l'actualité ?



ENVIE D'APPROFONDIR VOS CONNAISSANCES ?



Connectez-vous sur MyJobGlasses et rencontrez nos ambassadeurs.

Des aviateurs de toutes les spécialités de l'armée de l'Air et de l'Espace sont à votre disposition pour échanger sur leur formation, leur quotidien.

L'occasion également d'obtenir de précieux conseils pour les évaluations !

Vous avez envie d'approfondir vos connaissances afin de préparer au mieux votre entretien, voici une liste de sites à consulter :

NOTRE ACTUALITÉ :

<http://www.defense.gouv.fr/air>

NOS INFOS GÉNÉRALES :

<https://devenir-aviateur.fr/larmee-de-lair-et-de-lespace-en-bref>

NOS MÉTIERS :

<https://devenir-aviateur.fr/re-joindre-la-communaute-des-aviateurs>

NOS MISSIONS :

<https://www.youtube.com/user/Armee-delairfrancaise>

NOS AVIATEURS :

<https://www.myjobglasses.com/>

NOS PUBLICATIONS

« AIR ACTUALITÉS » :

<https://www.calameo.com/accounts/14334>

L'ACTUALITÉ DE LA DÉFENSE ET DE LA SÉCURITÉ :

<https://www.defense.gouv.fr/dga>

<https://www.opex360.com/>

<https://opexnews.fr/>

<https://www.geostrategia.fr/qui/>

<https://www.dgse.gouv.fr/fr>

SITE DEVENIR-AVIATEUR :

<https://devenir-aviateur.fr/>

INSTAGRAM :

https://www.instagram.com/devenir_aviateur/?hl=fr

CHAÎNE TIKTOK :

https://www.tiktok.com/@devenir_aviateur?lang=fr

CHAÎNE YOUTUBE :

https://www.youtube.com/channel/UCLpAm3_E42XWowNg_dEKgg



Lors de l'entretien, vous ne devez pas nécessairement avoir une réponse à toutes ces questions, mais c'est un travail de réflexion que vous devez déjà avoir commencé, seul ou avec votre conseiller.

Si j'ai été déclaré : **INAPTE TEMPORAIRE**

Une fois mes évaluations terminées, je contacte mon conseiller en recrutement afin de lui communiquer les résultats de mes évaluations et faire le bilan.



1

Je suis désormais responsable de mon dossier et **prends les rendez-vous nécessaires.**

2

J'effectue rapidement les démarches pour lever cette inaptitude.

3

J'envoie les résultats par mail en pdf ou par courrier au plus vite à l'antenne médicale qui a réalisé ma visite et à l'adresse mail qui m'a été communiquée.

4

Je reste en contact avec mon conseiller en recrutement et je lui communique toutes les étapes de cette levée d'inaptitude (prise de rendez-vous, envoi des documents et accusé de réception de la part de l'AEMI).



CE QUE J'EMPORTE *dans ma valise*

☐ **MA CONVOCATION**

☐ **MA CARTE NATIONALE D'IDENTITÉ**, ou passeport physique (pas de photocopie sauf en cas de perte/vol avec justificatif)

☐ **AUTORISATION PARENTALE** si mineur(e)

☐ **CARTE VITALE** (ou attestation de sécurité sociale en cas de perte)

☐ **CARNET DE SANTÉ**, questionnaire de santé (QSPE), attestation de mutuelle ainsi que tous les documents médicaux préparés précédemment

☐ **MOYEN DE PAIEMENT** (carte & monnaie)

☐ **CADENAS** (pour fermer l'armoire dans laquelle seront rangées mes affaires personnelles)

☐ **NÉCESSAIRE DE TOILETTE** (serviette, gant, savon, shampoing, dentifrice, brosse à dents...)

