

Sélection au programme de **Techniques policières**
Évaluation de la condition physique

Lors de la sélection des étudiants au programme de Techniques policières, l'évaluation de la condition physique comprend :

Trois épreuves pour les garçons	Trois épreuves pour les filles
<p>Pour mesurer l'efficacité cardio-respiratoire :</p> <p>1. Course à pied de 12 minutes sur piste de 100 mètres.¹</p> <p>À titre indicatif, voici quelques normes, votre résultat sera évalué en fonction du nombre de tours que vous ferez.</p> <p>32,5 tours = 25 / 25 27 tours = 15 / 25 Moins de 23 tours = 0 / 25</p>	<p>Pour mesurer l'efficacité cardio-respiratoire :</p> <p>1. Course à pied de 12 minutes sur piste de 100 mètres.¹</p> <p>À titre indicatif, voici quelques normes, votre résultat sera évalué en fonction du nombre de tours que vous ferez.</p> <p>29 tours = 25 / 25 22,5 tours = 15 / 25 Moins de 18,5 tours = 0 / 25</p>
<p>Pour mesurer la force musculaire :</p> <p>2. Tractions dynamiques à la barre fixe (<i>chin-up</i>).</p> <p>Prise : mains en pronation (pouces orientés vers l'intérieur), largeur des épaules. Extension complète des bras, le corps ne balance pas, flexion des bras pour amener le menton au-dessus de la barre. Nombre maximum de chin-up sans limite de temps. Aucun temps d'arrêt. Veuillez noter que les gants et/ou éponges ne sont pas permis.</p> <p>À titre indicatif, voici quelques normes, vous serez évalué en fonction du nombre total de chin-up.</p> <p>17 = 4 / 4 7 = 2,4 / 4 Moins de 2 = 0</p>	<p>Pour mesurer la force musculaire :</p> <p>2. Suspension statique à la barre fixe</p> <p>Prise : mains en pronation (pouces orientés vers l'intérieur), bras fléchis. Poignets dans le prolongement des avant-bras. Menton au-dessus de la barre. Conserver le corps en suspension le plus longtemps possible. Le temps arrête lorsque les yeux arrivent à la hauteur de la barre. Veuillez noter que les gants et /ou éponges ne sont pas permis.</p> <p>À titre indicatif, voici quelques normes, vous serez évalué en fonction du nombre total de secondes tenues.</p> <p>58 sec. = 4 / 4 24,7 sec. = 2,4 / 4 Moins de 7 sec. = 0</p>

¹ Ce test représente 75 % de l'évaluation de la condition physique.

3. Redressements assis, pieds retenus

Position : couché sur le dos, genoux fléchis, pieds retenus. Mains croisées sur les épaules. Redressez le tronc jusqu'à ce que les coudes touchent les genoux (rotules). Reprenez la position de départ (omoplates touchent le sol). Effectuez le plus grand nombre de répétitions en une minute.

À titre indicatif, voici quelques normes, vous serez évalué selon le nombre de redressements effectués.

55 = 4 / 4

41 = 2,4 / 4

Moins de 33 = 0

3. Redressements assis, pieds retenus

Même test que pour les garçons.

À titre indicatif, voici quelques normes, vous serez évalué selon le nombre de redressements effectués.

51 = 4 / 4

34 = 2,4 / 4

Moins de 24 = 0

Natation

Veillez noter qu'il n'y a pas d'évaluation en natation pour la sélection au programme de Techniques policières. Cependant, à la fin du programme, l'étudiant devra avoir développé l'élément de compétence : *Effectuer des interventions de sauvetage en milieu aquatique.*

Veillez noter que les tests physiques sont notés sur 33 points (25 points pour la course, 4 points pour les tractions dynamiques / suspension à la barre et 4 points pour les redressements assis).