



PrepESA

La Prépa de référence au
concours médecin militaire



ORAUX

TOP 2025 CHRONO !



Toutes les clés pour réussir votre
admission !

Le partenaire
de votre réussite
depuis
1982

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**
La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation





PrepESA

La Prépa de référence
au concours médecin militaire

QUI SOMMES-NOUS ?

La prépa **N°1** depuis 1982

+40

ans d'expérience

80%

de réussite au
concours en 2024

8 des 10

premières places
sont occupées par
nos étudiants

97%

de nos élèves sont
satisfaits de notre
prépa

OBJECTIFS DES ÉPREUVES ORALES

École de Santé des Armées – Devenez acteur de votre réussite

Les 4 clés à prendre en compte dans l'évaluation de votre candidature

Expression

Mesure la capacité du candidat à communiquer clairement et avec précision.

Maturité

Évalue la maturité, l'engagement et le sens des responsabilités du candidat.

Motivation

Évalue l'enthousiasme et l'engagement du candidat envers une carrière militaire.

Intégration

Détermine la capacité du candidat à s'adapter à un environnement militaire exigeant.



**Épreuves orales du
concours ESA**

OBJECTIFS DE L'ENTRETIEN DE MOTIVATION

L'épreuve d'entretien avec le jury :

- Durée : 30 minutes
- Coefficient : 9

Elle peut faire toute la différence, y compris éliminer un bon dossier si elle est mal préparée.

C'est un droit de veto pour le jury. Mais une excellente note (18-20) est aussi un levier puissant pour le classement final.

L'épreuve compte autant que toutes les épreuves écrites réunies !

Quel est l'objectif de l'épreuve orale ?

L'épreuve d'entretien avec le jury est déterminante.

Quelle est la durée de l'épreuve ?

La durée est de 30 minutes.

Quel est le coefficient de l'épreuve ?

Le coefficient est de 9, équivalent à toutes les épreuves écrites réunies.

Quel impact peut avoir une mauvaise préparation ?

Une mauvaise préparation peut éliminer un bon dossier.



ATTENTES DU JURY

Contenu de l'entretien

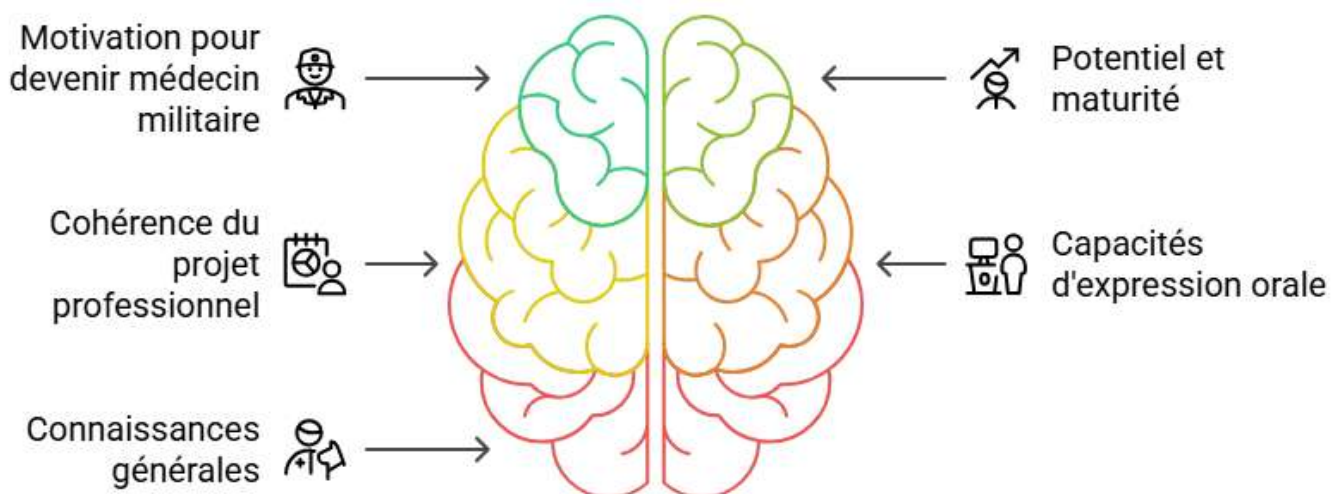
Questions de motivation

- Pourquoi voulez-vous devenir médecin militaire ?
- Qu'est-ce que l'engagement militaire représente pour vous ?

