



## ARCHIVED - Archiving Content

### Archived Content

Information identified as archived is provided for reference, research or recordkeeping purposes. It is not subject to the Government of Canada Web Standards and has not been altered or updated since it was archived. Please contact us to request a format other than those available.

## ARCHIVÉE - Contenu archivé

### Contenu archivé

L'information dont il est indiqué qu'elle est archivée est fournie à des fins de référence, de recherche ou de tenue de documents. Elle n'est pas assujettie aux normes Web du gouvernement du Canada et elle n'a pas été modifiée ou mise à jour depuis son archivage. Pour obtenir cette information dans un autre format, veuillez communiquer avec nous.

This document is archival in nature and is intended for those who wish to consult archival documents made available from the collection of Public Safety Canada.

Some of these documents are available in only one official language. Translation, to be provided by Public Safety Canada, is available upon request.

Le présent document a une valeur archivistique et fait partie des documents d'archives rendus disponibles par Sécurité publique Canada à ceux qui souhaitent consulter ces documents issus de sa collection.

Certains de ces documents ne sont disponibles que dans une langue officielle. Sécurité publique Canada fournira une traduction sur demande.

# ÉAPP



# EN FORME POUR LE SERVICE

Préparation à l'**ÉAPP**—  
Évaluation de l'aptitude  
physique au métier  
de policier



 Ontario

Ministry of Public  
Safety and Security

Ministère de la  
Sûreté et de la  
Sécurité publique

## EN FORME POUR LE SERVICE

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	3	<b>Préparation à la course-navette</b> .....	18
Historique .....	4	Entraînement aérobique .....	18
Objet .....	5	Fréquence .....	18
Les parties de l'ÉAPP .....	5	Durée .....	18
Tenue vestimentaire et équipement .....	5	Intensité .....	18
<b>Partie médicale de l'ÉAPP</b> .....	6	Genre d'activité .....	19
Attestation des aptitudes et consentement éclairé .....	6	Programme d'entretien .....	19
Tension artérielle .....	7	Exemple d'entraînement .....	19
<b>Épreuves pratiques de l'ÉAPP</b> .....	8	<b>Autoévaluation</b> .....	20
Circuit de poursuite/maîtrise .....	8	Circuit de poursuite/maîtrise .....	20
Épreuve aérobique .....	12	Épreuve aérobique .....	22
<b>Notation globale de l'ÉAPP</b> .....	14	<b>Musculation du dos</b> .....	22
<b>Préparation au circuit de poursuite/maîtrise</b> .....	14	Exercices d'étirement .....	22
Entraînement anaérobique .....	14	Amélioration de la résistance et de l'endurance des muscles dorsaux ..	24
Entraînement visant la résistance et l'endurance musculaires ..	15	<b>Journal d'entraînement personnel</b> .....	25
Résistance et répétitions .....	15	<b>Un dernier mot</b> .....	26
Programme d'exercices .....	16		
Choix des exercices .....	16		
Par où commencer .....	16		
Programmes d'entraînement .....	17		

# EN FORME POUR LE SERVICE



## Introduction

La police exerçant ses activités dans une société complexe, il faut qu'elle pense et réagisse vite. Le métier de policier exige donc de nombreuses aptitudes mentales et physiques. Pour évaluer les vôtres, le ministère de la Sûreté et de la Sécurité publique de l'Ontario, de concert avec l'Association ontarienne des chefs de police, a mis en place le système de sélection des agents de police.

Ce système comporte quatre épreuves qui déterminent l'admissibilité à une entrevue d'emploi :

- un test d'aptitude;
- un test de communications par écrit;
- un test d'aptitudes physiques;
- un examen à partir d'une simulation vidéo.

Le titre de l'examen sur les aptitudes physiques est *Évaluation de l'aptitude physique au métier de policier* (ÉAPP).

## Historique

Pendant deux ans, des experts de la surveillance policière, des aptitudes physiques et des droits à l'égalité ont travaillé à l'élaboration de l'ÉAPP pour s'assurer que cette dernière constitue une exigence professionnelle impartiale et valable pour exercer le métier de policier. L'ÉAPP se fonde sur une approche scientifique rigoureuse. Nous sommes persuadés que l'ÉAPP constitue un bon moyen de présélectionner les personnes possédant les aptitudes physiques nécessaires pour satisfaire aux grandes exigences de la profession.

Afin de corroborer la validité de l'ÉAPP, des chercheurs :

- ont procédé à une analyse d'emploi approfondie pour déterminer les tâches qui, en cas de mauvaise exécution, compromettraient la sécurité du policier, de ses collègues ou du public;
- ont comparé les tâches professionnelles simulées dans le cadre de l'ÉAPP à celles de la vie réelle;
- ont établi des critères d'acceptabilité d'après le temps mis par des policières chevronnées pour exécuter ces tâches.

