

## Club Vosgien – section du Brézouard

### Sorties hebdomadaires du mercredi + Randonnée à la journée

#### Randonnées à la journée

17-avr	Autour de Nierdermorschwihr	Doris
15-mai	Pairis – lac Blanc – Immerlins	Jean-Paul
29-mai	Lac des Perches	Maurice
12-juin	Massif de la Madeleine (St Dié)	Jean-Paul
19-juin	Le Haut du Tôl (Vosges)	Jean-Marie
10-juil	Ventron	Jean-Paul
14 et 15/07	Marche populaire FRELAND	
21 et 22/07	Rando CV Gérardmer	départ espace lac
24-juil	Feldberg (Allemagne)	Clément
07-août	Tourbière de Machais	Maurice
14-août	Rombach	Jean-Louis
21-août	Les 4 lacs	Jean-Paul
04-sept	St Dié – Camp de Bure	Jean-Paul
14-sept	Autour de Rouffach	Jean-Paul
07-oct	Marche de clôture	

#### CLUB VOSGIEN Section du Brézouard



Fréland



Lapoutroie



Le Bonhomme

#### SORTIES PROMOTIONNELLES ET DE DECOUVERTES

#### SAISON 2018

#### Personnes à contacter pour tous renseignements:

Jean-Marie MASSON: 03 89 47 20 82

Roger COUTY : 03 89 47 21 86

Maurice SCHUMACHER: 06 33 17 85 80

Michel FLORENCE: 03 89 47 21 33

Jean-Paul BALTHAZARD: 07 81 84 84 86



## SORTIES HEBDOMADAIRES DU MERCREDI SOIR

Randonnées d'une durée de 2 à 3 heures.

Rendez-vous fixé à **18h**, place de la mairie du village indiqué ci-dessous.

Soucieux de la protection de la nature, tout marcheur se fera un devoir de respecter la flore, la faune et de transporter ses déchets.

Ni le Club Vosgien, ni le guide ne pourraient être tenus responsables d'accidents

pouvant survenir aux cours des sorties. Chacun y participe à ses propres risques et périls.

L'accompagnateur se réserve le droit d'annuler ou de modifier les itinéraires des sorties.

**Nos amis les chiens ne sont pas acceptés.**

<p><b>18 AVRIL : BONHOMME</b> Le Bonhomme - La Haute Pierre - les Hautschires - Le Plat</p> <p><b>25 AVRIL : LAPOUTROIE</b> Gare de Freland - Val St Jean</p> <p><b>02 MAI : FRELAND</b> Aubure - Sommet du Kalblin - Roche du Tétrás Koenigsstuhl - Aubure</p> <p><b>09 MAI : BONHOMME</b> Le Château - Faurupt</p> <p><b>16 MAI : LAPOUTROIE</b> Chamont - la Grande Roche - Barfin</p> <p><b>23 MAI : FRELAND</b> Les Buissons - Chamont - Choé - Freland</p> <p><b>30 MAI : BONHOMME</b> Col du pré de Raves - Arbre de la Liberté Cote d'Echery - Chemin des Abris <b>Retour de nuit -Prévoir lampe de poche</b> <b>Repas tiré du sac - Possibilité grillade</b></p> <p><b>06 JUIN : LAPOUTROIE</b> Golf Ammerschwihir - Galtz</p>	<p><b>13 JUIN: FRELAND</b> Ribeauvillé - les Châteaux - Dusenbach</p> <p><b>20 JUIN : BONHOMME</b> Col de la Séboue - le Chipal Sentier des Mines</p> <p><b>27 JUIN : LAPOUTROIE</b> Orbey - Le Faudé <b>Retour de nuit -Prévoir lampe de poche</b> <b>Repas tiré du sac - Possibilité grillade</b></p> <p><b>04 JUILLET : FRELAND</b> Fonderie - Sentier des Muletiers</p> <p><b>11 JUILLET : LE BONHOMME</b> Col du Louschbach - Gazon du Faing</p> <p><b>18 JUILLET : LAPOUTROIE</b> Labaroche - les deux Hohnack Croix de Wihr</p> <p><b>25 JUILLET : FRELAND</b> Aubure - Pierre des trois Bans <b>Retour de nuit -Prévoir lampe de poche</b> <b>Repas tiré du sac - Possibilité grillade</b></p>	<p><b>01 AOUT : BONHOMME</b> Fraize - le Belrépaire - Mandramont Fraize</p> <p><b>08 AOUT : LAPOUTROIE</b> Les Mérelles - Cimetière Duschesne Tête des Faux - Etang du Devin</p> <p><b>22 AOUT : FRELAND</b> Chat Noir - La Combe - Kalblin Chaude Côte</p> <p><b>29 AOUT : BONHOMME</b> Col du Louschbach - le Faing du souche La Hardalle <b>Retour de nuit -Prévoir lampe de poche</b> <b>Repas tiré du sac - (pas de grillade)</b></p> <p><b>05 SEPTEM : LAPOUTROIE</b> Kaysersberg - Chapelle Flieger Ammerschwihir - Kientzheim</p> <p><b>12 SEPTEM : FRELAND</b> le Linge - Barrenkopf</p> <p><b>A partir du mardi 18 septembre rando tous les mardi à la journée ou demi-journée</b></p>
---	--	--



