



Cégep de la Gaspésie
et des Îles

Techniques policières

Guide préparatoire aux tests physiques

Octobre 2024

Test progressif de course-navette de 20 mètres

Le test de course-navette, également connu sous le nom de VO₂max, vise à évaluer votre capacité cardiovasculaire. Cette épreuve se déroule sur une distance de 20 mètres, où vous aurez à alterner des courses à intensité progressive et des périodes de repos stationnaires. Pour optimiser votre préparation, il est crucial de vous entraîner de manière semblable au test, soit en intégrant des intervalles. Avant de commencer votre programme, assurez-vous d'avoir une solide condition physique de base. Voici les étapes à suivre pour minimiser les risques de blessures et éviter l'abandon.

Étape 1 – Être en mesure de marcher rapidement, sans difficulté, pendant 20 minutes.

Étape 2 – Être en mesure de jogger pendant 20 minutes, sans difficulté. Si ce n'est pas le cas, suivre le programme suivant :

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	4 x 3 min course suivies de 1 min marche	Repos	6 x 3 min course suivies de 1 min marche	Repos	4 x 3 min course suivies de 1 min marche	8 x 3 min course suivies de 2 min marche + 4 x 1 min course suivies de 2 min marche
2	Repos	4 x 4 min course suivies de 1 min marche	Repos	6 x 4 min course suivies de 1 min marche	Repos	4 x 4 min course suivies de 1 min marche	8 x 4 min course suivies de 2 min marche + 4 x 1 min course suivies de 2 min marche
3	Repos	4 x 6 min course suivies de 1 min marche	Repos	5 x 6 min course suivies de 1 min marche	Repos	4 x 4 min course suivies de 1 min marche	1 x 10 min course suivies de 2 min marche + 4 x 1 min course suivies de 2 min marche
4	Repos	4 x 7 min course suivies de 1 min marche	Repos	4 x 8 min course suivies de 1 min marche	Repos	5 x 3 min course suivies de 1 min marche	15 min course
5	Repos	6 x 4 min course suivies de 1 min marche	Repos	5 x 7 min course suivies de 1 min marche	Repos	4 x 4 min course suivies de 1 min marche	20 min course

Source : HARVEY, Jean-François. *Courir mieux*, Les Éditions de l'Homme, 2013.

Étape 3 – Une fois que vous serez capable de courir pendant 20 minutes sans difficulté, vous pourrez intégrer de 3 à 4 séances d’activités cardiovasculaires par semaine. Pour favoriser votre progression, n’oubliez pas de varier vos activités. Cette diversité vous aidera non seulement à prévenir les blessures, mais aussi à maintenir votre motivation au fil du temps.

