

École nationale
de police
du Québec

**Plan d'entraînement préparatoire
à l'ESAP-ENPQ POLICE 2017**

27 février 2017

Présentation de l'ESAP-ENPQ POLICE 2017

L'épreuve standardisée d'aptitudes physiques de l'École nationale de police du Québec (ESAP-ENPQ) a été créée pour mesurer les aptitudes physiques des candidats au programme de formation initiale en patrouille-gendarmerie (PFIPG) de l'ENPQ. Sa réussite constitue une des conditions d'admission de ce programme.

L'ESAP-ENPQ est un circuit chronométré comprenant trois tours composés de stations faisant appel à différentes aptitudes physiques les plus sollicitées dans les activités de formation réputées exigeantes du PFIPG. Le circuit sollicite principalement la capacité à déployer de la puissance musculaire des membres inférieurs et supérieurs, tout en sollicitant le système aérobie. Plusieurs des tâches motrices du circuit demandent de la coordination, de l'agilité et un temps de réaction étalonné tout en effectuant une prise de décision adéquate. 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.

Objectifs du plan d'entraînement

Ce plan d'entraînement a été développé afin de faciliter la préparation du candidat à l'ESAP-ENPQ. Il ne s'agit que d'une proposition : le candidat peut se référer à un professionnel de l'entraînement certifié pour se faire préparer un plan d'entraînement personnalisé qui s'inspire du plan proposé. D'autre part, si les équipements présentés dans ce plan d'entraînement ne sont pas disponibles sur le lieu d'entraînement du candidat, alors les tâches présentées peuvent être remplacées par des tâches équivalentes.

Le plan d'entraînement est un guide conçu pour favoriser la réussite de l'ESAP-ENPQ. D'une durée de 12 semaines, il comporte une progression en deux phases permettant d'améliorer les aptitudes physiques requises pour réussir le test. Chacune de ces phases permet d'améliorer les aptitudes physiques suivantes :

1. **musculaires** : l'objectif de ce volet est d'améliorer la puissance musculaire. Le programme est progressif en qualité musculaire et en intensité.
2. **agilité/coordination** : ce volet a pour but d'améliorer l'agilité et la coordination des membres inférieurs et supérieurs.
3. **cardiovasculaire** : ce volet a pour but d'améliorer la capacité cardiovasculaire afin d'être en mesure de compléter le test le plus rapidement possible. Le volet de ce plan est orienté vers l'entraînement par intervalles.

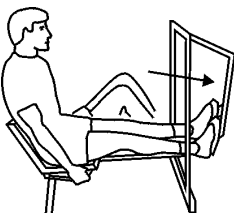
Voici quelques informations permettant de faciliter la lecture du plan proposé concernant le volet musculaire (définitions libres) :

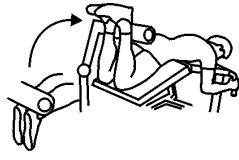
- **Semaine** : indique la progression allant de la première semaine à la sixième semaine d'entraînement;
- **Séries** : indique le nombre de fois que la suite de répétitions doit être exécutée;
- **Répétitions** : indique le nombre de fois que le mouvement doit être exécuté sans temps de repos;
- **Tempo** : indique la vitesse d'exécution d'un mouvement. Par exemple 2-0-2 signifie que la personne à l'entraînement prend 2 secondes pour soulever la charge, ne prend aucun temps de repos à mi-chemin et prend ensuite 2 secondes pour revenir en position de départ;
- **Repos** : indique le temps de pause entre chacune des séries. L'entraînement en « Super set » signifie que le candidat enchaîne un exercice immédiatement après un autre sans temps de pause entre les deux.

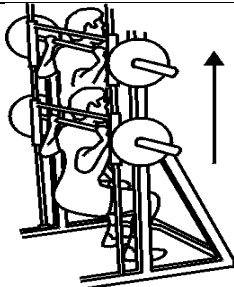
Phase 1 : phase initiative (6 semaines – 3 jours/semaine)

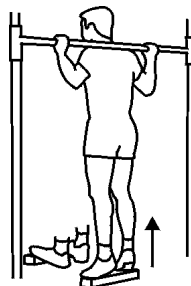
Volet musculaire (mise en condition)¹

Jour 1

Exercice 1 : Quadriceps					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	Super set
	6	3	8	1-0-1	Super set
Note					

Exercice 2 : Ischios jambiers					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	Super set
	6	3	8	1-0-1	Super set
Note					

