

Techniques policières – Journée d'évaluation des candidats

Tests d'aptitudes physiques

Résultat minimal de réussite des tests physiques d'admission : 60 %		
Test physique	Hommes	Femmes
Test navette (1)	Palier 8	Palier 6
Traction-suspension à la barre (2)	7-8 tractions	24, 7-33, 2 sec.
Redressement assis (3)	50	50
Résultat minimal de réussite des tests physiques d'admission : 100 %		
Test physique	Hommes	Femmes
Test navette (1)	Palier 14	Palier 12
Traction/suspension à la barre (2)	17 tractions et plus	58 sec. et plus
Redressement assis (3)	65 et plus	65 et plus

Test navette de 20 m avec palier d'une minute (léger).

1. Traction à la barre pour les filles : se tenir en suspension le menton au-dessus de la barre.
2. Les demi-redressements assis doivent être exécutés sans arrêt en suivant un rythme de 1 à 2 secondes pour monter et descendre. Les épaules doivent toucher au sol à chaque tour.

Note : Consultez votre enseignant d'éducation physique pour vous aider à bien exécuter les exercices et à les réussir.