

# École nationale de police du Québec

---

## Présentation du *TAP-ENPQ*

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

28 août 2007

---

Québec 

# PRÉSENTATION DU *TAP-ENPQ*

Le *TAP-ENPQ* a été créé pour mesurer les aptitudes physiques des candidats. Sa réussite constitue une des conditions d'admission au programme de formation initiale en patrouille-gendarmerie de l'École nationale de police du Québec (École). Conformément aux conditions d'admission stipulées au *Règlement sur le régime des études de l'École nationale de police du Québec*, seuls les candidats rencontrant les exigences médicales et ayant reçu un avis favorable seront acceptés à une session du *TAP-ENPQ*.

Le *TAP-ENPQ* est divisé en trois volets distincts permettant d'évaluer différentes aptitudes physiques particulières à un candidat. Il s'agit du test navette, du circuit chronométré et des stations indépendantes. Le candidat doit atteindre le seuil de passage de chacun de ces volets pour réussir le *TAP-ENPQ*.

Le test navette est le premier volet du *TAP-ENPQ*. Il s'agit d'une course à vitesse imposée sur un tracé aller-retour de 20 mètres. Le candidat doit réussir ce volet pour accéder aux deux suivants. Le second volet est un circuit chronométré prenant la forme d'un parcours à obstacles que le candidat doit compléter sous une contrainte de temps. Enfin, le circuit chronométré réussi, le candidat se dirige aux stations indépendantes, ayant bénéficié d'un temps de repos restreint, pour y accomplir, dans l'ordre, une série de poussées et de tractions, une simulation de transport d'une victime inconsciente et une simulation de réanimation cardiorespiratoire.

Tous les volets sont exécutés sous la surveillance d'évaluateurs agréés qui donnent les consignes et veillent à ce que chacune des tâches des différentes stations soit correctement exécutée. Toute exécution d'une station ne respectant pas les tâches à effectuer devra être recommencée ou se verra marquée d'une pénalité en temps, le cas échéant.

---

## 1.1 Le test navette

Le test navette est un test d'effort maximal, progressif, servant à évaluer la puissance aérobie maximale d'un individu. Le test navette a été conçu par le Dr Luc Léger du Département de kinésiologie de l'Université de Montréal, et le seuil de passage a été déterminé en fonction de la puissance aérobie minimale nécessaire afin de rencontrer les exigences particulières du programme de formation initiale en patrouille-gendarmerie de l'École.

Pour le candidat, le test navette consiste à courir le plus longtemps possible sur un tracé aller-retour de 20 mètres en suivant la vitesse imposée, laquelle augmente de 0,5 km/h à toutes les minutes. Pour réussir ce premier volet, le candidat doit compléter au moins 6,5 paliers, ce seuil correspond à un VO<sub>2</sub>max de 40 ml/kg/min.

Un signal sonore se fait entendre à intervalles réguliers pour signifier au candidat qu'il doit, à ce moment précis, se trouver à l'une ou l'autre des extrémités du tracé de 20 mètres. Le candidat a terminé l'épreuve lorsqu'il ne parvient plus à suivre la vitesse imposée, qu'il reçoit un troisième avertissement consécutif ou qu'il abandonne. Un avertissement est émis à chaque extrémité du tracé lorsqu'une ou plusieurs des situations suivantes se présentent : le candidat arrive à une extrémité du tracé en retard par rapport au signal sonore, le candidat repart d'une extrémité du tracé en avance par rapport au signal sonore ou le candidat n'effectue pas un arrêt complet avant de repartir vers l'autre extrémité du tracé.

**Tableau 1 - Synthèse de la tâche du test navette**

Nom du test	Tâche à effectuer
Test navette	Courir le plus longtemps possible sur un tracé aller-retour de 20 mètres en suivant la vitesse imposée qui augmente progressivement à toutes les minutes.

---

## 1.2 Le circuit chronométré

Le circuit chronométré est un parcours de cinq boucles d'une longueur de 70 mètres sur lequel sont disposées treize stations (distance totale de 350 mètres). À chacune des stations, le candidat doit réaliser des tâches motrices prédéterminées. Le candidat doit compléter les cinq tours dans un temps égal ou inférieur à 392 secondes. Par ailleurs, toute exécution d'une station ne respectant pas les tâches à effectuer devra être recommencée ou se verra marquée d'une pénalité en temps, le cas échéant (station 7). Les pénalités en temps sont ajoutées au temps chronométré obtenu par le candidat et le temps continue à s'écouler lorsque le candidat doit recommencer la tâche d'une station.

