

# Parcours du test d'aptitudes physique des polices romandes

## Vidéo

1

### Slalom entre piquets

1. Mettre le gilet lesté
2. Courir jusqu'au bout des piquets
3. Revenir en slalomant



2

### Franchissement obstacle

1. Franchir l'obstacle avec une balle de tennis dans la main
2. La poser dans la boîte bleue de l'autre côté
3. Franchir l'obstacle au retour, sans balle
4. Recommencer

L'obstacle est franchi 5x à l'aller (avec la balle de tennis) et 4x retour (sans la balle de tennis)



3

### Franchissement espaliers

1. Franchir l'espalier
2. Le contourner
3. Franchir l'espalier une seconde fois

Aucune contrainte concernant la méthode de descente: descente normale en avant ou en arrière, saut sauter en basculant est interdit



4

### Déplacement du mannequin

1. Saisir le mannequin 50kg (sauf par la poignée derrière la tête)
2. Contourner le premier cône
3. Tirer jusqu'au second cône
4. Contourner le second cône de manière à faire un 8
5. Ramener le mannequin à son emplacement initial



5

### Déplacement d'une masse

1. Pousser le chariot 300kg depuis les cônes rouges jusqu'au bout indiqué
2. Alternier avec l'atelier 6: pose des écrous
3. Tirer le chariot depuis le bout de la salle jusqu'aux cônes de départ



6

### Écrous

1. Piocher trois écrous de la même couleur dans le bac (1 gros et 2 petits)
2. Les positionner sur les 3 vis de couleur correspondante
3. Alternier avec l'atelier 5 (ramener le chariot au point de départ)
4. Enlever les écrous et les remettre dans le bac



7

### Tirer une masse à l'aide d'une corde

1. Tirer un sac de 30kg à l'aide d'une corde
2. Traverser la salle
3. Tirer le même sac de l'autre côté

S'appuyer sur les roues avec les jambes est admis



8

### Cerceaux et ballon

1. Avancer en sautant dans les cerceaux, les pieds touchent le sol en fonction des couleurs. Le ballon de basket reste dans les mains
2. Au retour, dribbler avec le ballon du côté du pied demandé, en fonction des couleurs

**Jaune:** pieds joints, pas de dribble  
**Bleu:** pied droit, dribble droit  
**Rouge:** pied gauche, dribble gauche



9

### Banc mobile

1. Monter sur le banc
2. Prendre la balle de tennis après avoir posé les deux pieds
3. Traverser le banc
4. Echanger les balles
5. Revenir au départ
6. Poser la balle
7. Traverser un dernière fois le banc, sans balle

Si le candidat tombe, il reprend d'où il est tombé



10

### Corde à sauter

Sauter à la corde comme indiqué sur la fiche contre le mur  
Le choix de la fiche est aléatoire

En cas d'erreur, il est nécessaire de recommencer le bloc en cours jusqu'à réussite de ce dernier



11

### Parcours de raquette de ping-pong

1. Poser la balle de ping-pong en équilibre sur le centre de la raquette
2. Traverser les obstacles

Si la balle tombe, le parcours doit être repris à l'endroit où la balle est tombée  
La raquette est tenue par la poignée, sans fermée



### Remarques

Un agent recruteur accompagne le/la candidat/e durant le test et donne les consignes au besoin.

Il indique les erreurs et les fait corriger. Test d'aptitudes physiques est échoué si un atelier n'a pas été tenté, n'a pas été effectué correctement ou a été abandonné (note E).

La limite de temps est fixée à 6'15".