



LA DÉFENSE

# Préparation Épreuves sportives



Postulants



# Table des matières

---

- Préparation épreuve de course p.3
- Tableau des scores épreuve de course p.5
- Préparation side bridge p.6
- Tableau des scores side bridge p.8
- Tableau des scores push-ups combat p.9
- Tableau des scores pull-ups combat p.10
- Tableau des scores épreuve de course combat p.11

# Préparation épreuve de course

L'épreuve de course compte pour la plus grande partie des points. Il est donc important de bien vous y préparer. Si vous êtes capable de courir 5 km sans vous arrêter, vous disposez déjà d'une bonne base. Si ce n'est pas encore le cas, nous avons préparé pour vous un programme d'entraînement adapté.

| SEMAINE 1 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Lundi     | 1' | 1' | 1' | 1' | 2' | 2' | 2' | 3' | 3' | 18' |
| Mardi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Mercredi  | 1' | 1' | 1' | 1' | 2' | 2' | 3' | 3' | 3' | 20' |
| Jeudi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Vendredi  | 1' | 1' | 2' | 2' | 2' | 3' | 3' | 3' | 3' | 22' |
| Samedi    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Dimanche  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

| SEMAINE 2 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Lundi     | 1' | 1' | 2' | 2' | 2' | 3' | 3' | 3' | 3' | 22' |
| Mardi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Mercredi  | 2' | 2' | 3' | 3' | 3' | 3' | 3' | 3' | 3' | 22' |
| Jeudi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Vendredi  | 1' | 1' | 2' | 2' | 3' | 3' | 3' | 3' | 3' | 24' |
| Samedi    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Dimanche  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

| SEMAINE 3 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| Lundi     | 1' | 1' | 2' | 2' | 3' | 3' | 3' | 3' | 3' | 24' |     |
| Mardi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
| Mercredi  | 2' | 2' | 2' | 1' | 2' | 1' | 2' | 1' | 2' | 1'  | 25' |
| Jeudi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
| Vendredi  | 1' | 1' | 2' | 2' | 4' | 3' | 4' | 3' | 5' | 1'  | 26' |
| Samedi    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
| Dimanche  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |

| SEMAINE 4 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| Lundi     | 1' | 1' | 2' | 2' | 3' | 3' | 3' | 3' | 3' | 24' |     |
| Mardi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
| Mercredi  | 2' | 2' | 2' | 1' | 2' | 1' | 2' | 1' | 2' | 1'  | 25' |
| Jeudi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
| Vendredi  | 1' | 1' | 2' | 2' | 4' | 3' | 4' | 3' | 5' | 1'  | 26' |
| Samedi    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
| Dimanche  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |



1' = COURIR    1' = MARCHER    1' = DURÉE DE LA SESSION    = REPOS

# Préparation épreuve de course

| SEMAINE 5 |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |
|-----------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|--|
| Lundi     | 5'  | 1' | 6'  | 2' | 7'  | 2' | 8'  | 1' | 32' |  |
| Mardi     |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |
| Mercredi  | 8'  | 1' | 8'  | 2' | 8'  | 1' | 8'  | 1' | 37' |  |
| Jeudi     |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |
| Vendredi  | 10' | 2' | 10' | 2' | 12' | 1' | 37' |    |     |  |
| Samedi    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |
| Dimanche  |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |

| SEMAINE 6 |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |
|-----------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|--|
| Lundi     | 5'  | 1' | 6'  | 2' | 7'  | 2' | 8'  | 1' | 32' |  |
| Mardi     |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |
| Mercredi  | 8'  | 1' | 8'  | 2' | 8'  | 1' | 8'  | 1' | 37' |  |
| Jeudi     |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |
| Vendredi  | 10' | 2' | 10' | 2' | 12' | 1' | 37' |    |     |  |
| Samedi    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |
| Dimanche  |     |    |     |    |     |    |     |    |     |  |

| SEMAINE 7 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Lundi     | 2' | 2' | 3' | 2' | 5' | 3' | 5' | 3' | 5' | 2' | 24' |
| Mardi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Mercredi  | 2' | 1' | 3' | 2' | 6' | 2' | 6' | 2' | 7' | 2' | 33' |
| Jeudi     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Vendredi  | 2' | 2' | 4' | 2' | 5' | 2' | 6' | 2' | 7' | 2' | 34' |
| Samedi    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Dimanche  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

