

# TESTS PHYSIQUES - TECHNIQUES POLICIÈRES

Les tests physiques comptent pour 25 points, vos résultats scolaires pour 65 points et la simulation d'intervention pour 10 points.

## 1. TEST D'AÉROBIE (TEST LÉGER-NAVETTE) : 14 points

Course navette de 20 mètres ; test de course comportant des allers-retours entre deux lignes distancées de 20 mètres avec arrêt obligatoire. À chaque minute, la vitesse augmente (1 palier = 1 minute).

### Barème des points

Unité de mesure : Paliers

Femmes	Points	Hommes
9	14	12.5
8.5	13.5	12
8	13	11.5
7.5	12.5	11
7	12	10.5
6.5	11	10
6	10	9.5
5.5	9	9
5	8	8.5
4.5	7	8
4	6	7.5
3.5	5	7

## 2. PLANCHE FACIALE SUR LES COUDES : 4 points

Principaux muscles sollicités : muscles posturaux, dont les abdominaux

Consignes :

- ◆ Couché sur le ventre, coudes sous les épaules et mains au sol devant les yeux, pieds joints, en appui sur les orteils.
- ◆ Soulevez le corps à l'horizontale, en vous appuyant sur vos avant-bras et vos orteils.
- ◆ Vous devez maintenir la tête, le tronc, les hanches et les genoux alignés.
- ◆ Notez le temps, en secondes, pendant lequel vous avez maintenu la position.

### Barème des points

Unité de mesure : minutes : secondes

Femmes et Hommes	Points
4 :00 et +	4
3 :30 à 3 :59	3.5
3 :00 à 3 :29	3
2 :30 à 2 :59	2.5
2 :00 à 2 :29	2
1 :30 à 1 :59	1
1 :29 et moins	0

### 3. SAUT HORIZONTAL SANS ÉLAN : 4 points

Principaux muscles sollicités : quadriceps, fessiers, mollets

Consignes :

- ◆ Debout, pieds largeur du bassin.
- ◆ Penchez votre corps vers l'avant et balancez vos bras vers l'arrière.
- ◆ Sautez le plus loin possible vers l'avant.

#### Barème des points

Unité de mesure : Centimètres

Femmes	Points	Hommes
181 et +	4	215 et +
166 à 180	3.5	201 à 215
156 à 165	3	186 à 200
146 à 155	2	176 à 185
135 à 145	1	165 à 175
134 et moins	0	164 et moins

### 4. SUSPENSION À LA BARRE FIXE : 4 points

Muscles sollicités : grand dorsal, biceps, avant-bras ou fléchisseurs des poignets)

Consignes :

- ◆ Prise : mains en pronation (vous voyez le dos de vos mains).
- ◆ Coudes fléchis.
- ◆ Mains dans le prolongement des avant-bras.
- ◆ Menton au-dessus de la barre.
- ◆ Conserver le corps en suspension le plus longtemps possible.
- ◆ Le temps s'arrête lorsque les yeux arrivent à la hauteur de la barre.
- ◆ Départ sur un banc, à la hauteur requise.

#### Barème des points

Unité de mesure : Secondes

Hommes et Femmes	Points
58 et +	4
50 à 57	3.5
45 à 49	3
35 à 44	2.5
25 à 34	2
15 à 24	1
14 ou moins	0

## 5. DÉVELOPPÉ-COUCHÉ CADENCÉ (40bpm) : 4 points

Nombre de répétitions où la charge est levée

### Barème des points

*Hommes = charge de 135 lbs*

*Femmes = charge de 80 lbs*

Femmes	Points	Hommes
15	4	15
13-14	3.5	13-14
11-12	3	11-12
9-10	2.5	9-10
7-8	2	7-8
5-6	1	5-6
4 et moins	0	4 et moins