

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

1/ Généralités

Le parcours fonctionnel est une piste d'obstacles qui évalue si vous disposez de la condition physique fonctionnelle exigée pour pouvoir débiter une formation en académie de police. Ce même parcours doit être effectué par l'aspirant en fin de formation, sous une forme plus difficile, avec le ceinturon complet.

Par les termes *condition fonctionnelle*, il faut comprendre qu'il s'agit d'une condition qui doit vous permettre de rester efficace (aussi bien physiquement que mentalement) même lorsque vous devez fournir un effort court, lourd et important. C'est pour cette raison qu'il est possible que vous ne disposiez pas de cette condition fonctionnelle exigée, même si vous bougez déjà beaucoup.

Exemple 1 :

Vous faites du jogging, 3 fois par semaine, avec un partenaire de course. Vous courez à chaque fois 6 à 7 km en 40 à 45 minutes, et pouvez encore discuter avec votre partenaire pendant le jogging. Il est plus que probable que vous rencontriez des difficultés durant l'exécution du parcours fonctionnel, car l'intensité du test est bien plus élevée que durant votre jogging.

Exemple 2 :

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

Vous faites du cheval et allez régulièrement nager. Durant le week end, vous aimez vous promener deux heures en forêt. Dans cet exemple également, il est probable que vous ne disposiez pas de la condition fonctionnelle exigée, et que vous rencontriez des problèmes lors de l'exécution du parcours fonctionnel.

A moins que vous pratiquiez régulièrement un sport dans lequel un effort court, lourd et intense est exigé (p.e. du football, du badminton, des sports de combat, du mountainbike etc.), nous vous conseillons d'accorder votre attention à la préparation expliquée ci-après. D'autre part, nous vous conseillons certainement d'effectuer un test d'effort auprès d'un médecin sportif, avant de commencer l'entraînement. Ce test permettra de déterminer si votre corps est capable ou non de supporter un effort physique important.

2/ Condition de base, force de base et style de vie

1/ Durant l'exécution du parcours fonctionnel, vous allez courir, sauter, pivoter etc... durant une période assez courte, ce qui peut régulièrement pousser votre rythme cardiaque à sa fréquence maximale ! Il est donc nécessaire de vous poser sincèrement la question de savoir si votre passé sportif permet d'exécuter une difficile épreuve de résistance.

En cas de doute au sujet de votre condition de base, le tableau ci-dessous peut être indicatif. Vous devez être en état de parcourir les distances reprises ci-dessous (ou davantage) en 12 minutes.

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

AGE	HOMME	FEMME
En-dessous de 41 ans	2400m	2200m
A partir de 41 ans	2100m	1900m

Si vous ne parvenez pas à courir ces distances en 12 minutes, alors nous vous recommandons fortement de suivre d'abord un programme Start-to-Run. Après avoir terminé le programme Start-to-Run, nous vous recommandons de courir 5 km, deux fois par semaine, durant encore au moins deux mois.

ATTENTION : ne courez pas sur un tapis de course !

Après cette période d'entraînement, vous pouvez entamer le schéma d'entraînement spécifique (voir plus bas, point 3).

2/ Pour un fonctionnaire de police, il est également nécessaire de disposer d'une force suffisante, aussi bien dans les membres supérieurs qu'inférieurs. Pour être en état d'utiliser vos moyens de maîtrise de la violence (c'est-à-dire l'arme, le pepperspray, la matraque, mais aussi l'arrestation à mains nues, etc.), il est nécessaire de disposer d'une force suffisante dans les membres supérieurs. De même, les membres inférieurs doivent être puissants. L'équipement de base d'un fonctionnaire de police, le ceinturon et le gilet pare-balles, pèse déjà environ 15 kgs. Malgré ce poids, il faut pouvoir si nécessaire se déplacer rapidement et soupagement.

Des pompes, sit-ups, tractions, air squats, etc., sont des exercices faciles qui ne demandent aucun matériel particulier, et qui peuvent vous aider à augmenter 5 rapidement votre force musculaire. Par ailleurs, lors des différentes formations, des tests portent sur les pompes et les sit-ups.

