

École nationale de police du Québec

ESAP-ENPQ POLICE 2017 Plan d'entraînement spécifique pour la station des cibles lumières

19 avril 2018

Centre de recherche et de développement stratégique

Anne-Marie Labonté

Stagiaire en kinésiologie

En collaboration avec Aaron Ouellet et

Stéphanie Beaudry, instructeurs
en intervention physique

Québec 

Table des matières

Introduction	2
Description de la station des cibles lumières	2
Objectifs du plan d’entraînement	3
Partie A : Exercices pour la station des cibles lumières.....	4
Partie B : Entraînement de la vision périphérique	11
Partie C : Circuit d’entraînement	15
Conclusion.....	18

Introduction

À la suite d’observations effectuées lors des tests d’admission, il est apparu que certains candidats ont plus de difficulté à la station des cibles lumières de l’ESAP-ENPQ. Rappelons que cette station permet d’évaluer si un candidat a la capacité de percevoir et réagir rapidement en situation de tir réactif. Les candidats doivent exécuter cette station à trois reprises durant le circuit (début, milieu, fin) à différents degrés de fatigue. Dans l’intention de soutenir les candidats dans leur préparation à l’ESAP-ENPQ, un plan d’entraînement spécifique pour cette station a été développé. Ce dernier est complémentaire au « Plan d’entraînement préparatoire à l’ESAP-ENPQ POLICE 2017¹ » qui cible de façon générale les qualités physiques sollicitées par l’ESAP-ENPQ.

Description de la station des cibles lumières

En possession d’une lampe de poche, le candidat se tient debout dans la zone de départ, entouré de 6 cibles disposées sur un arc de 180 degrés (voir Figure 1).



Figure 1 : Station des cibles lumières

Lorsque la station est enclenchée, les cibles s’illuminent en rouge une à la fois de façon aléatoire. Lorsqu’une cible s’illumine en vert, le candidat dispose de 3 secondes pour la repérer, se déplacer

¹ http://www.enpq.qc.ca/fileadmin/Fichiers_client/centre_documentaire/Publications/ESAP-ENPQ_Police_2017_plan_entrainement.pdf

dans la zone au sol correspondante (ex. : cible noire, tapis noir), et pointer la cible carrée (30 cm X 30 cm) à l’aide de la lampe de poche pendant au moins 1 seconde. La réussite de cette station, comme toutes les autres, est nécessaire pour poursuivre le parcours. Les candidats disposent d’un nombre d’essais illimités, seul le dépassement du temps maximal alloué (322 sec) pour compléter l’ESAP-ENPQ peut venir mettre fin au test.

Objectifs du plan d’entraînement

Ce plan d’entraînement spécifique a été conçu afin d’augmenter la performance des candidats à la station des cibles lumières en travaillant les qualités physiques qui y sont sollicitées. Les exercices qu’on y retrouve sont des suggestions permettant d’améliorer la coordination, la prise de décision rapide, le temps de réaction, la capacité d’exécuter une double tâche ainsi que la vision périphérique. Le plan d’entraînement est conçu de manière à ce que le niveau de difficulté augmente progressivement. Lorsque les exercices sont maîtrisés, il est recommandé de les exécuter en portant une surcharge de 6,8 kg représentant le poids de la veste pare-balles et du ceinturon porté par les candidats lors de l’ESAP-ENPQ.

La première partie du plan d’entraînement comporte des exercices éducatifs pour la tâche de visée et de déplacement vers la zone au sol correspondante. Ensuite, les différentes tâches de la station ont été décortiquées en phases afin de pouvoir améliorer chacun des aspects de celles-ci séparément. Finalement, ces phases pourront être regroupées pour former la tâche complète qui doit être exécutée pour réussir à la station des cibles lumières. La deuxième partie du plan comprend des exercices qui vont cibler l’entraînement de la vision périphérique.

Certains des exercices peuvent être intégrés dans un entraînement de style circuit pour travailler la tâche à différents degrés de fatigue pour représenter les conditions de réalisation de la station des cibles lumières à l’ESAP-ENPQ.