**Au mois d'avril 2002, la Commission ontarienne des droits de la personne a décidé que l'obligation pour les candidates et candidats au métier d'agent de police de se soumettre à l'ÉAPP constituait une exigence raisonnable et de bonne foi.**

## Objet

Ce guide vise à :

1. vous renseigner sur les divers éléments de l'ÉAPP, sur la façon de réussir chaque épreuve et sur les critères d'évaluation;
2. vous fournir des lignes directrices en matière d'entraînement pour vous aider à améliorer vos capacités et à réussir aux épreuves de l'ÉAPP;
3. vous montrer comment évaluer votre préparation à l'ÉAPP.



## Les parties de l'ÉAPP

L'ÉAPP comprend trois parties distinctes : une partie médicale pour vérifier votre aptitude à exercer une activité physique et deux épreuves de performance pour évaluer vos aptitudes physiques (circuit de poursuite/maîtrise et course-navette aérobique).

## Tenue vestimentaire et équipement

Pour les épreuves de performance, portez des chaussures de course et une tenue de sport.

On vous remettra une ceinture lestée dont la charge correspond au poids de l'équipement normal d'un policier. Vous la porterez pendant le circuit de poursuite/maîtrise.

## Partie médicale de l'ÉAPP

### Attestation des aptitudes avant les exercices et consentement éclairé

Avant de participer à l'ÉAPP dans le cadre du système de sélection des agents de police, vous devrez remplir le **Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique** (Q-AAP) reproduit ci-dessous. Ce questionnaire permet de déterminer les troubles médicaux susceptibles de poser un risque pendant les épreuves et exigeant un certificat médical.

Le Q-AAP :

- 1) Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne devriez faire que des activités physiques recommandées par un médecin?
- 2) Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous exercez une activité physique?
- 3) Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti une douleur à la poitrine alors que vous ne faisiez aucune activité physique?
- 4) Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre liés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
- 5) Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qu'un changement de votre activité physique pourrait aggraver?
- 6) Votre médecin vous prescrit-il actuellement des médicaments (par exemple des diurétiques) pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque?
- 7) À votre connaissance, y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous ne devriez pas faire d'activités physiques?



FIGURE 1 MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

## Tension artérielle

Il faut ensuite mesurer votre tension artérielle avant de faire de l'exercice (figure 1).

Si vous avez 40 ans ou moins, si vous avez répondu « Non » aux sept questions ci-dessus et si votre tension artérielle est égale ou inférieure à 144/94 mm Hg, vous pouvez participer à l'ÉAPP. Sinon, un médecin doit remplir le formulaire PARmed-X pour vous autoriser à participer à l'évaluation.

Indépendamment de vos réponses au Q-AAP, nous vous suggérons de consulter un médecin et de passer un examen physique avant de participer à l'ÉAPP.

Avant de participer à l'ÉAPP, vous devrez en outre signer une **Formule de consentement éclairé** qui donne des renseignements sur chaque partie de l'évaluation et indique tous les risques qui y sont associés.

## EN FORME POUR LE SERVICE



FIGURE 2 ESCALIER



FIGURE 3 BARRIÈRE

## Épreuves pratiques de l'ÉAPP

**Circuit de poursuite/maîtrise**

Le circuit de poursuite/maîtrise (schéma 1, page 11) simule une poursuite à pied qui exige de franchir des obstacles, de maîtriser une personne se débattant pour ne pas être arrêtée et de déplacer en la traînant une personne immobilisée.

Pendant toute cette épreuve, vous porterez, autour de la taille, une ceinture lestée dont le poids équivaut à celui de l'équipement normal d'un agent de police.

Dans l'épreuve de poursuite, vous parcourrez à la course, le plus vite possible, quatre tours de piste de 25 m (83 pi), soit 100 m (332 pi) au total. À chaque tour, vous grimpez un escalier (figure 2) et, au deuxième et quatrième tours, vous escaladerez une barrière de 1,2 m (4 pi) de haut (figure 3), pleine et n'offrant aucune prise pour les pieds.



**FIGURE 4 : SIMULATEUR DE MAÎTRISE DE CORPS (POUSSÉE)**

Immédiatement après le parcours de 100 m (332 pi), vous passerez au simulateur de maîtrise de corps et pousserez deux poignées pour soulever un poids de 32 kg (70 lb) (figure 4). Tout en maintenant ce poids en position soulevée, vous vous déplacerez latéralement sur 180° vers la gauche puis vers la droite six fois d'affilée, soit six demi-cercles ou arcs de cercle de 180°.



**FIGURE 5 : SIMULATEUR DE MAÎTRISE DE BRAS**

Vous passerez ensuite au simulateur de maîtrise des bras (figure 5) dont vous saisissez les poignées des deux leviers. Il faut appliquer une force de serrage de 14,5 kg (32 lb) par poignée. Tout en maintenant l'effort, vous rapprocherez les deux leviers l'un de l'autre, puis les remettrez en position de départ. Le dégagement de chaque levier exige une force de 16 kg (35 lb).

## EN FORME POUR LE SERVICE



**FIGURE 6 : SIMULATEUR DE MAÎTRISE DE CORPS (TRACTION)**

Vous retournerez ensuite au simulateur de maîtrise de corps. Vous tirerez sur les poignées pour soulever le poids de 32 kg (70 lb) et ferez une nouvelle série de six pivotements à gauche et à droite sur 180°, en maintenant pendant tout l'exercice le poids en hauteur (figure 6).