| SEMAINE 8 |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |
|-----------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|--|--|-----|
| Lundi     | 15' | 2' | 15' | 2' |     |    |     |  |  | 34' |
| Mardi     |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |
| Mercredi  | 10' | 1' | 12' | 1' | 12' | 1' | 37' |  |  |     |
| Jeudi     |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |
| Vendredi  | 10' | 1' | 20' | 1' |     |    |     |  |  | 32' |
| Samedi    |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |
| Dimanche  |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |

| SEMAINE 9 |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |
|-----------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|--|--|-----|
| Lundi     | 15' | 2' | 15' | 2' |     |    |     |  |  | 34' |
| Mardi     |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |
| Mercredi  | 10' | 1' | 12' | 1' | 12' | 1' | 37' |  |  |     |
| Jeudi     |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |
| Vendredi  | 10' | 1' | 20' | 1' |     |    |     |  |  | 32' |
| Samedi    |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |
| Dimanche  |     |    |     |    |     |    |     |  |  |     |

| SEMAINE 10 |     |                   |  |  |  |  |  |            |  |     |
|------------|-----|-------------------|--|--|--|--|--|------------|--|-----|
| Lundi      | 30' | 1' ou 2' au choix |  |  |  |  |  | 31' of 32' |  |     |
| Mardi      |     |                   |  |  |  |  |  |            |  |     |
| Mercredi   | 32' | 1' ou 2' au choix |  |  |  |  |  | 33' of 34' |  |     |
| Jeudi      |     |                   |  |  |  |  |  |            |  |     |
| Vendredi   | 30' |                   |  |  |  |  |  |            |  | 30' |
| Samedi     |     |                   |  |  |  |  |  |            |  |     |
| Dimanche   |     |                   |  |  |  |  |  |            |  |     |

1' = COURIR   
 1' = MARCHER   
 1' = DURÉE DE LA SESSION   
 ■ = REPOS



S'hydrater correctement !



Ne pas démarrer trop vite !



Ne pas oublier de s'étirer !

# Tableau des scores épreuve de course

Après une période d'échauffement d'une minute, le test commence à une vitesse de 6 km/h. Toutes les 30 secondes la vitesse augmente de 0,3 km/h. Une fois le score maximal atteint, le test de course est automatiquement interrompu. L'inclinaison du tapis roulant est de 2 % pendant toute la durée du test afin de reproduire la sensation naturelle de la course en extérieur.

| Temps  | Vitesse (km/h) | Scores   |       |             |       |             |       |             |       |          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----------------|----------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|----------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        |                | < 35 ans |       | 35 - 39 ans |       | 40 - 44 ans |       | 45 - 49 ans |       | > 50 ans |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|        |                | Homme    | Femme | Homme       | Femme | Homme       | Femme | Homme       | Femme | Homme    | Femme |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 14'30" | 14,4           | 20       | 20    | 20          | 20    | 20          | 20    | 20          | 20    | 20       | 20    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 14'00" | 14,1           | 19       |       |             |       |             |       |             |       |          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 13'30" | 13,8           | 18       |       |             |       |             |       |             |       |          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 13'00" | 13,5           | 17       |       |             |       |             |       |             |       |          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 12'30" | 13,2           | 16       |       |             |       |             |       |             |       |          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 12'00" | 12,9           | 15       |       |             |       |             |       |             |       |          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11'30" | 12,6           | 14       |       |             |       |             |       |             |       |          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11'00" | 12,3           | 13       |       |             |       |             |       |             |       |          |       | 18 | 15 | 16 | 20 | 17 | 20 | 18 | 20 |    |
| 10'30" | 12,0           | 12       |       |             |       |             |       |             |       |          |       | 16 | 14 | 15 | 16 | 20 | 16 | 17 | 17 | 20 |
| 10'00" | 11,7           | 11       |       |             |       |             |       |             |       |          |       | 14 | 13 | 18 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 20 |
| 9'30"  | 11,4           | 10       | 12    | 12          | 16    | 13          | 18    | 14          | 15    | 15       | 20    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9'00"  | 11,1           | 9        | 9     | 11          | 14    | 12          | 16    | 13          | 18    | 14       | 20    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8'30"  | 10,8           | 8        | 8     | 10          | 12    | 11          | 14    | 12          | 16    | 13       | 18    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8'00"  | 10,5           | 7        | 7     | 9           | 9     | 10          | 12    | 11          | 14    | 12       | 16    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7'30"  | 10,2           | 6        | 6     | 8           | 8     | 9           | 9     | 10          | 12    | 11       | 14    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7'00"  | 9,9            | 5        | 5     | 7           | 7     | 8           | 8     | 9           | 9     | 10       | 12    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6'30"  | 9,6            | 4        | 4     | 6           | 6     | 7           | 7     | 8           | 8     | 9        | 9     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6'00"  | 9,3            | 3        | 3     | 5           | 5     | 6           | 6     | 7           | 7     | 8        | 8     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5'30"  | 9,0            | 2        | 2     | 4           | 4     | 5           | 5     | 6           | 6     | 7        | 7     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5'00"  | 8,7            | 1        | 1     | 3           | 3     | 4           | 4     | 5           | 5     | 6        | 6     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4'30"  | 8,4            | 0        | 0     | 2           | 2     | 3           | 3     | 4           | 4     | 5        | 5     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4'00"  | 8,1            | 0        | 0     | 1           | 1     | 2           | 2     | 3           | 3     | 4        | 4     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3'30"  | 7,8            |          |       | 0           | 0     | 1           | 1     | 2           | 2     | 3        | 3     | 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3'00"  | 7,5            |          |       | 0           | 0     | 0           | 0     | 1           | 1     | 2        | 2     | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2'30"  | 7,2            |          |       | 0           | 0     | 0           | 0     | 0           | 0     | 1        | 1     | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2'00"  | 6,9            |          |       | 0           | 0     | 0           | 0     | 0           | 0     | 0        | 0     | 0  |    |    |    |    |    |    |    |    |