Questions de personnalité

- Quelle est votre plus grande qualité ? Votre défaut majeur ?
- Racontez une situation où vous avez dû faire preuve de sang-froid / leadership.

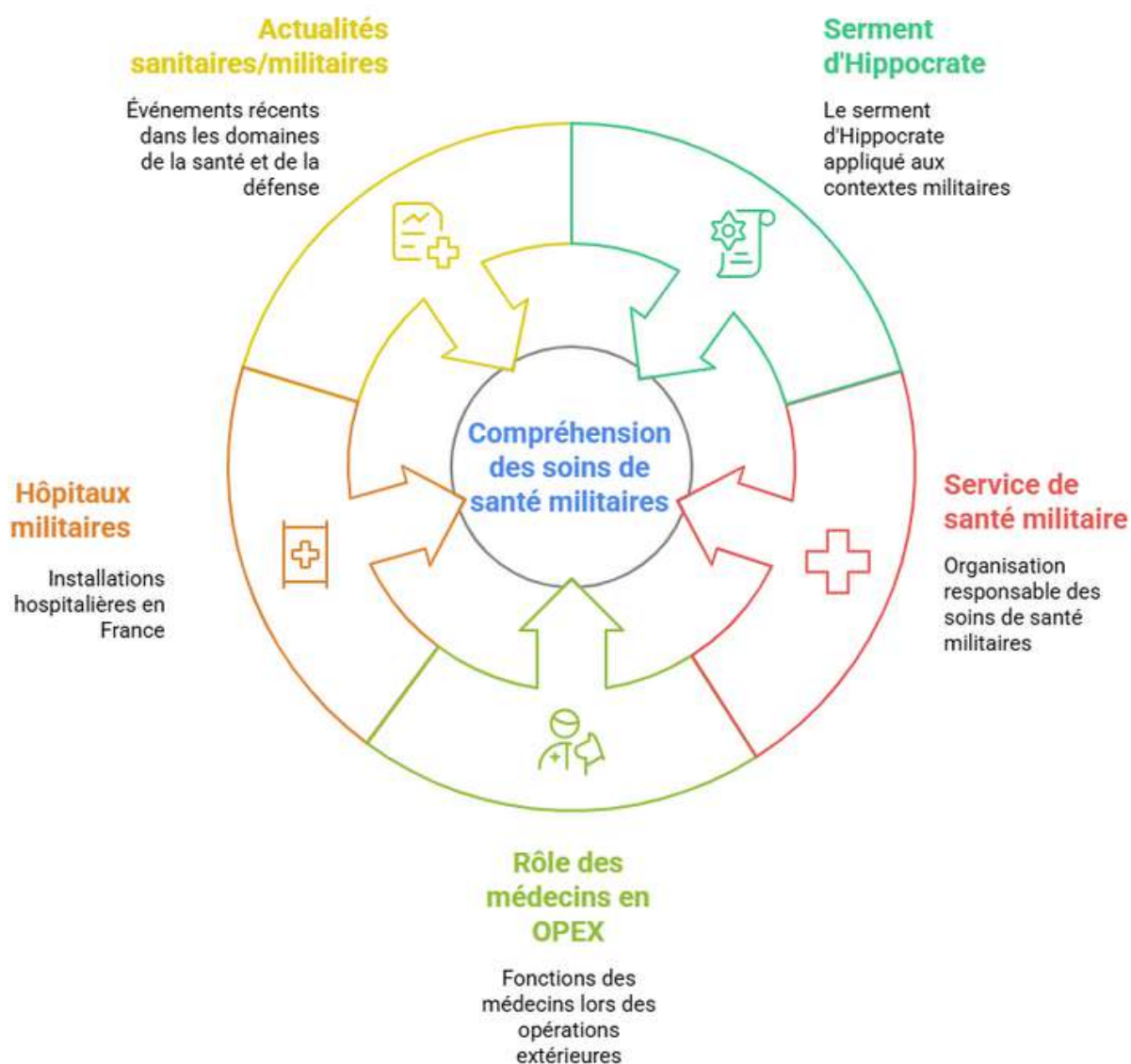
Comprendre les critères d'évaluation du jury