### SPORT ET SANTE : exercice du mois

#### NIVEAU BASIQUE

##### Effectuer 10 rounds :

10 dips sur chaise

10 sauts à partir d'une chaise

( monter sur la chaise, sauter en contrebas, amortir la réception puis recommencer)

#### NIVEAU INTERMEDIAIRE

##### Effectuer 06 rounds le plus rapidement possible :

20 burpees

30 abdos

30 sec sprint sur place

3 mn de course

#### NIVEAU AVANCE

##### Effectuer 05 rounds le plus rapidement possible :

1500 m de course

30 pompes

30 squats

30 burpees

### Les effets positifs de l'activité physique sur votre sommeil

Lorsque nous sommes fatigués, nous avons tendance à nous jeter sur des aliments malsains, gras et sucrés. De nombreux chercheurs spécialisés sur les troubles du sommeil ont découvert que les personnes en manque de sommeil consomment 300 cal de + par jour. Il semblerait que leur métabolisme, leur constitution cellulaire et leur digestion soient plus lents.

Une course de 5 kms, un entraînement intense au poids de corps, une marche rapide ou même une séance de yoga, d'étirements ou tout simplement bouger vous aident non seulement à rester en forme mais améliorent grandement la qualité du sommeil. Il faut éviter la sédentarité.

#### *Bouger + pour perdre +*

Des études cliniques attestent donc qu'une activité physique régulière améliore considérablement le sommeil et aide à dormir sans interruption.

Cependant les bénéfices de l'entraînement ne sont pas immédiats, il faut compter 4 mois avant d'en mesurer les effets. Il ne faut donc pas se décourager si cet entraînement n'améliore pas tout de suite la qualité du sommeil. L'activité physique stimule le système nerveux autonome et tant que celui-ci n'est pas calmé, vous aurez du mal à vous endormir. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster aux nouvelles stimulations d'entraînement.



Finissez vos exercices au moins 2 heures avant d'aller dormir. Si vous décidez de vous entraîner avant le travail, couchez-vous plus tôt que d'habitude afin d'avoir le quota de sommeil (+ou- 8h).

### ***Un sommeil de qualité pour de meilleures performances :***

Pendant la journée, nous voulons être performants au travail et avoir assez d'énergie pour s'entraîner durement. Si la qualité du sommeil est insuffisante, vous aurez – d'énergie pendant la journée et plus envie de pratiquer une activité physique.

Ceci a été confirmé chez des athlètes-étudiants. Ceux ayant dormi 10 h d'affilées ont eu les meilleures performances. Il n'est cependant pas nécessaire de dormir 10 h par nuit. 7 à 9 heures suffisent amplement.