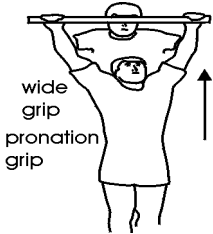
Exercice 3 : Jambes					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	Super set
	6	3	8	1-0-1	Super set
Note					

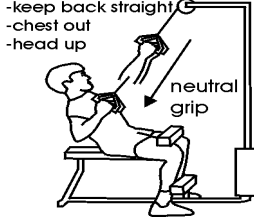
Exercice 4 : Mollets					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	Super set
	6	3	8	1-0-1	Super set
Note					

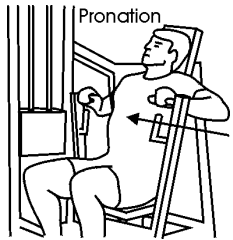
¹ Les images utilisées dans le volet musculaire de la phase 1 et de la phase 2 proviennent du logiciel Physigraphe.

Volet musculaire (mise en condition)

Jour 2

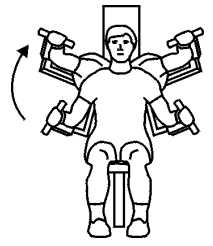
Exercice 1 : Dorsaux (1)					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	Super set
	6	3	8	1-0-1	Super set
Note	Faire sur un appareil avec aide				


Exercice 2 : (Dorsaux 2)					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	Super set
	6	3	8	1-0-1	Super set
Note					

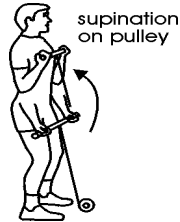
Exercice 3 : Pectoraux					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	75s
	6	3	8	1-0-1	75s
Note					

Volet musculaire (mise en condition)

Jour 3

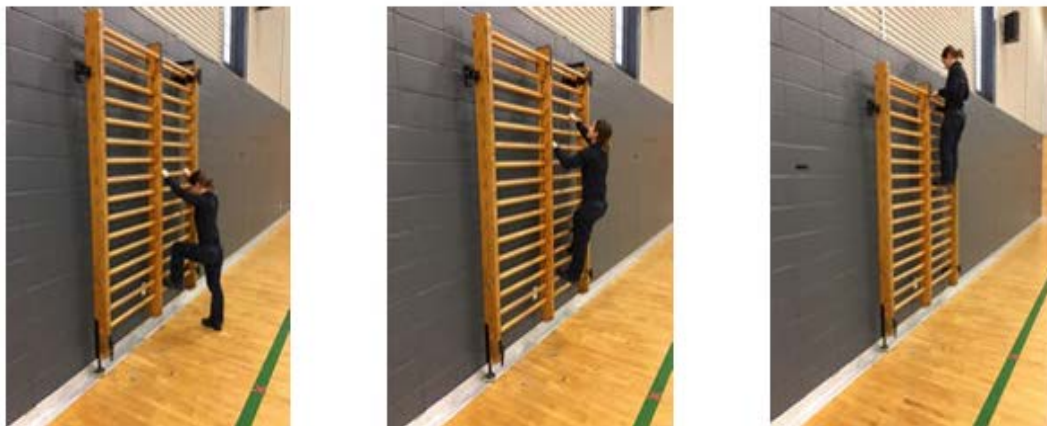
Exercice 1 : Épaules					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	Super set
	6	3	8	1-0-1	Super set
Note					

Exercice 2 : Triceps					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	Super set
	6	3	8	1-0-1	Super set
Note	Faire sur un appareil avec aide				

Exercice 3 : Biceps					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	1	5	10	2-0-2	60s
	2	5	10	2-0-2	60s
	3	3	6-8	2-0-2	90s
	4	3	6-8	2-0-2	90s
	5	3	8	1-0-1	75s
	6	3	8	1-0-1	75s
Note					

Volet agilité/coordination (phase initiative)

Le candidat à l'entraînement doit privilégier la fluidité dans l'exécution de la tâche plutôt que la rapidité. Lorsque la tâche devient facile à exécuter, alors il peut voir à augmenter la rapidité. Répéter 3 fois par semaine chacune des tâches.



Tâche : Monter/descendre un espalier.

But à atteindre : Augmenter la fluidité et la rapidité dans l'exécution de la tâche.

Durée : 3 montées/descentes, repos puis 3 montées/descentes.