Questions fréquentes

Comment vous êtes-vous préparé à la réalité du métier militaire ?
Que savez-vous du Service de Santé des Armées ?

Thèmes abordés



NOS CONSEILS POUR BRILLER

1

Travaillez votre posture

- Regardez votre interlocuteur dans les yeux.
- Tenez-vous droit.
- Parlez clairement et posément.
- Maîtrisez votre gestuelle.

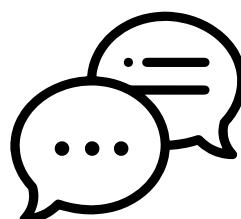


2

Préparez un discours de motivation structuré

Utilisez ce plan :

- Pourquoi le métier de médecin militaire ?
- Pourquoi l'armée ?
- Pourquoi l'ESA ?
- Quel est votre projet professionnel à moyen/long terme ?



3

Informez-vous à fond sur l'institution

- Missions de l'armée française.
- Organisation du Service de Santé des Armées (SSA).
- Parcours type d'un étudiant à l'ESA.
- Débouchés après l'école.



4

Entraînez-vous avec des simulations

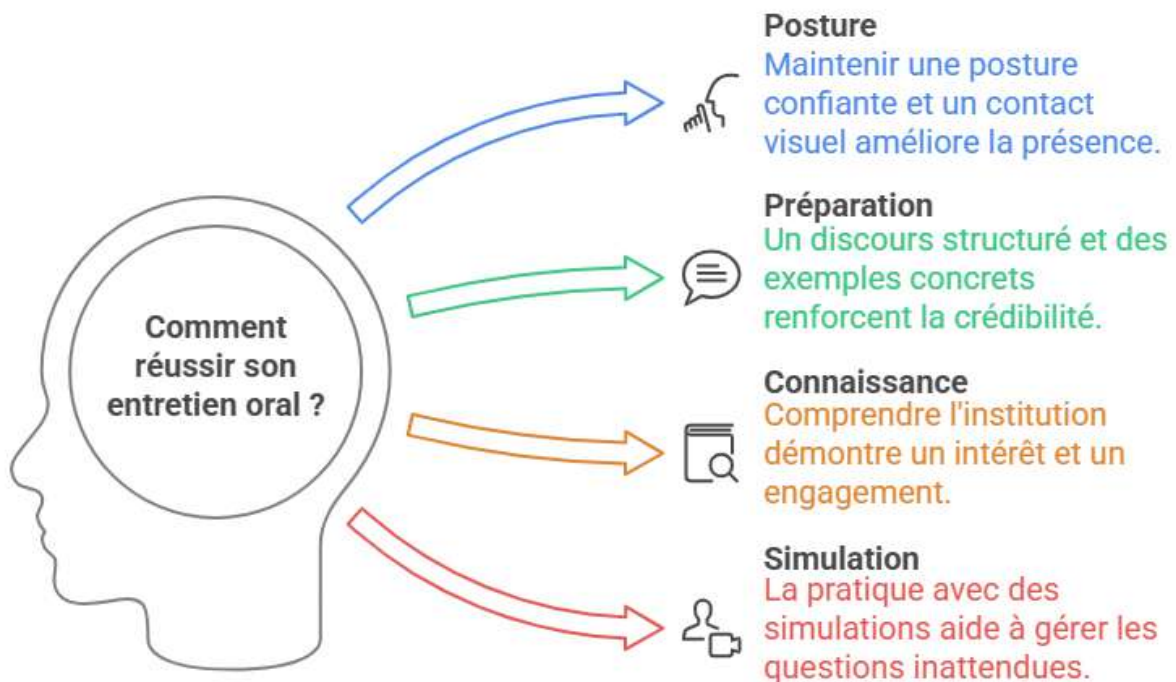
- Entraînez-vous avec des proches ou des coachs spécialisés.
- Enregistrez-vous pour évaluer votre ton, votre débit et votre discours.
- Apprenez à répondre à des questions inattendues ou déstabilisantes.