### ***Les muscles travaillent pendant le sommeil :***

Les muscles veulent du repos après une activité. Ils ont besoin de temps pour se régénérer, ceci est tout aussi important que l'activité physique en elle-même pour obtenir l'effet désiré. L'hormone masculine, la testostérone joue un rôle majeur dans la construction musculaire. Plus vous vous entraînez durement et sollicitez vos muscles, plus vous produisez de testostérone. Cette hormone est nécessaire pour la récupération musculaire, sans elle, vos muscles endommagés ne peuvent pas construire de nouveaux tissus et vous ne vous musclerez pas. A savoir qu'avec l'âge, le corps produit – de testostérone, un entraînement intense permet en partie d'en « relancer » la production.

Plus vous dormez, plus votre corps a le temps de récupérer et de se développer.

### ***10000 pas pour une bonne nuit de sommeil :***

Lorsque vous êtes stressé, votre corps produit du cortisol (l'hormone qui aide à résister aux agents stressants) qui interfère avec votre sommeil. Cela veut dire que le lendemain, excepté le fait que vous soyez encore plus fatigué, vous aurez très faim, dû au manque de leptine (l'hormone coupe-faim). Un faible niveau de leptine augmente l'appétit, d'où les 300 cal en plus. C'est pourquoi l'activité physique est très importante, il faudrait avoir comme objectif 10000 pas par jour en extérieur. Cela aidera à gérer le stress et vous fatiguera et favorisera l'endormissement.

### ***Conseils pour un endormissement facile :***

Si l'endormissement est difficile malgré l'activité physique, il faut créer un rituel avant d'aller dormir, manger un repas léger et limiter la consommation d'alcool.

Diminuez les lumières progressivement avant de vous coucher

Votre chambre doit être assez sombre. La lumière interrompt la production de mélatonine dans le corps, ce qui perturbe le processus métabolique.

Créez un rituel ex se brosser les dents, douche, lire avant de se coucher. Le corps s'habitue et saura qu'il devra s'endormir.

Dormez dans une pièce fraîche, environ 16 degrés.

Le sommeil est important pour une hygiène de vie saine mais une hygiène de vie saine est importante pour un sommeil de qualité.

### ***La sédentarité :***

La sédentarité ne se limite pas au temps passé devant la télé. Chaque minute passée assis est un temps de sédentarité, que ce soit devant la télé, l'ordinateur, au volant.. Cela peut s'adresser aux sportifs.

Certaines personnes s'entraînant régulièrement et ayant une grande implication professionnelle doivent récupérer de longues heures après les séances d'entraînements du week-end. Ils se transforment alors en sédentaires et ne bénéficient pas au mieux de leurs efforts.

Ils n'éloignent donc pas les maladies de civilisation (diabète, hypertension, problème métabolique, maladies cardio-vasculaire etc..).



Le manque d'activité physique est un facteur de risque mais le temps passé assis en est un autre. Toutes les activités impliquant une dépense énergétique faible sont des comportements sédentaires.

Il est constaté que les personnes âgées vivant en milieu rural se portent souvent mieux que les personnes âgées vivant en ville. L'activité en est la raison principale : faire son jardin, soigner les plantes, se chauffer au bois, déneiger etc..

Assis, les muscles se relâchent et n'ont presque plus besoin de carburant. Certaines enzymes « mangeuses » de graisse travailleront au ralenti. Parallèlement il y aura une altération du métabolisme du glucose ayant une conséquence sur l'insuline.

Il semble que la position assise pourrait altérer le fonctionnement artériel.

### *Que faire ?*

Tout ceci est annulé par une activité modérée comme 10mn de marche. Il faut rompre cette sédentarité régulièrement. Se lever souvent puis s'activer. La station debout sollicite les muscles posturaux et ils vont relancer l'action des enzymes. Faites donc un maximum de « pauses » dans votre sédentarité, elles induiront un bénéfice immédiat sur la santé. Les effets persistent souvent plus longtemps que ceux d'une unique séance de 30mn.

### *Programme antistatique*

Levez-vous toutes les 20 à 30 mn idéalement, au maximum 45 mn.

Activez-vous. Marchez, montez les escaliers, faites des mouvements simples. 2 mn peuvent suffire. Le métabolisme se réveillera et vous créez une stimulation mécanique profitable à votre circulation veineuse et tension artérielle.