# Préparation side bridge

Vous trouverez ci-dessous un programme pour développer votre side bridge étape par étape. Chaque jour du programme, vous effectuez quatre exercices, désignés par des lettres de A à D. Ces exercices renforcent l'ensemble de votre tronc, en mettant particulièrement l'accent sur les muscles abdominaux obliques.

La page suivante vous indique les exercices à faire chaque jour.

| Semaine   | Jour   | # Reps | # Séries | Durée dans la position finale | Pause entre les séries |
|-----------|--------|--------|----------|-------------------------------|------------------------|
| Semaine 1 | Jour 1 | 8-12   | 3-4      | 2 sec                         | 30-60 sec              |
|           | Jour 2 | 12-16  | 2-3      | 1 sec                         | 30-60 sec              |
|           | Jour 3 | 8-12   | 2-3      | 1 sec                         | 30-60 sec              |
| Semaine 2 | Jour 1 | 8-12   | 3-4      | 1 sec                         | 30-60 sec              |
|           | Jour 2 | 12-16  | 3-4      | 1 sec                         | 30-60 sec              |
|           | Jour 3 | 8-12   | 2-3      | 1 sec                         | 60-90 sec              |
| Semaine 3 | Jour 1 | 6-8    | 3-4      | 3 sec                         | 60-90 sec              |
|           | Jour 2 | 6-8    | 3-4      | 3 sec                         | 60-90 sec              |
|           | Jour 3 | 6-8    | 2-3      | 3 sec                         | 60-90 sec              |
| Semaine 4 | Jour 1 | 8-12   | 3-5      | 2 sec                         | 30-60 sec              |
|           | Jour 2 | 8-12   | 2-3      | 5 sec                         | 30-90 sec              |
|           | Jour 3 | 8-12   | 3-5      | 2 sec                         | 30-60 sec              |
| Semaine 5 | Jour 1 | 6-8    | 2-3      | 3 sec                         | 60-90 sec              |
|           | Jour 2 | 4-6    | 2-3      | 2 sec                         | 30-60 sec              |
|           | Jour 3 | 4-8    | 3-4      | 5 sec                         | 60-90 sec              |
| Semaine 6 | Jour 1 | 2      | 3-4      | 2 sec                         | 30-60 sec              |
|           | Jour 2 | 8-12   | 3-4      | 2 sec                         | 60-90 sec              |
|           | Jour 3 | 3      | 2-3      | 5 sec                         | 60-90 sec              |
| Semaine 7 | Jour 1 | 6-8    | 3-4      | 3 sec                         | 60-90 sec              |
|           | Jour 2 | 8-12   | 3-4      | 2 sec                         | 60-90 sec              |
|           | Jour 3 | 3      | 2-3      | 5 sec                         | 60-90 sec              |
| Semaine 8 | Jour 1 | 6-8    | 3-4      | 2 sec                         | 30-60 sec              |
|           | Jour 2 | 4-6    | 3-4      | 5 sec                         | 60-90 sec              |
|           | Jour 3 | 4-6    | 3-4      | 5 sec                         | 60-90 sec              |

# Préparation side bridge

Position de départ

Position intermédiaire

Position finale

A



Allongé sur le côté, la main inférieure placée sous la tête.



