



Objectif **ESA**

Réussir le concours de médecin
militaire et infirmier militaire

O RAUX


TOP 2026 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





Objectif **ESA**

Réussir le concours de médecin
militaire et infirmier militaire

QUI SOMMES-NOUS ?

La prépa **N°1** depuis 1982

+44

ans d'expérience

80%

de réussite au
concours en 2024

8 des 10

premières places
sont occupées par
nos étudiants

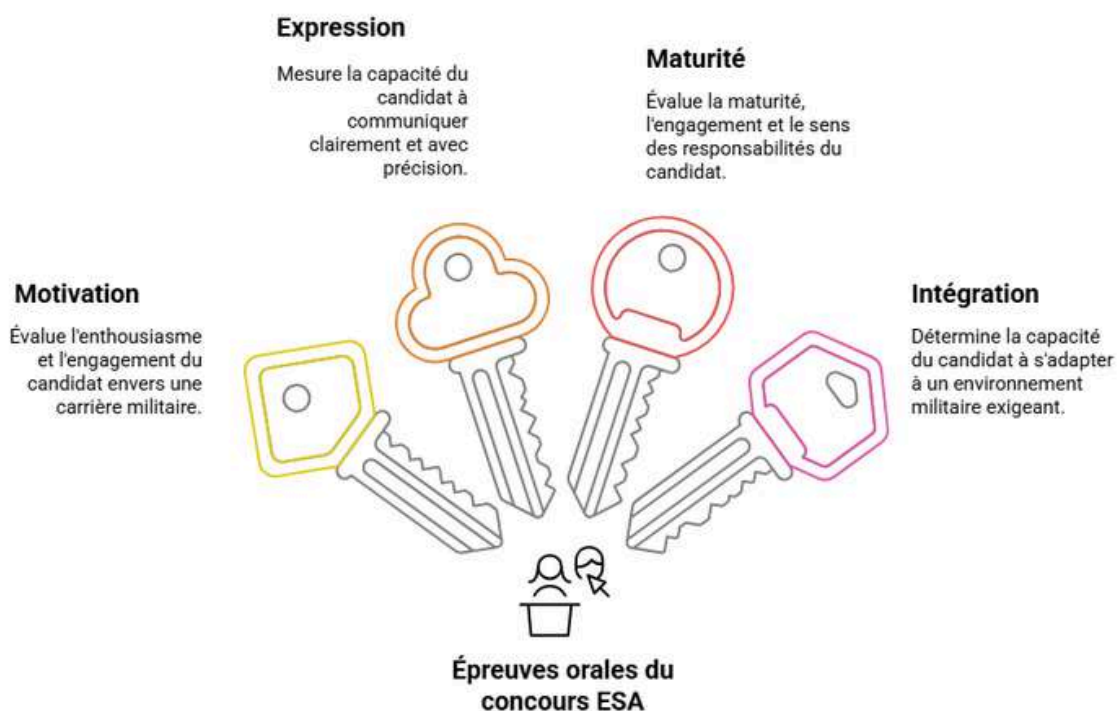
97%

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



Nos anciens témoignent



Objectif ESA m'a permis de rester motivée tout au long de l'année et à vraiment me donner les moyens de réussir. Grâce à tous les cours et aux concours blancs, j'ai bien pu préparer les écrits et les oraux surtout ! **J'ai obtenu un 18/20 à l'entretien, ce qui est vraiment génial !** Donc mille mercis !!