3/ De plus, évaluez votre style de vie : cigarette, manque de sommeil, alcool, nourriture malsaine, etc., ont une influence sur vos prestations sportives. Demandez éventuellement conseil à un spécialiste si vous avez des questions au sujet de votre style de vie.

3/ Schéma d'entraînement spécifique

Si vous réussissez à parcourir les distances reprises ci-dessus en 12 minutes (voir tableau au point 2.1), vous êtes alors prêt pour le schéma d'entraînement spécifique suivant, qui va vous préparer aussi bien pour la distance que pour l'intensité du test de sélection.

Nous souhaitons insister sur le fait que c'est principalement l'intensité du test de sélection qui pose problème pour les candidats. Durant ce schéma d'entraînement spécifique, vous devrez donc pousser pour entraîner un rythme cardiaque élevé. Cela pourra vous sembler inhabituel ; rassurez-vous, au fil de l'entraînement, vous vous habituerez à ce type d'effort

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

Semaine 1

Entraînement 1	Entraînement 2 - Laisser minimum 2 jours entre l'entraînement 1 et l'entraînement 2
<p>a. Cherchez un endroit adapté (1), et échauffez-vous pendant environ 5 minutes (2) à cet endroit.</p> <p>b. Ensuite, pendant 2 minutes : <i>courez 5 pas, accroupissez-vous puis faites un saut en extension complète – courez 5 pas, accroupissez-vous puis faites un saut en extension complète– etc.</i></p> <p>c. Reposez-vous pendant 2 minutes.</p> <p>d. Répétez les étapes b) et c) à 3 reprises.</p> <p>e. Ensuite, pendant 1 minute : <i>sprintez, en faisant des allers-retours sur une distance de 20 m, au tempo qui vous épuise.</i></p>	<p>a. Cherchez un endroit adapté (1), et échauffez-vous pendant environ 5 minutes (2) à cet endroit.</p> <p>b. Ensuite , pendant 2 minutes : <i>courez 5 pas, déplacez-vous sur 5m sur vos mains et vos pieds - courez 5 pas, faites 5 pompes courez 5 pas, déplacez-vous sur 5m sur vos mains et vos pieds - courez 5 pas, faites 5 pompes – etc.</i></p> <p>c. Reposez-vous pendant 2 minutes.</p> <p>d. Répétez les étapes b) et c) à 3 reprises.</p> <p>e. Remplissez un sac à dos pour qu'il pèse environ 10kgs et, pendant 1 minute :</p>

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

<p>f. Reposez-vous pendant 1 minute.</p> <p>g. Répétez l'étape e) à une reprise.</p> <p>h. Cooling down (3).</p>	<p><i>sprintez, en faisant des allers-retours sur une distance de 20 m, au tempo qui vous épuise.</i></p> <p>f. Reposez-vous pendant 1 minute.</p> <p>g. Répétez l'étape e) à une reprise</p> <p>h. Cooling down (3).</p>
--	---

(1) : cherchez une distance d'environ 20m (terrain de basket, portion d'un chemin piétonnier, d'un parking, un chemin dans les bois etc... le Parcours fonctionnel mesure seulement 20m sur 13m !

(2) : un échauffement général peut consister en une course lente, des variations de course (trotter, pas chassés, etc.), suivi d'une phase courte durant laquelle votre rythme cardiaque doit s'accélérer

(3) : cooling down = laisser le corps refroidir activement après un effort sportif, jusqu'à ce que le corps soit à nouveau dans son "état normal". Vous pouvez par exemple courir lentement, stretching, répéter mentalement l'entraînement, etc.