Vous retournerez alors au simulateur de maîtrise des bras et recommencerez l'exercice de rapprochement et de dégagement des leviers (figure 5).



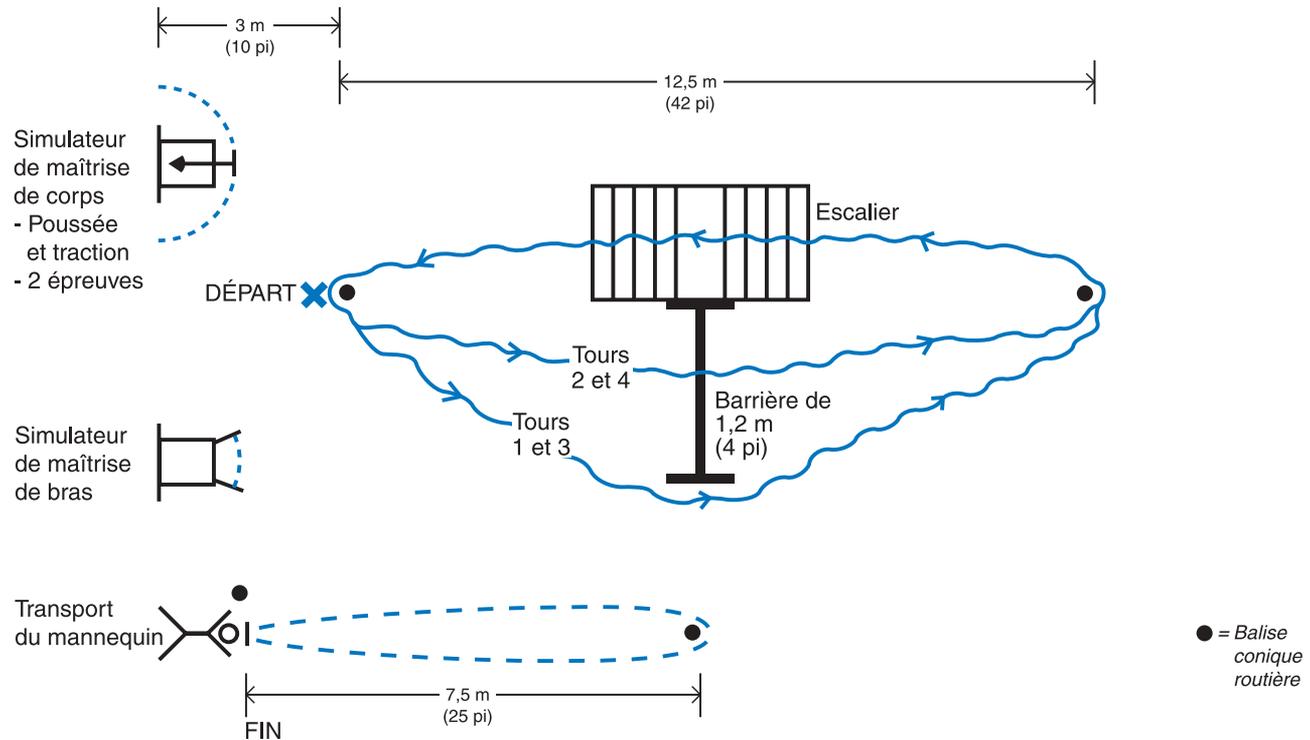
**FIGURE 7 : TRANSPORT DE MANNEQUIN**

Pour finir, vous devrez saisir un mannequin de 68 kg (150 lb) et le traîner sur 15 m (50 pi) (figure 7). Vous pourrez le tenir par les poignets ou autour de la poitrine, sous les aisselles.

L'épreuve de poursuite/maîtrise est notée en fonction du temps total écoulé entre le départ de la course de 100 m et l'arrivée avec le mannequin. Pour réussir l'épreuve, ce temps doit être inférieur ou égal à 162 secondes.

Après cette épreuve, vous pourrez prendre au moins 10 minutes de repos avant de commencer l'épreuve aérobique (cardiorespiratoire).