Ce volet permet d'évaluer la capacité d'endurance aérobie, d'endurance musculaire ainsi que les aptitudes d'agilité du candidat. Le lecteur peut suivre les explications du parcours en se référant à la figure 1 qui présente le parcours du circuit chronométré avec le nom et le numéro des différentes stations. Les étapes du circuit sont décrites ci-après et permettent de saisir la nature des tâches. De plus, tout au long du parcours, un évaluateur dirige le candidat pour lui rappeler chacune des

étapes. Le candidat n'a pas à mémoriser le circuit.

Le circuit chronométré débute lorsque le candidat se présente au départ du parcours (cône 1), en portant la veste lestée de 2 kg et la ceinture lestée de 4,5 kg. À la commande de l'évaluateur principal, il prend la lampe de poche à faisceau laser qui se trouve sur le cône 1, reste derrière la ligne de départ, et pointe, en position isocèle, le récepteur photoélectrique de la silhouette qui occupe la position du centre. Après 2 secondes cumulatives à atteindre le récepteur, une lumière verte s'allume indiquant que le chronomètre est démarré. Le candidat replace rapidement la lampe de poche à faisceau laser sur le cône 1 et débute alors les trois tours périphériques du circuit.

Le candidat passe sous le ponceau sans le déplacer (station 1) et franchit ensuite le parapet en passant les deux pieds par-dessus le parapet (station 2). Il passe au travers de la fenêtre sans la déplacer, contourne le cône 2 par l'extérieur (station 3), pour se diriger vers la foule (station 4), où il contourne la première silhouette par la droite. Le candidat suit un trajet en slalom à travers les six silhouettes, puis se dirige vers le cône 3 qu'il contourne par l'extérieur.

Le candidat atteint alors les escaliers (station 5) où il doit monter puis descendre six marches en ne passant pas par-dessus la rampe. Une fois qu'il a quitté les escaliers, le candidat effectue un demi-tour vers la gauche et passe par-dessus la clôture lisse d'une hauteur de 2 mètres (station 6). Le candidat peut, s'il le souhaite, s'aider d'un bac ou d'une poubelle (il ne peut utiliser qu'un seul de ces deux objets à la fois en le transportant vers la clôture lisse, et aucune autre aide n'est permise). À sa réception au sol, le candidat contourne la rampe des escaliers, remonte et redescend les six marches des escaliers (station 5).

Il contourne le cône 4 par l'extérieur et accélère son pas de course pour sauter par-dessus le fossé (station 7). Il doit éviter de toucher cet obstacle sous peine d'une pénalité en temps. Les touches faites aux extrémités du fossé<sup>1</sup> entraînent une pénalité de 3 secondes alors que 10 secondes seront comptées pour les touches faites dans la partie centrale. Une pénalité de 10 secondes est appliquée lorsque le candidat touche à la fois à l'extrémité et à la partie centrale du fossé. Ces pénalités sont cumulatives; elles sont données pour chaque touche et à chaque fois que le candidat passe à cette station. Le candidat termine son premier tour en contournant le cône 1 par l'extérieur et doit alors compléter deux autres tours en suivant ce même trajet. Une fois les trois tours périphériques complétés, le candidat poursuit le circuit chronométré par deux tours « en huit ».

---

<sup>1</sup> Les extrémités du fossé font 20 centimètres et sont délimitées par un repère visuel.

Le candidat débute son quatrième tour en passant sous le ponceau sans le déplacer (station 1). Il franchit ensuite le parapet en passant les deux pieds par-dessus le parapet (station 2), puis passe au travers de la fenêtre sans la déplacer (station 3) pour ensuite contourner le cône 2 par l'extérieur. Le candidat se dirige alors vers la chicane (station 8) où il contourne la première haie par la droite, puis la seconde par la gauche en prenant soin de ne déplacer ni l'une ni l'autre. Il franchit le muret en passant les deux pieds par-dessus le muret (station 9) et rampe dans le tunnel sur une distance d'un peu plus de 3 mètres et demi (station 10).

À sa sortie du tunnel, le candidat reprend sa course en contournant le cône 4 par l'extérieur et en effectuant un autre passage des escaliers (station 5)<sup>2</sup>. Il effectue un demi-tour vers la droite et franchit, sans aide, la clôture grillagée (station 11). À sa réception au sol, le candidat contourne la rampe des escaliers, remonte, redescend et contourne le cône 3 par l'extérieur. Il passe alors par-dessus la poubelle sans la déplacer (station 12), et se dirige vers le muret situé dans le centre du circuit. Il doit monter sur le muret en mettant ses deux pieds derrière la marque de début et effectuer la traversée en équilibre (station 13) jusqu'à ce qu'il ait dépassé la marque de fin située à l'autre extrémité.