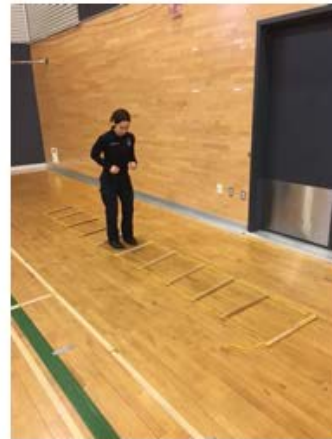


Tâche : Passer par-dessus un obstacle.

But à atteindre : Augmenter la fluidité et la rapidité dans l'exécution de la tâche.

Durée : 10 passages par-dessus l'obstacle, repos puis 10 passages par-dessus l'obstacle.

Note : L'obstacle par-dessus lequel le candidat s'entraîne peut avoir une hauteur variable. Toutefois, l'ESAP-ENPQ nécessite de passer par-dessus des murets d'une hauteur de 1,06 mètre.

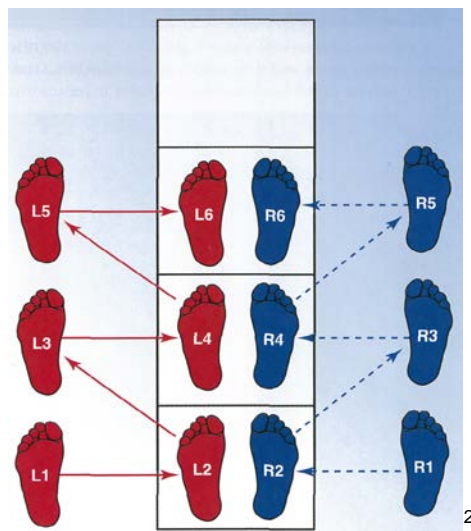


Tâche : Exécuter une tâche de positionnement des pieds à l'aide de marques au sol.

But à atteindre : Augmenter la fluidité et la rapidité dans l'exécution de la tâche.

Durée : 3 séquences de 30 secondes chacune, avec repos entre chacune d'elles.

Exemple



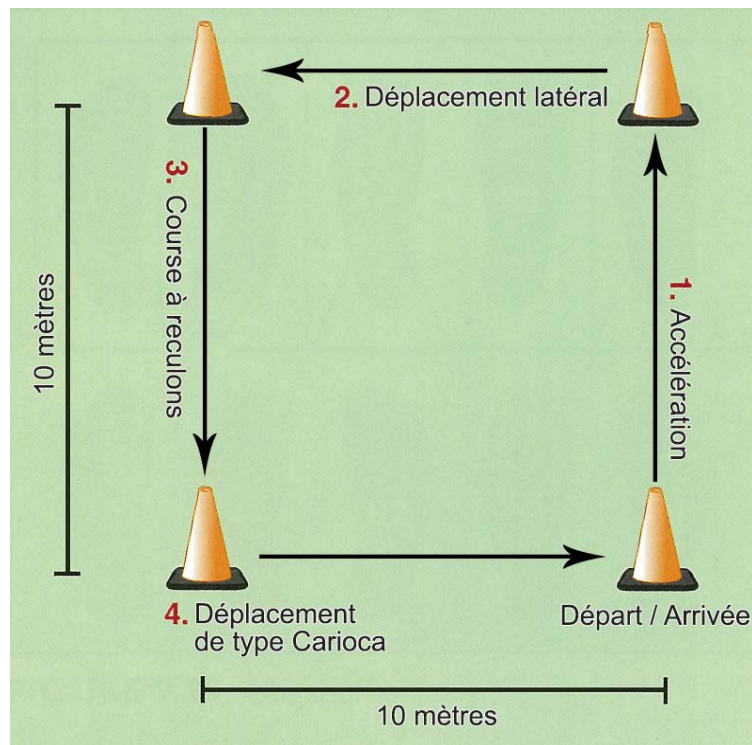
² Les images qui sont présentées dans ce document proviennent de Clarks, M. A., Lucett, S. C. et Kirkendall, D. T. (2010). *NASM's Essentials of Sports Performance Training*. Philadelphie : Lippincott Williams & Wilkins.



Tâche : Se déplacer d'un point à un autre en suivant les directions avant/arrière, gauche/droite et diagonale avant/diagonale arrière.

But à atteindre : Augmenter la fluidité et la rapidité dans l'exécution de la tâche.

