

LES ÉPREUVES PHYSIQUES

Intitulé réglementaire :

Des épreuves physiques :

a) Une épreuve de course à pied (100 mètres)

b) Une autre épreuve physique

choisie par le candidat au moment de son inscription au concours parmi les disciplines suivantes :

saut en hauteur,

saut en longueur,

lancer de poids (6 kg pour les hommes, 4 kg pour les femmes)

ou natation (50 mètres nage libre, départ plongé).

➤ **Coefficient : 1**

Note de cadrage adoptée par le jury

I- Des épreuves obligatoires

Le décret n°2013-593 dispose, en son article 18, que " (...) tout candidat qui ne participe pas à l'une des épreuves obligatoires est éliminé", épreuve obligatoire signifiant épreuve non facultative.

Ainsi, les candidats empêchés de subir les épreuves physiques pour raison médicale et les candidats absents seront éliminés.

Le décret n°94-932 du 25 octobre 1994 relatif aux conditions d'accès et aux modalités d'organisation du concours fixe que 'Les candidates enceintes peuvent être dispensées, à leur demande, des épreuves physiques. Elles devront être en possession d'un certificat médical établissant leur état. Les candidates bénéficiant de cette dispense sont créditées d'une note égale à la moyenne des notes obtenues par l'ensemble des candidats au concours auquel elles participent ».

Les candidates enceintes n'ont donc pas à se présenter aux épreuves dès lors qu'elles ont produit un certificat médical attestant de leur état avant le jour des épreuves physiques.

II- Des épreuves qui se préparent

Les membres du jury déplorent régulièrement l'impréparation manifeste de nombreux candidats à ces épreuves. Au-delà de l'échec au concours que cette impréparation peut entraîner, on ne peut que s'inquiéter de l'absence de toute pratique sportive régulière chez des candidats au métier de gardien-brigadier de police municipale, qui requiert une bonne condition physique.

On conseillera aux candidats de s'entraîner aux épreuves du concours et d'en prendre en compte les barèmes afin de décider en toute connaissance de cause du choix de l'épreuve optionnelle. Le choix du saut en longueur, par exemple, est souvent un mauvais choix, certains candidats n'ayant pas mesuré que le barème du lancer de poids ou du saut en hauteur leur aurait peut-être permis d'obtenir une meilleure note. **Il convient de rappeler que le choix de l'option est définitif au moment de la clôture des inscriptions.**

Concernant l'épreuve obligatoire de course à pied, un entraînement régulier est indispensable pour prévenir les blessures le jour de l'épreuve. Les candidats doivent veiller à utiliser au mieux le temps d'échauffement ménagé en début d'épreuve.

III- Des barèmes exigeants

Fixés par arrêté ministériel, les barèmes requièrent des qualités sportives que les candidats sont loin de tous posséder :

Hommes

Note	100 M	Saut en hauteur (cm)	Saut en longueur (m)	Lancer de poids	Natation
20	11"7	168	6,00	11,50	0'33"
19	11"8	165	5,90	11,00	0'35"
18	11"9	162	5,80	10,50	0'37"
17	12"1	159	5,60	10,00	0'39"
16	12"2	155	5,40	9,55	0'41"
15	12"4	151	5,20	9,10	0'43"
14	12"6	147	5,00	8,65	0'45"
13	12"7	143	4,80	8,20	0'47"5
12	12"9	138	4,60	7,75	0'50"
11	13"1	133	4,40	7,30	0'53"
10	13"3	128	4,20	6,90	0'56"
9	13"4	123	4,00	6,50	1'00"
8	13"6	118	3,80	6,15	1'05"
7	13"8	113	3,60	5,80	1'10"
6	14"	108	3,40	5,45	1'15"
5	14"2	103	3,20	5,15	1'20"
4	14"4	98	3,00	4,85	1'30"
3	14"6	93	2,80	4,55	1'50"
2	14"8	88	2,60	4,25	50 m(*)
1	15"	83	2,40	4,00	25 m (*)