5

Soyez concret et honnête

- Ne récitez pas un discours appris par cœur.
- Donnez des exemples concrets (stages, lectures, rencontres, engagement associatif...).



OBJECTIFS DES ÉPREUVES SPORTIVES

Description de l'épreuve sportive :

- Coefficient : 2
- ✓ Course à pied demi-cooper
- ✓ Tractions pour les garçons et suspension barre fixe pour les filles
- ✓ Gainage abdominal
- ✓ Natation (100m, apnée 10m)

L'épreuve sportive du concours de l'École de Santé des Armées (ESA) évalue votre condition physique, votre endurance, votre force et votre tonicité générale, autant de qualités essentielles pour intégrer un environnement militaire exigeant.

Natation

Évalue l'endurance et les compétences aquatiques



Gainage abdominal

Évalue la force du tronc et la stabilité



Course à pied demi-cooper

Évalue l'endurance et la vitesse



Tractions/Suspension barre fixe

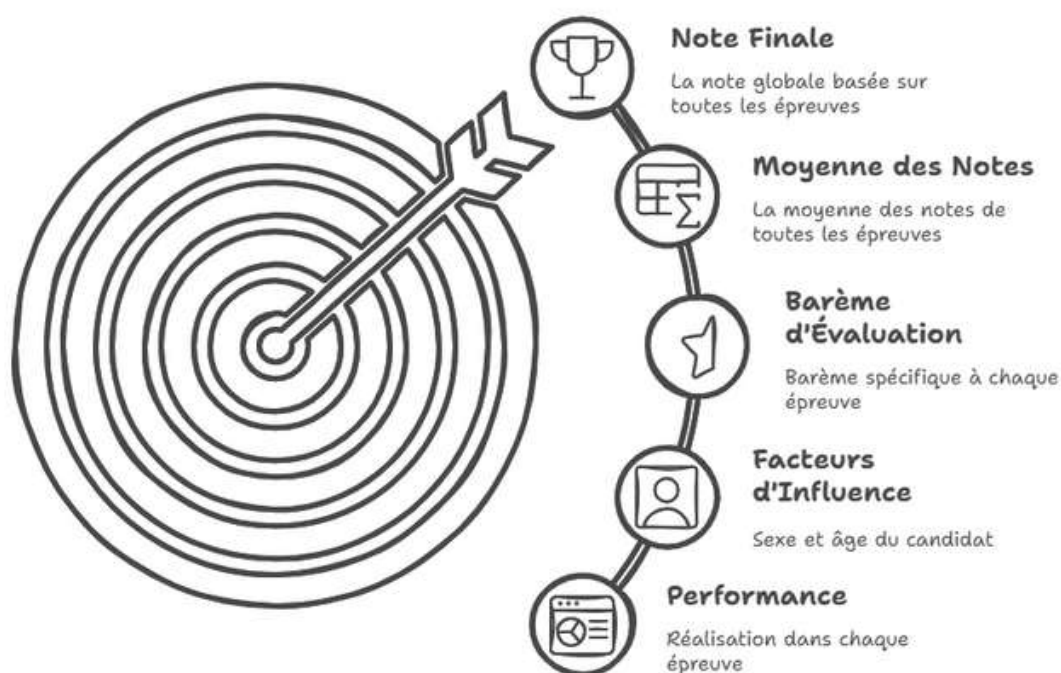
Évalue la force du haut du corps



NOS CONSEILS POUR LES ÉPREUVES SPORTIVES

Une préparation physique régulière, structurée et progressive est indispensable. Travaillez l'endurance, le gainage et la technique de nage. La performance physique est un critère majeur d'admissibilité, au même titre que les épreuves écrites et orales.