Jambe supérieure tendue vers le haut. Ne pas basculer le bassin.



Depuis la position intermédiaire, lever la jambe inférieure vers le haut.

B



Allongé sur le côté, la main inférieure placée sous la tête.



Depuis la position de départ, lever les deux jambes vers le haut.



Depuis la position intermédiaire, ramène les deux genoux vers la poitrine / Garde l'équilibre.

C



Gainage frontal.

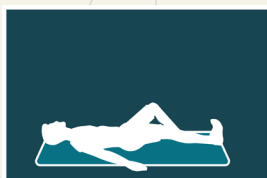


Tourner et mettez vous en planche latérale.



Depuis la position intermédiaire, lever la jambe et le bras supérieurs.

D



Appui dorsal avec une jambe fléchie et l'autre tendue.



La jambe fléchie pousse les hanches à moitié vers le haut.



Depuis la position intermédiaire, pousser les hanches vers le haut.

# Tableau des scores side bridge

| Scores | Temps    |       |             |       |             |       |          |       |
|--------|----------|-------|-------------|-------|-------------|-------|----------|-------|
|        | < 35 ans |       | 35 - 39 ans |       | 40 - 49 ans |       | > 50 ans |       |
|        | Homme    | Femme | Homme       | Femme | Homme       | Femme | Homme    | Femme |
| 20     | 2'00"    | 1'50" | 1'50"       | 1'40" | 1'40"       | 1'30" | 1'30"    | 1'20" |
| 19     | 1'55"    | 1'45" | 1'45"       | 1'35" | 1'35"       | 1'25" | 1'25"    | 1'15" |
| 18     | 1'50"    | 1'40" | 1'40"       | 1'30" | 1'30"       | 1'20" | 1'20"    | 1'10" |
| 17     | 1'45"    | 1'35" | 1'35"       | 1'25" | 1'25"       | 1'15" | 1'15"    | 1'05" |
| 16     | 1'40"    | 1'30" | 1'30"       | 1'20" | 1'20"       | 1'10" | 1'10"    | 60"   |
| 15     | 1'35"    | 1'25" | 1'25"       | 1'15" | 1'15"       | 1'05" | 1'05"    | 55"   |
| 14     | 1'30"    | 1'20" | 1'20"       | 1'10" | 1'10"       | 60"   | 60"      | 50"   |
| 13     | 1'25"    | 1'15" | 1'15"       | 1'05" | 1'05"       | 55"   | 55"      | 45"   |
| 12     | 1'20"    | 1'10" | 1'10"       | 60"   | 60"         | 50"   | 50"      | 40"   |
| 11     | 1'15"    | 1'05" | 1'05"       | 55"   | 55"         | 45"   | 48"      | 38"   |
| 10     | 1'10"    | 60"   | 60"         | 50"   | 50"         | 40"   | 46"      | 36"   |
| 9      | 1'08"    | 58"   | 58"         | 48"   | 48"         | 38"   | 44"      | 34"   |
| 8      | 1'06"    | 56"   | 56"         | 46"   | 46"         | 36"   | 42"      | 32"   |
| 7      | 1'04"    | 54"   | 54"         | 44"   | 44"         | 34"   | 40"      | 30"   |
| 6      | 1'02"    | 52"   | 52"         | 42"   | 42"         | 32"   | 38"      | 28"   |
| 5      | 60"      | 50"   | 50"         | 40"   | 40"         | 30"   | 36"      | 26"   |
| 4      | 58"      | 48"   | 48"         | 38"   | 38"         | 28"   | 34"      | 24"   |
| 3      | 56"      | 46"   | 46"         | 36"   | 36"         | 26"   | 32"      | 22"   |
| 2      | 54"      | 44"   | 44"         | 34"   | 34"         | 24"   | 24"      | 14"   |
| 1      | 52"      | 42"   | 42"         | 32"   | 32"         | 22"   | 22"      | 12"   |
| 0      | moins    | moins | moins       | moins | moins       | moins | moins    | moins |

Assurez-vous que votre bras est bien aligné sous votre épaule !



