



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.

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 ;
- mesurer au moins 1,60 m, excepté pour les anciens inspecteurs et enquêteurs de police pour lesquels aucune condition de taille n'est exigée ;
- n'être atteints d'aucune affection médicale évolutive pouvant ouvrir droit à un congé de longue maladie ou de longue durée ;
- n'être atteints d'aucune séquelle de maladie cardiologique, cancérologique, neurologique ou psychiatrique. Une incapacité permanente partielle peut être acceptée jusqu'à 10% en cas de séquelle de maladie dans une autre spécialité médicale ou chirurgicale, par référence au barème des pensions civiles ;
- être médicalement aptes à un service actif de jour comme de nuit pouvant comporter une exposition aux intempéries et des déplacements de durée prolongée hors résidence ;
- avoir un indice de masse corporelle (défini par le rapport poids en kilogrammes / taille en mètre au carré) compatible avec les fonctions opérationnelles confiées aux fonctionnaires actifs de la police nationale.

**Ex : pour un individu mesurant 1,80 m et pesant 75 kg, l'indice de masse corporelle sera de :
 $75 / (1,80 \times 1,80)$ soit 23,14.**

L'examen médical comporte obligatoirement un dépistage de l'usage des produits illicites.

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.

La durée de l'inaptitude temporaire ne peut dépasser un an à compter de la date de notification de la décision s'y rapportant.

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.

- 1ère épreuve : 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 LESTE (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 CHRONOMETREE

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 ALTERNES

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 BARRIERES

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. ECHELLE 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

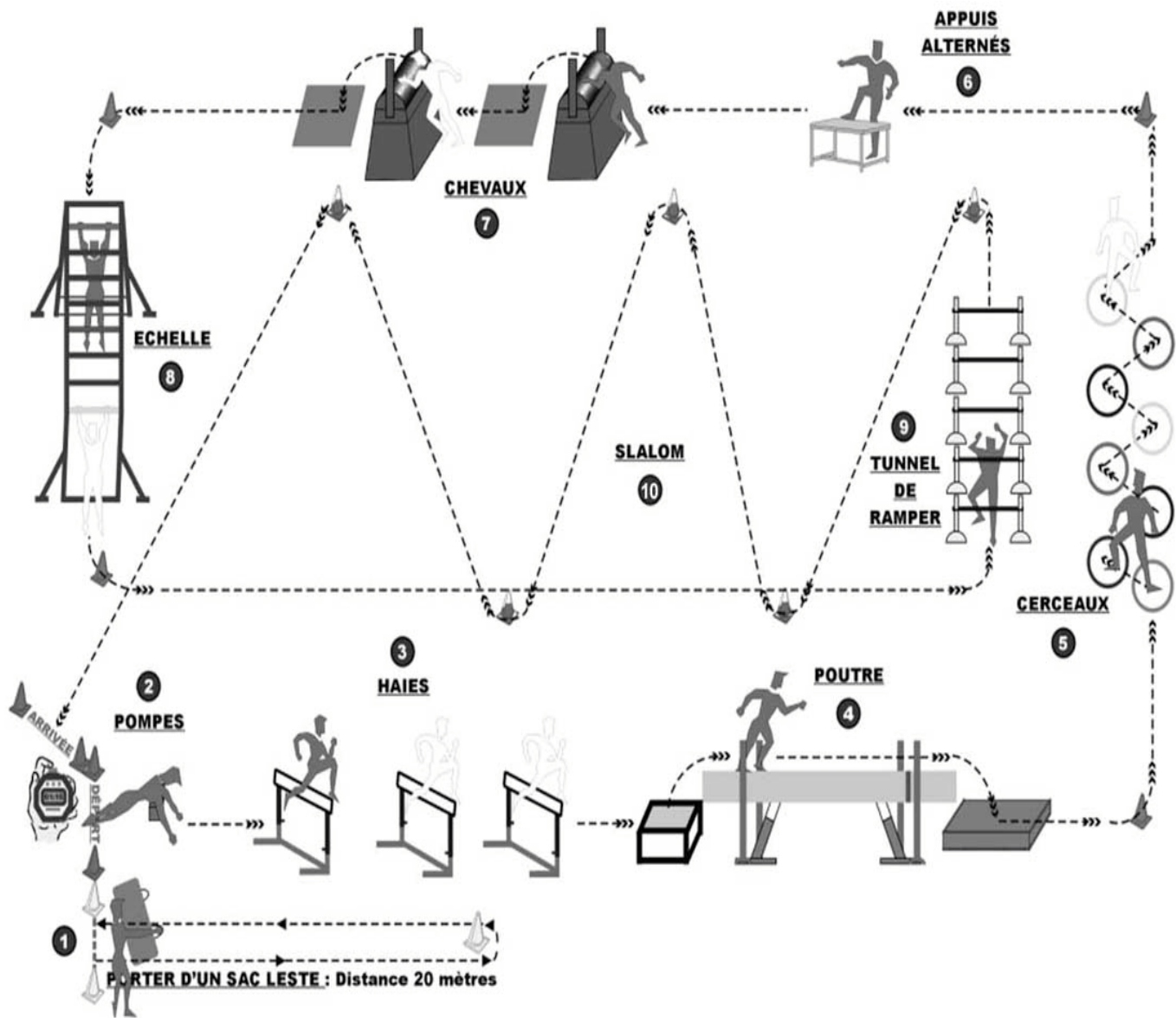
Course entre des cônes, sur une distance de 45 mètres.

