



PROCESSUS D'ADMISSION ET DE SÉLECTION DU PROGRAMME TECHNIQUES POLICIÈRES

Le **samedi 4 mai 2024**, à partir de **7 h 30**
 au Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue
 425, boulevard du Collège, Rouyn-Noranda

MODALITÉ

La candidate ou le candidat sera évalué individuellement selon la charte de résultats ici-bas.

Charte homme		Charte femme	
Temps	Pointage	Temps	Pointage
1:00-1:15	40	1:00-1:25	40
1:16-1:20	35	1:26-1:30	35
1:21-1:25	30	1:31-1:35	30
1:26-1:30	25	1:36-1:40	25
1:31-1:35	20	1:41-1:45	20
1:36-1:40	15	1:46-1:50	15
1:41-1:45	10	1:51-1:55	10
1:46-1:50	5	1:56-2:00	5
> 1:51	0	> 2:01	0

Une épreuve non réussie représente une pénalité au pointage de la façon suivante :

- 1 pénalité = **2 points**
- 2 pénalités = **8 points**
- 3 pénalités = **15 points**
- 4 pénalités = **25 points**
- 5 pénalités = **40 points**

*Une vidéo démontrant le test est disponible :
www.cegepat.qc.ca/testsTP

ÉPREUVES

1. **Extension des bras (*push-up*)** : 5 répétitions, les bras doivent être complètement dépliés à la fin du mouvement.
2. **Saut en longueur avec élan** : franchir l'obstacle de 1,8 mètre.
3. **Saut à deux pieds sans élan (*box jump*)** : sauter sur l'obstacle de 72 centimètres, 64 centimètres (femmes)
4. **Marche du fermier (*farmer's walk*)** : haltères de 50 livres (hommes), 40 livres (femmes) marcher sur une distance de 13 mètres en transportant les haltères, elles doivent être déposées sur le tapis à la fin.
5. **Squat sauté et lancé du *medecine ball*** : 5 répétitions, *medecine ball* de 14 livres, hauteur 3,4 mètres (hommes), *medecine ball* de 10 livres, hauteur 2,6 mètres (femmes)
6. **Pousser de traîneau (*sled push*)** : pousser le traîneau de 60 livres sur une distance de 13 mètres.
7. **Transport de sac** : 50 livres, faire le trajet selon les consignes.
8. **Sprint** : prendre la balle et la déposer 26 mètres plus loin sur le cône libre, rapporter la deuxième balle sur une distance de 26 mètres et la déposer sur le cône libre.
9. **Traction à la barre en pronation (*pull-up*)** : 5 répétitions (hommes), 1 répétition (femmes) le menton doit dépasser la barre lors de la montée et les bras doivent être complètement dépliés à la fin de la descente. * **Un *pull-up* non réalisé entraînera une pénalité d'un point aux hommes.**