Partie A : Exercices pour la station des cibles lumières

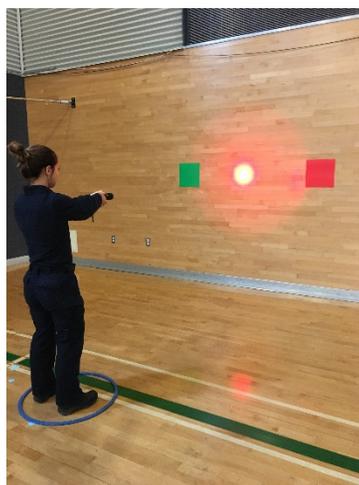
En début d'entraînement, tous les exercices peuvent être faits sans surcharge. Il est cependant conseillé d'effectuer les exercices ci-dessous munis d'une veste et d'une ceinture lestée, lorsque maîtrisés sans surcharge.

1) Phase de visée

Objectif : Viser le carton au mur correspondant à la couleur signifiée visuellement ou verbalement le plus rapidement possible.

Matériel requis : Un cerceau bleu, une lampe de poche ou pointeur laser, un carton rouge et un carton vert de 30 x 30 cm, et un carton rouge et un carton vert de 10 x 10 cm.

Position de départ



Procédure : Face à un mur, le candidat se tient debout dans le cerceau bleu tout en tenant la lampe de poche dans ses mains. Devant lui (en bas de la hauteur des yeux) se trouvent deux cartons de couleur vert et rouge disposés à gauche et à droite. Le centre du cerceau doit se situer à une distance de 2,85 m du mur. Cette distance est la même entre le cerceau de la zone de visée aux cibles lumières dans le parcours de l'ESAP-ENPQ.

Exercice 1A)



Consignes : En équipe de deux, un coéquipier se tient près du candidat. Il doit lui indiquer une des deux couleurs à l’aide des petits cartons. Le plus rapidement possible, le candidat doit viser avec la lampe de poche le carton correspondant à la couleur montrée par le coéquipier.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8567>

On peut répéter l’expérience en signifiant verbalement la couleur du carton « vert » ou « rouge » à pointer. <http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8578>

Pour améliorer le temps de réaction, le test numéro 4 de l’EPrep-ESAP² sur le temps de réponse motrice peut également être utilisé comme exercice de préparation à la station des cibles lumières.

² Poirier, S., & Gendron, A. (2017). *Développement et validation de l’évaluation préparatoire à l’ESAP-ENPQ*. Rapport réalisé pour l’École nationale de police du Québec, 45 pages.

2) Phase de marche arrière

Objectif : Se déplacer d'un pas franc en marche arrière sans piétiner et sans regarder derrière.

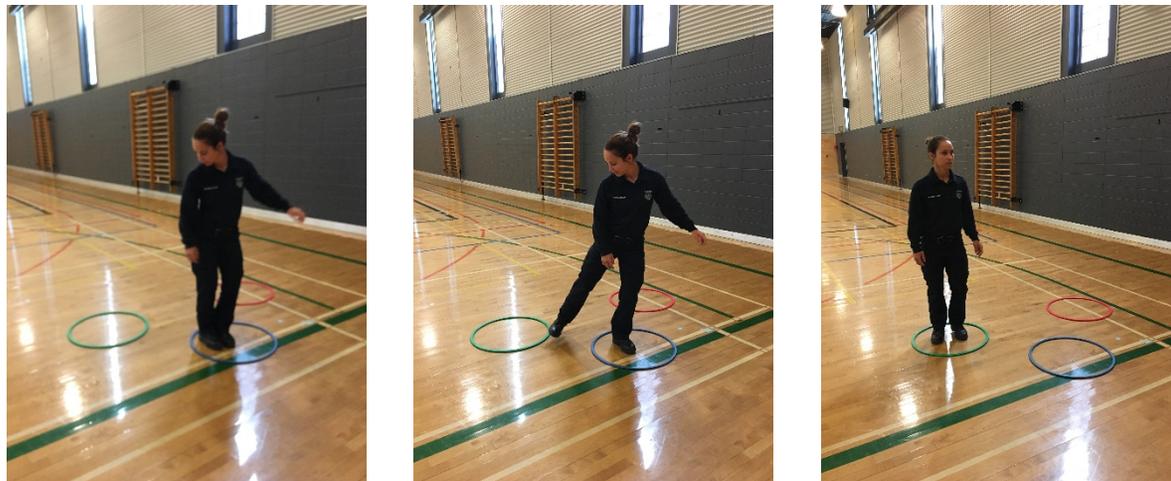
Matériel requis : 3 cerceaux (un rouge, un vert et un bleu)

