



MINISTÈRE  
DE L'INTÉRIEUR

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# FORME

*Faites le point*



**POLICE**  
NATIONALE



MISSION  
**SPORT**  
POLICE NATIONALE



# VOUS EN ÊTES OÙ AVEC VOTRE ÉTAT DE FORME ?

*L'objectif de ce document est de pouvoir vous offrir une réponse plus claire quant au choix de séances que vous devez privilégier. Pour évaluer votre état de forme, nous vous proposons de prendre en compte votre corpulence et votre souplesse. Voici quelques exercices pour vous guider.*

*À vous de jouer.*

**TRANSFORMONS  
CES DEUX HEURES DE SPORT  
OBLIGATOIRES EN UNE OPPORTUNITÉ.**



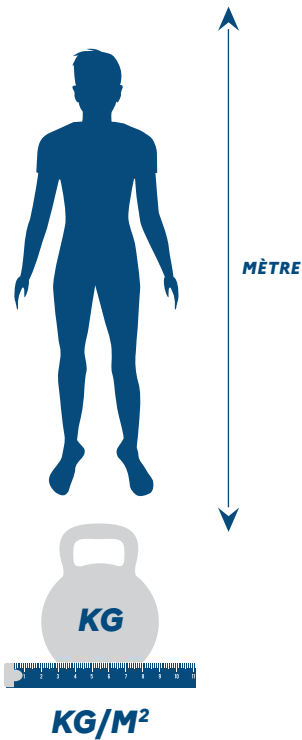
## QU'EST CE QUE L'IMC ?

*L'indice de masse corporel est un calcul permettant d'estimer la corpulence d'une personne. Il n'est pas le seul indicateur pour estimer votre forme. Les pages qui vont suivre vont faire appel à vos qualités de souplesse, d'endurance et de résistance.*

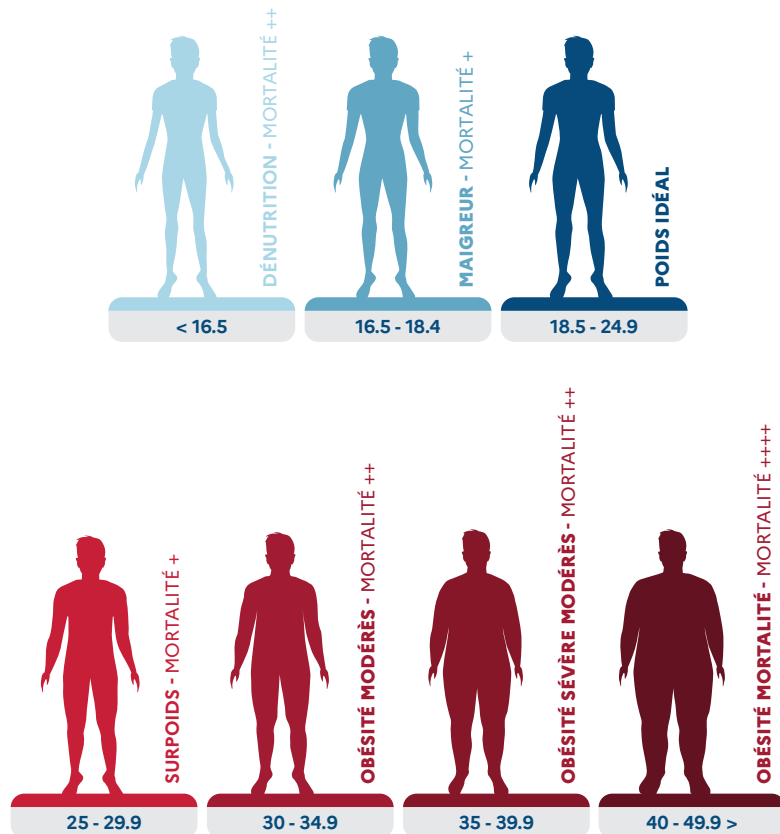
*Pour les sportifs, l'imc est un premier indicateur, mais il peut se montrer incorrect. Si un sportif pratique un sport de force, il est possible que son imc avoisine les 25, à cause une trop grande densité musculaire.*



## INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)=KG/M<sup>2</sup>



Diviser le poids (en kilos)  
par la taille (en mètres) au carré



## COMMENT CALCULER SON IMC ?

Il faut diviser le poids par la taille en mètre au carré.  
IMC = Poids / taille<sup>2</sup> ou IMC = poids / taille x taille

### Exemple :

Je mesure 1 mètre 90 et pèse 98 kilos.  
Mon IMC :  $98 / 1,90^2 = 27,14$

Dans l'idéal, il serait bon de situer dans la fourchette où les personnages ne sont pas de couleur rouge.



# FLEXIBILITÉ DES ÉPAULES



**MAIN GAUCHE  
EN HAUT**



**MAIN DROITE  
EN HAUT**

- 1 LES PAUMES DES MAINS GLISSENT L'UNE SUR L'AUTRE
- 2 LES BOUTS DES DOIGTS GLISSENT LES UNS SUR LES AUTRES
- 3 LES BOUTS DES MAJEURS SE TOUCHENT
- 4 LES DOIGTS NE SE TOUCHENT PAS
- 5 LES MAINS SONT ÉLOIGNÉES L'UNE DE L'AUTRE

# LA SOUPLESSE DU DOS



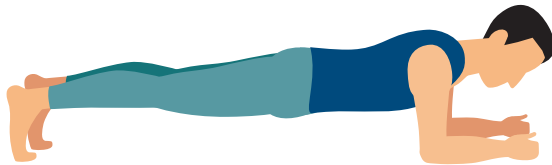
**SI VOS RÉSULTATS SONT AU-DELÀ DU CHIFFRE 3, IL PEUT ÊTRE BON DE TRAVAILLER VOTRE SOUPLESSE.**

Sur vos deux heures obligatoires de Sport Opérationnel, il peut être bon d'y consacrer 1 heure. Quelques minutes par jour ou des séances plus longues peuvent vous permettre de diminuer les douleurs articulaires et dorsales.

**L'hydratation est bénéfique pour améliorer sa souplesse. Pensez à bien vous étirer à la fin des séances de Sport Opérationnel.**



# TEST DE LA PLANCHE



Exercice faisant appel à des qualités de résistance musculaire au niveau du gainage.

**La référence au barème pourra vous orienter vers un peu plus de renforcement musculaire si vous êtes plutôt d'un niveau **moyen** ou **faible**.**

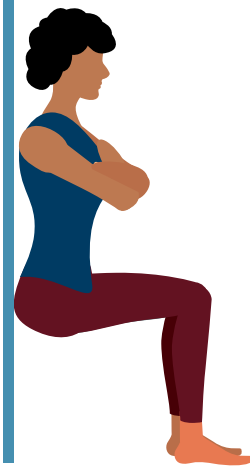
Plus de 2 minutes  
**Gainage excellent**

De 1 minute à 2 minutes  
**Gainage bon**

De 30 seconde à 1 minute  
**Gainage moyen**

Moins de 30 secondes  
**Gainage faible**

# TEST DE LA CHAISE



Exercice faisant appel à des qualités de résistance musculaire au niveau des jambes.

**La référence au barème pourra vous orienter vers un peu plus de renforcement musculaire si vous êtes plutôt d'un niveau **moyen** ou **insuffisant**.**

## HOMMES ET FEMMES

AGE	INSUFFISANT	MOYEN	ENTRAÎNÉ
18 à 29 ans	Moins de <b>1.50</b> min.	De <b>1.50</b> à <b>1.59</b> min.	<b>2.00</b> min. et plus
30 à 39 ans	Moins de <b>1.39</b> min.	De <b>1.40</b> à <b>1.49</b> min.	<b>1.50</b> min. et plus
40 à 49 ans	Moins de <b>1.26</b> min.	De <b>1.26</b> à <b>1.35</b> min.	<b>1.36</b> min. et plus
50 ans et plus	Moins de <b>1.04</b> min.	De <b>1.04</b> à <b>1.11</b> min.	<b>1.12</b> min. et plus