Semaine 2

Entraînement 1	Entraînement 2 - Laisser minimum 2 jours entre l'entraînement 1 et l'entraînement 2
<p>a. Échauffement d'environ 5 minutes.</p> <p>b. Cherchez un endroit avec des escaliers accessibles au public. Il faut au minimum une vingtaine de marches.</p> <p>c. Pendant 2 minutes :</p> <p><i>montez et descendez en courant, puis courez 5 mètres sur le sol en bas des marches, revenez à l'escalier, reparcourez ces 5 mètres, puis montez et descendez l'escalier en courant, etc.</i></p> <p>d. Reposez-vous pendant 2 minutes.</p> <p>e. Répétez les étapes c) et d) à 3 reprises.</p>	<p>a. Échauffement d'environ 5 minutes.</p> <p>b. Cherchez une distance de 400m.</p> <p>c. Courez 4 x [400m au tempo qui vous épuise, puis 200m très lentement - repos sur place de 2 minutes].</p> <p>d. Terminez par 100 mètre de course en allongeant le pas (4).</p> <p>e. Cool down (3).</p>

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

f. Terminez avec autant de pompes que possible, puis autant de sit-ups que possible.	
g. Cooling down (3).	

(4) : voyez sur youtube pour une démonstration correcte de course en allongeant le pas

Semaine 3

Entraînement 1	Entraînement 2 - Laisser minimum 2 jours entre l'entraînement 1 et l'entraînement 2
a. Échauffement d'environ 5 minutes.	a. Échauffement d'environ 5 minutes.
b. Cherchez un terrain de football, qui dispose sur une de ses longueurs d'une barrière à hauteur de hanche, et dont les poteaux sont espacés de 2 mètres.	b. Cherchez une distance de 400m.
c. Sautez au-dessus de la barrière entre deux poteaux – passez en dessous de la barrière entre les deux poteaux suivants – sautez au	c. Courez 4 x [400m au tempo qui vous épuise, puis 200m très lentement - repos sur place de 2 minutes].

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

<p>dessus de la barrière entre les deux poteaux suivants etc. jusqu'au milieu de terrain de football, et retournez au début en sprintant.</p> <p>d. Reposez-vous pendant 1 minute.</p> <p>e. Répétez les étapes c) et d) à 9 reprises.</p> <p>f. Cooling down (3).</p>	<p>d. Terminez par 100 mètre de course en allongeant le pas (4).</p> <p>e. Cooling down (3).</p>
--	--

Semaine 4

Entraînement 1	Entraînement 2 - Laisser minimum 2 jours entre l'entraînement 1 et l'entraînement 2
<p>a. Cherchez un endroit adapté (1), et échauffez-vous pendant environ 5 minutes (2) à cet endroit.</p> <p>b. Effectuez pendant 3 minutes:</p>	<p>a. Cherchez un endroit adapté (1), et échauffez-vous pendant environ 5 minutes (2) à cet endroit.</p> <p>b. Ensuite, pendant 3 minutes:</p>

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

<p><i>Courez 10m en marche avant, touchez le sol entre vos jambes en faisant un mouvement de squat – courez 10m en arrière et touchez le sol entre vos jambes en faisant un mouvement de squat – faites des pas chassés vers la gauche et touchez le sol en faisant un mouvement de squat – faites des pas chassés vers la droite et touchez le sol en faisant un mouvement de squat – courez 10m en avant, etc.</i></p> <p>c. Reposez-vous pendant 2 minutes.</p> <p>d. Répétez les étapes b) et c) à trois reprises.</p> <p>e. Terminez avec :</p> <p><i>2 x { autant de pompes que possible, puis autant de sit-ups que possible – une minute de repos }</i></p> <p>f. Cooling down (3).</p>	<p><i>Courez 5 pas, déplacez-vous sur 5m sur vos mains et vos pieds - courez 5 pas, faites 5 pompes courez 5 pas, déplacez-vous sur 5m sur vos mains et vos pieds - courez 5 pas, faites 5 pompes - etc.</i></p> <p>c. Reposez-vous pendant 2 minutes.</p> <p>d. Répétez les étapes b) et c) à trois reprises.</p> <p>e. Emplissez un sac à dos pour qu'il pèse environ 10kgs et, pendant 2 minutes :</p> <p><i>Sprintez, en faisant des allers-retours sur une distance de 20 m, au tempo qui vous épuise.</i></p> <p>f. Reposez-vous pendant 1 minute.</p> <p>g. Répétez les étapes e) et f) à 2 reprises.</p> <p>h. Cooling down (3).</p>
---	--