Position de départ



Procédure : Disposer les cerceaux pour que le candidat puisse se tenir debout dans le cerceau bleu dont le centre est à une distance de 2,85 m du mur. Disposer le cerceau rouge et le vert à 45° à gauche et à droite derrière lui. La distance entre les cerceaux vert et bleu et rouge et bleu doit être de 30,5 cm (de rebord à rebord). Les couleurs des cerceaux et des cartons doivent être opposées (cerceau vert et carton rouge à droite, cerceau rouge et carton vert à gauche).

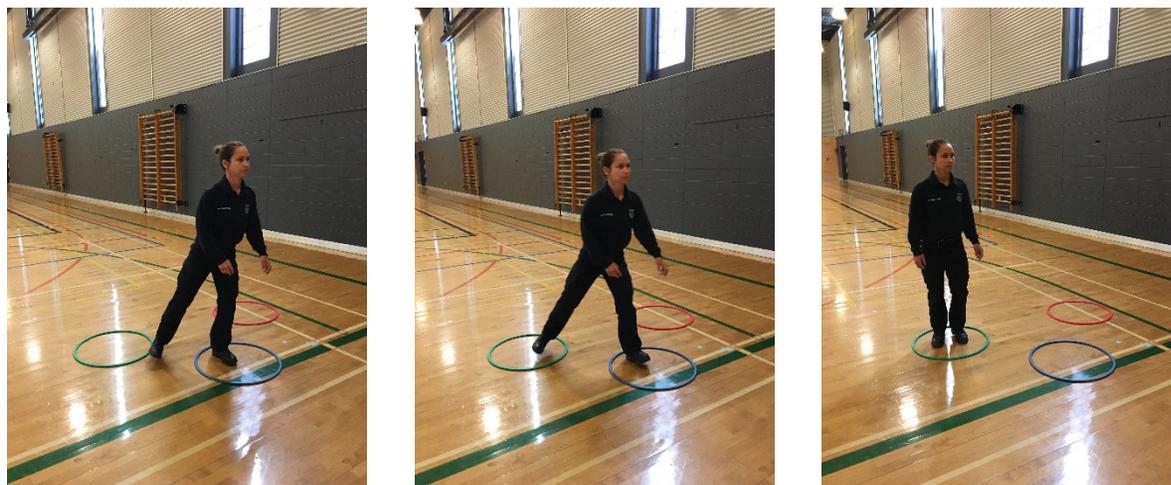
Exercice 2A)



Consignes : Le candidat doit reculer dans chacun des cerceaux **en regardant** derrière jusqu'à ce que la tâche soit facilement exécutée. Ensuite, passer au prochain exercice.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8580>

Exercice 2B)



Consignes : Le candidat doit reculer dans chacun des cerceaux **sans regarder** derrière jusqu'à ce que la tâche soit facilement exécutée.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8582>

Exercice 2C)