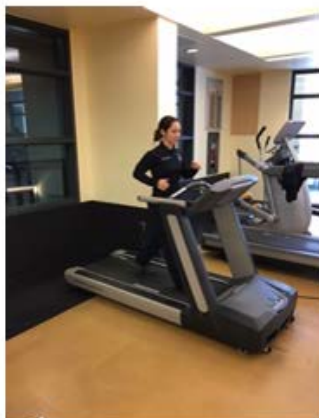
Durée : 3 séquences de 30 secondes chacune, avec repos entre chacune d'elle.



Pour visionner un exemple du déplacement de type Carioca, vous pouvez consulter la vidéo suivante : www.youtube.com/watch?v=E6SKcfQBZlc

Volet cardiovasculaire (phase initiale)

Répéter 3 fois par semaine



Tâche : Courir par intervalles.

But à atteindre : Augmenter la durée de course et diminuer l'intervalle de repos.

Durée : Variable selon la phase.

Zone 1 60 – 75 % de (220 – âge)

Zone 2 75 – 85 % de (220 – âge)

Zone 3 85 – 110 % de (220 – âge)

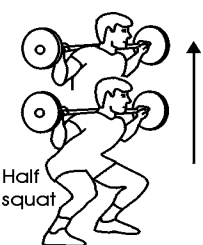


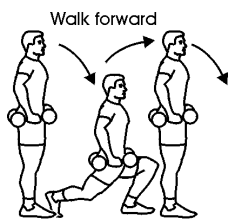
Échauffement / retour au calme	Zone 1 : Aérobie	Zone 2 : Seuil anaérobie	Zone 3 : Demande maximale
5 – 10 min			30 sec
		30 sec	30 sec
		30 sec	30 sec
		30 sec	30 sec
2 – 5 min			30 sec
		30 sec	30 sec
		30 sec	30 sec
		30 sec	30 sec
2 – 3 min			30 sec

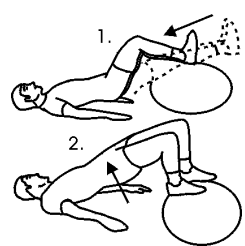
Phase 2 : phase évolutive (6 semaines – 3 jours/semaine)

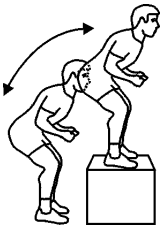
Volet musculaire (progression qui mène à des mouvements explosifs)

Jour 1

Exercice 1 : Jambes (1)					
 <p>Half squat</p>	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
	Note				

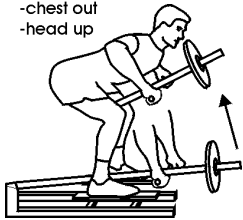
Exercice 2 : Jambes (2)					
 <p>Walk forward</p>	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
	Note	Le faire en marchant			


Exercice 3 : Jambes (3)					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
	Note				

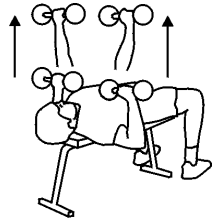
Exercice 4 : Jambes (4)					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6		90s
	8	3	10		60s
	9	3	10		60s
	10	3	10		60s
	11	2	12		60s
	12	2	12		60s
	Note				

Volet musculaire (progression qui mène à des mouvements explosifs)

Jour 2


Exercice 1 : Dorsaux (1)					
 <p>-keep back straight -chest out -head up</p>	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
	Note				

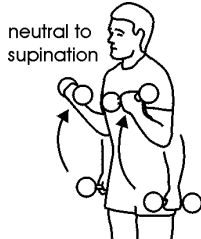
Exercice 2 : (Dorsaux 2)					
 <p>on pulley with cable</p>	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
	Note				

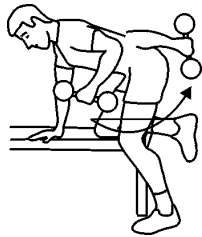
Exercice 3 : Pectoraux					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
	Note				

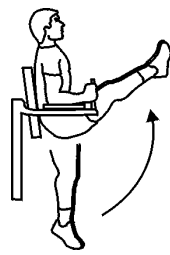
Volet musculaire (progression qui mène à des mouvements explosifs)

Jour 3

Exercice 1 : Épaules					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
Note					

Exercice 2 : Biceps					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
Note	Le faire en marchant				

Exercice 3 : Triceps					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6	3-0-3	90s
	8	3	10	2-0-2	60s
	9	3	10	2-0-2	60s
	10	3	10	2-0-2	60s
	11	2	12	xxx	60s
	12	2	12	xxx	60s
Note					

Exercice 4 : Abdominaux					
	Semaine	Séries	Répétition	Tempo	Repos
	7	3	6		90s
	8	3	10		60s
	9	3	10		60s
	10	3	10		60s
	11	2	12		60s
	12	2	12		60s
Note					

Volet agilité/coordination (phase évolutive)

Répéter 3 fois par semaine chacune des tâches



Tâche : Monter/descendre un espalier avec une surcharge.

