



Tests pour tous

(des tests complémentaires sont possibles pour certaines fonctions)

Premier jour

- Un examen médical
- Un test de base (qui mesure la rapidité et la précision dans le traitement de l'information)
- Test d'aptitude technique
- Des tests psychotechniques (pour déterminer vos compétences et votre personnalité)
- Un entretien de pré-orientation

Deuxième jour

- Des épreuves sportives
- Différents tests psychotechniques pour déterminer vos compétences

Troisième jour

- Un interview (entretien d'embauche)
- Un entretien d'orientation, pour fixer votre choix définitif et l'emploi que vous sollicitez à la Défense.



PREMIER JOUR

Examen médical

Tous les candidats (hommes et femmes) sont soumis aux mêmes examens médicaux :

- Vous devez mesurer au minimum 1,52 mètre – il n'y a pas de taille maximale. Vous devez tenir compte que pour certaines fonctions, les exigences de taille peuvent varier (exemple : un pilote doit mesurer au minimum 1,62m et ne pas dépasser 1,95m).
- Les tatouages sur le visage, le cou et la nuque sont interdits par le règlement militaire et doivent être effacés au plus tard le jour de l'incorporation.
- Test d'urine (sang, infection, albumine, sucre, ...)
- Test de drogue dans l'échantillon d'urine. La Défense applique la "tolérance zéro". Si vos résultats sont positifs, vous risquez une éventuelle évaluation neuropsychiatrique et la possibilité d'une exclusion définitive. Sachez que certains produits sont parfaitement détectables jusqu'à plusieurs semaines après utilisation.
- Test de maternité : déclaration sur l'honneur (si un doute persiste, un test sera effectué) – si positif, la candidate sera invitée à se représenter après l'accouchement
- Examen radiographique de la colonne vertébrale et du bassin
- Examen oculaire (les candidats pilotes doivent avoir une vue parfaite, 10/10 à chaque œil sans correction)
- Examen audiométrique
- Les critères des examens oculaire et audiométrique sont plus sévères que ceux dans le secteur civil
- Examen ORL
- Contrôle de la dentition (Une dentition mal soignée peut occasionner une inaptitude)
- Calcul du BMI (Body Mass Index) (L'insuffisance ou l'excès de poids réduit les possibilités de choix de fonctions à la Défense, voire même les anéantit)
- Electro-cardiogramme
- Examen clinique général
- Éventuellement des examens complémentaires auprès de spécialistes du Centre Médical d'Expertise de l'hôpital Militaire Reine Astrid (HMRA)

A l'issue du dernier examen le médecin de la sélection médicale de base (CME) détermine votre **profil médical** et il remet une attestation reprenant votre profil et les raisons (provisoires ou définitives) de l'inaptitude.



Le profil médical

Le profil médical est déterminé à la fin de l'examen médical

Votre profil médical comprend plusieurs lettres. Dans le jargon, on parle de « PSIVCAME » et de « GYKO ».

Par lettre, vous recevez un score médical allant de 1 (idéal) à 5 (inapte).

- P = aptitude médicale générale : toute anomalie a plus ou moins une influence sur le "P"
- S = anomalies des épaules et membres supérieurs (bras et mains)
- I = anomalies du bassin et des membres inférieurs (jambes et pieds)
- V = anomalies de la vue et perception de la vision en relief
- C = anomalies sur la perception des couleurs
- A = anomalies sur l'audition des basses et hautes fréquences
- M = anomalies mentales
- E = anomalies émotionnelles ou psychiques

- G = aptitude pour le service en mer (p.ex. malade de mer = G5)
- Y = anomalies de la vision oculaire
- K = anomalies sur la perception des couleurs
- O = anomalies sur l'audition

A chaque poste vacant correspond un profil médical minimum. Celui qui, après épuisement de tous les moyens de recours est déclaré définitivement inapte, ne peut plus jamais se représenter pour un autre recrutement, sauf si l'inaptitude définitive est levée par le Centre Médical d'Expertise (CME).

