

ÉPREUVES SPORTIVES

COMMISSAIRE DE POLICE

OFFICIER DE POLICE

GARDIEN DE LA PAIX

> ÉPREUVES D'EXERCICES PHYSIQUES

Tout candidat devra être en possession d'un certificat médical d'aptitude délivré par un médecin de son choix, **ou à défaut, signer une décharge personnelle qui lui sera fournie par le service organisateur au moment des épreuves.**

Seuls les candidats appartenant à un corps actif de la police nationale et les adjoints de sécurité, blessés en service, ainsi que les femmes enceintes ou venant d'accoucher peuvent bénéficier d'une dispense. Ils se voient attribuer une note égale à la note moyenne obtenue par les candidats de même sexe du concours auquel ils participent, plafonnée à 10 sur 20.

La note finale attribuée au candidat est la moyenne des notes obtenues au parcours d'habileté motrice et au test d'endurance cardio-respiratoire.

Toute note inférieure à 7 / 20 à l'un ou l'autre est éliminatoire.

> PREMIÈRE ÉPREUVE

> PARCOURS D'HABILETÉ MOTRICE

Le parcours comprend 10 ateliers.

Un moniteur effectue une démonstration devant les candidats, qui auront ensuite l'occasion d'utiliser le parcours pendant la période d'échauffement.

Le parcours doit être complété dans la séquence préétablie des ateliers, et chaque atelier doit être tenté. Si un atelier est omis, le moniteur le signale immédiatement, et les candidats doivent le réaliser.

Chaque atelier doit être exécuté en suivant scrupuleusement les instructions fournies. Tout écart par rapport aux instructions entraîne la nécessité de refaire l'exercice. Si un atelier est réalisé de manière incomplète ou incorrecte, une pénalité de temps fixe est ajoutée au temps total.

Tout atelier non tenté ou tout abandon en cours d'épreuve entraîne la note de 0 à l'ensemble du parcours.

Les candidats n'ayant pas respecté le trajet matérialisé par les plots seront pénalisés - indépendamment des pénalités définies à l'atelier N° 10 - de 5 secondes par plot non contourné.

Les dixièmes de secondes ne sont pas pris en compte dans le temps réalisé par le candidat, la performance sera arrondie à la seconde inférieure.

- DÉPART -

Le départ se fait sur instruction du moniteur.

1. PORTER D'UN SAC LESTÉ (hors chronométrage)

Poids du sac : 25 kg pour les femmes, 40 kg pour les hommes.

Cet atelier s'effectue en marchant sur une distance de **20 mètres**. Le candidat saisit le sac par les poignées et le porte devant lui tout en le maintenant contre son abdomen.

L'atelier est réalisé une fois que le candidat a franchi l'arrivée avec le sac, sans l'avoir posé. Si le sac est posé, le candidat devra recommencer le porter en totalité.

Le nombre de tentatives est **limité à 3**.

Le temps mis pour effectuer cet atelier n'est pas comptabilisé dans le temps total du parcours d'habileté motrice, mais est **limité à 3 minutes**.

⚠ En cas de non-respect des modalités ci-dessus, une pénalité forfaitaire d'un point est soustraite à la note obtenue au parcours.

- PARTIE CHRONOMÉTRÉE -

L'enchaînement entre la fin de l'atelier 1 et le début de l'atelier 2 ne doit pas excéder **15 secondes**.
Le décompte débute à l'issue de la réalisation de l'atelier 1, à l'instant où le candidat dépose le sac.

2. FLEXIONS-EXTENSIONS (« POMPES »)

Elles doivent être réalisées en position allongée, les bras perpendiculaires au sol, le corps bien aligné (tête, tronc, jambes), les jambes tendues, les pieds joints. Le candidat descend le corps vers le sol en fléchissant les coudes jusqu'à ce que son buste vienne toucher le plot en mousse. Il tend de nouveau les bras, complètement, coudes verrouillés.

3 mouvements pour les femmes - 5 mouvements pour les hommes.

Les mouvements correctement réalisés sont validés à haute voix par le moniteur.

⚠ Une pénalité de **10 secondes** est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé cet atelier.

Le candidat devra porter un vêtement de nature à permettre l'évaluation de l'atelier (verrouillage des coudes et contact du buste avec le plot).

3. FRANCHISSEMENT DE HAIES

Franchissement de **3 haies type «EPS»** (Education Physique et Sportive). Hauteur des haies : 60 cm pour les femmes, 70 cm pour les hommes. Espace entre chaque haie : 4 mètres.

⚠ Une pénalité de **10 secondes** est attribuée au candidat qui n'a pas franchi les 3 haies. Le renversement des haies n'entraîne pas de pénalité.