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.



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

(*) 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.

- 2ème épreuve : TEST D'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE

Le test consiste à réaliser le plus grand nombre possible d'allers et retours sur une distance de 20 mètres à des vitesses progressivement accélérées.

Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers.

A chaque signal sonore, le candidat doit ajuster sa vitesse pour se retrouver à une des extrémités du tracé des vingt mètres. A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe ne sont pas admis.

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

Le candidat dispose de deux minutes pour bien ajuster sa vitesse de course sur les signaux sonores. Il s'arrête lorsqu'il n'est plus capable de suivre le rythme imposé, ou qu'il pense ne pas être capable de terminer le palier en cours.

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 progressivement égal ou supérieur à deux mètres sans possibilité de le combler, le candidat arrête l'épreuve. Le dernier palier ou fraction de palier est retenu.

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 (*)

HOMMES	
Temps (en minute)	Note sur 20
04:00	0
04:15	0
04:30	0
04:45	0
05:00	1
05:15	2
05:30	3
05:45	4
06:00	5
06:15	6
06:30	7
06:45	8
07:00	8,5
07:15	9
07:30	9,5
07:45	10
08:00	10
08:15	10,5
08:30	10,5
08:45	11
09:00	11
09:15	11,5
09:30	11,5
09:45	12
10:00	12
10:15	12,5
10:30	12,5
10:45	13
11:00	13,5
11:15	14
11:30	14,5
11:45	15
12:00	15,5
12:15	16
12:30	16,5
12:45	17
13:00	17,5
13:15	18
13:30	18,5
13:45	19
14:00	20

FEMMES	
Temps (en minute)	Note sur 20
02:00	0
02:15	0
02:30	0
02:45	1
03:00	2
03:15	3
03:30	4
03:45	5
04:00	6
04:15	7
04:30	7,5
04:45	8
05:00	8,5
05:15	9
05:30	9,5
05:45	10
06:00	10
06:15	10,5
06:30	10,5
06:45	11
07:00	11
07:15	11,5
07:30	12
07:45	12,5
08:00	13
08:15	13,5
08:30	14
08:45	14,5
09:00	15
09:15	15,5
09:30	16
09:45	16,5
10:00	17
10:15	17,5
10:30	18
10:45	19
11:00	20

(*) 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.

LA NOTE FINALE ATTRIBUEE AU CANDIDAT EST LA MOYENNE DES NOTES OBTENUES AU PARCOURS D'HABILETE MOTRICE ET AU TEST D'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE.

TOUTE NOTE INFÉRIEURE A 07 SUR 20 A L'UN OU L'AUTRE EST ELIMINATOIRE.