Sûreté Publique
PRINCIPAUTÉ DE MONACO

Direction de la Sûreté Publique
Division de l'Administration et de la Formation
Section de la Formation
Ecole de Police de la Sûreté Publique

Parcours d'Evaluation des Capacités Physiques

Concours Élève-Agent de police

RÈGLEMENT

Au total le parcours comprend dix épreuves composées de deux exercices d'évaluation technique suivis de huit ateliers chronométrés.

Une vidéo du parcours étant disponible sur le site internet de l'Ecole de Police de la Sûreté Publique (https://ecoledepolice.gouv.mc/recrutement/concours/bareme-des-epreuves-de-sport), aucune démonstration technique ne sera effectuée par les moniteurs le jour de l'épreuve.

Néanmoins, les candidats auront la possibilité d'utiliser le parcours lors du temps consacré à la phase préparatoire (échauffement) ainsi que de solliciter lesdits moniteurs pour toutes interrogations sur le parcours.

Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre préétabli et toute épreuve doit être tentée.

Tout atelier doit être réalisé conformément aux consignes exposées ci-après.

L'oubli d'un atelier ou le non-respect des consignes seront signalés par le moniteur au candidat. Ce dernier devra alors réaliser cet atelier, **sans interruption du chronométrage**.

Au-delà de trois répétitions infructueuses, le candidat sera autorisé à poursuivre le parcours et sera crédité d'une pénalité de temps prévu pour chaque atelier.

La commission de fautes techniques lors du franchissement de certains ateliers, comme exposé ci-après, sera également sanctionnée par des pénalités de temps qui viendront s'ajouter au temps total réalisé.

Tout abandon entraînera la note de zéro à l'ensemble du parcours.

Les dixièmes de secondes ne sont pas pris en compte dans le temps réalisé par le candidat, la performance sera arrondie à la seconde inférieure.

Le parcours est noté sur un total de vingt points.

9, Rue Suffren Reymond - B.P. 555
MC 98015 MONACO CEDEX
Tél. : (+377) 93 15 30 27
Fax : (+377) 93 15 32 98

I. Exercices d'évaluation technique :

Le départ se fera sur instruction du moniteur.

1. Flexions extensions (pompes) :

Elles doivent être réalisées avec les mains en appui sur chaque poignée du médecine ball pour les candidats masculins et les mains en appui au sol pour les candidates féminines. Les bras perpendiculaires au sol, le corps bien aligné (tête, tronc, jambes), les jambes tendues, les pieds joints.

Le candidat descend le corps vers le sol en fléchissant les coudes, jusqu'à ce que sa poitrine touche le ballon (hommes) / le sol (femmes). Il tend de nouveau les bras, complètement, coudes verrouillés.

Dix mouvements pour l'ensemble des candidats. La pose des genoux au sol est interdite.

Les mouvements correctement réalisés seront validés à voix haute par le moniteur.

Le candidat devra porter un vêtement permettant l'évaluation visuelle de l'atelier (Verrouillage des coudes et contact du buste avec le médecine ball).

- ***Si cet atelier n'est pas réalisé complètement une note de 0/20 sera automatiquement attribuée.***

2. Flexions des jambes (squats) :

Les dix flexions devront être réalisées avec un médecine ball, équipé de poignées, de dix kilogrammes pour les hommes et de six kilogrammes pour les femmes. Le ballon sera tenu par les poignées et plaqué contre la poitrine lors des mouvements. Un banc sera positionné derrière les candidats et le contact des fessiers avec celui-ci validera la flexion. Les jambes devront être tendues à la fin de chaque flexion.

- ***Si cet atelier n'est pas réalisé complètement une note de 0/20 sera automatiquement attribuée***

Les candidats disposeront de trente secondes pour réaliser chaque exercice.

A l'issue, les candidats enchaîneront avec les huit ateliers chronométrés.

II. Départ des ateliers chronométrés

Le candidat commence le parcours sur son initiative entraînant le départ du chronomètre.

Un moniteur suivra la progression du candidat sur l'ensemble du parcours.

1. Multi bonds dans les cerceaux :

La progression se fait par bonds successifs, un pied dans chaque cerceau posé sur le sol sans les toucher. Cet atelier est composé de quatre cerceaux.

Espace entre chaque cerceau :	2 mètres.
Diamètre des cerceaux :	60 centimètres.

- ***Une pénalité de deux secondes sera attribuée au candidat par cerceau touché.***

2. Franchissement de haies :

Franchissement de trois haies type E.P.S. (Education Physique et Sportive).

Hauteur des haies :	71 centimètres pour les hommes 61 centimètres pour les femmes.
Espace entre chaque haie :	3 mètres et 50 centimètres.

Le candidat devra franchir successivement trois haies en faisant passer obligatoirement leurs deux pieds au-dessus de la barrière horizontale formée par cet obstacle.

Si un pied devait passer sur le côté de la haie et en dessous de ce plan horizontal, une pénalité sera appliquée.

Si le moniteur estime que le candidat a volontairement heurté une haie avec la main ou le pied, dans le but de se faciliter la course, une pénalité sera également appliquée.

- ***Une pénalité de deux secondes sera attribuée au candidat qui ne franchit pas correctement ou renverse une haie.***

3. Passage en équilibre sur une poutre :

Le candidat progressera debout en équilibre sur une poutre. La montée sur celle-ci se fera à l'aide d'un appui intermédiaire (une marche). L'entrée sur la poutre se fera avant le premier repère et la sortie après le second repère.

Longueur poutre :	5 mètres.
Hauteur :	1 mètre.