# SCHÉMA 1 : CIRCUIT DE POURSUITE/MAÎTRISE



## Épreuve aérobique



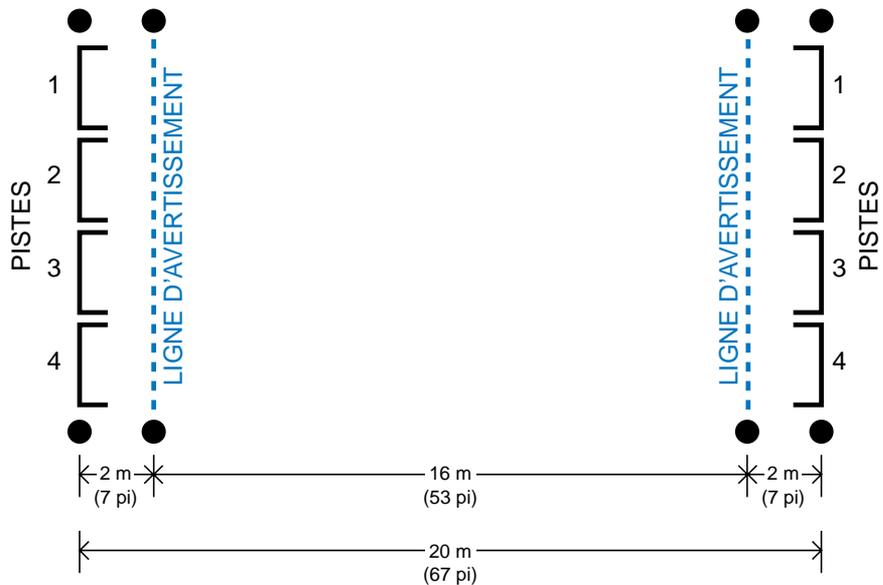
**La course-navette de 20 mètres** (schéma 2, page 13) vise à évaluer votre capacité cardiorespiratoire pour accomplir des tâches policières qui exigent de grands efforts physiques et celles qui font partie des activités quotidiennes. Lors de cette épreuve, vous ferez en courant l'aller-retour entre deux lignes espacées de 20 m (67 pi), en suivant la cadence de signaux sonores enregistrés sur un CD.

Au début de l'épreuve, le temps accordé pour franchir les 20 m exige de courir lentement. Par la suite, comme l'intervalle entre les signaux sonores diminue à chaque parcours de 20 m, vous devrez accélérer votre pas de course. Au fil de l'épreuve, le signal sonore vous indique l'étape à laquelle vous êtes rendu.

Lors de chaque étape de la course-navette, vous devrez atteindre la ligne d'avertissement, située à 2 m (7 pi) de la ligne de démarcation, avant la fin du temps autorisé et le retentissement du signal sonore. Si vous ne franchissez pas une ligne d'avertissement en temps voulu, un examinateur vous préviendra. Il vous faudra toutefois atteindre la ligne de démarcation avant de faire demi-tour. **L'épreuve se termine dès que vous avez manqué deux lignes d'avertissement consécutives.**

Pour satisfaire à l'exigence minimale de l'épreuve aérobique, vous devez atteindre au moins l'étape 6.5 de la course-navette de 20 m.

## Schéma 2 : Course-navette de 20 mètres



● = Balise conique routière

## EN FORME POUR LE SERVICE

### Notation globale de l'ÉAPP



Pour obtenir l'appréciation globale « Répond à la norme » à l'ÉAPP, vous devez terminer le circuit de poursuite/maîtrise en 162 secondes au maximum et atteindre l'étape 6.5 de la course-navette de 20 m.

### Préparation au circuit de poursuite/maîtrise



L'exécution du circuit de poursuite/maîtrise exige à la fois un bon conditionnement anaérobie ainsi que de la force et de l'endurance musculaire au niveau des bras, des épaules, du dos et des jambes.

#### Entraînement anaérobie

Contrairement à l'entraînement aérobique qui requiert de longues périodes d'efforts de niveau modéré à intense, l'entraînement anaérobie exige des périodes assez courtes d'efforts intenses ou très intenses, comme celles qui sont nécessaires lors de la poursuite à pied d'un contrevenant, du saut de barrières et de la maîtrise d'un contrevenant. Un entraînement intermittent constitue un bon conditionnement anaérobie. Alternez de courtes périodes (10 secondes maximum) de course rapide (80 à 90 % de votre vitesse maximale) et des périodes relativement plus longues (30 secondes maximum) de course lente (récupération active). Exécutez 5 à 10 séries de ces exercices à chaque séance d'entraînement et efforcez-vous de parvenir au point où vous ne pouvez plus courir à une vitesse de 80 à 90 % de votre vitesse maximale pendant les courtes périodes de course intense.

## Entraînement visant l'amélioration de la force et de l'endurance musculaires

De nombreuses tâches policières exigent l'utilisation des muscles des bras, des épaules, du dos et des jambes. Pour parvenir à un degré suffisant de force et d'endurance de ces groupes musculaires, il convient de suivre un programme d'entraînement comprenant l'utilisation de poids et d'haltères, de machines et d'exercices faisant intervenir son propre poids, ou une association des trois. Cet entraînement vise essentiellement à «surcharger» les bras, les épaules, le dos, l'abdomen et les jambes. La surcharge d'un groupe musculaire fait intervenir un mélange de résistance, de répétitions, de séries et de fréquences. Une période de repos et de récupération d'au moins 48 heures entre deux séances d'entraînement consécutives permet une «adaptation» à l'entraînement en résistance avant l'application des «surcharges» suivantes.

### Résistance et répétitions

*Force musculaire* : On peut améliorer la force musculaire en exécutant environ trois fois par semaine 3 ou 4 séries d'un exercice mettant en jeu une résistance permettant d'effectuer en tout confort 6 à 10 répétitions. Cette résistance devrait se situer entre 80 et 85 % du poids maximal (résistance) que vous pouvez soulever une fois. Commencez par une résistance qui vous permet d'exécuter 6 répétitions puis augmentez progressivement jusqu'à 10 répétitions. Lorsque votre corps s'est «adapté» à l'exécution de 10 répétitions d'une même résistance, recommencez l'exercice avec une résistance plus élevée vous permettant d'exécuter confortablement 6 répétitions.