Les causes les plus fréquentes d'inaptitude temporaire

- Bouchon dans l'oreille : faire retirer!
- Dents négligées ou abimées : les faire soigner!
- Surpoids : suivre un régime et pratiquer du sport !
- Usage de drogue : arrêter immédiatement et si nécessaire suivre une cure de désintoxication !

Une inaptitude temporaire signifie que le début de votre éventuelle carrière en tant que militaire est reporté !

Inaptitude définitive

Quelques problèmes sont permanents et entraînent dans la plupart des cas une inaptitude définitive:

- Perte auditive grave
- Problèmes de dos
- Pieds plats
- Usage grave de drogues (La Défense pratique la tolérance zéro à propos de l'usage des drogues)
- Certaines maladies chroniques non compatibles avec une fonction militaire opérationnelle (diabète, épilepsie, malformations cardiaques,...)



Test de base

Le test de base évalue la vitesse et la précision avec lesquelles vous assimilez les informations. Le test se déroule sur ordinateur et se compose de **7 modules**.

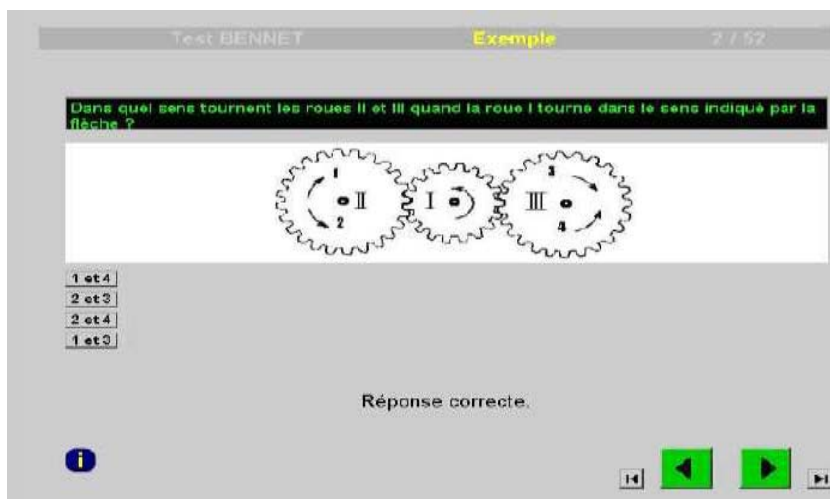
Votre résultat dépend de **l'exactitude et de la vitesse** de vos réponses.

Test d'orientation technique (pas pour les officiers)

Le but de ce test est de déterminer vos aptitudes à raisonner de façon logique.

Il consiste en **50 questions**. Vous disposez de 15 minutes pour répondre à un maximum de questions. Il est dans votre intérêt de ne pas répondre au hasard car toute réponse fautive est pénalisée par des points négatifs.

Exemple



La bonne réponse est : 1 et 3

Tests psychotechniques

Grâce à divers tests informatisés, nous recherchons les traits de personnalité et les compétences qui vous caractérisent ainsi que ce qui vous motive dans la recherche d'un emploi à la Défense. Donc, mettre à pied plusieurs tests. Les résultats sont intégrés par un psychologue et discutés lors de votre interview.

L'entretien pré-orientation

Durant cet entretien, les résultats obtenus sont comparés avec les choix que vous avez activés. Vous recevez une liste détaillant tous les postes vacants pour lesquels vous entrez encore en ligne de compte. Vous pouvez, lors de cet entretien, modifier vos choix de fonctions(s).



DEUXIEME JOUR

Les épreuves sportives

Après l'agrément médical, vous devez encore passer **3 épreuves sportives** :

- **Abdominaux** : Vous devez exécuter un maximum d'abdominaux en l'espace de **1 minute**.
- **Pompages** : Vous devez exécuter un maximum de pompages en un délai de **1 minute**. Les jeunes femmes peuvent les faire les genoux posés par terre.