Une fois redescendu, le candidat termine son quatrième tour en passant par-dessus la seconde poubelle sans la déplacer (station 14) et en contournant le cône 1. Il lui reste alors un dernier tour à compléter en suivant le trajet « en huit ».

À la fin du cinquième tour, et après avoir franchi la seconde poubelle (station 14), le candidat récupère la lampe de poche à faisceau laser sur le cône 1 et se rend au parapet (station 2) pour arrêter le chronomètre. Il reste derrière le parapet, actionne la lampe de poche à faisceau laser et pointe le récepteur photoélectrique de la silhouette du centre pendant un minimum de 10 secondes cumulatives. À ce moment, la lumière rouge s'allume sur cette silhouette et une lumière verte s'allume de façon aléatoire sur une des deux autres silhouettes. Le candidat dirige alors le faisceau laser en direction de cette dernière silhouette et pointe le récepteur pendant 3 secondes cumulatives; il changera ainsi de cible deux autres fois et devra viser le récepteur pendant 3 secondes à chaque fois. Le chronomètre installé sur la silhouette centrale s'arrête alors pour donner le temps total du circuit chronométré (résultat). Il est important de noter que lorsque le faisceau laser n'atteint pas le récepteur, le temps continue de s'accumuler.

---

<sup>2</sup> Bien que cette station ait gardé le même numéro, il est important de noter que le passage des escaliers se fait ici dans le sens inverse de celui emprunté lors des tours périphériques précédents. Ici aussi, il est interdit de passer par-dessus la rampe.

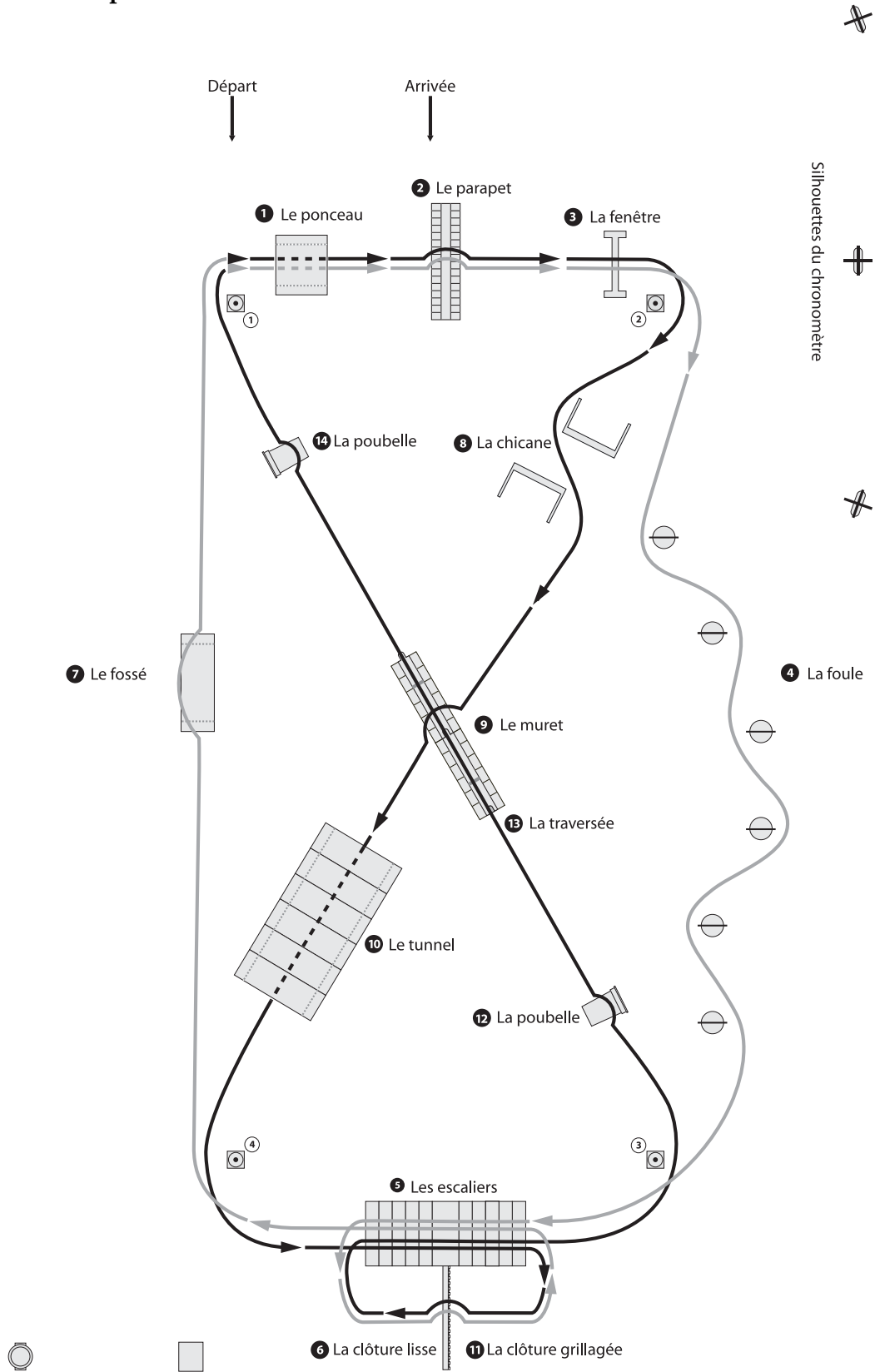
Rappelons que pour réussir le second volet du *TAP-ENPQ*, le candidat doit compléter les cinq tours du circuit chronométré dans un temps égal ou inférieur à 392 secondes, incluant le temps ajouté pour les pénalités à la station du fossé (station 7).