*Endurance musculaire* : On peut améliorer l'endurance musculaire en exécutant environ trois fois par semaine 3 ou 4 séries d'un exercice mettant en jeu une résistance permettant d'effectuer en tout confort 10 à 15 répétitions. Cette résistance devrait se situer entre 60 et 70 % du poids maximal (résistance) que vous pouvez soulever une fois. Commencez par une résistance qui vous permet d'exécuter 10 répétitions puis augmentez progressivement jusqu'à 15 répétitions. Lorsque votre corps s'est «adapté» à l'exécution de 15 répétitions d'une même résistance, recommencez l'exercice avec une résistance plus élevée vous permettant d'exécuter confortablement 10 répétitions.



## EN FORME POUR LE SERVICE

### Programme d'exercices

Les exercices qui ciblent les principaux groupes musculaires intervenant dans les tâches de la police, dont les bras, les épaules, le dos, l'abdomen et les jambes, doivent occuper une place importante dans un entraînement en résistance. Les programmes d'exercices en résistance de tout le corps permettent d'exercer chaque groupe musculaire au maximum une fois tous les deux jours ou un jour sur deux. Si vous souhaitez effectuer des exercices d'entraînement en résistance tous les jours, exercez des groupes musculaires différents un jour sur deux – par exemple les bras, les épaules, le dos un jour, et l'abdomen et les jambes le lendemain.

### Choix des exercices

L'exécution d'exercices en résistance avec des poids et haltères, sur des machines ou en faisant appel à votre propre poids vous aidera à vous préparer à satisfaire aux exigences physiques du métier de policier. Vous trouverez ci-dessous des programmes d'exercices à exécuter avec des poids, sur des machines ou en faisant appel à votre propre poids. Si vous ne savez pas grand-chose sur l'entraînement en résistance, consultez un spécialiste du conditionnement physique avant de commencer et achetez au besoin un livre sur le sujet.

Groupe musculaire	Poids libre	Machines	Poids personnel
Bras	Barre à disques /flexion des avant-bras avec haltères, extension des triceps	Flexion des biceps Extension des triceps	Pompes (mains à largeur des épaules) Descentes contrôlées sur banc
Épaules	Barre à disques / haltères, développé des épaules	Développé des épaules	Pompes (mains plus écartées que la largeur des épaules)
Dos	Barre à disques/ramer avec haltères	Appareil à tirage vertical, ramer en position assise	Tractions à la barre (prise inversée, large et étroite)
Abdomen	-----	-----	Redressement abdominal, redressement oblique
Jambes	Accroupis, fentes	Développé des jambes	Accroupis / fentes, accroupis dos contre un mur

### Par où commencer

Dans tout programme d'entraînement en résistance, il faut d'abord se fixer un objectif. Les débutants devraient commencer par un programme visant à améliorer leur endurance musculaire avant de passer à un programme conçu pour accroître leur force musculaire. Vous trouverez ci-dessous des exemples de programmes complets d'entraînement en résistance (endurance et force musculaires) pour les personnes débutantes, de niveau intermédiaire et de niveau avancé.

## Programme d'entraînement en résistance - Débutant

Exercices	Séries		Répétitions		Temps de repos entre les séries (en secondes)	
	EM	FM	EM	FM	EM	FM
Développé couché	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Développé des jambes	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Développé des épaules	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Tirage vers le bas	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Extension des triceps	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Redressement en œuf	2-3	2-3	10-15	10-15	60-120	60-120

## Programme d'entraînement en résistance – Niveau intermédiaire

Exercices	Séries		Répétitions		Temps de repos entre les séries (en secondes)	
	EM	FM	EM	FM	EM	FM
Développé couché	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Développé des jambes / fentes	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Développé des épaules	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Tirage vers le bas	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Extension des triceps	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Redressement en œuf	2-3	2-3	15-20	15-20	60-120	60-120
Traction à la barre fixe (inversée)	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180
Descentes contrôlées sur banc	2-3	2-3	10-15	6-10	60-120	120-180

## Programme d'entraînement en résistance – Niveau avancé

Exercices	Séries		Répétitions		Temps de repos entre les séries (en secondes)	
	EM	FM	EM	FM	EM	FM
Développé couché	3-4	3-4	10-15	6-10	60-120	120-180
Développé des jambes / fentes	3-4	3-4	10-15	6-10	60-120	120-180
Développé des épaules	3-4	3-4	10-15	6-10	60-120	120-180
Ramer avec haltères	3-4	3-4	10-15	6-10	60-120	120-180
Extension des triceps	3-4	3-4	10-15	6-10	60-120	120-180
Redressement en œuf	3-4	3-4	20-30	20-30	60-120	60-120
Traction à la barre fixe (prise cubitale)	3-4	3-4	10-15	6-10	60-120	120-180
Descentes contrôlées sur banc	3-4	3-4	10-15	6-10	60-120	120-180
Redressements obliques	3-4	3-4	20-30	20-30	60-120	60-120

EM – Endurance musculaire  
FM – Force musculaire

### Remarque :

Pour éviter de vous blesser, il est important que vous connaissiez vos limites physiques et en teniez compte.