Variez les activités. Activer les muscles du haut du corps, mais surtout ceux du bas qui sont le plus impactés par la position assise. Faites des gestes simples réalisables dans votre environnement. Faire des squats et des pompes en tenue de travail ne seront pas une bonne idée (sauf certaines professions). Faites par exemple des rotations d'épaules, de la marche statique en montant bien les genoux et en tirant sur les bras, montez sur la pointe des pieds tout ceci pendant 2 mn.

Déplacez- vous à pied autant que vous le pouvez.

**Contact** : Bertrand SCHLUPP : ptb 06/48/48/40/03 [bertrand.schlupp@orange.fr](mailto:bertrand.schlupp@orange.fr)



## **POUR UNE PLANETE PLUS PROPRE**

### **Recettes express au bicarbonate**

C'est la poudre magique pour entretenir sa maison sans polluer la planète. Il désodorise, ravive les couleurs, adoucit l'eau et son fort pouvoir abrasif permet de venir à bout de plus d'une crasse. Découvrez les recettes express pour utiliser le bicarbonate de soude (ou de sodium) partout dans la maison.

Poudre à récurer minute :

Saupoudrez directement du bicarbonate de soude sur l'évier, les plaques de cuisson, le lavabo... puis frottez avec une éponge avant de rincer.

### **Lessive liquide :**

Dissoudre 50 g de paillettes de savon de Marseille dans 1 litre d'eau chaude. Ajouter 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Laisser refroidir puis passer au mixer. Ajouter éventuellement 30 à 40 gouttes d'huile essentielle au choix (citron pour blanchir et désodoriser, lavande pour le linge de lit ou de toilette, tea tree pour désinfecter, et juste pour le parfum Ylang-Ylang, menthe poivrée, pamplemousse...) Secouer vigoureusement avant utilisation.

### **Nettoyant de salle de bain :**

Remplir une bouteille vaporisateur avec :

2 tasses d'eau

+ 2 cuillères à soupe de savon liquide

+ 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

+ 1 cuillère à café d'huile essentielle de tea tree, citron ou eucalyptus.

Agiter avant emploi.

### **Nettoyant multi-usages :**

Dissoudre ¼ de tasse de paillettes de savon de Marseille dans 4 L d'eau chaude. Ajouter 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc et 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Mélanger, laisser l'effervescence passer puis transvaser dans une bouteille avec vaporisateur. Ce mélange peut vous servir dans toutes sortes de choses du quotidien... Mais aussi dans des petits travaux de relooking. Si vous vous lancez dans la réfection de la salle de bains, il vous servira à nettoyer les carreaux avant d'appliquer une **peinture pour carrelage** par exemple.

### **Nettoyant cuvette des WC :**

Mélanger ½ tasse de bicarbonate de soude avec ¼ de tasse de vinaigre blanc et quelques gouttes d'huile essentielle de citron, tea tree ou pin. Verser dans la cuvette des toilettes, laisser l'effervescence passer puis frotter avec la balayette. Ce mélange nettoie, détartre, désinfecte et parfume.

### **Recette de la pierre d'argile :**

Cette recette de nettoyant multi-usages est une pâte récurante qu'on utilise sur l'émail, l'inox, le plastique, le verre et les plaques de cuisson, la vaisselle... Elle est géniale pour blanchir les semelles des baskets. On évitera les surfaces sensibles à l'abrasion comme le bois, l'aluminium, et les surfaces cirées. Pour l'utiliser, frotter une éponge humide sur la pierre, et frotter ensuite votre surface à nettoyer avant de rincer.

Ingrédients : Argile blanche ou verte : 85 g

Savon noir liquide : 60 g

Bicarbonate de soude : 60 g

Huile essentielle au choix (Citron, Eucalyptus) : 35 gouttes

Eau : 2 à 3 gouttes si nécessaire pour ajuster la consistance

Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte homogène épaisse. Couler dans un pot et laisser sécher (au soleil idéalement) pendant 24 h ou plus si nécessaire.



# PORTES OUVERTES DES CRECHES ET DU RELAIS ASSISTANTS MATERNELS DE LA VALLEE DE KAYSERSBERG

Vous êtes jeune parent ou futur parent ?