4. PASSAGE EN ÉQUILIBRE SUR POUTRE

Le passage sur une **poutre de 5 m** de longueur, placée à **1 mètre de hauteur** est effectué debout.

La montée sur la poutre se fait à l'aide d'un appui intermédiaire (marched'une hauteur de 50 cm). La montée et la sortie de la poutre se font entre les balises, dans l'axe de la poutre. Il n'est pas prévu de tapis de réception à la sortie de la poutre.

⚠ Une pénalité de **10 secondes** est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé cet atelier.

5. MULTI-BONDS DANS CERCEAUX

Progression par bonds successifs, un pied dans chaque cerceau posé sur le sol, sans les toucher. L'atelier doit être réalisé sans s'arrêter. Diamètre des cerceaux : 70 cm.

⚠ Une pénalité de **10 secondes** est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé cet atelier.

6. APPUIS ALTERNÉS

5 appuis sur la jambe gauche et 5 appuis sur la jambe droite à effectuer en alternance 1 pied sur le sol et 1 pied en contact avec le banc, sans s'arrêter.

Hauteur du banc : 50 cm.

⚠ Une pénalité de **10 secondes** est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé cet atelier.

7. FRANCHISSEMENT DE BARRIÈRES

Franchissement de **2 chevaux en mousse**.

Hauteur : 1,20 m, largeur : 1,50 m.

Espace entre les chevaux : 2,20 m.

L'ensemble du corps doit passer au-dessus du cheval et entre les repères matérialisés par des tiges, sans les toucher même légèrement.

⚠ Une pénalité de **10 secondes** est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé cet atelier.

8. ÉCHELLE HORIZONTALE

Progression, sans appui au sol, sous une échelle horizontale ou suspension de 20 secondes, au choix du candidat.

Hauteur : 2,30 m ; longueur : 4 m ; largeur : 70 cm ; distance entre les barreaux : 0,50 m.

Progression.

Saisir le deuxième barreau à deux mains. Ensuite, la progression doit se faire jusqu'au barreau matérialisé, d'une couleur différente pour les femmes (2 m) et pour les hommes (3,50 m). Ce barreau doit être saisi à deux mains.

⚠ Une pénalité est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé cet atelier : **10 secondes pour les femmes, 20 secondes pour les hommes.**

Suspension.

Le candidat doit tenter de rester suspendu par les mains, au barreau de son choix, durant 15 secondes pour les femmes et 20 secondes pour les hommes.

⚠ Si le temps de suspension n'est pas réalisé, il sera attribué une pénalité de **20 secondes pour les femmes et 30 secondes pour les hommes.**

9. RAMPER

Ramper sous un dispositif formant un tunnel.

Hauteur : 0.50 m ; largeur : 1,20 m ; distance totale du « ramper » : 3 mètres.

Progression.

Franchir sans toucher, même légèrement, les éléments composant le dispositif du « ramper ».

⚠ Une pénalité de **10 secondes** est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé cet atelier.

10. COURSE EN SLALOM

Course entre des cônes, sur une distance de **45 mètres**.

Les cônes doivent être contournés alternativement par la droite et par la gauche, le premier cône doit impérativement être contourné par la droite (en le laissant sur la gauche du candidat).