### Remarque :

Pour passer avec succès l'épreuve du simulateur de maîtrise de corps, vous devez vaincre une résistance de 32 kg (70 lb).

### Remarque :

Pour passer avec succès l'épreuve du simulateur de maîtrise de bras, vous devez vaincre une résistance de 14,5 kg (32 lb) avec chaque main. Tout en maintenant votre prise, vous rapprocherez les bras en luttant contre une résistance de 16 kg (35 lb).

## Préparation à la course-navette



### Entraînement aérobique

Pour accroître votre capacité cardiorespiratoire, vous devez stimuler la circulation de l'oxygène de votre corps. Pour ce faire, vous devez suivre un programme d'entraînement de fréquence, intensité et durée adéquates.

#### Fréquence

On recommande de faire des exercices aérobiques de 3 à 5 fois par semaine.

#### Durée

Le nombre de séances hebdomadaires détermine la durée de chaque séance d'entraînement. Si l'entraînement a lieu 3 fois par semaine, chaque séance doit comprendre 50 à 60 minutes d'activité continue. Si vous vous entraînez 5 fois par semaine, chaque séance devrait durer de 30 à 40 minutes.

#### Intensité

L'intensité de l'entraînement est l'aspect le plus important de la séance d'aérobie. Elle doit être suffisante pour améliorer votre capacité cardiorespiratoire. Votre fréquence cardiaque indiquera si l'intensité de l'entraînement convient. Utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ou apprenez à prendre votre propre pouls en plaçant les doigts sur la face antérieure du poignet et en comptant les battements. Il vaut mieux interrompre les exercices et compter les battements pendant 10 secondes. Multipliez ensuite ce nombre par 6 pour obtenir la fréquence cardiaque par minute.

Pour améliorer votre capacité cardiorespiratoire, votre fréquence cardiaque doit demeurer au-dessus de la fréquence cible pendant toute la séance d'entraînement. Dans le cas des exercices d'entraînement au métier de policier, la fréquence cible correspond à 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour calculer cette fréquence maximale, soustrayez votre âge à 220. Pour améliorer le niveau de votre capacité cardiorespiratoire, votre fréquence cible est par conséquent la suivante :  $80\% \times (220 - \text{votre âge})$ .

Ainsi, la fréquence cardiaque cible d'une personne de 20 ans pendant une séance de conditionnement physique est égale à  $80/100 \times (220 - 20) = 160$  battements par minute, soit 27 battements en 10 secondes. Par conséquent, un bon programme d'entraînement pour cette personne se composerait de séances d'exercices de 30 à 40 minutes, 5 jours par semaine, la fréquence cardiaque étant continuellement supérieure à 160 battements par minute durant toute la séance d'exercice.

## Genre d'activité

Pour améliorer la capacité cardiorespiratoire, l'entraînement doit faire intervenir les grands muscles. Les activités telles que la course, le cyclisme, le ski de fond, la natation ou d'autres sports dynamiques, comme le basket-ball, le soccer et le squash, sont donc recommandés. Choisissez de préférence une activité que vous connaissez déjà bien. En vous exerçant avec quelqu'un d'autre, vous serez davantage enclin à poursuivre l'activité.

## Programme de maintien

Généralement, une période d'entraînement de six semaines, à raison de 5 séances hebdomadaires de 40 minutes chacune, améliorera considérablement votre forme physique. À la fin de cette période, vous devriez pouvoir passer à un programme de maintien, soit trois séances hebdomadaires de 45 minutes chacune au cours desquelles vous maintiendrez votre fréquence cardiaque continuellement supérieure à votre cible.

## Exemple d'entraînement

Essayez une séance d'entraînement en résistance les lundi, mercredi et vendredi et une séance d'aérobie les mardi, jeudi et samedi.

Autre façon de procéder : exécutez à la fois des exercices d'entraînement en résistance et d'aérobie 6 fois par semaine.

Dans le cas d'une séance d'entraînement mixte (exercices d'aérobie et d'entraînement en résistance), commencez par 30 minutes d'aérobie à la fréquence cardiaque cible. Continuez un jour par 20 minutes d'entraînement en résistance des bras, des épaules et du dos et, le lendemain, par 20 minutes d'entraînement en résistance des jambes.

Toute séance doit commencer par une période de 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'assouplissement pour s'échauffer.

Terminez toutes les séances par un exercice d'étirement de 5 minutes pour récupérer.