- ***Une pénalité de deux secondes sera attribuée au candidat qui entrera après ou sortira avant la délimitation des repères.***
- ***Une pénalité de dix secondes sera attribuée au candidat qui aura refusé l'obstacle***

4. Barres parallèles :

Le **candidat masculin** devra se hisser à l'entrée de l'agrès (dans le sens du parcours) bras tendus, coudes verrouillés, buste et jambes droits avant le premier repère identifié sur les barres. Il devra maintenir en statique cette position durant dix secondes.

Au signal du moniteur il devra, en conservant sa position corporelle initiale (corps suspendu dans le vide en appui sur les mains, bras tendus) et sans jamais prendre appui au sol, progresser dans l'atelier une main sur chaque barre jusqu'au repère de sortie.

A aucun moment le candidat ne pourra mettre ses membres inférieurs en contact avec une quelconque partie de l'agrès.

La **candidate féminine** devra se positionner en statique de la même façon que les candidats masculins, à savoir le corps suspendu dans le vide en appui sur les mains, bras tendus, coudes verrouillés, le buste et les jambes droits avant le premier repère identifié sur les barres. Elle devra maintenir cette position durant cinq secondes.

Au signal du moniteur il devra, en conservant sa position corporelle initiale (corps suspendu dans le vide en appui sur les mains, bras tendus) et sans jamais prendre appui au sol, progresser dans l'atelier une main sur chaque barre jusqu'au repère de sortie.

A aucun moment le candidat ne pourra mettre ses membres inférieurs en contact avec une quelconque partie de l'agrès.

Hauteur des barres parallèles :	1 mètre et 48 centimètres.
Longueur :	3 mètres et 50 centimètres.
Ecartement :	50 centimètres.

- ***Une pénalité de dix secondes sera attribuée au candidat qui n'a pas réalisé complètement l'atelier de station fixe (Après trois tentatives infructueuses).***
- ***Une pénalité de vingt secondes sera attribuée au candidat qui n'aura pas réalisé volontairement la station fixe de dix secondes.***
- ***Une pénalité de quinze secondes sera attribuée au candidat qui n'aura pas réussi la traversée à l'issue de la station fixe.***
- ***Une pénalité de vingt-cinq secondes sera attribuée au candidat qui aura volontairement refusé la traversée.***

5. Le ramper :

Le candidat effectuera un passage en rampant, à plat ventre ou sur le côté sous un dispositif de quatre barres, espacées d'un mètre, formant un tunnel de trois mètres de longueur.

Hauteur du dispositif :	50 centimètres.
Longueur :	3 mètres.
Largeur :	1 mètre et 20 centimètres.

- ***Une pénalité de deux secondes sera attribuée par dispositif de barre chutant au sol.***
- ***Une pénalité de quinze secondes sera attribuée au candidat qui aura volontairement refusé l'obstacle.***

6. Franchissement d'obstacle :

Le candidat devra franchir à deux reprises un obstacle, matérialisé par un plinth en mousse, en sautant par-dessus (aller et retour).

L'ensemble du corps doit impérativement passer par-dessus le plinth et non sur le côté. Il n'y a en revanche pas de technique imposée pour le franchissement de l'obstacle.

Hauteur du plinth :	1 mètre et 20 centimètres pour les hommes. 1 mètre pour les femmes.

- ***Une pénalité de cinq secondes sera attribuée au candidat qui n'aura pas franchi correctement le plinth ou qui l'aura renversé.***
- ***Une pénalité de cinq secondes sera attribuée au candidat qui aura oublié de franchir cet atelier nécessitant l'intervention du moniteur. Le candidat devra alors tenter de franchir cet atelier.***
- ***Une pénalité de vingt secondes sera attribuée au candidat qui aura volontairement refusé l'obstacle.***

7. <u>Le porter du sac</u> :

Le candidat saisira un sac lesté dans un cerceau et devra le porter jusqu'au plot situé face à lui sur une distance de quinze mètres et le ramener (quinze mètres supplémentaires) en le reposant dans sa position initiale.

Le candidat devra contourner les plots implantés face à eux par la gauche.

Poids sac lesté : 25 kilogrammes pour les hommes.
15 kilogrammes pour les femmes.

- ***Une pénalité de deux secondes sera attribuée au candidat qui ne contournera pas les plots par la gauche.***
- ***Une pénalité de cinq secondes sera attribuée au candidat qui ne déposera pas le sac de force dans le cerceau.***

8. <u>Course en slalom</u> :

Le candidat effectuera une course en slalom entre les cônes afin de rejoindre la ligne d'arrivée.

Les cônes devront être contournés par l'extérieur. Le candidat devra contourner le premier en le laissant sur sa droite.

Distance du slalom : 110 mètres.

Une pénalité de deux secondes sera attribuée par cône non contourné par l'extérieur ou si le candidat fait chuter le dispositif.
Une pénalité de quinze secondes par cône sera attribuée au candidat qui omettrait de le ou les franchir.

9. <u>Les limites du parcours</u> :

En plus des deux plots placés pour matérialiser le départ et l'arrivée, quatre autres plots sont positionnés pour matérialiser les limites de celui-ci. Ces plots doivent être obligatoirement contourner par l'extérieur par les candidats au cours de leur cheminement.

Une pénalité de deux secondes sera attribuée par cône non contourné par l'extérieur ou si le candidat fait chuter le dispositif.

III. Arrivée des ateliers chronométrés

Le chronomètre s'arrête lorsque le candidat franchit la ligne d'arrivée matérialisée par deux plots.

La note du candidat correspondra au temps chronométré auquel sera ajouté d'éventuelles secondes pénalités.