



École nationale  
de police  
du Québec

## Présentation de l'ESAP-ENPQ POLICE 2017

Condition d'admission au programme de  
formation initiale en patrouille-gendarmerie

Bureau du registraire et  
des communications

24 février 2022

Québec 

# Présentation de l'Épreuve standardisée d'aptitudes physiques (ESAP-ENPQ POLICE 2017)

L'ESAP-ENPQ est un circuit chronométré comprenant trois boucles composées de stations faisant appel aux qualités physiques les plus essentielles aux activités de formation réputées exigeantes du PFIPG. Le circuit exploite principalement la capacité à déployer de la puissance musculaire, tout en sollicitant le système aérobie, et comprend une tâche demandant une prise de décision associée à un temps de réaction adéquat. Les différentes stations de l'ESAP-ENPQ sont positionnées dans le but de recréer une intervention policière complète se répétant à chaque boucle. De plus, l'enchaînement des stations dans le circuit permet de reproduire en temps et en intensité d'efforts les intervalles observés lors de l'accomplissement des tâches physiquement exigeantes du PFIPG. Afin de reproduire le plus fidèlement le contexte des activités de formation de l'École, les candidats doivent effectuer l'ESAP-ENPQ munis d'une veste pare-balles et d'une ceinture lestée représentant le poids des équipements portés au ceinturon par les aspirants policiers. Cette surcharge pondérale totalise 6,8 kg

## Explications générales du circuit chronométré

- Le circuit chronométré est un parcours composé de trois tours différents : le candidat doit faire les trois tours en respectant les critères de réussite de chaque station ;
- Le circuit doit être complété dans un temps égal ou inférieur à 322 secondes (5 min 22 s) ;
- Pendant le parcours, le candidat doit porter une veste lestée (2,27 kg) et une ceinture lestée (4,54 kg) ;
- Le candidat est dirigé dans le parcours par des évaluateurs qui l'accompagnent tout au long de son évaluation au circuit chronométré ;
- Si le candidat commet une faute dans l'exécution d'une station, l'évaluateur lui lancera la commande « Recommencez ! » et le candidat devra dès lors cesser sa course, regagner l'endroit de départ de la station, puis la reprendre, et ce, jusqu'à réussite ;
- Si le candidat échoue le circuit chronométré c'est-à-dire s'il dépasse le temps maximum alloué, ou qu'il abandonne pendant le parcours, on lui demande de sortir du gymnase. Les conditions de reprise du test lui seront expliquées avant son départ ;
- Il est interdit aux candidats de porter une montre ou tout autre instrument leur indiquant le temps ou la durée (chronomètre) dès qu'il entre dans le gymnase ;
- Tout au long du test, le chronomètre n'est pas visible de sorte que le candidat n'a pas de repère de temps pendant le parcours. Les évaluateurs ne peuvent pas informer un candidat du temps qu'il lui reste pendant le parcours ;
- Un candidat peut demander l'arrêt de l'épreuve à tout moment.

## Les tâches du circuit chronométré

Le Tableau 1 décrit, dans l'ordre, les stations du circuit chronométré composant chacune des trois boucles, tandis qu'au Tableau 2 sont précisées les consignes relatives à chaque station. Les stations et leur positionnement dans le circuit sont illustrés à la Figure 1.

En situation d'administration de l'ESAP-ENPQ, des évaluateurs dirigent le candidat tout au long de son parcours pour lui rappeler chacune des étapes. Le candidat n'a donc pas à mémoriser le circuit. Tout au long du test, le chronomètre n'est pas visible, de sorte que le candidat n'a pas de repère temporel pendant le parcours. Les évaluateurs ne peuvent pas informer un candidat du temps qu'il lui reste pendant le parcours. Un candidat peut demander l'arrêt du test à tout moment.

**Tableau 1 : Énumération des stations du circuit selon les tours**

Tour 1	Tour 2	Tour 3
Cibles lumières	Cibles lumières	Saut
Saut	Saut	Déplacement dans la foule
Déplacement dans la foule	Déplacement dans la foule	Déplacements latéraux
Déplacements latéraux	Déplacements latéraux	Escalier
Escalier	Escalier	Mur grillagé
Mur grillagé	Mur grillagé	Escalier
Escalier	Escalier	Murets
Poussées	Tractions	Remorquage de victime
Murets	Murets	Cibles lumières
Test-T modifié		