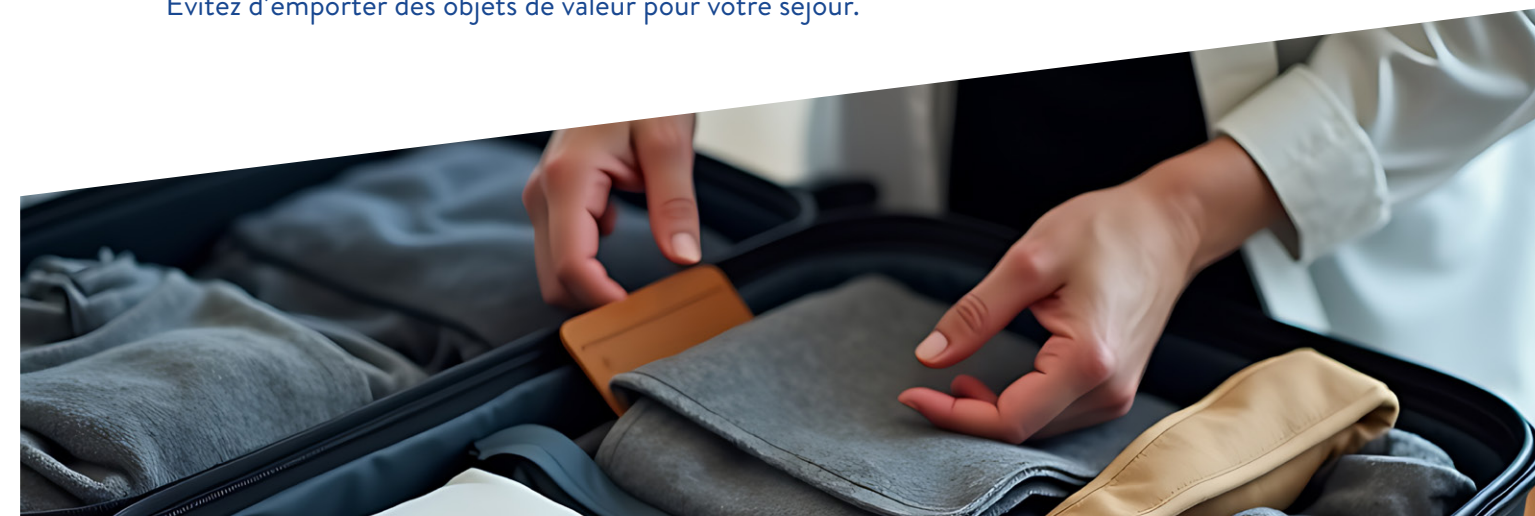
☐ **VÊTEMENTS DE RECHANGE** (pas de tenue courte type short, débardeur, tongs, etc.)

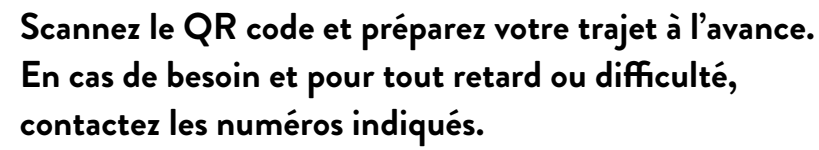
☐ **VÊTEMENTS DE SPORT** (chaussures de course, maillot ou sweat-shirt, chaussettes, short,...)

☐ **TENUE** adaptée à un entretien

☐ **STYLO ET CARNET**

Tout objet coupant ou contondant est interdit.
Évitez d'emporter des objets de valeur pour votre séjour.





223 rue de Bègles, 33068 BORDEAUX
05 57 85 33 65 ou 06 24 46 47 30

27 avenue Leclerc, 69998 LYON
04 37 27 24 70
ou 06 87 75 44 36

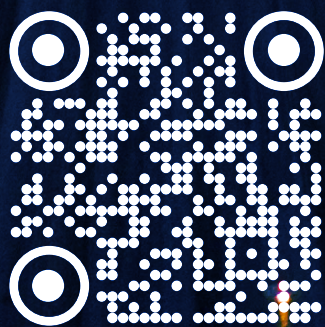
Quartier Drouot, 54029 NANCY
06 33 27 46 58

21 rue des Munitionnettes
35136 ST JACQUES DE LANDE
02 23 44 45 02

Caserne Guynemer - Avenue des gardes Suisses,
92500 RUEIL-MALMAISON
01 47 16 84 98 ou 06 79 24 02 96



ARMÉE DE L'AIR
& DE L'ESPACE



 **DEVENIR-AVIATEUR**