

Études grandeur nature

Cégep de la Gaspésie et des Îles

Admission en *Techniques policières*

Description des tests physiques

Octobre 2026

Évaluation de la capacité cardiovasculaire

Épreuve : Test progressif de la course-navette de 20 mètres

Description de l'épreuve

Le test progressif de la course-navette de 20 mètres à paliers de 1 minute prédit votre capacité cardiorespiratoire maximale, soit votre VO2 max. Pour effectuer ce test, vous devez courir à un rythme imposé, sur une distance de 20 mètres, le plus longtemps possible et en augmentant la cadence à chaque palier. Le but du test est de vous faire atteindre votre capacité cardiorespiratoire maximale.

Référence : BRADETTE, Annie, et Émilie CHARBONNEAU. *En action! : santé, activité physique et habitudes de vie*, 2e éd., Montréal, Chenelière Éducation, 2021.

Classement

Âge	Très inférieur à la moyenne	Inférieur à la moyenne	Dans la moyenne	Supérieur à la moyenne	Très supérieur à la moyenne
Femme (palier)					
16-19	≤ 2,5	3,0-3,5	4,0-5,5	6,0-6,5	≥ 7,0
20-29	≤ 2,5	3,0-4,0	4,5-5,0	5,5-6,0	≥ 6,5
30-39	≤ 2,0	2,5-3,0	3,5-4,0	4,5-5,5	≥ 6,0
40-49	≤ 1,5	2,0-2,5	3,0-3,5	4,0-4,5	≥ 5,0
Homme (palier)					
16-19	≤ 6,0	6,5-7,5	8,0-9,0	9,5-10,5	≥ 11,0
20-29	≤ 7,0	7,5-8,5	9,0-10,0	10,5-11,5	≥ 11,5
30-39	≤ 5,5	6,0-7,0	7,5-8,0	8,5-9,0	≥ 9,5
40-49	≤ 4,0	4,5-5,5	6,0-7,0	7,5-8,5	≥ 8,5

Source : Adapté de COOPER, K. H. *The aerobics program for total well-being: exercise, diet, emotional balance*, New York, Bantam Books, 1982.

Évaluation de l'endurance abdominale

Épreuve : Test de la planche faciale sur les coudes

Description de l'épreuve

Ce test vous demande d'imiter physiquement une planche imaginaire avec votre dos en vous appuyant sur les coudes et les orteils, le but étant de maintenir cette position stable le plus longtemps possible. Il évalue l'endurance musculaire statique des abdominaux et des muscles posturaux.

Référence : BRADETTE, Annie, et Émilie CHARBONNEAU. *En action! : santé, activité physique et habitudes de vie*, 2e éd., Montréal, Chenelière Éducation, 2021.

Classement

Âge	Très inférieur à la moyenne	Inférieur à la moyenne	Dans la moyenne	Supérieur à la moyenne	Très supérieur à la moyenne
Femme (min)					
18-25	≤ 0:34	0:34-1:01	1:02-1:30	1:31-2:09	≥ 2:10
Homme (min)					
18-25	≤ 0:49	0:50-1:35	1:36-2:05	2:06-3:08	≥ 3:09

Source : Adapté de la SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *La santé par la pratique d'activité physique*, 2e éd., Ottawa, SCPE, 2019, p. 55.

Évaluation de l'endurance des jambes

Épreuve : Test de la chaise au mur

Description de l'épreuve

Ce test vous demande d'imiter physiquement une chaise imaginaire et de maintenir cette position le plus longtemps possible. Il évalue l'endurance musculaire statique de vos quadriceps.

Référence : BRADETTE, Annie, et Émilie CHARBONNEAU. *En action! : santé, activité physique et habitudes de vie*, 2e éd., Montréal, Chenelière Éducation, 2021.

Classement

Âge	Très inférieur à la moyenne	Inférieur à la moyenne	Dans la moyenne	Supérieur à la moyenne	Très supérieur à la moyenne
Femme (min)					
16-29	≤ 0:49	0:50-1:10	1:11-1:45	1:46-2:29	≥ 2:30
30-39	≤ 0:49	0:50-1:10	1:11-1:45	1:46-2:34	≥ 2:35
40-49	≤ 0:28	0:29-0:49	0:50-1:05	1:06-1:19	≥ 1:20
50 et +	≤ 0:14	0:15-0:40	0:41-1:00	1:01-1:14	≥ 1:15
Homme (min)					
16-29	≤ 1:09	1:10-1:30	1:31-2:10	2:11-2:59	≥ 3:00
30-39	≤ 1:04	1:05-1:25	1:26-1:45	1:46-2:59	≥ 3:00
40-49	≤ 0:54	0:55-1:15	1:16-2:00	2:01-2:24	≥ 2:25
50 et +	≤ 0:39	0:40-1:14	1:15-1:40	1:41-2:09	≥ 2:10

Source : Adapté de FUKUDA, David H. *Assessments for sport and athletic performance*, Illinois, Human Kinetics, 2019, p. 191.

Évaluation de l'endurance des bras

Épreuve : Test d'extension des bras (*push-up*)

Description de l'épreuve

Vous devez effectuer le plus d'extensions des bras possible de façon consécutive, sans limite de temps et sans rythme imposé. Les femmes auront un appui sur les genoux et les hommes auront un appui sur les orteils.

Référence : BRADETTE, Annie, et Émilie CHARBONNEAU. *En action! : santé, activité physique et habitudes de vie*, 2e éd., Montréal, Chenelière Éducation, 2021.

Classement

Âge	Très inférieur à la moyenne	Inférieur à la moyenne	Dans la moyenne	Supérieur à la moyenne	Très supérieur à la moyenne
Femme					
15-19	≤ 11	12-17	18-24	25-32	≥ 33
20-29	≤ 9	10-14	15-20	21-29	≥ 30
30-39	≤ 7	8-12	13-19	20-26	≥ 27
40-49	≤ 4	5-10	11-14	15-23	≥ 24
Homme					
15-19	≤ 17	18-22	23-28	29-38	≥ 39
20-29	≤ 16	17-21	22-28	29-35	≥ 36
30-39	≤ 11	12-16	17-21	22-29	≥ 30
40-49	≤ 9	10-12	13-16	17-24	≥ 25

Source : Adapté de la SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *La santé par la pratique d'activité physique*, 2e éd., Ottawa, SCPE, 2019, p. 46-47.