En regardant



Sans regarder

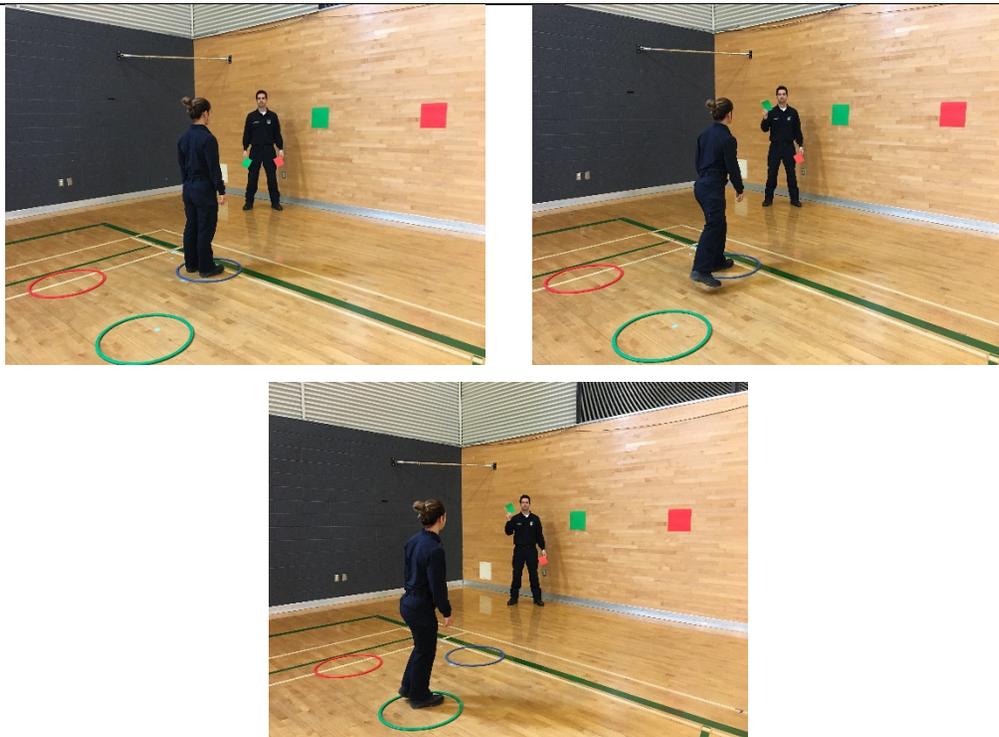


Consignes : Lorsque les exercices 2A et 2B sont facilement réalisés par le candidat, éloigner progressivement le cerceau rouge et le vert du cerceau central jusqu'à une distance maximale de 61 cm. Reculer dans les cerceaux **en regardant**, puis **sans regarder** derrière.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8584>

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8586>

Exercice 2D)



Consignes : Lorsque les trois exercices précédents sont réalisés avec aisance, on peut ajouter une commande visuelle à l'exercice. En équipe de deux, un coéquipier indique une couleur à l'aide d'un petit carton. Le candidat doit se déplacer dans le cerceau correspondant à la couleur montrée.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8588>

On peut répéter l'expérience en signifiant verbalement la couleur « vert » ou « rouge ». Ainsi, le participant devra reculer dans le cerceau de la couleur mentionnée.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8589>

3) Combinaison des phases 1 et 2

Le fait de combiner la phase de visée et la phase de marche arrière en situation de pratique permet de simuler la tâche qui est à réaliser à la station des cibles lumière de l'ESAP-ENPQ.

Position de départ



Procédure : En équipe de deux, le candidat se tient debout dans le cerceau bleu et son coéquipier à proximité.

Exercice 3A)



Consignes : Le coéquipier montre un petit carton « vert » ou « rouge ». Le candidat doit le plus rapidement possible viser la cible au mur de la couleur montrée, et **ensuite** se déplacer dans le cerceau de la même couleur qui se situe du côté opposé. Lorsque la tâche est bien exécutée, le candidat peut poursuivre en tentant cette fois de viser le carton de couleur au mur tout en reculant **simultanément** dans le cerceau de la couleur correspondante. Comme suggéré plus tôt, cet exercice devrait aussi être pratiqué en surcharge pour recréer le plus fidèlement possible les conditions de l'ESAP-ENPQ.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8592>

Partie B : Entraînement de la vision périphérique

En début d'entraînement, tous les exercices peuvent être faits sans surcharge. Il est cependant conseillé d'effectuer les exercices ci-dessous munis d'une veste et d'une ceinture lestée, lorsque maîtrisés sans surcharge.