Séance 1	<p>20 minutes de jogging suivies de 3 blocs d’intervalles à haute intensité.</p> <p>Bloc d’intervalles 1 : parcourir 30 mètres à moyenne intensité, soit environ 10 km/h. Prendre une pause de 10 à 15 secondes. Répéter pour une durée de 5 minutes.</p> <p>Bloc d’intervalles 2 : courir à moyenne intensité, soit environ 10,5 km/h, pendant 1 minute. Prendre une pause active (marche ou jogging léger) de 30 secondes. Réaliser ce bloc 5 fois.</p> <p>Bloc d’intervalles 3 : parcourir 20 mètres à intensité moyenne, soit environ 11 km/h. Prendre une pause de 10 à 15 secondes. Répéter pour une durée de 5 minutes.</p> <p>Après votre entraînement, demeurez debout et en mouvement pour bien récupérer de votre séance. Ce bloc de récupération active doit durer au moins 5 minutes.</p>
Séance 2	<p>Une sortie de course à intensité moyenne pendant environ 40 minutes. Pour optimiser votre capacité cardiovasculaire, choisissez un parcours avec différents dénivelés. Cette approche stimulera votre cœur et vos muscles, rendant chaque séance plus efficace et dynamique.</p>
Séance 3	<p>20 minutes de jogging suivies de 3 blocs d’intervalles à haute intensité.</p> <p>Bloc d’intervalles 1 : parcourir 40 mètres à moyenne intensité, soit environ 11,5 km/h. Prendre une pause de 10 à 15 secondes. Répéter pour une durée de 5 minutes.</p> <p>Bloc d’intervalles 2 : courir à moyenne intensité, soit environ 11 km/h, pendant 90 secondes. Prendre une pause active (marche ou jogging léger) de 30 à 60 secondes. Réaliser ce bloc 5 fois.</p> <p>Bloc d’intervalles 3 : parcourir 20 mètres à haute intensité, soit environ 12 km/h. Prendre une pause de 10 à 15 secondes. Répéter pour une durée de 5 minutes.</p> <p>Après votre entraînement, demeurez debout et en mouvement pour bien récupérer de votre séance. Ce bloc de récupération active doit durer au moins 5 minutes.</p>
Séance 4	<p>Pratiquer un sport d’équipe pendant 60 minutes est une excellente manière de dynamiser votre condition physique. Les activités telles que le soccer, le disque volant et le basketball sont particulièrement efficaces, car elles intègrent de nombreux intervalles à haute intensité, favorisant ainsi l’amélioration de votre endurance.</p> <p>Si rejoindre une équipe n’est pas une option, choisissez une activité physique qui vous passionne. Pendant cette séance, essayez d’augmenter vos fréquences cardiaques à plusieurs reprises. Cela contribuera à maximiser les bienfaits de votre entraînement et à accroître votre forme physique globale.</p>

Pour éviter d'atteindre un plateau (arrêt de progression), il est recommandé de varier la vitesse et la durée des activités.

Le test d'extension des bras (*push-up*)




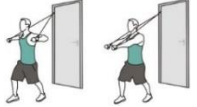
Pour atteindre un résultat optimal, il est conseillé de s'entraîner à effectuer le plus d'extensions des bras possible, sans interruption, environ de 2 à 3 fois par semaine. En maîtrisant le rythme des phases du mouvement, vous pourrez renforcer efficacement les muscles ciblés lors de l'exécution des extensions.

Contrôler la descente : la flexion des coudes se fait plus lentement, soit en 3 à 5 secondes.

Contrôler la montée : l'extension des coudes se fait plus lentement, soit en 3 à 5 secondes.






Contrôler la transition : fléchir les coudes rapidement, garder la pose de 3 à 5 secondes et allonger les coudes rapidement.

Principe de variété : réaliser d'autres exercices de bras à l'aide de poids libres, d'appareils ou d'un élastique serait un atout. Voici des suggestions d'exercices.

Traction en prise pronation	
Développé pont avec haltères	
Élévations latérales inversées avec haltères	
Extensions des bras debout	

Le test de la chaise au mur

En complément de la pratique régulière de l'exercice de la chaise au mur, il est essentiel de solliciter les muscles des jambes de diverses manières, environ 2 à 3 fois par semaine. Cela vous aidera à développer une force et une endurance optimales. Voici quelques suggestions d'exercices qui pourront enrichir votre entraînement.






Pont	
Pont à une jambe	
Flexion sur jambes (<i>squat</i>)	
Fente	
Enjambée	

Le test de la planche

La planche est un exercice qui est souvent mal exécuté. Un positionnement incorrect peut entraîner une sollicitation excessive des muscles des bras, au détriment des abdominaux. Pour maximiser les bénéfices de cet exercice, il est crucial de bien se positionner. Voici une description détaillée de la posture adéquate pour effectuer la planche correctement.

- Former un grand triangle avec les avant-bras.
- Arrondir le haut du dos en éloignant les omoplates le plus possible l'une de l'autre.
- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Élever légèrement les hanches pour créer un engagement abdominal.
- Ne pas coller les pieds. Les garder à l'intérieur de la largeur des épaules.
- Garder les jambes droites.
- Mettre beaucoup d'accent sur la respiration : gonfler la cage thoracique à l'inspiration et contracter les abdominaux à l'expiration.