(*) Sans limite de temps

Femmes

Note	100 M	Saut en hauteur (cm)	Saut en longueur (m)	Lancer de poids	Natation
20	13"3	135	4,20	8,00	0'38"
19	13"5	133	4,10	7,75	0'40"
18	13"7	131	4,00	7,50	0'42"
17	13"8	129	3,90	7,25	0'45"
16	14"	127	3,80	7,00	0'48"
15	14"2	125	3,70	6,75	0'51"
14	14"4	122	3,60	6,50	0'54"
13	14"6	119	3,50	6,25	0'58"
12	14"8	116	3,40	6,00	1'02"
11	15"	113	3,30	5,75	1'06"
10	15"2	110	3,15	5,50	1'10"
9	15"4	107	3,00	5,25	1'15"
8	15"6	103	2,85	5,00	1'20"
7	15"8	99	2,70	4,75	1'26"
6	16"	95	2,55	4,50	1'32"
5	16"3	91	2,40	4,25	1'38"
4	16"6	87	2,20	4,00	1'44"
3	16"8	83	2,00	3,75	1'50"
2	17"	79	1,80	3,50	50 m (*)
1	17"3	75	1,60	3,25	25 m (*)

(*) Sans limite de temps

La somme des points de cotation obtenus dans les deux exercices est majorée d'un demi-point par année d'âge au-dessus de 28 ans chez les femmes et de 30 ans chez les hommes,

dans la limite de 10 points, l'âge des candidats étant apprécié à la date d'ouverture du concours, c'est-à-dire à la date de la première épreuve. Cette somme est divisée par deux pour obtenir la note finale du candidat et ne peut toutefois excéder 20 sur 20.

IV- Des protocoles précis

Les épreuves sont organisées selon les règlements en vigueur dans les fédérations françaises d'athlétisme et de natation.

Tout candidat qui se présenterait dans une tenue non adaptée aux épreuves ne pourrait participer.

1) La course à pied (100 mètres)

Après un échauffement de 10 à 15 minutes, les candidats sont dirigés vers le départ de la course, qui a lieu sur piste. Ils courent par séries préétablies, à raison d'un candidat par couloir tracé sur la piste.

L'utilisation des starting blocks est laissée à l'appréciation des candidats, qui peuvent utiliser des pointes s'ils le souhaitent.

Le départ est donné au moyen d'un pistolet ou d'un clapet. Un chronométreur est affecté à la mesure de la performance de chaque candidat et un superviseur chronomètre l'ensemble des temps de la série. Une personne est affectée à la vérification des faux départs.

Cette épreuve ne donne évidemment lieu qu'à un seul essai.

Lorsque cette épreuve est la première subie, tous les candidats disposent d'un temps de récupération avant d'aborder l'épreuve optionnelle.

2) Le saut en hauteur

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement avant le début de l'épreuve.

L'épreuve commence par le saut de la hauteur (prévue au barème) désirée par la totalité des candidats.

Chaque candidat dispose, par hauteur prévue au barème, de **trois essais effectués non consécutivement** : le premier candidat effectue son premier saut, puis le second candidat, etc. Lorsque tous les candidats ont effectué leur premier saut, ils effectuent dans le même ordre leur deuxième essai s'ils ont échoué, etc.

La meilleure performance est seule retenue pour l'attribution des points.

3) La natation (50 mètres)

Un échauffement de 10 minutes est prévu avant le début de l'épreuve. Les candidats concourent par séries préétablies à raison d'un candidat par couloir.

Le départ est impérativement un départ plongé depuis le plot prévu à cet effet ou, le cas échéant, en cas de difficultés du candidat, un départ sauté depuis ce plot.

Un chronométreur est affecté à la mesure de la performance de chaque candidat et un superviseur chronomètre l'ensemble des temps de la série. Lorsque l'épreuve est organisée dans un bassin de 25 mètres, une personne est affectée à la vérification du virage aux 25 mètres, les candidats devant impérativement toucher le bord au moment du retournement.

Cette épreuve ne donne évidemment lieu qu'à un seul essai.

4) Le lancer de poids (hommes : 6 kg ; femmes : 4 kg)

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement avant le début de l'épreuve. Ils sont appelés par séries successives.

Une étiquette métallique numérotée, destinée à repérer les lancers, est affectée à chaque candidat. Ils effectuent, à tour de rôle leurs **3 essais non consécutifs**.

Une mesure est effectuée après le 1^{er} essai de chaque candidat de la série et notée sur la fiche des performances. Lors des 2^{ème} et 3^{ème} essais, l'étiquette est déplacée et une mesure effectuée uniquement si le nouvel essai se traduit par une amélioration de la performance.

Une sortie par l'avant de l'aire de lancer entraîne la non prise en compte de la performance au titre de cet essai.

La meilleure performance est seule retenue pour l'attribution des points.

5) Le saut en longueur

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement avant le début de l'épreuve.

Ils effectuent leurs **trois essais non consécutivement**.

Pour le premier essai, les candidats sautent les uns après les autres, conformément à l'ordre de la liste d'émargement. Il en est de même pour les essais suivants.

La meilleure performance est seule retenue pour l'attribution des points.