Semaine 5

Entraînement 1	Entraînement 2 - Laisser minimum 2 jours entre l'entraînement 1 et l'entraînement 2
<p>a. Échauffement d'environ 5 minutes.</p> <p>b. Vérifiez à nouveau si vous êtes encore capable de courir les distances mentionnées en 12 minutes ! En principe, vous devriez pouvoir courir une distance plus longue !</p> <p>c. Cooling down (3).</p>	<p>a. Échauffement d'environ 5 minutes.</p> <p>b. Cherchez un terrain de football, qui dispose sur une de ses longueurs d'une barrière à hauteur de hanche, et dont les poteaux sont espacés de 2 mètres.</p> <p>c. Effectuez :</p> <p><i>2 x [sautez au-dessus de la barrière entre deux poteaux – passez en dessous de la barrière entre les deux poteaux suivants – sautez au dessus de la barrière entre les deux poteaux suivants etc. jusqu'au milieu de terrain de football, et retournez au début en sprintant].</i></p>

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

	<p>d. Reposez-vous pendant 2 minutes.</p> <p>e. Répétez les étapes c) et d) à cinq reprises</p> <p>f. Cooling down (3).</p>
--	---

Semaine 6

Entraînement 1	Entraînement 2 - Laisser minimum 2 jours entre l'entraînement 1 et l'entraînement 2
<p>a. Échauffement d'environ 5 minutes.</p> <p>b. Cherchez une distance de 400m</p> <p>c. <i>Courez 4 x [400m au tempo qui vous épuise, puis 200m très lentement- repos sur place de 2 minutes].</i></p> <p>d. Reposez-vous pendant 5 minutes.</p>	<p>a. Échauffement d'environ 5 minutes.</p> <p>b. Cherchez un endroit avec des escaliers accessibles au public. Il faut au minimum une vingtaine de marches.</p> <p>c. Effectuez pendant 3 minutes: <i>montez et descendez en courant – faites 20 air squats (5) - montez et</i></p>

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

<p>e. Courez 4 x [400m au tempo qui vous épuise, puis 200m très lentement- repos sur place de 2 minutes].</p> <p>f. Terminez par 100m de course en allongeant le pas.</p> <p>g. Cooling down (3).</p>	<p><i>descendez en courant – faites 20 air squats – etc</i></p> <p>d. Reposez-vous pendant 2 minutes.</p> <p>e. Répétez les étapes c) et d) à cinq reprises.</p> <p>f. Terminez avec : <i>2 x { autant de pompes que possible, puis autant de sit-ups que possible – une minute de repos }</i></p> <p>g. Cool down (3).</p>
---	---

(5) : voyez sur crossfit.com/exercisedemos pour une démonstration correcte des air squats.

Semaine 7

Entraînement 1	Entraînement 2 - Laisser minimum 2 jours entre l'entraînement 1 et l'entraînement 2
<p>a. Échauffement d'environ 5 minutes.</p> <p>b. Délimitez un espace de 20m x 13m (cfr, JobPol/Parcours fonctionnel) accessible au public.</p> <p>c. . Effectuez pendant 3 minutes, en commençant votre parcours par un petit côté (13m) :</p> <p><i>sprintez 13m- faites 20 air squats - sprintez 20m - faites 10 sauts en extension complète – courez en diagonale, et à la moitié du chemin, effectuez un saut d'une longueur équivalente à celle d'un long pantalon – courez jusqu'au coin, faites 15 pompes, courez la moitié de la diagonale – déplacez-vous sur 5m sur</i></p>	<p>a. Échauffement d'environ 5 minutes.</p> <p>b. Cherchez un endroit avec des escaliers accessibles au public. Il faut au minimum une vingtaine de marches.</p> <p>c. Effectuez pendant 3 minutes :</p> <p><i>montez en courant, descendez, sprintez 4 x 10mmontez en courant, descendez, sprintez 4 x 10m etc.</i></p> <p>d. Reposez-vous pendant 2 minutes.</p> <p>e. Répétez les étapes c) et d) à cinq reprises.</p> <p>f. Terminez avec :</p> <p><i>3 x { autant de pompes que possible, puis autant de sit-ups que possible –</i></p>