# TEST GÉNÉRAL

**RÉALISER UN MAXIMUM DE TOURS (EN 4 MINUTES) EN AUGMENTANT D'UNE RÉPÉTITION PAR TOUR CHAQUE EXERCICE.**

**Pour rappel :**  
**1 tour se compose de trois exercices :**  
**(abdo, demi-squat, pompe)**

Il n'existe pas encore de résultat pour ce test, mais il convient d'analyser quel facteur a été le plus limitant pour vous.

Le souffle : Il serait bon de coupler une séance à dominante aérobie (course à pied) et un renforcement musculaire.

*Les douleurs musculaires, crampes, brûlures, courbatures... peuvent être dûes à l'apprentissage de l'exercice mais sont souvent la cause d'un manque de pratique. Les résultats sont visibles après quelques semaines d'exercices, autant sur votre nombre de tours que sur votre tonicité musculaire.*



POSITION 1

POSITION 2

1 ABDOMINAL



1 DEMI SQUAT



1 POMPE



**PUIS : 2 ABDOMINAUX,  
2 DEMI SQUATS, 2 POMPES**

**PUIS : 3... 4... , PUIS...  
PENDANT 4 MINUTES**

# TEST COURSE À PIED



## TEST

**12 MINUTES**

**RÉALISER LA PLUS GRANDE DISTANCE  
POSSIBLE EN 12 MINUTES.  
SUR UN STADE, À L'AIDE D'UN GPS...**

## TEST

**COOPER**

En général, ce test permet de déterminer les vitesses maximales aérobie. Plutôt intéressant pour des sportifs qui veulent continuer à progresser en adaptant l'entraînement à différentes vitesses.

Il existe une grosse base de données sur ce test et cela permet d'avoir un barème plutôt précis

HOMMES				
Forme	-30 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 ans et +
<b>TRÈS MÉDIOCRE</b>	1600 m	1500 m	1350 m	1250 m
<b>MÉDIOCRE</b>	1600 à 2000 m	1500 à 1850 m	1350 à 1700 m	1250 à 1600 m
<b>MOYENNE</b>	2001 à 2400 m	1851 à 2250 m	1701 à 2100 m	1601 à 2000 m
<b>BONNE</b>	2401 à 2800 m	2251 à 2650 m	2101 à 2500 m	2001 à 2400 m
<b>EXCELLENTE</b>	+ 2800 m	+ 2650 m	+ 2500 m	+ 2400 m

FEMMES				
Forme	-30 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 ans et +
<b>TRÈS MÉDIOCRE</b>	1500 m	1350 m	1200 m	1100 m
<b>MÉDIOCRE</b>	1500 à 1850 m	1350 à 1700 m	1200 à 1500 m	1100 à 1350 m
<b>MOYENNE</b>	1851 à 2150 m	1701 à 2000 m	1501 à 1850 m	1351 à 1700 m
<b>BONNE</b>	2151 à 2650 m	2001 à 2500 m	1850 à 2350 m	1701 à 2200 m
<b>EXCELLENTE</b>	+ 2650 m	+ 2500 m	+ 2350 m	+ 2200 m





# CONCLUSION

En réalisant l'ensemble de ces tests, ou quelques uns, vous avez pu identifier les domaines dans lesquels vous pouviez progresser.

**IL EST INTÉRESSANT DE METTRE À PROFIT  
VOS DEUX HEURES DE SPORT OPÉRATIONNEL  
POUR AUGMENTER CES CAPACITÉS.**

Patience... il vous faudra quelques mois avant que vos progrès soient visibles. Il sera alors temps pour vous de recommencer ces tests pour voir si il y a eu une évolution en terme de performance et/ou en terme de bien être physique/psychologique.

**BON COURAGE !**