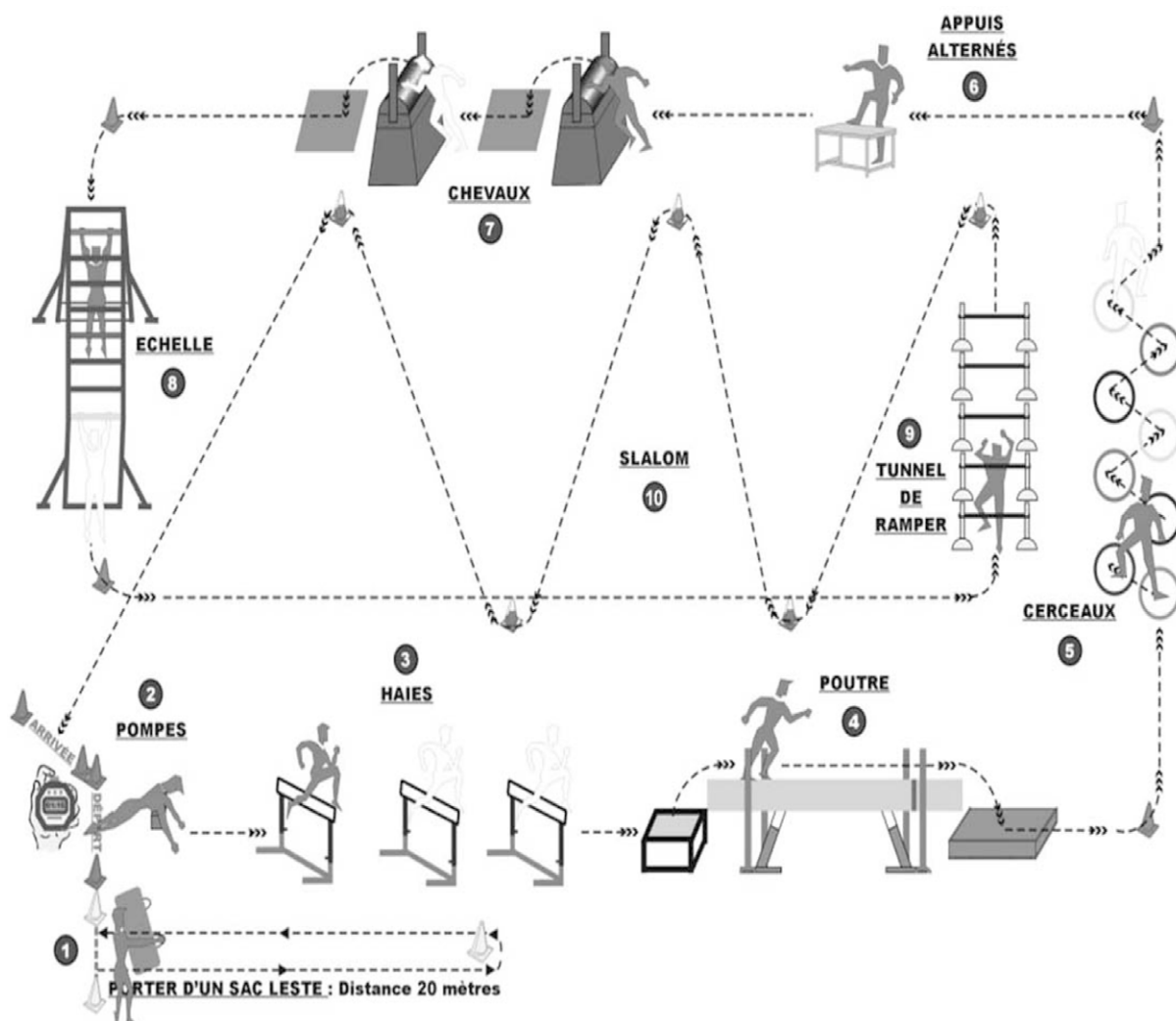
⚠ Une pénalité de **5 secondes** est attribuée par plot non contourné ou touché.

- ARRIVÉE -

Le chronomètre s'arrête lorsque le candidat franchit la ligne d'arrivée.

- RÉCUPÉRATION -

Un délai de récupération d'au moins 30 (trente) minutes doit être observé avant le début de l'évaluation du test d'endurance cardio-respiratoire.



> BARÈMES*

TEMPS (en mn)	Note sur 20	
	FEMME	HOMME
00:50	20	20
00:51	20	19,5
00:52	19,5	19
00:53	19,5	18,5
00:54	19	18
00:55	19	17,5
00:56	18,5	17
00:57	18	16,5
00:58	18	16
00:59	17,5	15,5
01:00	17,5	15
01:01	17	14,5
01:02	16,5	14
01:03	16,5	13,5
01:04	16	13
01:05	16	13
01:06	15,5	12,5
01:07	15	12
01:08	15	12
01:09	14,5	11,5

TEMPS (en mn)	Note sur 20	
	FEMME	HOMME
01:10	14,5	11,5
01:11	14	11,5
01:12	13,5	11
01:13	13,5	11
01:14	13	10,5
01:15	13	10,5
01:16	12,5	10,5
01:17	12	10,5
01:18	12	10
01:19	11,5	10
01:20	11,5	10
01:21	11,5	10
01:22	11	10
01:23	11	9,5
01:24	10,5	9,5
01:25	10,5	9,5
01:26	10,5	9,5
01:27	10,5	9
01:28	10	9
01:29	10	8,5

TEMPS (en mn)	Note sur 20	
	FEMME	HOMME
01:30	10	8,5
01:31	10	8,5
01:32	10	8
01:33	9,5	8
01:34	9,5	7,5
01:35	9,5	7,5
01:36	9,5	7
01:37	9,5	7
01:38	9	6,5
01:39	9	6,5
01:40	9	6,5
01:41	9	6
01:42	8,5	6
01:43	8,5	5,5
01:44	8	5,5
01:45	8	5,5
01:46	7,5	5
01:47	7,5	4,5
01:48	7	4
01:49	7	4