Chiara O, Lauréate

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

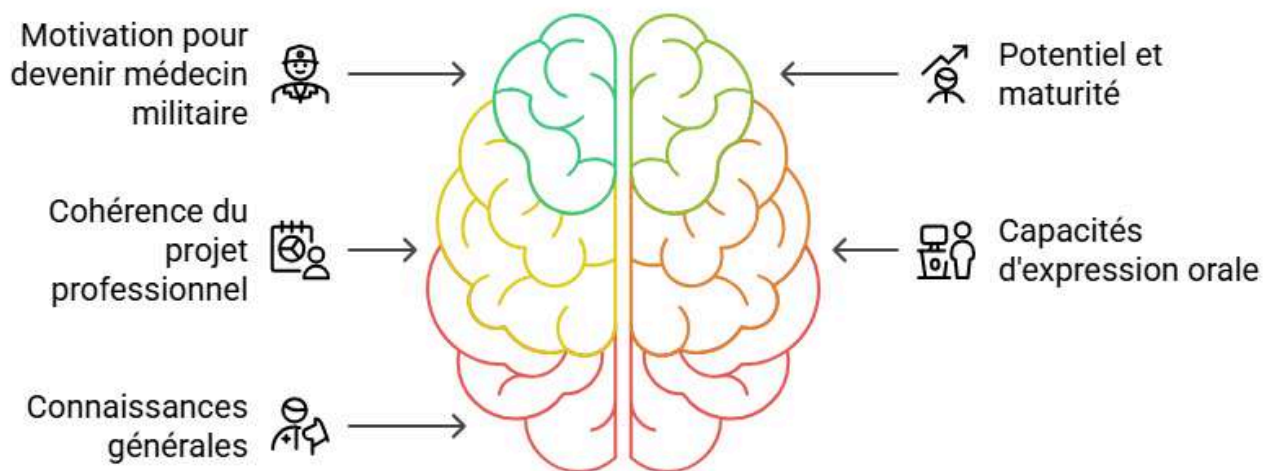
Questions de motivation

- 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.

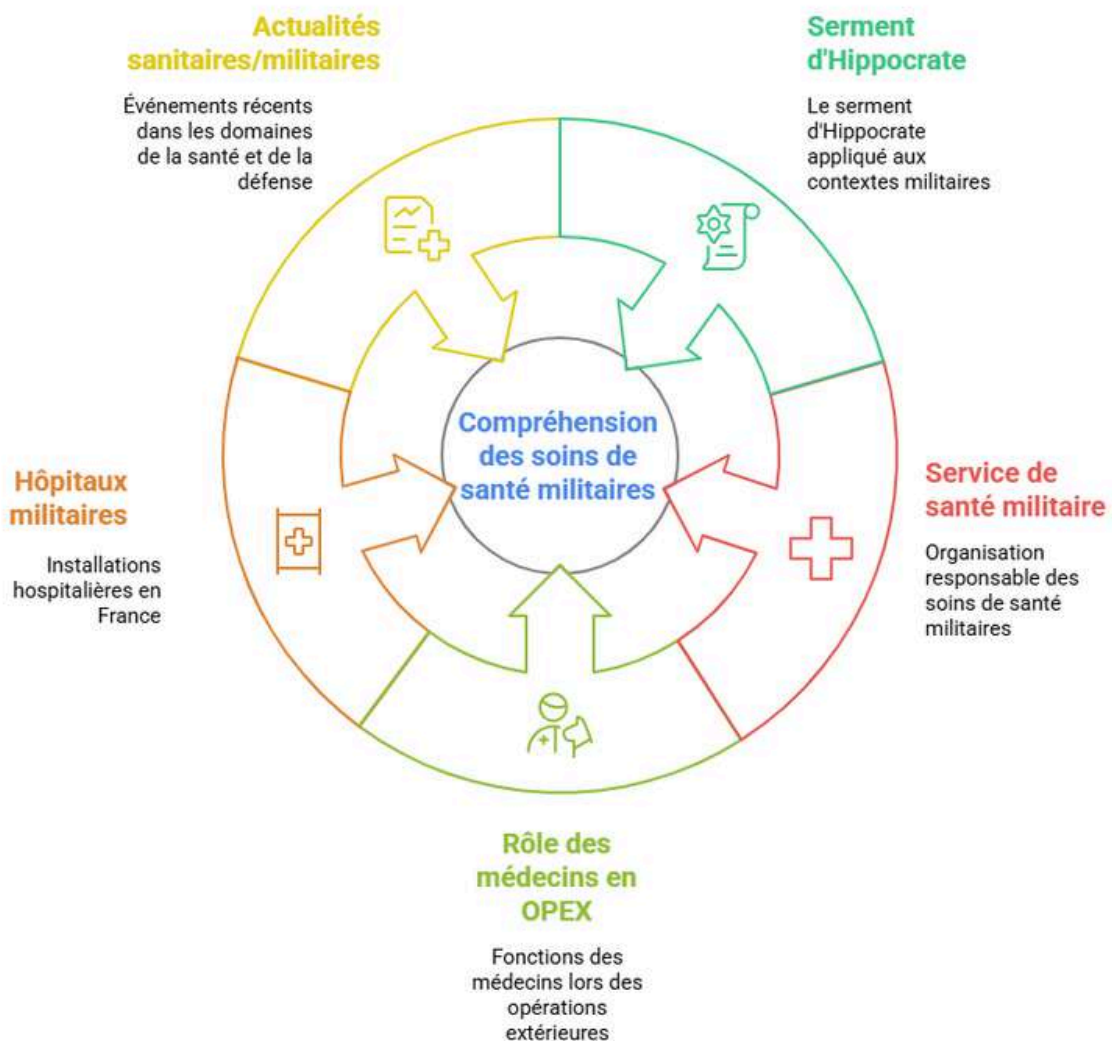
Comprendre les critères d'évaluation du jury



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 anciens témoignent



*Je tenais à remercier toute l'équipe Objectif ESA pour les cours à distance qui m'ont permis de passer le concours dans les meilleures conditions et pour **les cours d'entretien** qui m'ont permis d'avoir un 18 à cette épreuve. Merci pour tout !*

Titouan L, Lauréa

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.