Le tableau 2 présente une synthèse des différentes tâches à effectuer pour chacune des stations du circuit chronométré, alors que la figure 1 présente le parcours du circuit chronométré avec le nom et le numéro des différentes stations.

**Tableau 2 - Synthèse des tâches du circuit chronométré**

N°	Nom de la station	Tâches à effectuer
	Départ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rester derrière la ligne de départ;</li> <li>▪ Activer le chronomètre à l'aide du faisceau laser de la lampe de poche;</li> <li>▪ Remettre la lampe de poche sur le cône 1.</li> </ul>
1	Le ponceau	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passer sous le ponceau sans le déplacer.</li> </ul>
2	Le parapet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franchir le parapet en passant les deux pieds par-dessus.</li> </ul>
3	La fenêtre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passer dans la fenêtre sans la déplacer;</li> <li>▪ Contourner le cône 2 par l'extérieur.</li> </ul>
4	La foule	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contourner les silhouettes selon le trajet défini;</li> <li>▪ Contourner le cône 3 par l'extérieur.</li> </ul>
5	Les escaliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monter, puis descendre les escaliers sans passer par-dessus la rampe.</li> </ul>
6	La clôture lisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franchir la clôture lisse avec l'aide, si souhaité, du bac ou de la poubelle (sans s'aider des escaliers, du mur, etc.).</li> </ul>
7	Le fossé	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contourner le cône 4 par l'extérieur;</li> <li>▪ Sauter par-dessus le fossé;</li> <li>▪ Contourner le cône 1 par l'extérieur.</li> </ul>
8	La chicane	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contourner la chicane selon le trajet défini sans déplacer les haies.</li> </ul>
9	Le muret	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franchir le muret en passant les deux pieds par-dessus.</li> </ul>
10	Le tunnel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passer sous le tunnel;</li> <li>▪ Contourner le cône 4 par l'extérieur.</li> </ul>
11	La clôture grillagée	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franchir sans aide la clôture grillagée (sans s'aider des escaliers, du mur, etc.).</li> </ul>
12	La poubelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contourner le cône 3 par l'extérieur;</li> <li>▪ Passer par-dessus la poubelle sans la déplacer.</li> </ul>
13	La traversée	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monter sur le muret en mettant ses deux pieds derrière la marque de début;</li> <li>▪ Se déplacer en équilibre sur le muret jusqu'à la marque de fin.</li> </ul>
14	La poubelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passer par-dessus la poubelle sans la déplacer;</li> <li>▪ Contourner le cône 1 par l'extérieur.</li> </ul>
	Arrivée	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Récupérer la lampe de poche et se rendre au parapet;</li> <li>▪ Arrêter le chronomètre en visant les silhouettes à l'aide du faisceau laser de la lampe de poche.</li> </ul>

Figure 1 - Le parcours du circuit chronométré





---

## 1.3 Les stations indépendantes

Lorsque le candidat a complété avec succès le parcours chronométré (avec un temps total égal ou inférieur à 392 secondes), il se dirige vers les stations indépendantes. Aucun temps de repos n'est prévu entre la fin du circuit chronométré et le début des stations indépendantes. Un chronomètre est démarré dès la fin du circuit chronométré et la troisième station indépendante, l'ABC de la réanimation cardiorespiratoire (RCR), doit être débuté avant la quatrième minute.