But à atteindre : Augmenter la fluidité et la rapidité dans l'exécution de la tâche.

Durée : 3 montées/descentes, repos puis 3 montées/descentes.



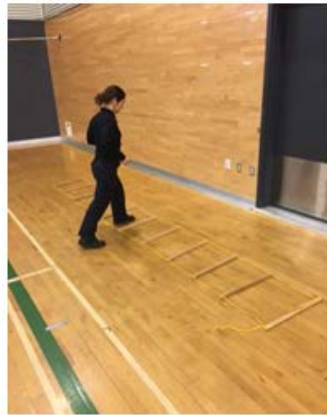
Tâche : Passer par-dessus un obstacle avec une surcharge.

But à atteindre : Augmenter la fluidité et la rapidité dans l'exécution de la tâche.

Durée : 10 passages par-dessus l'obstacle, repos puis 20 passages par-dessus l'obstacle.

Note : L'obstacle par-dessus lequel le candidat s'entraîne peut avoir une hauteur variable. Toutefois, l'ESAP-ENPQ nécessite de passer par-dessus des murets d'une hauteur de 1,06 mètre.

Les deux tâches précédentes correspondent aux tâches présentées en phase initiatrice, mais exécutées avec une surcharge sur soi. Le candidat à l'ESAP-ENPQ fait évaluer ses aptitudes physiques avec un poids additionnel de 6 kg (15 livres) sur lui.

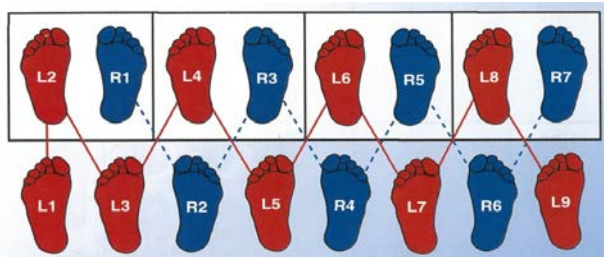


Tâche : Exécuter une tâche de positionnement des pieds à l'aide de marques au sol.

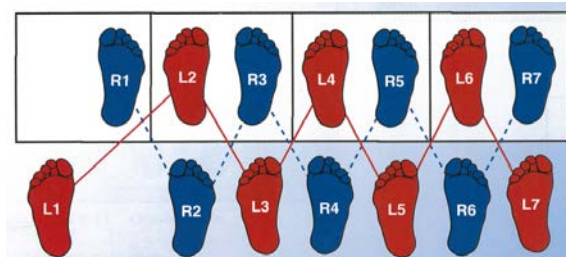
But à atteindre : Augmenter la fluidité et la rapidité dans l'exécution de la tâche.

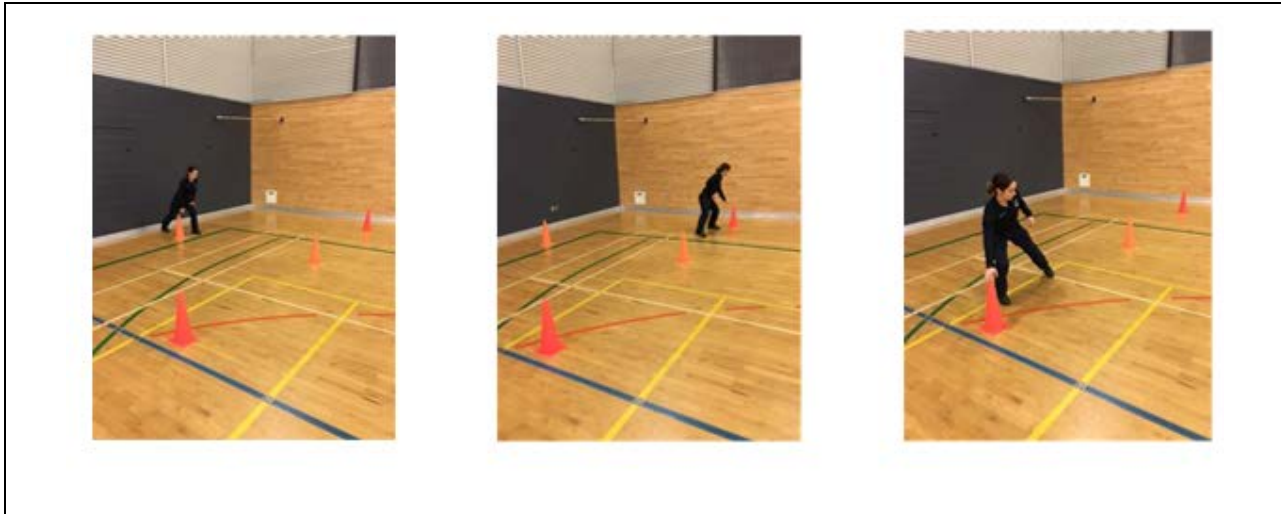
Durée : 3 séquences de 30 secondes chacune, avec repos entre chacune d'elles.

