

ADMISSION 2019

CONSIGNES POUR LES TESTS PHYSIQUES DE TECHNIQUES POLICIÈRES

TEST D'AÉROBIE (TEST LÉGER-LAMBERT) (16 points)

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

Barème des points

Unité de mesure : Paliers

*Paliers	Femmes	Points / 16	*Paliers	Hommes
9	49 ml et +	16	12.5	57.8 ml et +
8	45.5 ml	15.1	12	56.0 ml
7.5	42.9 ml	14.2	11.5	54.3 ml
7.5	42.0 ml	13.3	11	53.4 ml
7	41.1 ml	12.4	10.5	52.5 ml
6.5	39.4 ml	11.6	10.5	51.6 ml
6	38.5 ml	10.7	10	50.8 ml
6	37.5 ml	9.8	10	49.9 ml
5.5	36.8 ml	8.9	9.5	48.9 ml
5.5	35.9 ml	8	9.5	48.1 ml
5	35.0 ml	7.1	9	47.3 ml
4.5	34.1 ml	5.3	9	46.4 ml
4.5	33.3 ml	3.6	8	45.5 ml

*Pour un même palier réussi, le calcul du VO₂ max (consommation maximale d'oxygène en ml) va dépendre de l'âge de la personne. Il en va donc de même pour les points attribués aux différents paliers.

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	Points /4	Hommes
3:00 et +	4.0	4:00 et +
2:35 à 2:59	3.4	3:30 à 3:59
2:10 à 2:34	2.8	3:00 à 3:29
1:45 à 2:09	2.2	2:30 à 2:59
1:20 à 1:44	1.6	2:00 à 2:29
1:00 à 1:19	1.0	1:30 à 1:59
0:59 et -	0	1:29 et -

PRÉHENSION (4 points)

Principaux muscles sollicités : fléchisseurs du poignet

Consignes :

- ♦ Maintenez le dynamomètre à pression dans votre main.
- ♦ Le bras est le long de votre corps et le coude est fléchi à 90 degrés.
- ♦ Serrez la poignée au maximum.

Barème des points

Unité de mesure : kg

Femmes		Points /4	Hommes	
G	D		G	D
34 et +	38 et +	4	60 et +	68 et +
28 à 33	32 à 37	3	51 à 59	60 à 67
22 à 27	27 à 31	2	42 à 50	51 à 59
16 à 21	22 à 26	1	33 à 41	42 à 50
15 ou -	21 ou -	0	32 et -	41 et -

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 /4	Hommes
166 et +	4	201 et +
156 à 165	3	186 à 200
146 à 155	2	176 à 185
135 à 145	1	165 à 175
134 ou -	0	164 ou -

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.

Barème des points

Unité de mesure : Secondes

Femmes Hommes	Points / 4
58 et +	4.0
50 à 57	3.4
45 à 49	2.8
35 à 44	2.2
25 à 34	1.6
15 à 24	1
14 ou -	0

NATATION (8 points)

Consignes :

- ♦ Les candidats devront effectuer 100 mètres de nage en continu (4 longueurs de 25 mètres).
- ♦ Tous les styles de nage sont permis.
- ♦ Nous prenons en compte la distance parcourue sans interruption. Si vous arrêtez avant la fin de la distance demandée, la note de 0 vous sera octroyée pour ce test.
- ♦ Prendre avantage du fond ou des câbles est interdit.
- ♦ Les lunettes de natation sont permises.
- ♦ L'usage d'un pince-nez est interdit.

Barème des points

Unité de mesure : minutes : secondes

Femmes Hommes	Points /8
1:39 et -	8
1:40 à 1:49	7
1:50 à 1:59	6
2:00 à 2:09	5
2:10 à 2:19	4
2:20 à 2 :29	3
2:30 et +	0