Exercice 4A)

Objectif : Attraper une balle tombante au sol à droite ou à gauche du candidat le plus rapidement possible avant qu'elle touche le sol. Diminuer au maximum la distance entre le candidat et ses coéquipiers.

Matériel requis : Balles de tennis ou petits ballons



Consignes : En équipe de trois, le candidat se place face à ses coéquipiers. Il doit se tenir droit en regardant au loin tandis que ses deux coéquipiers se placent à droite et à gauche en respectant un angle d'environ 45 degrés tout en tenant une balle dans leurs mains. De façon aléatoire, un des deux coéquipiers laisse tomber sa balle et le candidat doit l'attraper avant qu'elle fasse un deuxième bond sur le sol. <http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8594>

Faire l'exercice en rapprochant le candidat le plus possible de ses coéquipiers.



Pour augmenter le niveau de difficulté de cet exercice, on peut demander au candidat d'attraper la balle avant qu'elle effectue un premier bond au sol ou encore demander aux coéquipiers de se rapprocher le plus possible du candidat jusqu'à ce qu'ils se tiennent côte à côte.

Exercice 4B)

Objectif : Attraper la balle et reculer d'un pas dans le cerceau correspondant.

Matériel requis : Six balles de tennis, un cerceau rouge, vert et bleu.



Consignes : En équipe de 7 personnes, 6 coéquipiers se dispersent en demi-cercle autour du candidat de façon à représenter les 6 silhouettes de la station des cibles lumières comme montré dans le schéma ci-dessus. Tous les coéquipiers possèdent une balle. De façon aléatoire, chacun des coéquipiers laisse tomber leur balle de façon à ce qu’elle fasse un rebond au sol vers le candidat. Ce dernier doit l’attraper avant qu’elle fasse un deuxième rebond.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8596>

Afin d’augmenter le niveau de difficulté de cet exercice, les coéquipiers font la même procédure, mais en lançant la balle en direction du candidat sans provoquer de rebond.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8597>

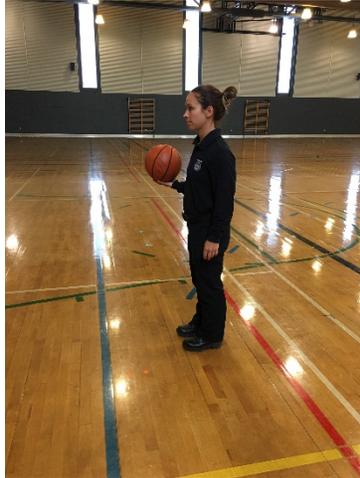
Aussi, on peut ajouter des cerceaux positionnés derrière le candidat comme montré aux exercices précédents. De cette façon, le candidat devra attraper la balle, puis se déplacer dans le cerceau controlatéral au coéquipier lui ayant lancé la balle.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8598>

Exercice 4C)

Objectif : Faire marche arrière en driblant et en faisant rebondir une balle de tennis au sol.

Matériel requis : Un ballon de basketball et une balle de tennis.



Consignes : Seul, le candidat doit dribbler un ballon de basketball avec une main tout en devant soi.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8602>

Toujours en driblant avec le ballon, ajouter dans l'autre main une balle de tennis qui doit être lancée sur le sol et rattrapée.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8604>

Afin d'augmenter la difficulté de cet exercice, le candidat est invité à effectuer ces tâches tout en regardant droit devant soi et/ou marchant en ligne droite.

<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8607>

Il serait aussi possible d'effectuer cet exercice en marche arrière pour augmenter davantage la difficulté.