Les [crèches](#) et le [Relais Assistants Maternels \(RAM\)](#) de la vallée de Kaysersberg ouvrent leurs portes pour présenter les équipes pédagogiques, les projets, les structures et répondre à toutes vos questions.

**Date : Samedi 24 mars 2018 de 14h à 16h**

**Lieux :**

- Crèche Chat Botté à Orbey
- Crèche Boucle d'Or à Kaysersberg
- Crèche Petit Prince à Hachimette
- Relais Assistants Maternels à Hachimette

*(Les locaux de la crèche de Sigolsheim ne sont pas ouverts à la visite pour raison de travaux de rénovation thermique.)*

A cette occasion, les accueillantes de l'association Les Coccinelles seront disponibles dans les crèches de Kaysersberg et Orbey pour présenter le [Lieu d'Accueil Enfants-Parents de la vallée de Kaysersberg \(LAEP\)](#)

**Prochaines Portes Ouvertes :** octobre 2018

**En savoir + sur les crèches, le RAM et le LAEP de la vallée de Kaysersberg :** [www.enfance-jeunesse-cvkv.fr](http://www.enfance-jeunesse-cvkv.fr)

The flyer features a yellow background with blue and white text. At the top, it says 'Portes ouvertes des crèches' in large blue letters. Below that, in smaller white letters on a blue background, it says 'et du Relais Assistants Maternels de la vallée de Kaysersberg'. The center of the flyer shows a photograph of a brightly lit, colorful playroom with various toys and furniture. Below the photo, it states 'Samedi 24 mars de 14h à 16h'. A list of locations follows: 'Crèche Chat Botté - Orbey', 'Crèche Boucle d'Or - Kaysersberg', 'Crèche Petit Prince - Hachimette', and 'Relais Assistants Maternelles - Hachimette'. At the bottom, it mentions 'Présence des accueillantes du Lieu d'Accueil Enfants-Parents dans les crèches de Kaysersberg et Orbey'. The footer includes the website 'www.enfance-jeunesse-cvkv.fr ou 03 89 78 21 55' and the logo of the 'COMMUNAUTÉ DE COMMUNES Vallée de Kaysersberg'.



## Voyager en parfaite légalité avec Générations Mouvement

<http://www.generations-mouvement.org/>



 Générations  
Mouvement  
Les Aînés Ruraux

*« Dès son affiliation à Générations Mouvement, notre association a été couverte par l'immatriculation touristique et nos adhérents ont voyagé en toute sécurité. »*

Claude,  
Responsable associatif

Rejoignez-nous sur  
**facebook**

[www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org)



 Générations  
Mouvement  
Les Aînés Ruraux

*« L'immatriculation touristique me permet d'organiser des voyages pour les adhérents de mon association en toute légalité et en toute sécurité. »*

Liliane,  
Responsable associatif

Rejoignez-nous sur  
**facebook**

[www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org)

**SALON,**  
**CRÉER**  
 et **DÉVELOPPER**  
**sa BOÎTE**  
 en ALSACE

LE SALON POUR  
 CRÉER, REPENDRE  
 & DÉVELOPPER,  
 UNE ENTREPRISE  
 EN ALSACE



FLASHEZ CE CODE  
 POUR EFFECTUER  
 VOTRE **INSCRIPTION**  
**GRATUITE**

[www.creer-sa-boite-en-alsace.fr](http://www.creer-sa-boite-en-alsace.fr)



**PARC DES EXPOSITIONS  
 COLMAR**

**VENDREDI 13 AVRIL 2018**  
 ▼ **9h - 18h**

**ORGANISÉ PAR**



**Chambre de Métiers d'Alsace**

**AVEC LE SOUTIEN DE**



Imp. MOSER 03 89 49 44 20



## Qui sommes-nous ?

L'UDAF 68 est une association reconnue d'utilité publique, chargée de défendre les intérêts matériels et moraux des familles.