Nos anciens témoignent

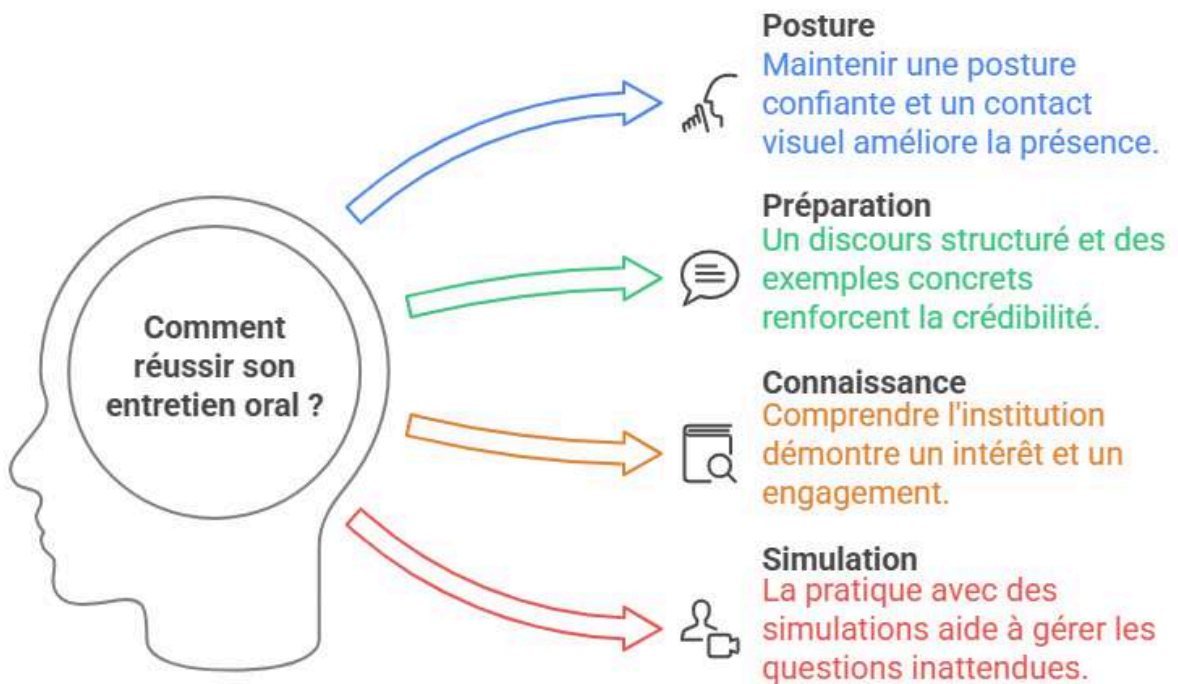


*Que dire d'autre à part un ÉNORME MERCI pour la formation que j'ai reçue en vue des épreuves d'admission pour l'ESA: **tous mes records battus en sport : total 16,25 et 19 à l'oral ! Total: 67ème au classement final.***

Aymeric T, Lauréat

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



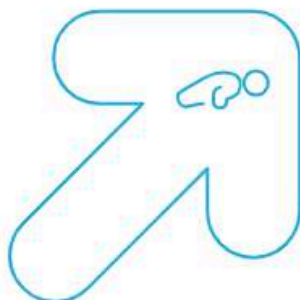
Course à pied demi-cooper

Évalue l'endurance et la vitesse



Gainage abdominal

Évalue la force du tronc et la stabilité



Tractions/Suspension barre fixe

Évalue la force du haut du corps



Objectif ESA POUR VOUS PRÉPARER

 À distance

 Destiné aux candidats admissibles souhaitant se préparer à l'oral de motivation et à l'entretien devant jury militaire

1. Méthodologie et construction du discours

Objectifs : Comprendre les attentes du jury, construire une présentation solide, acquérir les bases de l'entretien oral ESA.