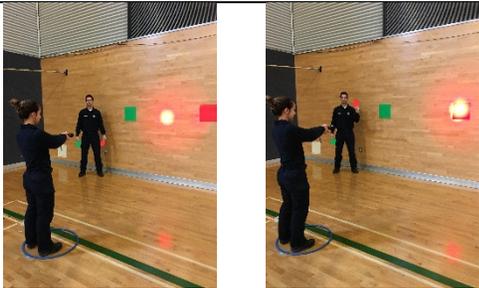
<http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8608>

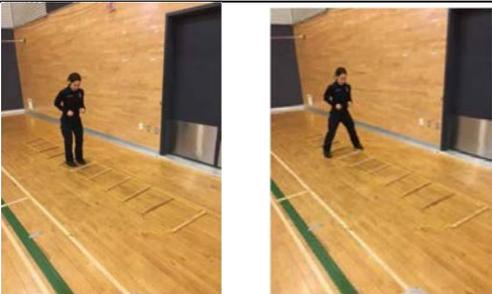
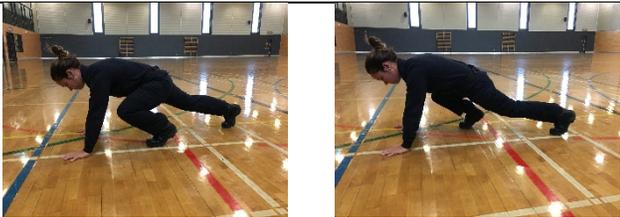
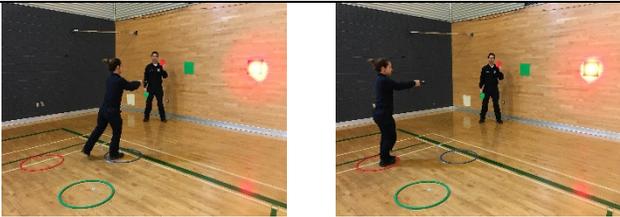
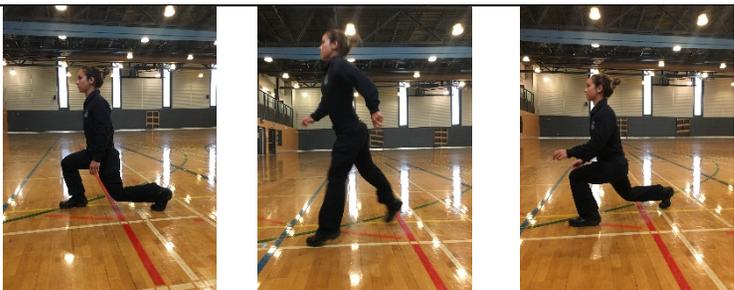
Partie C : Circuit d’entraînement

Objectif : Intégrer les exercices pour la station des cibles lumières dans un circuit faisant augmenter la fréquence cardiaque pour s’exercer à les effectuer à différents niveaux de fatigue.