## Autoévaluation

### Circuit de poursuite/maîtrise

Pour simuler le circuit de poursuite/maîtrise, essayez ce qui suit en plein air :

- répartissez 5 kg (10 lb) de sable dans plusieurs petits sacs en plastique et fixez ces derniers à une ceinture à l'aide de ruban adhésif;
- trouvez un escalier de cinq marches et une clôture d'environ 1,2 m (4 pi) de haut situés à proximité l'un de l'autre. La clôture ne devrait offrir aucune prise de pied. S'il n'y a qu'une clôture à maillons, ne vous servez pas de ceux-ci pour prendre pied;
- placez une balise à environ 8 m (27 pi) de l'escalier et de la clôture;
- demandez à un ami qui pèse environ 70 kg (150 lb) de vous aider;
- vissez un grand crochet fermé dans un mur à 1,2 m (4 pi) au-dessus du sol et attachez un poids de 32 kg (70 lb), comme un sac de sable, à une corde. Passez la corde dans le crochet et attachez-la à 2 m (6 pi) de celui-ci à un morceau de bois solide, un bâton de hockey par exemple.

Faites le parcours suivant sans vous arrêter en portant la ceinture lestée :

#### Premier élément :

- En partant de la balise, franchissez à la course les 8 m (27 pi) jusqu'à l'escalier, montez et descendez les marches, puis retournez en courant à la balise (étape 1).
- Franchissez à la course les 8 m et escaladez la clôture de 1,2 m (4 pi), puis montez et descendez à nouveau l'escalier et retournez à la balise (étape 2).
- Franchissez à nouveau à la course les 8 m, montez et descendez l'escalier avant de retourner à la balise (répétition de l'étape 1).
- Franchissez ensuite à la course les 8 m, escaladez la clôture et montez et descendez l'escalier (répétition de l'étape 2).
- Franchissez à la course les 8 m et montez et descendez l'escalier une dernière fois afin de compléter le parcours de 100 m (332 pi) au total.



**FIGURE 8 : SIMULATEUR DE MAÎTRISE DE CORPS – POUSSÉE**

Par mesure de sécurité, assurez-vous que tout l'équipement est solide, bien attaché et en bon état.

#### Ensuite :

Le dos tourné au crochet fermé, empoignez des deux mains le bâton attaché au poids de 32 kg (70 lb) et poussez-le en l'éloignant du crochet jusqu'à ce que le poids se soulève (figure 8).

En maintenant le poids en position soulevée, parcourez six demi-cercles de 180° en alternant vers la gauche et vers la droite.

Demandez ensuite à un ami qui pèse environ 70 kg (150 lb) de vous tourner le dos, les bras baissés. Empoignez ses poignets et rapprochez-les derrière son dos. Demandez à votre ami d'opposer une résistance à la force que vous exercez.



**FIGURE 9 : SIMULATEUR DE MAÎTRISE DE CORPS – TRACTION**

Retournez au poids de 32 kg (70 lb). Tenez-vous face au crochet, empoignez le bâton des deux mains et soulevez le poids; puis, faites à nouveau six demi-cercles de 180° (figure 9).

Finalement, refaites l'exercice de rapprochement des bras de votre ami. Demandez-lui ensuite de s'allonger sur le sol et traînez-le sur 15 m (50 pi) en le tenant sous les aisselles et autour de la poitrine.

## EN FORME POUR LE SERVICE

### Épreuve aérobique

Pour atteindre l'étape 6.5 de la course-navette, il faut avoir environ le même niveau de capacité cardiorespiratoire que pour courir 2,4 km (1,5 mille) en 11,5 minutes. Évaluez votre capacité en courant pendant 11,5 minutes et mesurez ensuite la distance parcourue à l'aide du compteur kilométrique de votre voiture.

### Musculation du dos

Après des années de position assise dans une voiture de patrouille ou à un bureau, le dos a des chances d'être en piètre état. On peut toutefois échapper à la majorité des troubles dorsaux en effectuant régulièrement des exercices d'étirement et de musculation du dos.

### Exercices d'étirement

Il faut s'étirer lentement, sans à-coups. Maintenez chaque étirement pendant au moins 10 secondes et jusqu'à 30 secondes si possible. Poussez le mouvement d'étirement jusqu'au moment où vous commencez à avoir mal. Maintenez cet étirement et, quand la tension diminue, étirez encore davantage les muscles.

#### Exemples d'exercices d'étirement pour le dos :

**Élévations d'un seul genou replié** (figure 10). Allongé sur le dos, genoux repliés, placez les mains autour du tibia ou du jarret d'une jambe et tirez pour rapprocher le genou le plus près possible du torse. Faites le même exercice avec l'autre jambe.

**Élévations des deux genoux repliés et flexions** (figure 11). Allongé sur le dos, genoux repliés, placez les mains autour du tibia ou du jarret des deux jambes et tirez pour rapprocher les genoux le plus près possible du torse. Soulevez ensuite lentement la tête vers les genoux.



FIGURE 10 : ÉLÉVATIONS D'UN SEUL GENOU REPLIÉ



FIGURE 11 : ÉLÉVATIONS DES DEUX GENOUX REPLIÉS ET FLEXIONS



FIGURE 12 : ROTATION DU BAS DU DOS

**Rotation du bas du dos** (figure 12). Allongé sur le dos, épaules contre le sol, pliez un genou et levez la jambe à 90°, puis passez-la par-dessus l'autre jambe et, en appuyant légèrement avec la main, essayez de faire toucher le sol au genou. Faites le même exercice avec l'autre jambe.