- Introduction aux épreuves orales (nature, critères, attentes du jury)
- Analyse de la grille officielle ESA
- Décryptage de l'entretien militaire vs entretien académique
- Construction de la présentation personnelle : motivations, parcours, projet
- Atelier d'écriture et de structuration du discours
- Mise en voix et coaching de posture
- Entraînement individuel sur pitch introductif avec retour personnalisé

2. Questions types & mises en situation

Objectifs : Savoir répondre efficacement, faire preuve de clarté, de cohérence et d'alignement avec les valeurs militaires.

- Entraînement aux questions les plus fréquentes :
 - « Pourquoi l'ESA ? Pourquoi l'armée ? »
 - « Que pensez-vous de l'autorité ? de l'engagement militaire ? »
 - « Quelles sont vos qualités, vos limites ? »
- Réponses argumentées à des questions éthiques ou déstabilisantes
- Travail sur la cohérence entre discours et projet professionnel
- Simulations en petits groupes avec feedback immédiat
- Coaching express individualisé

3. Simulation complète et stratégie finale

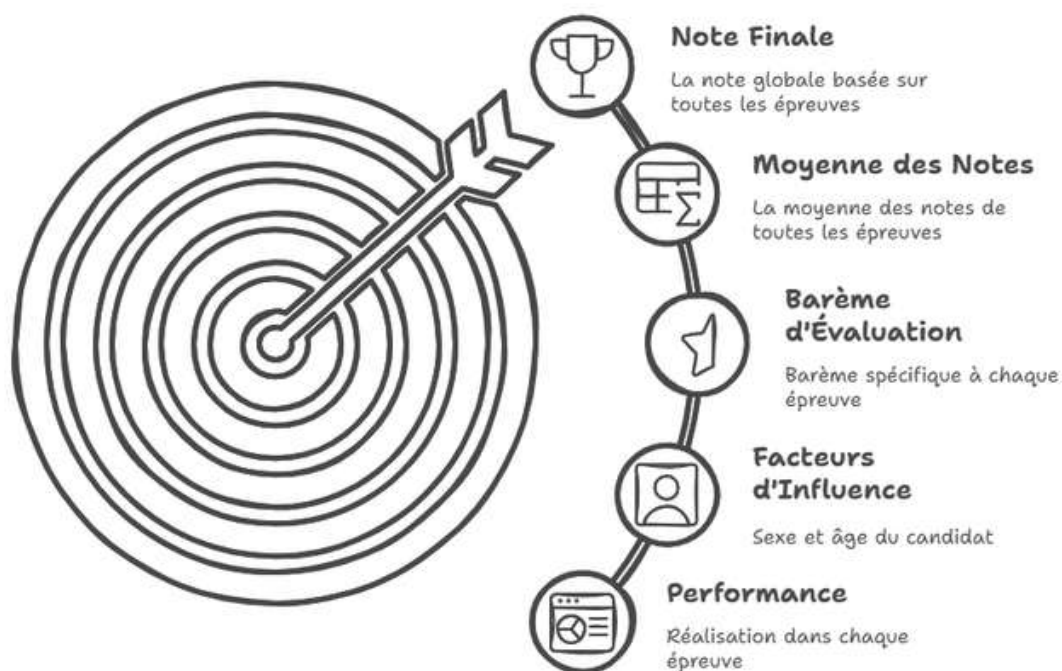
Objectifs : Se confronter à une simulation réelle, corriger les points faibles, gérer le stress et optimiser sa performance.

- Simulation individuelle notée selon la grille officielle ESA
- Passage devant un binôme Objectif ESA (enseignant + ancien élève/militaire)
- Debrief personnalisé avec analyse fine des points forts et faibles
- Stratégies pour progresser en une semaine
- Coaching mental :
 - Préparer sa veille d'entretien
 - Techniques anti-stress, ancrage postural
 - Conseils pratiques pour le jour J (tenue, attitude, timing, gestion du jury)

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



Quiz



Plateforme et application
en ligne



Vidéos



Fiches de cours

Témoignages



Je souhaite remercier toute l'équipe pédagogique ainsi que la responsable pour cette formidable année.

*J'ai pu acquérir de nouvelles connaissances et palier mes lacunes dans certains domaines grâce à la bienveillance et le professionnalisme des professeurs. **Les cours d'entretien m'ont été bénéfiques** pour développer ma culture générale et également pour être plus à l'aise à l'oral.*

Je tiens sincèrement à remercier la direction qui a été un pilier primordial pour réussir ce concours. Il s'agit de personnes formidables, toujours à l'écoute et qui nous motivent toute l'année pour nous forcer à nous surpasser et atteindre nos objectifs.