Exemple 1



Exemple 2

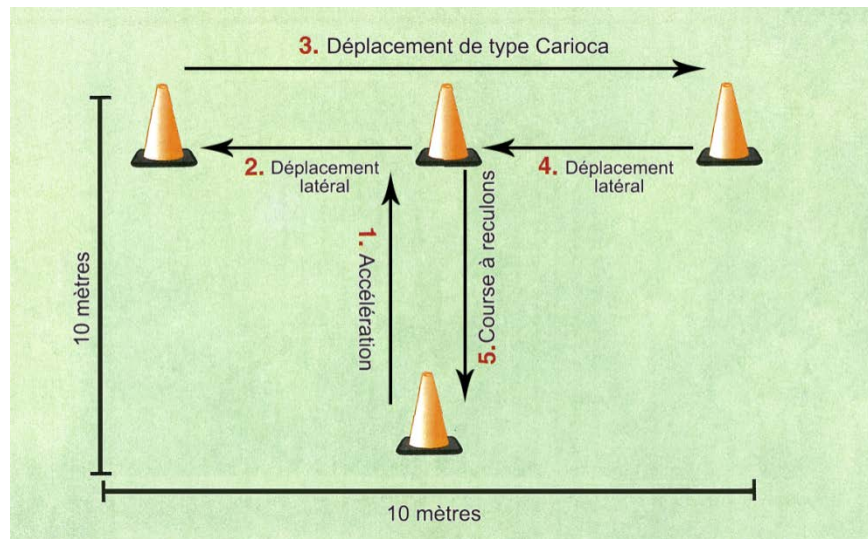




Tâche : Se déplacer d'un point à un autre en suivant les directions avant/arrière, gauche/droite et diagonale avant/diagonale arrière.

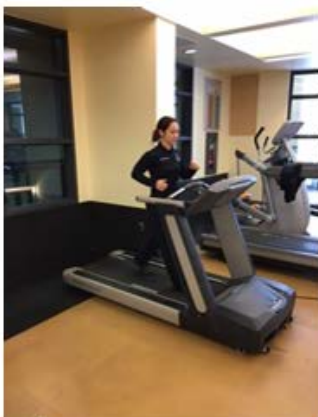
But à atteindre : Augmenter la fluidité et la rapidité dans l'exécution de la tâche.

Durée : 3 séquences de 30 secondes chacune, avec repos entre chacune d'elle.



Pour visionner un exemple du déplacement de type Carioca, vous pouvez consulter la vidéo suivante : www.youtube.com/watch?v=E6SKcfQBZlc

Volet cardiovasculaire (phase évolutive)



Tâche : Courir par intervalles.

But à atteindre : Augmenter la durée de course et diminuer l'intervalle de repos.

Durée : Variable selon la phase.

Zone 1 60 – 75 % de (220 – âge)

Zone 2 75 – 85 % de (220 – âge)

Zone 3 85 – 110 % de (220 – âge)



Jour	Échauffement / retour au calme	Zone 1 : Aérobie	Zone 2 : Seuil anaérobie	Zone 3 : Demande maximale
1		30 – 60 min		
2	5 – 10 min	1 min	10 – 30 min	
3	5 – 10 min	2 – 5 min	30 sec	30 sec
			30 sec	30 sec
			30 sec	30 sec
			30 sec	30 sec
			30 sec	30 sec
			30 sec	30 sec
	2 – 3 min		30 sec	30 sec