FIGURE 13 : ROTATION DU HAUT DU DOS

**Rotation du haut du dos** (figure 13). En position assise, la jambe droite à plat sur le sol, faites passer le pied gauche par-dessus le genou de la jambe droite et posez-le par terre à côté du genou droit. Placez le coude droit contre le côté gauche du genou gauche replié et, en appuyant avec le coude droit, tournez le torse et la tête vers la gauche. Faites le même exercice en sens inverse.

## EN FORME POUR LE SERVICE

**Étirement des hanches** (figure 14). Tirez la jambe droite vers l'arrière, le genou droit touchant le sol et placez le genou gauche au-dessus de la cheville gauche. Posez les deux mains par terre de chaque côté de la jambe pour maintenir l'équilibre et appuyez légèrement sur les hanches. Faites le même exercice avec l'autre jambe.

**Étirement du dos** (figure 15). Debout, les genoux légèrement pliés, placez la paume des mains à l'arrière des hanches et faites basculer doucement les hanches vers l'avant.



FIGURE 14 : ÉTIREMENT DES HANCHES

### Amélioration de la résistance et de l'endurance des muscles dorsaux

Vous trouverez des conseils détaillés pour améliorer la résistance et l'endurance musculaires dans la partie sur la poursuite/maîtrise, pages 15 à 17.

Exemples d'exercices qui améliorent la résistance et l'endurance des muscles dorsaux : redressements en œuf, abaisséments en œuf, pédaler en position couchée, élévations des hanches avec les pieds en l'air, élévations des genoux en position assise et élévations simultanées des bras et des jambes opposés en position couchée face au sol.



FIGURE 15 : ÉTIREMENT DU DOS

**Journal d'entraînement personnel**

Pour vous aider à vous préparer à passer l'ÉAPP, servez-vous du journal d'entraînement personnel ci-dessous. Après chaque séance, inscrivez-y vos exercices d'entraînement.

	<b>Exemples</b>	<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4</b>
<b>Jour 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• marche – course, 30 min</li> <li>• dix sprints de 50 m</li> </ul>				
<b>Jour 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entraînement aux poids du buste et du bas du corps</li> </ul>				
<b>Jour 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• natation, 30 min</li> <li>• dix sprints de 25 m</li> </ul>				
<b>Jour 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entraînement aux poids de la partie supérieure du corps</li> <li>• cyclisme, 40 min</li> </ul>				
<b>Jour 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• marche – jogging, 30 min</li> <li>• dix sprints de 50 m</li> </ul>				
<b>Jour 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entraînement aux poids du buste et du bas du corps</li> </ul>				
<b>Jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jogging, 40 min</li> </ul>				

**Entraînement aérobique :**

Essayez de faire trois séances d'exercices par semaine, à raison de 50 à 60 minutes par séance, ou faites cinq séances de 30 à 40 minutes chacune.

**Résistance et endurance musculaires :**

Exécutez trois séries de 6 à 10 répétitions d'un exercice exigeant une résistance de 80 à 90 % de votre capacité de soulèvement maximale. Faites des exercices de résistance tous les deux jours.

**EN FORME POUR LE SERVICE****Un dernier mot**

Dans le système de sélection des agents de police, l'ÉAPP est l'une des quatre épreuves constituant la phase préalable à l'entrevue. Les renseignements donnés dans cette brochure vous indiquent à quoi vous attendre et comment vous préparer à l'ÉAPP, mais ne garantissent pas votre réussite. Toutefois, en suivant les conseils indiqués dans cette brochure, vous améliorerez votre capacité cardiorespiratoire ainsi que votre résistance et votre endurance musculaires, conditions physiques essentielles pour exercer le métier de policier en toute sécurité et avec efficacité.

**REMERCIEMENTS**

Nous remercions les personnes suivantes de leur contribution :

Dr Norm Gledhill, Université York

M. Claire Shaw, Collège de police de l'Ontario

M. Carroll Robinson, Ministère de la Sûreté et de la Sécurité publique

Évaluateurs de l'ÉAPP des services policiers de Toronto, de la Police provinciale de l'Ontario et de Applicant Testing Services Inc.

Notes :

Droits d'auteur Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2002.

Tout plan d'entraînement physique comporte le risque de se blesser. Si vous n'êtes pas sûr de votre état de santé, et si vous souffrez en particulier d'une maladie cardiovasculaire, pulmonaire ou métabolique, ou s'il y a des antécédents de ces maladies dans votre famille, veuillez consulter votre médecin avant de commencer ou de modifier un programme de conditionnement physique. Il est recommandé de s'exercer en compagnie d'un partenaire et d'utiliser avec prudence le matériel d'entraînement. Le ministère de la Santé et de la Sécurité publique n'aura aucune responsabilité en cas de dommage, direct ou indirect, particulier ou consécutif, dû à l'utilisation de matériel ou de plans d'entraînement décrits dans la présente brochure, y compris, sans limiter la généralité de ce qui précède, tout dommage découlant d'une lésion.



 **Ontario**

Ministry of Public  
Safety and Security

Ministère de la  
Sûreté et de la  
Sécurité publique