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

<p><i>vos mains et vos pieds – courez jusqu'au coin – sautez à cloche pied (sur un pied) sur 13m – faites 20 air squats – sprintez 13m – reprenez s'il reste du temps</i></p> <p>d. Reposez-vous pendant 1 minute.</p> <p>e. Répétez les étapes c) et d) à 4 reprises.</p> <p>f. Cooling down (3)</p>	<p><i>une minute de repos }.</i></p> <p>g. Cooling down (3).</p>
---	--

Semaine 8

Entraînement 1	Entraînement 2 - Laisser minimum 2 jours entre l'entraînement 1 et l'entraînement 2
a. Échauffement d'environ 5 minutes.	a. Échauffement d'environ 5 minutes. b. Cherchez une distance de 400m.

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

<p>b. Délimitez un espace de 20m x 13m (cfr, JobPol/Parcours fonctionnel) accessible au public.</p> <p>c. . Effectuez pendant 3 minutes, en commençant votre parcours par un petit côté (13m) :</p> <p><i>sprintez 13m- faites 20 air squats - sprintez 20m - faites 10 sauts en extension complète – courez en diagonale, et à la moitié du chemin, effectuez un saut d'une longueur équivalente à celle d'un long pantalon – courez jusqu'au coin, faites 15 pompes, courez la moitié de la diagonale – déplacez-vous sur 5m sur vos mains et vos pieds– courez jusqu'au coin – sautez à cloche pied (sur un pied) sur 13m – faites 20 air squats – sprintez 13m – reprenez s'il reste du temps.</i></p> <p>d. Reposez-vous pendant 1 minute.</p>	<p>c. Courez 4 x [400m au tempo qui vous épuise, puis 200m très lentement- repos sur place de 2 minutes].</p> <p>d. Reposez-vous pendant 5 minutes.</p> <p>e. Courez 4 x [400m au tempo qui vous épuise, puis 200m très lentement- repos sur place de 2 minutes].</p> <p>f. Cooling down (3).</p>
---	---

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

e. Répétez les étapes c) et d) à 4 reprises.	
f. Cooling down (3)	

(1) : cherchez une distance d'environ 20m (terrain de basket, portion d'un chemin piétonnier, d'un parking, un chemin dans les bois etc... le Parcours fonctionnel mesure seulement 20m sur 13m !

(2) : un échauffement général peut consister en une course lente, des variations de course (trotter, pas chassés, etc.), suivi d'une phase courte durant laquelle votre rythme cardiaque doit s'accélérer

(3) : cooling down = laisser le corps refroidir activement après un effort sportif, jusqu'à ce que le corps soit à nouveau dans son "état normal". Vous pouvez par exemple courir lentement, stretching, répéter mentalement l'entraînement, etc.

(4) : voyez sur youtube pour une démonstration correcte de course en allongeant le pas (5) : voyez sur crossfit.com/exercisedemos pour une démonstration correcte des air squats.

(5) : voyez sur crossfit.com/exercisedemos pour une démonstration correcte des air squats.

PRÉPARATION • ÉPREUVE SPORTIVE

Nous vous souhaitons une pleine réussite de votre entraînement et de votre procédure de sélection,

Les moniteurs du Groupe Maitrise de la violence et Sport Académie Nationale de police
Académie Nationale de police
Avenue de la Force Aérienne, 10
1040 Etterbeek