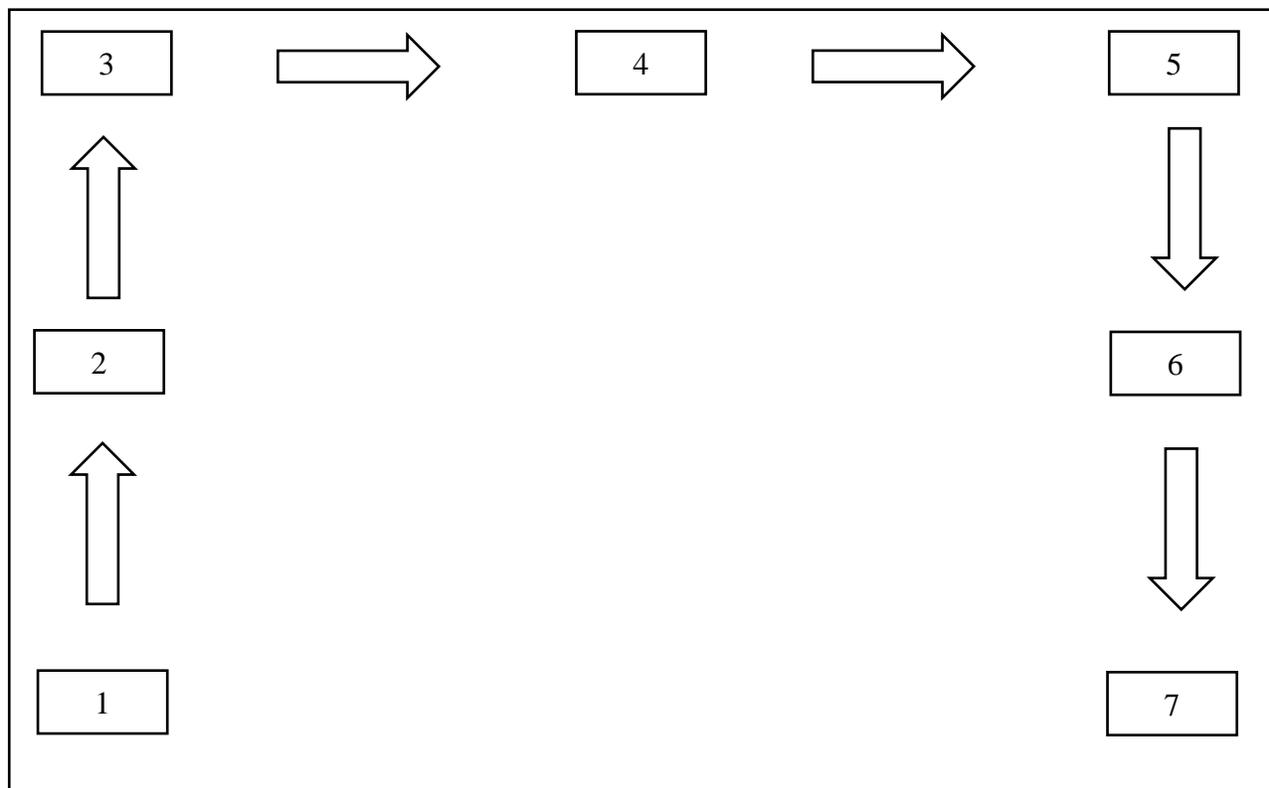
Matériel requis : Un cerceau rouge, un vert et un bleu, une lampe de poche, un petit carton vert et un rouge, un carton de 30 x 30 cm vert et un rouge et une échelle d’agilité.

Consignes : Effectuer 3 tours du circuit composé de 7 stations, en prenant une pause de 2 minutes entre les tours. Chaque station demande de 30 à 45 secondes d’effort. Il est conseillé d’être en équipe de deux pour expérimenter les exercices du circuit. De cette façon, lorsqu’un candidat fait les différents exercices, son coéquipier est en période de pause ou, dans le cas des stations 2 et 6, exécutera le rôle de celui à proximité qui désigne les cartons.

Exercices :	Images :
<p>Station 1 : Burpees</p> <p>http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8610</p>	
<p>Station 2 : Exercice 1A</p> <p>http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8612</p>	

<p>Station 3 : Exercices sur échelle d'agilité (haute intensité)</p> <p>http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8614</p>	
<p>Station 4 : Exercice 2C</p> <p>(Au choix de le faire avec ou sans regarder)</p> <p>http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8616</p> <p>http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8622</p>	
<p>Station 5 : « Mountain Climber » rapide</p> <p>http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8617</p>	
<p>Station 6 : Exercice 3A</p> <p>http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8618</p>	
<p>Station 7 : Fentes sautées</p> <p>http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/etapes-dadmission/esap-cibles-lumieres.html#c8619</p>	

Exemple de disposition du circuit et de ses stations dans un gymnase :



Conclusion

Ce plan d’entraînement spécifique pour la station des cibles lumières permet aux candidats d’améliorer les habiletés physiques sollicitées par cette station. Il importe de rappeler que ce plan spécifique doit s’inscrire dans une démarche d’entraînement complète puisqu’à lui seul, il ne peut garantir la réussite de l’ESAP-ENPQ. À cet effet, un plan d’entraînement préparatoire à l’ESAP-ENPQ est disponible sur le site de l’École afin de faciliter la préparation physique du candidat. L’épreuve préparatoire (EPrep-ESAP) est un autre outil à la disposition des candidats leur permettant d’évaluer leur risque d’échec. Une vidéo présentant l’ESAP-ENPQ POLICE 2017 est également disponible sur le site Internet de l’ENPQ.

**École nationale
de police**

Québec 

350, rue Marguerite-D'Youville
Nicolet (Québec) J3T 1X4