Les exercices abdominaux et de pompage comptent chacun pour 10 % des points à obtenir ; l'épreuve de course à pied compte donc pour 80 % des points.

Push-Ups			Sit-Ups		
Points	Homme	Femme	Points	Homme	Femme
20	25	20	20	39	29
18	23	18	18	37	27
16	21	16	16	36	26
14	19	14	14	33	24
12	17	12	12	32	22
10	15	10	10	30	20
8	12	8	8	29	18
6	9	6	6	27	16
4	6	4	4	25	14
2	3	1	2	23	11
0	< 3	0	0	< 23	< 11

- **Course à pied sur un tapis roulant (inclinaison de 2%)**. Vous commencez par une période d'échauffement d'1 minute à une vitesse de 3 à 6 km/h. Puis vous débutez le test proprement dit, à 6 km/h et la vitesse augmente de 0,3 km/h toutes les 30 secondes.
Vous pouvez à tout moment enfoncer le bouton "STOP" si vous voulez mettre fin au test. Le tapis ralentit automatiquement 30 secondes après avoir atteint la vitesse maximale de **14,4 km/h**. Le test dure maximum 18 minutes et 30 secondes, période de récupération de 3 minutes comprise.

Les postulants pour une fonction Para Commando et Manœuvre passent le test de course à pied suivant le protocole décrit dans le document « épreuves de sport Combat ».



Tableau protocole de l'épreuve "tapis de course"		
Points Homme	Vitesse	Points Femme
20	14,4	20
19	14,1	20
18	13,8	20
17	13,5	20
16	13,2	20
15	12,9	20
14	12,6	20
13	12,3	18
12	12	16
11	11,7	14
10	11,4	12
9	11,1	9
8	10,8	8
7	10,5	7
6	10,2	6
5	9,9	5
4	9,6	4
3	9,3	3
2	9	2
1	8,7	1
0	< 8,7	0

Tests psychotechniques

Grâce à divers tests informatisés, nous recherchons les traits de personnalité et les compétences qui vous caractérisent ainsi que ce qui vous motive dans la recherche d'un emploi à la Défense. Donc, mettre à pied plusieurs tests. Les résultats sont intégrés par un psychologue et discutés lors de votre interview.

L'entretien pré-orientation

Durant cet entretien, les résultats obtenus sont comparés avec les choix que vous avez activés. Vous recevez une liste détaillant tous les postes vacants pour lesquels vous entrez encore en ligne de compte. Vous pouvez, lors de cet entretien, modifier vos choix de fonctions(s).



TROISIEME JOUR

L'entretien d'embauche

Au cours de l'interview ou entretien d'embauche, vous aurez la possibilité, grâce à un entretien oral, de convaincre l'intervieweur que vous disposez des compétences requises pour devenir militaire.

Cette entrevue axée sur les compétences vous permet de montrer vos capacités via des situations concrètes (vos études ou votre expérience professionnelle). Essayez de convaincre l'intervieweur avec des exemples concrets de la raison pour laquelle vous êtes « le » candidat approprié.

Les sujets qui peuvent être abordés: vos études ou des expériences de travail, vos activités quotidiennes, votre choix (s) d'emploi, les missions à l'étranger, la formation

Assurez-vous que vous êtes bien informé sur la fonction (s) que vous avez choisie et sur la Défense en général. Pour cela, vous pouvez vous informer à travers le site Web ou les brochures d'information.

L'entretien dure environ 45 minutes.

L'entretien d'orientation

L'officier chargé de l'orientation établira votre inscription définitive sur la base des résultats de sélection et de vos préférences. Plusieurs choix sont possibles, mais le vôtre sera déterminant ! Il s'agit donc de définir le bon. L'officier d'orientation peut vous proposer de représenter certains tests.