



## **COMMISSAIRE DE POLICE, OFFICIER DE POLICE GARDIEN DE LA PAIX DE LA POLICE NATIONALE**

- CONDITIONS D'APTITUDE PHYSIQUE**
- EPREUVES D'EXERCICES PHYSIQUES**

### **CONDITIONS D'APTITUDE PHYSIQUE**

**Les candidats aux concours de commissaire de police, officier de police et gardien de la paix de la police nationale doivent être reconnus aptes à ces emplois, après examen médical auprès d'un médecin de la police nationale constatant que les intéressés ne sont atteints d'aucune maladie ou infirmité ou que les maladies ou infirmités constatées ne sont pas incompatibles avec l'exercice des fonctions postulées.**

En outre, ils doivent :

- avoir, après correction éventuelle, une acuité visuelle de quinze dixièmes pour les deux yeux avec un minimum de cinq dixièmes pour un œil, la puissance des verres correcteurs ou lentilles ayant un maximum de trois dioptries pour atteindre cette limite de quinze dixièmes ;
- être médicalement aptes à un service actif de jour comme de nuit ;
- être aptes au port et à l'usage des armes.

L'examen médical comporte obligatoirement un dépistage de l'usage des produits illicites dont le résultat doit être négatif.

La décision d'aptitude ou d'inaptitude physique est notifiée par l'autorité administrative compétente après avis du médecin inspecteur régional de la police nationale.

### **EPREUVES 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 sur 20 à l'un ou l'autre est éliminatoire.**

# PREMIERE EPREUVE : PARCOURS D'HABILETE MOTRICE

## Le parcours comprend 10 ateliers.

Une démonstration est faite par un moniteur devant les candidats, auxquels il sera ensuite laissé la possibilité d'utiliser le parcours lors du temps consacré à l'échauffement.

Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre prévu des ateliers. Tout atelier doit être tenté. Un atelier oublié est signalé immédiatement par le moniteur, pour être effectué.

Tout atelier doit être réalisé conformément aux consignes ci-dessous, le non-respect des consignes entraînant la répétition de l'exercice.

En cas de réalisation incomplète ou incorrecte d'un atelier, il est attribué une pénalité forfaitaire de temps, s'ajoutant au temps total réalisé.

**Tout atelier non tenté ou tout abandon en cours d'épreuve entraîne la note de zéro 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 : 40 kg pour les hommes, 25 kg pour les femmes. 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 trois.

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

Le chronomètre du parcours d'habileté motrice est déclenché 15 secondes après le porter du sac lesté.

#### 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.

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

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 trois haies type "EPS" (Education Physique et Sportive). Hauteur des haies : 71 cm pour les hommes, 61 cm pour les femmes. Espace entre chaque haie : 4 mètres.

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

#### 4. PASSAGE EN EQUILIBRE 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 (marche). La montée et la sortie de la poutre se font entre les balises.

*△ 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.

Diamètre des cerceaux : 65 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 sur le banc.

Hauteur du banc : 46 cm.

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

#### 7. FRANCHISSEMENT DE BARRIÈRES

Franchissement de deux 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.

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

*△ Une pénalité de 20 secondes est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé cet atelier.*

Suspension.

Le candidat doit tenter de rester suspendu par les mains, au barreau de son choix, durant 20 secondes.

*△ Si le temps de suspension n'est pas réalisé, il lui sera attribué une pénalité de 30 secondes.*

#### 9. RAMPER

Ramper sous un dispositif formant un tunnel.

Hauteur : 0,50 m ; largeur : 1,20 m ; distance totale de ramper : 3 mètres.

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

#### 10. COURSE EN SLALOM

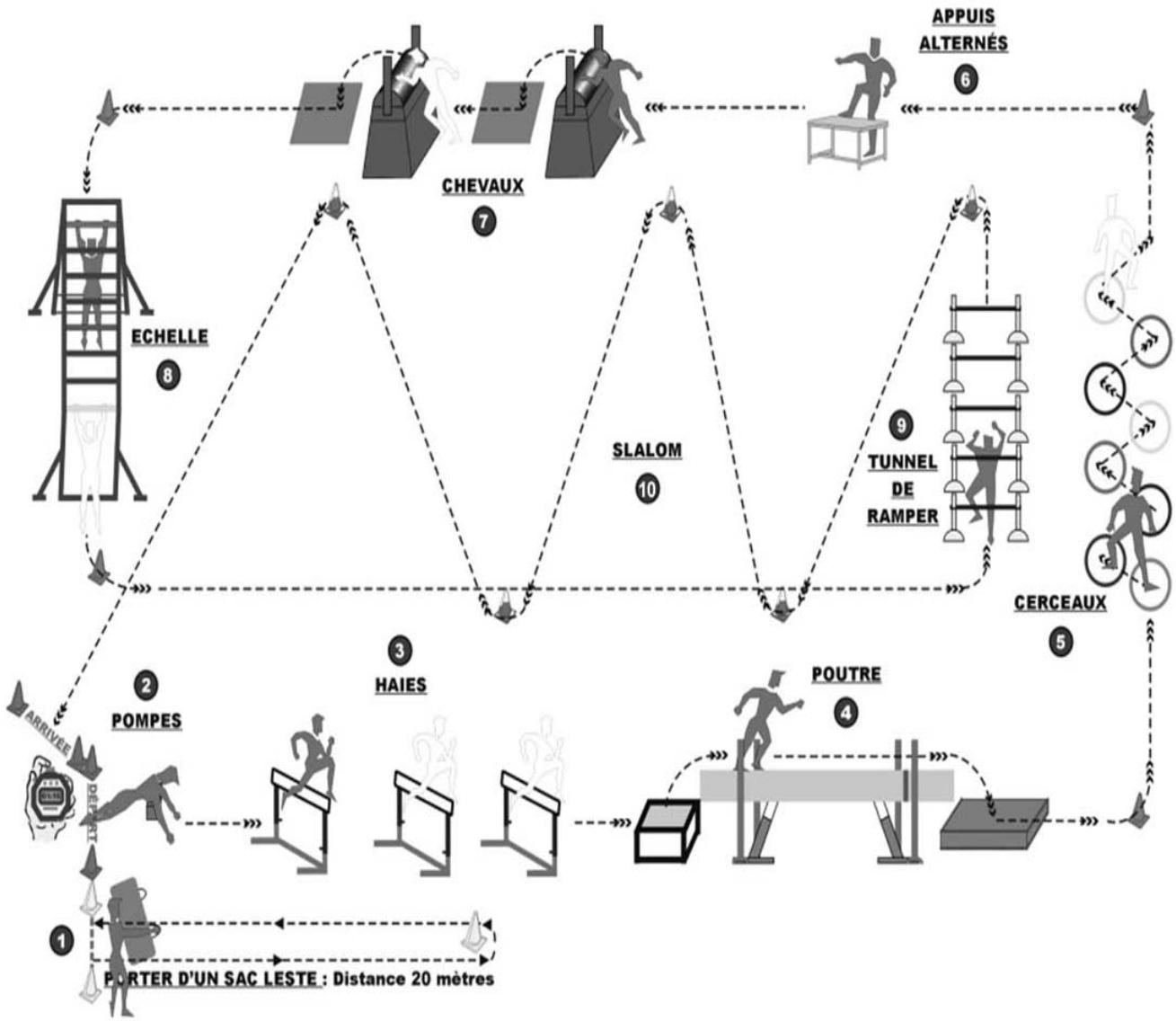
Course entre des cônes, sur une distance de 45 mètres.