**Tableau 2 : Synthèse des stations intégrées à l'ESAP-ENPQ**

Nom de la station	Tâches à effectuer
Départ (chronomètre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Récupérer la lampe de poche et se positionner dans la zone centrale circulaire de la station « cibles lumières » ;</li> <li>▪ Activer le test et le chronomètre à l'aide de la pédale de la zone centrale circulaire.</li> </ul>
Cibles lumières	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dans la zone centrale circulaire, se tenir le corps droit et observer les cibles qui s'illuminent en rouge selon un ordre aléatoire;</li> <li>▪ Lorsqu'une des cibles blanche passe au vert, le candidat dispose de 3 secondes pour reculer les deux pieds sur le tapis correspondant et viser pendant au moins 1 seconde avec la lampe de poche;</li> <li>ou</li> <li>▪ Lorsqu'une des cibles noire passe au vert, le candidat dispose de 3 secondes pour reculer les deux pieds sur le tapis correspondant et viser pendant au moins 1 seconde avec la lampe de poche;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lorsque toutes les cibles passent au vert (succès), poursuivre dans le parcours vers la station suivante;</li> <li>▪ Si toutes les cibles passent au rouge (échec), actionner à nouveau la station à l'aide de la pédale;</li> <li>▪ Faire des essais jusqu'à réussite.</li> </ul>
Saut	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliser le corridor de 9 m pour prendre un élan;</li> <li>▪ Sauter par-dessus la section noire du tapis (1,8 m), sans faute;</li> <li>▪ La zone d'appel de 20 cm avant le tapis du saut peut être touchée par le candidat lors de l'élan;</li> <li>▪ Un maximum de 4 essais par tour est accordé.</li> </ul>
Déplacement dans la foule	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passer au centre à travers les sacs de boxe en les déplaçant vers les côtés et en demeurant face à la station ;</li> <li>▪ Un candidat ne doit pas se glisser entre les sacs.</li> </ul>
Déplacements latéraux	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contourner les silhouettes selon le trajet déterminé en se déplaçant en pas chassés ;</li> <li>▪ Si une silhouette tombe, le candidat doit la redresser avant de poursuivre le parcours.</li> </ul>
Escalier	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monter, puis descendre les escaliers sans passer par-dessus la rampe.</li> </ul>
Mur grillagé	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franchir sans aide le mur grillagé (sans s'aider des escaliers, des espaliers ou des ancrages).</li> </ul>
Poussées	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Au tour 1, effectuer 3 poussées d'une charge de 38,5 kg sans la laisser tomber ;</li> <li>▪ Déposer la charge en contrôlant la descente.</li> </ul>
Tractions	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Au tour 2, effectuer 3 tractions d'une charge de 38,5 kg sans la laisser tomber ;</li> <li>▪ Déposer la charge en contrôlant la descente.</li> </ul>
Murets	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franchir les trois murets en passant par-dessus.</li> </ul>
Test-T modifié	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se rendre jusqu'au bout du corridor de 9 m ;</li> <li>▪ Prendre une direction (gauche ou droite) pour interchanger les balles positionnées sur le dernier cône à chaque extrémité du « T » ;</li> <li>▪ Si une balle tombe, le candidat doit la récupérer et la replacer sur le cône ;</li> <li>▪ Retourner vers la sortie du test-T en se déplaçant à reculons jusqu'à la fin du corridor (ligne marquée au sol).</li> </ul>
Remorquage de victime	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déplacer un mannequin de 67,5 kg à l'aide sur une distance de 10 m (5 m aller, contourner un cône, 5 m retour), sur une surface de tapis, en s'assurant que la tête ne touche pas au sol. Les pieds du mannequin doivent entièrement dépasser la ligne marquée au sol pour passer à la dernière station.</li> </ul>
Arrivée (chronomètre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Récupérer la lampe de poche et se positionner dans la zone centrale circulaire de la station des cibles lumières ;</li> <li>▪ Activer la station à l'aide de la pédale ;</li> <li>▪ Arrêter le chronomètre en obtenant un succès (toutes les cibles lumières passent au vert) ;</li> <li>▪ Faire des essais jusqu'à réussite.</li> </ul>

Tout au long du test, le chronomètre n'est pas visible, de sorte que le candidat n'a pas de repère temporel pendant le parcours. Les évaluateurs ne peuvent pas informer un candidat du temps qu'il lui reste pendant le parcours. Un candidat peut demander l'arrêt du test à tout moment.

# Recommandations sur la préparation à la passation de l'ESAP

Veillez considérer les conditions suivantes avant l'évaluation :

- 1) Pour l'ESAP, pensez à apporter avec vous :
  - Une serviette ;
  - Une bouteille d'eau.
  
- 2) Lors de la séance d'évaluation, portez une tenue sportive :
  - Short ou pantalon de sport ;
  - Chandail à manches courtes ;
  - Chaussures de sport.
  
- 3) Avant la tenue de votre ESAP :
  - Évitez de prendre un copieux repas ; un écart de 2 heures est nécessaire entre un repas régulier et votre évaluation. Une collation légère est cependant suggérée dans ce laps de temps ;
  - Si votre évaluation est tôt le matin, veuillez manger avant de vous présenter (fruits, jus, déjeuner léger) ;
  - Si vous prenez des médicaments, vous devez les prendre comme prescrit.
  
- 4) Avant la tenue de votre séance d'évaluation, évitez :
  - D'ingérer de la caféine (café, thé, cola, chocolat, boisson énergisante, etc.) dans les 2 heures précédant l'évaluation ;
  - De fumer dans les 2 heures précédant l'évaluation ;
  - De consommer de l'alcool dans les 6 heures précédant l'évaluation ;
  - De faire de l'exercice dans les 6 heures précédant l'évaluation ;
  - De faire un exercice ou un entraînement physique intense dans les 24 heures précédant l'évaluation.

Figure 1 : Schéma de l'ESAP-ENPQ

### Épreuve standardisée d'aptitudes physiques

#### ESAP - ENPQ POLICE 2017

STATIONS	TOURS		
	1	2	3
1- Cibles lumières	●	●	●
2- Saut	●	●	●
3- Déplacement dans la foule	●	●	●
4- Déplacements latéraux	●	●	●
5- Escalier	●	●	●
6- Mur grillagé	●	●	●
7- Poussées	●		
8- Tractions		●	
9- Murets	●	●	●
10- Test-T	●		
11- Remorquage victime			●

  

#### LÉGENDE DES TOURS

Tour 1 ————

Tour 2 ..... (dotted line)

Tour 3 - - - - - (dashed line)

  

#### LÉGENDE

⊙ = Cône

⊖ = Poteau avec ruban escamotable

Mars 2018