Poussez vos hanches vers le haut !

# Tableau des scores push-ups\*

Vous devez effectuer le maximum de pompes en une minute.  
Les femmes peuvent réaliser ce test les genoux au sol au lieu des pieds.

| Nombre     | Scores |
|------------|--------|
| 25         | 20     |
| 23         | 18     |
| 21         | 16     |
| 19         | 14     |
| 17         | 12     |
| 15         | 10     |
| 12         | 8      |
| 9          | 6      |
| 6          | 4      |
| 3          | 2      |
| Moins de 3 | 0      |

\*Uniquement pour les fonctions de combat

# Tableau des scores pull-ups\*

---

| Nombre | Scores    |
|--------|-----------|
| 16     | 20        |
| 15     | 19        |
| 14     | 18        |
| 13     | 17        |
| 12     | 16        |
| 11     | 15        |
| 10     | 14        |
| 9      | 13        |
| 8      | 12        |
| 7      | 11        |
| 6      | 10        |
| 5      | 9         |
| 4      | 8         |
| 3      | 7         |
| 2      | exclusion |
| 1      | exclusion |
| 0      | exclusion |

# Tableau des scores épreuve de course combat\*

| Temps  | Vitesse (km/h) | Scores homme | Scores femme |
|--------|----------------|--------------|--------------|
| 22'30" | 16.2 km/h      | 20           | 20           |
| 22'00" |                | 19.50        |              |
| 21'30" |                | 19           |              |
| 21'00" |                | 18.50        |              |
| 20'30" |                | 18           |              |
| 20'00" |                | 17.50        |              |
| 19'30" |                | 17           |              |
| 19'00" |                | 16.50        |              |
| 18'30" |                | 16           |              |
| 18'00" |                | 15.50        |              |
| 17'30" | 15             |              |              |
| 17'00" | 15.9 km/h      | 14.50        | 19           |
| 16'30" | 15.6 km/h      | 14           |              |
| 16'00" | 15.3 km/h      | 13.50        |              |
| 15'30" | 15.0 km/h      | 13           |              |
| 15'00" | 14.7 km/h      | 12.50        |              |
| 14'30" | 14.4 km/h      | 12           |              |
| 14'00" | 14.1 km/h      | 11.50        |              |
| 13'30" | 13.8 km/h      | 11           |              |
| 13'00" | 13.5 km/h      | 10.50        |              |
| 12'30" | 13.2 km/h      | 10           |              |
| 12'00" | 12.9 km/h      | 9            | 12           |
| 11'30" | 12.6 km/h      | 8            |              |
| 11'00" | 12.3 km/h      | 7            |              |
| 10'30" | 12.0 km/h      | 6            |              |
| 10'00" | 11.7 km/h      | 5            |              |
| 09'30" | 11.4 km/h      | 4            |              |
| 09'00" | 11.1 km/h      | 3            |              |
| 08'30" | 10.8 km/h      | 2            |              |
| 08'00" | 10.5 km/h      | 1            |              |
| 07'30" | 10.2 km/h      | 0            |              |

\*Uniquement pour les fonctions de combat

**Besoin de plus d'informations ?**  
Contactez-nous par e-mail !



**ctcf@mil.be**  
www.mil.be

**N'hésitez pas à venir dans nos centres d'information :**

Centre d'information de Liège - Quartier Médecin Lieutenant Joncker 02 442 85 11  
Rue Saint-Laurent 79 - 4000 Liège

Centre d'information de Bruxelles - École Royale Militaire 02 441 44 52  
Avenue de Cortenbergh 125 - 1000 Bruxelles

Centre d'information de Marche-en-Famenne - Camp Roi Albert 02 442 32 51  
Chaussée de Liège 65 - 6900 Marche-en-Famenne

Centre d'information de Mons 02 442 76 27  
Rue des Passages 16 - 7000 Mons

Centre d'information de Namur 02 442 11 50  
Rue Joseph Durieux 80 - 5020 Flawinne

Les informations supplémentaires que vous recevrez ici vous aideront à obtenir de meilleurs résultats lors des tests de sélection.

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux :**



**LA DÉFENSE**

**Éditeur responsable :**  
Lieutenant-colonel Van Waeyenberghe Margot  
Rue Bruyn 1, 1120 Neder-over-Heembeek