Structure d'Évaluation des Épreuves Sportives



Le candidat devra fournir un certificat médical attestant l'absence de contre-indication aux activités physiques et sportives des épreuves d'admission, délivré par un médecin de son choix et datant de moins de trois mois.



NOS CONSEILS POUR LES ÉPREUVES SPORTIVES

Demi-Cooper (course à pied – 6 minutes)

- 📅 Entraînez-vous 3 fois par semaine en alternant endurance fondamentale (footing long) et fractionné.
- ⌚ Apprenez à gérer votre allure : partez à un rythme soutenu, mais maîtrisé, sans vous cramer dès le début.
- 📱 Utilisez une montre GPS ou une appli pour suivre vos progrès.
- 💨 Travaillez votre technique de respiration pour éviter l'essoufflement précoce.



NOS CONSEILS POUR LES ÉPREUVES SPORTIVES

Gainage abdominal

- 📅 Faites du gainage quotidiennement ou tous les deux jours, même 5 à 10 minutes suffisent.
- ⚠️ Surveillez votre alignement : tête, dos et jambes doivent rester bien droits.
- 🏆 Intégrez des variantes : gainage latéral, avec bras ou jambes levés pour renforcer votre sangle abdominale.
- 🎥 Filmez-vous ou entraînez-vous face à un miroir pour corriger votre posture.



NOS CONSEILS POUR LES ÉPREUVES SPORTIVES

Tractions (hommes) / Suspension barre fixe (femmes)

- 📅 Travaillez 2 à 3 fois par semaine, avec un programme progressif (tractions assistées, négatives, isométriques).
- 🔁 Alternez les prises (pronation, supination, neutre) pour varier les sollicitations musculaires.
- 🪜 Utilisez un élastique ou une chaise pour vous assister au début, puis réduisez progressivement l'aide.
- 🧠 Travaillez aussi votre poigne et vos épaules, cruciales pour tenir la suspension longtemps.
- 🎯 Visez la qualité avant la quantité : les tractions trichées ne sont pas comptabilisées.



NOS CONSEILS POUR LES ÉPREUVES SPORTIVES

Natation – 50 m nage libre

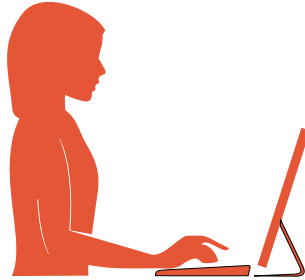
- 🏊 Nagez au moins 2 fois par semaine, en alternant technique et vitesse.
- 🎯 Travaillez les plongeurs et les virages, qui font gagner de précieuses secondes.
- 🫁 Entraînez-vous en apnée courte (sur 12,5 ou 25 m) pour améliorer votre tolérance au CO₂.
- 🎥 Faites-vous filmer pour corriger la position de votre tête, la respiration et la glisse.
- 🚀 Priorisez la puissance et la fluidité plutôt que la précipitation.



Nos préparations en bref...



**Prépa annuelle en
présentiel**



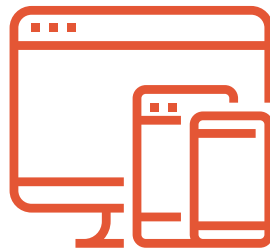
**Prépa annuelle en
visioconférence**



**Stages intensifs
d'entraînement**



Exercices interactifs



**Plateforme et application
en ligne**



Quiz



Vidéos



Fiches de cours

Découvrez les témoignages vidéo de 10 anciens élèves de l'ESA !

Regarder maintenant



Bénéficiez de notre préparation aux
épreuves orales de l'ESA!

Je prends RDV

Je m'inscris

Contactez PrepESA



Par e-mail à l'adresse contact@france-prepa.com



Au téléphone au 01 77 15 65 72



Sur notre [site](#)