Principe de variété : pour améliorer progressivement votre endurance abdominale sans risque de blessure, voici quelques suggestions d'exercices. Tout comme pour les autres groupes musculaires, il est recommandé d'entraîner les abdominaux de 2 à 3 fois par semaine. Cette fréquence vous permettra de renforcer efficacement votre ceinture abdominale tout en favorisant une récupération adéquate.

<p>Planche sur les genoux</p>	
<p>Planche flexion et extension des genoux</p>	
<p>Planche genoux-poitrine et genoux-coudes</p>	
<p>Planche rotation du bassin</p>	
<p>Planche sur ballon ou planche roulée sur ballon</p>	


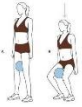
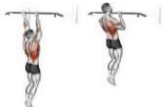



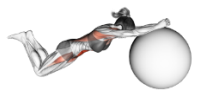
Voici une routine conçue pour vous aider à vous préparer efficacement aux 3 défis musculaires.

Échauffement préentraînement

- 7 minutes de cardio à intensité basse à moyenne
- De 3 à 5 fois : 20 secondes d'accélération suivies de 40 secondes de repos actif
- 2 minutes à basse intensité

Après votre échauffement, veuillez consulter le tableau suivant.

Réaliser tous les exercices de la série 1 (s1) sans prendre de pause. Répéter pour les séries 2 (s2) et 3 (s3).

Exercices	s1	s2	s3	Détails
	8	10	15	Placer les mains au sol, espacées un peu plus largement que les épaules. Appuyer les pieds ou les genoux au sol. Fléchir les coudes en comptant jusqu'à 3 pour diriger la poitrine vers le sol. Allonger rapidement les bras pour retourner à la position de départ. Inspirer à la descente et expirer à la montée.
	10	12	15	Déposer un ballon entre les genoux. Placer les pieds bien droits et espacés un peu plus largement que les épaules. Fléchir les genoux à un angle d'environ 90 degrés. Appuyer avec force sur les talons pour revenir en position debout. Pour rendre l'exercice plus difficile, tenir une charge dans les mains.
	5	8	10	Adopter une prise neutre, soit avec le dessus des mains vers soi et les mains espacées un peu plus largement que les épaules. Tirer et redescendre sans déposer les pieds au sol. En cas d'incapacité à exécuter l'exercice, monter sur un banc et agripper la barre. Tirer en fléchissant légèrement les coudes. Allonger les coudes lentement, en comptant jusqu'à 4, et déposer les pieds au sol. Recommencer.
	10	12	15	Déposer un pied sur un banc et monter rapidement avec force. Descendre le pied mobile au sol en comptant jusqu'à 3. Réaliser toutes les répétitions suggérées avant de changer de jambe. Tenir un poids dans les mains si l'exercice est trop facile. Plus le banc est haut, plus l'exercice est difficile.
	10	12	15	Fléchir les genoux et sortir les fesses. Garder le bas du dos dans une position neutre et la poitrine ouverte. Regarder le sol pour maintenir la tête dans le prolongement de la colonne. Diriger les poids loin l'un de l'autre en comptant jusqu'à 3 et les ramener ensemble.
	10	12	15	Déposer les talons sur le ballon, tête et épaules au sol. Fléchir les genoux pour diriger le ballon vers les fesses. Retourner à la position de départ en comptant jusqu'à 3.
	5	8	10	Déposer les genoux ou les pieds au sol et les avant-bras sur le ballon. Garder la poitrine loin du ballon. Diriger le ballon légèrement vers l'avant pour ensuite revenir à la position de départ.

Récupération

Après la routine, NE VOUS ÉTIREZ PAS. Continuez à bouger à basse intensité pour une période de 5 à 10 minutes.

Bonne préparation!
Préparation = confiance = plaisir

Isabelle Provencher
Enseignante en éducation physique
Campus de Gaspé