

SÉLECTION AU PROGRAMME DE TECHNIQUES POLICIÈRES
Évaluation de la condition physique

ÉPREUVE POUR LES GARÇONS	ÉPREUVE POUR LES FILLES
<p>Pour mesurer l'efficacité cardio-respiratoire</p> <p>1. Course à pied de 12 minutes sur piste de 100 mètres.</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.</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>

N.B. : CE TEST DEMANDE EN GÉNÉRAL UN MINIMUM DE 3 MOIS DE PRÉPARATION PHYSIQUE AFIN D'OBTENIR DE BONS RÉSULTATS.

Service de l'aide pédagogique individuel et le Département d'éducation physique