



**OBLIGATOIRE**

## Grenadier ou grenadière

*Les grenadiers accomplissent des engagements décisifs et extrêmement exigeants. Leurs actions les conduisent dans des espaces contrôlés par l'adversaire, à travers la ville et le terrain, de jour comme de nuit. Pour accomplir cette tâche, il faut être résilient/e, performant/e, indépendant/e et avoir le sens des responsabilités. Qui veut devenir grenadier ou grenadière doit donc passer une étape supplémentaire de recrutement sous la forme d'un test d'aptitude.*

L'instruction pour devenir grenadier ou grenadière est volontaire et très poussée. En plus de l'instruction militaire de base, une sélection de plusieurs semaines doit être passée au début de l'école de recrues. Celui ou celle qui réussit l'ER des grenadiers peut accomplir avec fierté son service au sein d'une unité du Commandement des forces spéciales.

Après le recrutement en tant que candidat grenadier ou candidate grenadière, il est nécessaire de passer le test d'aptitude de deux jours au Centre d'instruction des forces spéciales à Isonne. Les recrues potentielles doivent se préparer sérieusement avant et après le recrutement, avant tout en effectuant des marches forcées et de performance de difficulté et de poids des bagages croissants, ainsi que des exercices de musculation ciblée (surtout au niveau des muscles du tronc).

### Contenu du test d'aptitude

- Examen médical et psychologique approfondi (aptitudes / inclinations)
- Marche forcée de 5 km avec des bagages pesant 20 kg
- Test de la force du tronc sur le dos
- Test de la force du tronc sur le côté
- Appuis faciaux
- Tractions

### Inscription

La convocation se fait automatiquement après le recrutement.

### Renseignements

Centre d'instruction des forces spéciales (CI FS)  
Caserma  
CH-6810 Isonne  
Tél.: +41 58 461 85 11  
kommando-azsk.ksk@vtg.admin.ch  
www.armee.ch/cifs