Techniques policières - Exigences physiques

COOPER 12 MINUTES (PISTE DE 100 MÈTRES)

Femmes

%	MÈTRES
60	2100 (*21 tours*)

Hommes

%	MÈTRES
60	2400 (*24 tours*)

La course se déroule sur un ovale intérieur de 100 mètres et 8 coureuses et coureurs participent à chaque série qui est chronométrée pendant 12 minutes.

NAGE 50 MÈTRES ** Hommes & femmes

%	TEMPS/MIN
60	1:30

La nage se fait dans un bassin de 25 mètres. La personne doit parcourir 50 mètres sans s'arrêter en moins d'une minute et trente secondes. Nage en avant uniquement et pas de virage à l'envers. Il est interdit de toucher les parois ou le fond de la piscine pendant toute la durée de l'épreuve. La personne doit porter une tenue de natation correcte. Les bouchons d'oreille et les lunettes de protection sont autorisés.

LES BOUCHONS DE NEZ, LES PALMES ET LES DISPOSITIFS DE FLOTTAISON NE SONT PAS AUTORISÉS

FLEXIONS

Femmes

%	Répétitions
60	3

Hommes

%	Répétitions
60	8

Le test se déroule comme suit :

Placez vos mains sur les barres de flexion, les bras tendus en position de départ. Vous pouvez croiser les chevilles et plier les genoux, mais ils doivent rester stables pendant toute la durée de l'exercice. Au signal donné, commencez l'exercice. En gardant le contrôle, pliez les coudes et laissez votre corps descendre jusqu'à ce que vos coudes soient pliés à un angle de 90 degrés ou moins. Poussez votre corps vers le haut et vers le bas sans utiliser vos jambes pour l'élan. Faites le plus grand nombre de répétitions possible sans faire de pause. (La poudre antidérapante et le port de gants sont autorisés mais non fournis).

JOHN ABBOTT
CEGEP/COLLEGE

SAUT VERTICAL

Femmes

%	cm
60	27

Hommes

%	cm
60	40

La hauteur est mesurée avec le bras tendu vers le haut et le corps collé au mur. La personne s'éloigne ensuite du mur, les pieds parallèles au mur, et fait trois tentatives de saut en touchant le tableau. La hauteur du saut est soustraite de la hauteur de l'extension debout pour calculer la note.

SUSPENSION FLÉCHIE ** Femmes seulement

%	Secondes
60	10

La position de départ est le menton au-dessus de la barre et les deux pieds décollés du sol. Saisissez la barre en utilisant une prise supérieure (paumes tournées vers l'extérieur du corps). Positionnez le corps avec les bras fléchis et le menton au-dessus de la barre (écartés de la largeur des épaules). Le chronomètre démarera une fois que vous serez en position. Le but du test est de maintenir cette position le plus longtemps possible. (La poudre antidérapante et le port de gants sont autorisés mais ne sont pas fournis).

TRACTIONS À LA BARRE FIXE ** Hommes seulement

%	Répétitions
60	4

Accrochez-vous à la barre, les paumes tournées vers l'extérieur du corps. Tirez vers le haut jusqu'à ce que votre menton soit plus haut ou au même niveau que la barre. Redescendez de manière à tendre complètement les bras. Répétez l'exercice autant de fois que possible en montant et en descendant de façon régulière. Il est strictement interdit de se balancer sur les jambes ou sur l'ensemble du corps ou de rebondir avec les jambes et le corps pendant le test. Effectuer le plus grand nombre de répétitions possible sans lâcher la barre. (La poudre antidérapante et le port de gants sont autorisés mais non fournis).

** Il est fortement recommandé à toutes les candidates et à tous les candidats de travailler à un rythme raisonnable afin de s'assurer qu'ils obtiennent les résultats requis pour la note de passage, mais sans se surmener au point de ne pas pouvoir terminer les autres épreuves avec succès.*