Ses missions sont inscrites au Code de l'Action Sociale et des Familles :

- ⇒ **Donner son avis aux Pouvoirs Publics sur les questions d'ordre familial et leur proposer des mesures conformes aux intérêts des familles,**
- ⇒ **Représenter, à travers les délégués familiaux, l'ensemble des familles dans les organismes institués par l'Etat, la Région, le Département, la Commune,**
- ⇒ **Gérer tout service d'intérêt familial dont les Pouvoirs Publics estimeront devoir lui confier la charge.**

L'UDAF EN CHIFFRES :

- 25** administrateurs
- 35** associations familiales
- 80** salariés
- 2** sites : Colmar (siège social) et Mulhouse
- 5** permanences extérieures dans le Haut-Rhin

**Maison des  
Associations  
Familiales  
et des Familles  
de l'UDAF 68**



**7, rue de l'Abbé Lemire**

(Bât A, rez-de-chaussée)

CS 30099

68025 Colmar Cedex

☎ **03.89.30.41.79**

✉ **maison.udaf68@gmail.com**

**Du lundi au vendredi :  
9h à 12h et 14h à 16h**

En dehors des horaires d'ouverture :  
répondeur téléphonique avec possibilité  
d'être rappelé.



**Paroles**  
de familles

**Vous vous occupez d'un  
proche dépendant ?**

**Il existe un site internet  
conçu pour vous  
aidants familiaux !**



**www.aidants68.fr**

**Si vous n'avez pas internet,  
nous vous renseignerons par  
téléphone au**

**03.89.30.41.79**





**MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR**  
**SECRETARIAT GÉNÉRAL POUR L'ADMINISTRATION DU MINISTÈRE DE**  
**L'INTÉRIEUR DE LA ZONE EST**

## **Recrutement d'adjoint de sécurité**

Nous vous informons que le recrutement pour devenir **adjoint de sécurité** est ouvert **jusqu'au 3 avril 2018** :

Vous trouverez ci-dessous les départements concernés ainsi que les dates prévisionnelles des épreuves.

**Départements concernés : 25 Doubs – 68 Haut-Rhin – 70 Haute-Saône – 90 Territoire-de-Belfort**

Dates prévisionnelles des tests psychotechniques : le 23 avril 2018 ;

Dates prévisionnelles des épreuves de sport : à partir du 24 avril 2018 ;

Dates prévisionnelles des entretiens avec le jury : à partir du 1<sup>er</sup> juin 2018.

Nous nous tenons à votre disposition pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter !

La direction zonale au recrutement et à la formation de la police  
nationale (DZRFPN) Est  
03 87 16 13 69.

Le retrait du dossier de candidature s'effectue dans les SGAMI, les DRF et DIRF, au service territorial de la police aux frontières, dans les compagnies républicaines de sécurité (CRS) ou en téléchargement sur le site **[www.lapolice.nationalerecrute.fr](http://www.lapolice.nationalerecrute.fr)**

En métropole, chaque candidat est appelé à émettre (au moment de son inscription) de 1 à 3 vœux d'affectation, classés par ordre de priorité, parmi les départements situés dans le ressort de la zone de défense et de sécurité concernée.

Il ne peut être déposé qu'une seule candidature à la fois sur l'ensemble du territoire national.

**Le dossier de candidature et certains renseignements peuvent être également récupérés à la Mairie de LE BONHOMME. Téléphone: 03.89.47.51.03**



**POLICE NATIONALE**



Devenez  
**Cadet de la République**

**LAPOLICENATIONALE.ERECRUTE.FR**

**650 postes en 2018**  
Inscriptions jusqu'au 31 mars



**#UtileAuxAutres**

**0800 22 0800**

Service & appel  
gratuits



## Les cadets de la République de la police nationale : un recrutement sans condition de diplôme !

### PRÉSENTATION DU DISPOSITIF

Les gardiens de la paix accomplissent les missions opérationnelles de la police nationale : ils sont au cœur des métiers de **la sécurité publique** (assistance aux personnes, prévention, dissuasion et répression des actes de délinquance...) des **compagnies républicaines de sécurité** (maintien de l'ordre, compagnies autoroutières, secours en haute montagne, sauveteur en mer), de la **police aux frontières** (contrôle des flux migratoires, lutte contre le travail clandestin...), de la **police judiciaire** (travail d'investigation, lutte contre le crime organisé), du **renseignement**.

