

Préparation au test de condition physique pour la police (TCPP) du Service de police de Winnipeg

Qu'est-ce que le TCPP?

Le test de condition physique pour la police (TCPP) est un test physique qui simule les types de tâches que les agents de police doivent accomplir au travail. Il se compose de quatre stations et se déroule dans un gymnase, et les candidats doivent porter des vêtements adaptés à l'exercice. Le test est chronométré, et le chronométrage se poursuit sans arrêt pendant les quatre stations.

Pour réussir le TCPP, vous devez :

- **effectuer le test complet en 4 minutes et 20 secondes ou moins;**
- **effectuer la station de COURSE en 2 minutes et 30 secondes ou moins.**

Les quatre stations

COURSE

- Faites 10 tours d'un parcours de 36 mètres à la course.
- Un tour sur deux, vous devez effectuer :
 - un saut;
 - un test de vitesse (courir latéralement autour de trois cônes).
- **Vous devez effectuer les 10 tours en 2 minutes et 30 secondes** pour réussir cette station.

AGILITÉ

- Slalomez (zigzaguez) à la course entre cinq poteaux.
- Passez par-dessus et par-dessous des obstacles de différentes hauteurs.
- Répétez le parcours.
- Cette station prend environ 20 secondes. Toutefois, une pénalité de 5 secondes est ajoutée chaque fois que vous touchez un poteau ou un obstacle.

MARCHES

- En portant un poids de 50 livres :
 - montez et descendez six marches;
 - contournez un cône;
 - franchissez les marches de nouveau.
- Répétez l'itinéraire avec un poids de 70 livres.
- Cette station prend environ 35 secondes.

DÉPLACEMENT DE MANNEQUIN

- Traînez un mannequin de 165 livres sur 24 mètres :
 - Parcourez 12 mètres.
 - Contournez un cône.
 - Revenez sur vos pas (12 mètres).

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



Service de police de Winnipeg

245, rue Smith, Winnipeg (Manitoba) R3C 1K1
winnipeg.ca/servicedepolice

PRÉPARATION AU TEST

Vous pouvez vous entraîner pour le TCPP chez vous, à l'extérieur ou dans un gymnase.

Commencez toujours par un échauffement de 5 à 10 minutes. Par exemple :

- 4 ou 5 minutes d'entraînement cardiovasculaire léger
- Des étirements dynamiques (balancement des jambes, rotation des bras, etc.)

Entraînement par intervalles

- Courez pendant 1 minute, puis reposez-vous pendant 2 minutes – 10 répétitions.
- Chaque fois que vous effectuez cet exercice, réduisez le temps de repos de 5 à 10 secondes, jusqu'à ce que vous fassiez 1 minute de course et 1 minute de repos.
- Courez vite, mais à un rythme que vous pouvez maintenir pendant les 10 répétitions.

Musculation

Nous vous recommandons de développer votre force globale avant de subir le TCPP. Pour ce faire, effectuez les exercices suivants :

- Accroupissement avec charge derrière : 5 séries de 5 répétitions
- Développé-couché : 5 séries de 5 répétitions
- Soulevé de terre : 5 séries de 3 répétitions

- Traction à la barre fixe : 5 séries du nombre maximum possible de répétitions (Utilisez des dispositifs d'aide comme des bandes ou des machines au besoin. Tentez de faire au moins 5 répétitions.)
- Extension dorsale : 3 séries de 10 répétitions
- Levée de jambe en position couchée : 3 séries de 10 répétitions

Pour commencer, utilisez un poids qui vous permet de faire les séries sans trop vous pousser. Augmentez la charge de façon progressive pour éviter de vous blesser.

Entraînement d'agilité

- Installez cinq obstacles (cônes ou bouteilles d'eau) espacés de 75 centimètres.
- Entraînez-vous à zigzaguer entre les obstacles.
- Entraînez-vous à passer par-dessus des obstacles d'environ 18 pouces de haut (au genou).
- Entraînez-vous à passer par-dessous des obstacles d'environ 36 pouces de haut (à la taille).

Montée de marches avec poids

- Utilisez des poids de 50 à 70 livres.
- Faites 5 séries de 3 montées de marches en portant un poids.
- Chaque montée doit compter de 8 à 12 marches



Service de police de Winnipeg

245, rue Smith, Winnipeg (Manitoba) R3C 1K1
winnipeg.ca/servicedepolice

Êtes-vous prêt ou prête à subir le TCPP?

Vous trouverez ci-dessous des points de repère qui vous aideront à évaluer votre niveau de préparation. Pouvoir effectuer les exercices indiqués ne garantit pas que vous réussirez le test, mais ça signale que vous êtes sur la bonne voie :

- **Courir sur 400 mètres** (1/4 de mile) en **1 minute et 50 secondes** ou moins
- Monter et descendre **six marches** en portant un **poids de 70 livres**
- Faire des **soulevés de terre de 135 livres** (au moins **5 répétitions**)
- Faire au moins **une traction à la barre fixe**

Des questions? Veuillez communiquer avec l'Unité de recrutement du Service de police de Winnipeg à wps-recruiting@winnipeg.ca.



Service de police de Winnipeg

245, rue Smith, Winnipeg (Manitoba) R3C 1K1
winnipeg.ca/servicedepolice