



Évaluation de la condition physique – Techniques policières

Le test d'évaluation de la condition physique exigé par le Collège de Maisonneuve est destiné à identifier les candidat(e)s qui possèdent les meilleures chances d'atteindre les standards de l'École nationale de police du Québec.

Le test comprend une épreuve :

- Pour mesurer l'efficacité cardio-respiratoire, vous devrez effectuer une **course à pied de 12 minutes sur piste de 100 mètres (test Cooper)** le plus rapidement possible.

Seuil de réussite pour les personnes de 19 ans et moins :

- 27 tours (2700 mètres) pour les hommes
- 23 tours (2300 mètres) pour les femmes

Seuil de réussite pour les personnes de 20 ans et plus :

- 25 tours (2500 mètres) pour les hommes
- 21 tours (2100 mètres) pour les femmes

Pour réussir l'épreuve, le ou la candidat(e) devra compléter au minimum le nombre de tours établis pour le seuil de réussite ou plus.

** Si aucun des genres proposés ne correspond à votre identité, veuillez communiquer avec l'Organisation scolaire du Collège de Maisonneuve à l'adresse os@cmaisonneuve.qc.ca.*

Pour vous préparer à ce test, il est recommandé de s'entraîner à la course au moins 2 fois par semaine et idéalement 3 fois. Ce test demande en général un **minimum de 3 mois de préparation physique** afin d'obtenir de bons résultats. [Consultez notre plan d'entraînement afin de vous préparer au test d'évaluation de la condition physique.](#)

Natation

Veuillez 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(e) devra avoir développé l'élément de compétence : *Effectuer des interventions de sauvetage en milieu aquatique.*

Pour ce faire, vous devrez suivre un cours de natation obligatoire en 2^e session. Vous devrez aussi vous entraîner en natation pour atteindre les standards nécessaires à la fin du programme.

Processus d'admission :

L'admission au programme de Techniques policières comporte trois étapes :

- 1- Toutes les candidatures reçues sont classées en fonction de la qualité du dossier scolaire.
- 2- Un nombre limité de candidat(e)s seront sélectionné(e)s et convoqué(e)s à participer au test d'évaluation de la condition physique.
- 3- Nous sélectionnons les candidat(e)s admis(es) au programme en fonction de la qualité des résultats scolaires parmi ceux et celles ayant atteint le seuil de réussite du test de la condition physique, le tout au prorata des demandes reçues par des candidat(e)s de moins de 19 ans ou de plus de 20 ans. Par exemple, si 60 % des candidatures reçues proviennent de personnes de moins de 19 ans, nous offrirons 60 % des places à celles-ci, versus 40 % aux personnes de plus de 20 ans.

*Service de l'aide pédagogique individuelle
Département d'éducation physique*