TEMPS (en mn)	Note sur 20	
	FEMME	HOMME
01:50	6,5	3,5
01:51	6	3
01:52	6	2,5
01:53	5,5	2
01:54	5,5	2
01:55	5	1,5
01:56	4,5	1
01:57	4	0,5
01:58	4	0
01:59	3,5	
02:00	3	
02:01	2,5	
02:02	2	
02:03	2	
02:04	1,5	
02:05	1	
02:06	0,5	
02:07	0	

* Barèmes correspondant aux performances d'un candidat âgé, au 1^{er} janvier de l'année du concours, de moins de 30 ans. Il est ajouté : 1 point aux candidats âgés de 30 à 40 ans, et 2 points aux candidats âgés de plus de 40 ans.

> DEUXIÈME ÉPREUVE

> TEST D'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE

Le test consiste à accomplir des allers et retours sur une distance de 20 mètres, à une vitesse progressivement accélérée.

Une bande sonore règle la vitesse en émettant des sons à intervalles réguliers et annonce la progression du candidat en termes de paliers et de fractions de paliers exprimés en temps.

Exemple : palier 4, palier 7 - 45 secondes.

Il s'agit pour le candidat d'atteindre le palier ou la fraction de palier le plus élevé possible.

L'épreuve commence lentement, à 8 km/h, puis le rythme augmente progressivement toutes les minutes.

A compter de l'annonce « début du test », le candidat dispose de 2 minutes pour calquer sa vitesse de course sur les signaux sonores.

A chaque signal sonore, il doit ajuster sa course pour se retrouver à une des extrémités du tracé des 20 mètres.

A chaque extrémité, il doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe ne sont pas admis.

2 mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir, soit maintenir le retard, soit le combler lors des intervalles suivants.

Si le retard s'accroît et devient peu à peu égal ou supérieur à 2 mètres sans possibilité de le combler, le candidat arrête l'épreuve. Le dernier palier ou fraction de palier est alors retenu.

NB : Le candidat qui glisse ou tombe pendant le test est autorisé à le poursuivre, mais l'incident n'entraîne pas l'interruption de la bande sonore.

> BARÈMES*

Note FEMMES	Performance réalisée	Note HOMMES
0	palier 1	0
0	palier 1 - 15 s	0
0	palier 1 - 30 s	0
0	palier 1 - 45 s	0
0	palier 2	0
0	palier 2 - 15 s	0
0	palier 2 - 30 s	0
1	palier 2 - 45 s	0
2	palier 3	0
3	palier 3 - 15 s	0
4	palier 3 - 30 s	0
5	palier 3 - 45 s	0
6	palier 4	0
7	palier 4 - 15 s	0
7,5	palier 4 - 30 s	0
8	palier 4 - 45 s	0
8,5	palier 5	1
9	palier 5 - 15 s	2
9,5	palier 5 - 30 s	3
10	palier 5 - 45 s	4
10	palier 6	5
10,5	palier 6 - 15 s	6
10,5	palier 6 - 30 s	7
11	palier 6 - 45 s	8
11	palier 7	8,5
11,5	palier 7 - 15 s	9
12	palier 7 - 30 s	9,5
12,5	palier 7 - 45 s	10

Note FEMMES	Performance réalisée	Note HOMMES
13	palier 8	10
13,5	palier 8 - 15 s	10,5
14	palier 8 - 30 s	10,5
14,5	palier 8 - 45 s	11
15	palier 9	11
15,5	palier 9 - 15 s	11,5
16	palier 9 - 30 s	11,5
16,5	palier 9 - 45 s	12
17	palier 10	12
17,5	palier 10 - 15 s	12,5
18	palier 10 - 30 s	12,5
19	palier 10 - 45 s	13
20	palier 11	13,5
20	palier 11 - 15 s	14
20	palier 11 - 30 s	14,5
20	palier 11 - 45 s	15
20	palier 12	15,5
20	palier 12 - 15 s	16
20	palier 12 - 30 s	16,5
20	palier 12 - 45 s	17
20	palier 13	17,5
20	palier 13 - 15 s	18
20	palier 13 - 30 s	18,5
20	palier 13 - 45 s	19
20	palier 14	20

* Barèmes correspondant aux performances d'un candidat âgé, au 1^{er} janvier de l'année de la première épreuve du concours, de moins de 30 ans. Il est ajouté : 1 point aux candidats âgés de 30 à 40 ans, et 2 points aux candidats âgés de plus de 40 ans.