Devenir gardien de la paix nécessite de passer un concours administratif très sélectif, accessible sous condition de diplôme (baccalauréat).

La police nationale recrute et emploie également des adjoints de sécurité (ADS) : contractuels de droit public (durée de trois ans renouvelable une fois) chargés d'assister les gardiens de la paix dans l'exercice de leurs missions opérationnelles.

L'institution propose un dispositif intégrant à la fois la formation à l'emploi d'ADS et une préparation au concours de gardien de la paix. Il s'agit des cadets de la République. **Relevant de l'égalité des chances, ce dispositif est accessible sans condition de diplôme !**

### CONDITIONS DE RECRUTEMENT

Il faut être de nationalité française, âgé de 18 à 30 ans, avoir et une bonne condition physique, avoir accompli la Journée défense et citoyenneté et être de bonne moralité.

Les épreuves de sélection (épreuve de photo langage, tests psychotechniques, épreuves sportives, entretien avec un jury) sont organisées dans une école nationale de police.

### FORMATION

Les cadets de la République incorporent l'école de police début septembre.

Pendant une année, le cadet bénéficie d'une formation en alternance :

**En lycée professionnel** (12 semaines) : communication écrite et orale, culture générale, mathématiques, français, sport, langue vivante.

**En école de police** (28 semaines) formation professionnelle à l'exercice des missions d'adjoint de sécurité et préparation aux épreuves écrites, orales et physiques du concours de gardien de la paix.

**En service de police** 7 semaines de stage pratique. (1 semaine découverte, 2 semaines d'observation, 4 semaines d'adaptation).



## CARRIÈRE

Pendant sa scolarité, le cadet perçoit une allocation d'études de 569 €. Il peut être hébergé gratuitement en internat.

Dès la fin de sa scolarité, il obtient le statut et l'emploi d'adjoint de sécurité pour une durée de 3 ans, renouvelable une fois (rémunéré 1260 euros nets). Il est affecté dans le département qu'il aura choisi lors de son inscription. Il peut surtout se présenter au concours interne de gardien de la paix pour lequel il aura été préparé.

## INSCRIPTIONS

**Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 mars 2018.** Les dossiers sont téléchargeables sur le site [www.lapolicenationalerecrute.fr](http://www.lapolicenationalerecrute.fr) et à renvoyer auprès de l'école de police rattachée au département de candidature ; pour la zone de défense et de sécurité Est. Les sélections se dérouleront dans la continuité des inscriptions afin de permettre une **incorporation le 03 septembre 2018.**

DÉPARTEMENT	NOMBRE DE POSTES	ÉCOLE DE POLICE
ARDENNES	2	École nationale de police de REIMS
MARNE	3	
HAUTE-MARNE	1	
MEURTHE ET MOSELLE	11	
MEUSE	1	
MOSELLE	12	École nationale de police de SENS
AUBE	1	
COTE D'OR	4	
NIÈVRE	1	
YONNE	1	
DOUBS	4	École nationale de police de MONTBÉLIARD
JURA	1	
BAS-RHIN	16	
HAUT-RHIN	5	
HAUTE SAÔNE	1	
SAÔNE ET LOIRE	1	
TERRITOIRE DE BELFORT	1	
VOSGES	1	

## CONTACT - INFOS

03 87 16 13 69

[info-police-recrutement-metz@interieur.gouv.fr](mailto:info-police-recrutement-metz@interieur.gouv.fr)

Les écoles nationales de police (coordonnées sur les dossiers d'inscription) peuvent également être contactées.

Directeur de la publication et de la rédaction : Jean-François Bottinelli Maire

Responsable de la **rédaction** : Corinne Schlupp – adjointe -, Cynthia - adjointe administrative - pour la mise en forme, impression,

Mairie du Bonhomme – 61 rue du 3<sup>ème</sup> Spahis algériens – 68650 Le Bonhomme

Tél : 03.89.47.51.03 --- Fax : 03.89.47.53.25 --- mail : mairie-du-bonhomme@orange.fr