La première station (station A) permet d'évaluer la capacité de résistance musculaire du candidat à l'aide d'un appareil de poussées et de tractions. À cette station, le candidat doit pousser puis tirer contre une résistance totale de 32 kg (70 livres) en se déplaçant sur une trajectoire en arc autour de l'axe de rotation du bras de l'appareil. Il s'agit d'abord de pousser afin de soulever la charge et de compléter quatre arcs consécutifs de 180 degrés sans laisser tomber la charge. Une fois ces quatre premiers arcs complétés, le candidat dépose la charge en contrôlant la descente. Le candidat, par la suite, exécute une seconde série de quatre arcs consécutifs de 180 degrés en tirant la charge. Une fois ces quatre derniers arcs complétés, le candidat dépose la charge en contrôlant la descente. L'appareil est muni d'un système qui émet un signal sonore qui indique au candidat qu'il peut changer de direction lorsqu'il atteint une extrémité de l'arc. Une fois les deux séries de quatre arcs complétées et sur consigne de l'évaluateur, le candidat se dirige vers la deuxième station indépendante.

Advenant le cas où le candidat ne parvient plus à soutenir la charge, il peut reprendre la tâche jusqu'à concurrence de quatre reprises. Après quatre essais non réussis, le candidat est considéré incapable d'accomplir cette tâche et échoue la station.

La deuxième station indépendante (station B) consiste à transporter un mannequin de 65,7 kg sur une distance de 20 mètres et permet également d'évaluer la capacité de résistance musculaire du candidat. Le candidat peut utiliser la méthode de son choix pour franchir cette distance avec le mannequin, mais il doit tenir compte que ce mannequin représente le corps d'une victime inconsciente. La tête du mannequin ne doit jamais être en contact avec le sol pendant le transport<sup>3</sup> et il n'est pas permis de saisir le mannequin par la tête. La distance de 20 mètres est considérée comme franchie par le candidat lorsque les pieds du mannequin ont traversé la ligne d'arrivée. Une fois le transport complété et sur consigne de l'évaluateur, le candidat se dirige vers la troisième et dernière station indépendante.

---

<sup>3</sup> La méthode de transport la plus utilisée consiste à traîner la victime par le collet en supportant sa tête avec ses avant-bras.

La troisième station (station C) permet d'évaluer la capacité du candidat à se concentrer et à travailler dans un état de fatigue. Le candidat est évalué en fonction de sa capacité à effectuer les cinq principales étapes de la technique de l'ABC de réanimation cardiorespiratoire :

- Vérifier l'état de conscience;
- Ouvrir les voies respiratoires;
- Vérifier la respiration;
- Donner deux insufflations;
- Effectuer trente compressions.

Un sixième critère de réussite consiste à respecter l'ordre chronologique de ces étapes. Si le candidat omet d'effectuer une de ces étapes, ou encore s'il ne respecte pas l'ordre des étapes, il échoue cette station. Il revient au candidat de signifier verbalement à l'évaluateur qu'il a complété cette station, et par le fait même, le TAP-ENPQ.

**Tableau 3 – Synthèse des tâches des stations indépendantes**

No.	Nom de la station	Tâches à effectuer
A	Poussées et tractions	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Effectuer quatre arcs de 180 degrés en poussant une charge de 32 kg sans la laisser tomber;</li> <li>▪ Effectuer quatre arcs de 180 degrés en tirant une charge de 32 kg sans la laisser tomber;</li> <li>▪ Déposer la charge en contrôlant la descente.</li> </ul>
B	Transport d'une victime inconsciente	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Transporter un mannequin de 65,7 kg sur une distance de 20 mètres en s'assurant que sa tête ne touche pas au sol. Il n'est pas permis de saisir le mannequin par la tête.</li> </ul>
C	L'ABC de la réanimation cardiorespiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vérifier l'état de conscience;</li> <li>▪ Ouvrir les voies respiratoires;</li> <li>▪ Vérifier la respiration;</li> <li>▪ Donner deux insufflations;</li> <li>▪ Effectuer trente compressions;</li> <li>▪ Respecter l'ordre des étapes.</li> </ul>

La figure suivante présente les trois stations qui forment les stations indépendantes du TAP-ENPQ et qui doivent se situer à proximité du circuit chronométré. Les stations indépendantes sont généralement situées le long du circuit chronométré, du côté de la station du fossé (station 7).

**Figure 2 - Les stations indépendantes**