Un grand merci à Objectif ESA pour cette année, je ne l'oublierai jamais.

Anais N, Lauréate



***Les cours d'entretien avec Objectif ESA sont très constructifs et utiles pour les oraux.** Objectif ESA fait participer des étudiants de l'ESA pour nous faire passer des oraux blancs. Grâce à ses conseils, **j'ai pu avoir la note de 19/20 à mon entretien** ce qui fait que j'ai été admise à l'école. Objectif ESA a aussi rajouté des cours d'entretien en plus pour nous aider et nous faire passer des oraux individuels. Objectif ESA nous a vraiment permis de comprendre l'enjeu de cet oral et ce à quoi il fallait d'attendre. Toute l'équipe de Objectif ESA est très investie dans la réussite de tous ses élèves ce qui est très agréable. Elle nous dit ce qu'il faut connaître et nous donne les infos supplémentaires dont on aurait besoin. Merci vraiment beaucoup à Objectif ESA.*

Colombe DL, Lauréat



*Je vous envoie ce message pour remercier l'équipe pédagogique pour son soutien et son efficacité tout au long de l'année. Un grand merci surtout pour **les excellentes préparations aux entretiens avec à chaque fois des élèves de l'ESA** pour apporter des connaissances sur l'école et l'armée. Ces cours m'ont fait gagner en aisance à l'oral pour finalement obtenir la note de 19/20 qui m'a permis de me classer 21e au concours. Merci à toute l'équipe de Objectif ESA envers laquelle je suis reconnaissant pour cette année.*

Hector C, Lauréat



Cette année de prépa m'a permis d'avoir un accompagnement constant. Tout d'abord pour les épreuves écrites avec des professeurs très impliqués. Puis pour les oraux avec des entretiens privés un suivi vraiment constant beaucoup d'implication de la part de Objectif ESA. Merci à Objectif ESA pour cette aide tout au long de cette année intense

Carla G, Lauréate



J'ai suivi la formation Objectif ESA en distanciel cette année. Je tenais à remercier Objectif ESA pour l'enseignement dispensé, et les cours d'entretien qui ont été un véritable tremplin dans ma réussite, très constructifs, personnalisés et efficaces. Je souhaitais également remercier Objectif ESA d'avoir fait intervenir des élèves de l'ÉSA qui nous ont partagé leur expérience et permis d'en apprendre davantage sur l'école. Ce serait avec plaisir que je ferais de même pour les nouveaux élèves l'année prochaine.

Lou-Ann T, Lauréate



Bonjour, je suis Stanislas Mackowiak, j'ai été étudiant à Objectif ESA en distanciel chaque Samedi après-midi. La préparation des épreuves d'admission grâce à la prépa m'ont apporté beaucoup, la présence d'étudiants et la très bonne connaissance de l'école de notre professeur d'entretien m'a apporté la confiance nécessaire à réussir au mieux l'épreuve orale. C'est donc sereinement que j'ai pu abordé cette étape décisive. Je m'en suis sorti avec la 31eme place et 19 comme note d'entretien. Merci à Objectif ESA pour cette préparation de l'admission !

Stan M, Lauréat

Nos anciens partagent leur expérience



Vous pouvez solliciter d'être contacté par d'anciens élèves pour qu'ils vous fassent partager leur expérience.

Le respect de la confidentialité, plus exigeant encore dans le cadre de leur statut militaire, commande le plus grand sérieux de sorte que nous ne pouvons diffuser publiquement les coordonnées de nos anciens. Néanmoins, ils prendront l'initiative de vous rappeler sur demande.

Découvrez les témoignages d'anciens élèves de l'ESA !

The image shows the cover of a brochure. At the top right, there is a logo for 'Objectif ESA' featuring a caduceus symbol, with the text 'Objectif ESA Réussir le concours de médecin militaire'. The main title is 'Étudiants Tout savoir du métier de médecin militaire' in orange and white text on a dark blue background. Below the title, it says 'Découvrez 10 témoignages de médecins militaires'. At the bottom right, there is a photograph of a young woman in a military medical uniform. At the bottom left, there is the 'Qualiopi' logo with the text 'processus certifié' and 'RÉPUBLIQUE FRANÇAISE'. Below that, in smaller text, it says 'La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions éducatives - Actions de formation'.

[En savoir plus](#)


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

[Je prends RDV](#)

[Je m'inscris](#)

Contactez Objectif ESA

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

 Au téléphone au 09 78 45 00 08

 Sur notre [site](#)

