



## 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 candidats 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:

- 27 tours (2700 mètres) pour les garçons
- 22.5 tours (2250 mètres) pour les filles

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

*\*\*\* Il est à noter que les mesures sanitaires en vigueur devront être respectées. Le test pourrait changer si des modifications importantes de la santé publique survenaient.*

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

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.*

Pour ce faire, vous devrez suivre un cours de natation obligatoire en 2<sup>e</sup> 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- Environ 180 candidats seront sélectionnés et convoqués à participer au test d'évaluation de la condition physique.
- 3- Nous sélectionnons les candidats admis au programme en fonction de la qualité des résultats scolaires et de l'atteinte du seuil de réussite du test de la condition physique.

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