Les cônes doivent être contournés alternativement par la droite et par la gauche, le premier étant contourné en le laissant sur la gauche du candidat.

*△ Une pénalité de 5 secondes est attribuée par plot non contourné.*

## ARRIVÉE

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



### Barèmes du parcours d'habileté motrice (hommes / femmes)

Temps (en mn)	Note sur 20										
	HOMME	FEMME									
00:50	20	20	01:10	11,5	14,5	01:30	8,5	10	01:50	3,5	6,5
00:51	19,5	20	01:11	11,5	14	01:31	8,5	10	01:51	3	6
00:52	19	19,5	01:12	11	13,5	01:32	8	10	01:52	2,5	6
00:53	18,5	19,5	01:13	11	13,5	01:33	8	9,5	01:53	2	5,5
00:54	18	19	01:14	10,5	13	01:34	7,5	9,5	01:54	2	5,5
00:55	17,5	19	01:15	10,5	13	01:35	7,5	9,5	01:55	1,5	5
00:56	17	18,5	01:16	10,5	12,5	01:36	7	9,5	01:56	1	4,5
00:57	16,5	18	01:17	10,5	12	01:37	7	9,5	01:57	0,5	4
00:58	16	18	01:18	10	12	01:38	6,5	9	01:58	0	4
00:59	15,5	17,5	01:19	10	11,5	01:39	6,5	9	01:59		3,5
01:00	15	17,5	01:20	10	11,5	01:40	6,5	9	02:00		3
01:01	14,5	17	01:21	10	11,5	01:41	6	9	02:01		2,5
01:02	14	16,5	01:22	10	11	01:42	6	8,5	02:02		2
01:03	13,5	16,5	01:23	9,5	11	01:43	5,5	8,5	02:03		2
01:04	13	16	01:24	9,5	10,5	01:44	5,5	8	02:04		1,5
01:05	13	16	01:25	9,5	10,5	01:45	5,5	8	02:05		1
01:06	12,5	15,5	01:26	9,5	10,5	01:46	5	7,5	02:06		0,5
01:07	12	15	01:27	9	10,5	01:47	4,5	7,5	02:07		0
01:08	12	15	01:28	9	10	01:48	4	7			
01:09	11,5	14,5	01:29	8,5	10	01:49	4	7			

(\*) Barèmes correspondant aux performances d'un candidat âgé, au 1<sup>er</sup> 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.

## **SECONDE EPREUVE : 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 exprimées en temps (ex : 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 deux minutes pour calquer sa vitesse de course sur les signaux sonores. A chaque signal, il doit ajuster sa course pour se retrouver à une des extrémités du tracé des vingt 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.

Deux 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 deux 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 du test d'endurance cardio-respiratoire (\*)**

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

Note FEMMES	Performance réalisée	Note HOMMES
12,5	palier 7-45 secondes	10
13	palier 8	10
13,5	palier 8-15 secondes	10,5
14	palier 8-30 secondes	10,5
14,5	palier 8-45 secondes	11
15	palier 9	11
15,5	palier 9-15 secondes	11,5
16	palier 9-30 secondes	11,5
16,5	palier 9-45 secondes	12
17	palier 10	12
17,5	palier 10-15 secondes	12,5
18	palier 10-30 secondes	12,5
19	palier 10-45 secondes	13
20	palier 11	13,5
20	palier 11-15 secondes	14
20	palier 11-30 secondes	14,5
20	palier 11-45 secondes	15
20	palier 12	15,5
20	palier 12-15 secondes	16
20	palier 12-30 secondes	16,5
20	palier 12-45 secondes	17
20	palier 13	17,5
20	palier 13-15 secondes	18
20	palier 13-30 secondes	18,5
20	palier 13-45 secondes	19
20	palier 14	20

(\*) Barèmes correspondant aux performances d'un candidat âgé, au 1<sup>er</sup> 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.