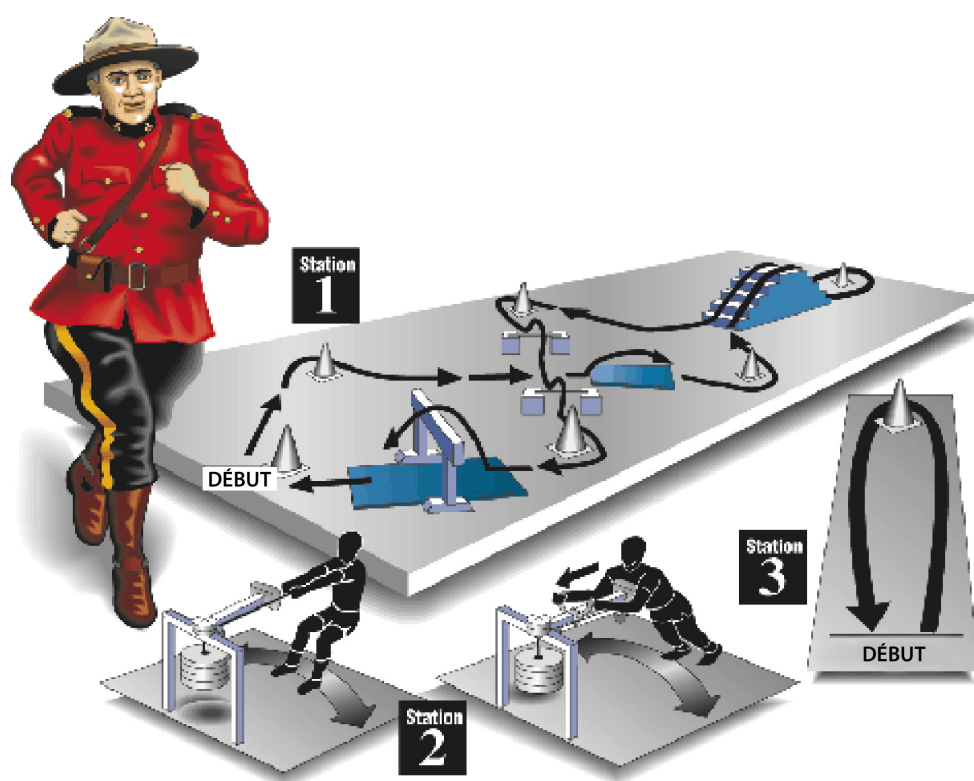


TAPE - Exigences relatives au TAPE



LIGNES DIRECTRICES

Pour plus d'information au sujet du TAPE et pour bien se préparer au test, visiter le site internet de la GRC:

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting-recrutement/rec/pare-tape-fra.htm>

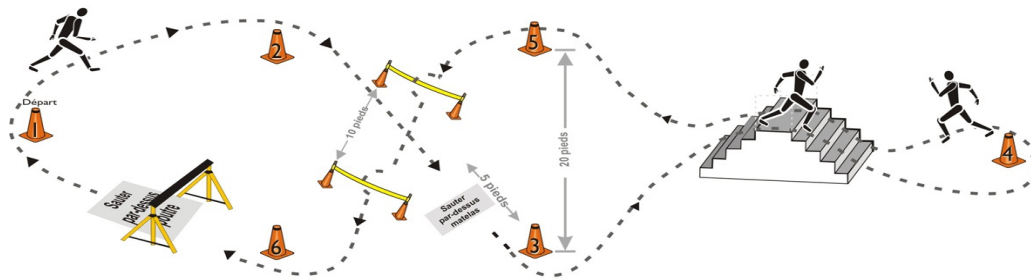
Qu'est-ce que le TAPE?

Le Test d'aptitudes physiques essentielles (TAPE) de la GRC est un test lié à la tâche qui mesure les principales aptitudes physiques requises pour l'accomplissement du travail policier, notamment : courir, sauter, monter et descendre des escaliers, franchir des obstacles, soulever, transporter, pousser et tirer.

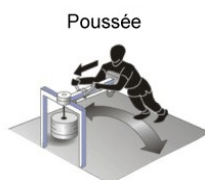
On a aussi observé que les agents de police doivent pouvoir maîtriser et immobiliser des suspects, intervenir dans des disputes familiales et participer à des opérations de recherche et de sauvetage. Toutes ces tâches touchent aux activités susmentionnées. Bien qu'elles soient rares, ces tâches sont inévitables et, par conséquent, représentent une partie cruciale du travail policier. D'après les dossiers, les agents de police ont affaire à des hommes sept fois sur dix.

Le TAPE a été élaboré par des spécialistes de l'exercice. Il est fondé sur des recherches approfondies et une analyse détaillée des fonctions du policier. Il est en lien direct avec le travail et l'entraînement policier. Il se compose de trois étapes qui simulent un incident critique :

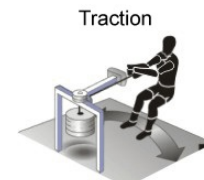
- **Parcours à obstacles** : Le parcours simule les étapes à suivre pour se rendre sur les lieux d'un incident. Le parcours totalise près de 350 mètres (1150 pieds) et il comprend six boucles qui exigent de courir en changeant de direction; de sauter une distance de 1,5 mètre (5 pieds); de monter et de descendre des escaliers; de sauter par-dessus des obstacles de 0,45 mètre (18 pouces); de franchir une barrière de 0,9 mètre (3 pieds); de faire une chute et de se relever avant d'entreprendre la boucle suivante. Chaque boucle prend environ 25 secondes. À la fin des six boucles, le participant se dirige vers la deuxième étape.



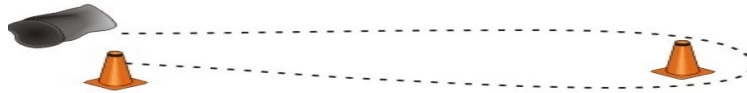
- **Epreuve de poussée et de traction** : L'épreuve simule la résolution physique d'un problème ou d'un incident. Cette étape exige de soulever un poids de 32 kg (70 lb) de la base de l'appareil, en poussant et puis en tirant sur le poids, et de se déplacer en décrivant six arcs de 180 degrés. Entre les étapes de poussée et de traction, le participant doit effectuer quatre chutes au sol de manière contrôlée, deux sur le ventre et deux sur le dos. L'épreuve de poussée et de traction dure environ 70 secondes.



+ 4 chutes contrôlées +



- **Transport de poids :** Cette épreuve débute dans les deux minutes suivant la fin de l'épreuve de poussée et de traction. Elle simule le fait d'avoir à déplacer un objet ou une personne des lieux d'un incident. Elle consiste à soulever et à transporter un sac de 36 kg (80 lb) sur une distance de 15 mètres (50 pieds). Les participants ont trois essais pour réussir l'étape.



Exigences du TAPE

Postulants

Les postulants doivent réussir les étapes du parcours à obstacles et de l'épreuve de poussée et de traction en 4:45 minutes. Le transport du poids n'est pas chronométré. Les postulants qui sont des policiers actifs ou d'anciens policiers doivent réussir le TAPE en 4:00 minutes.

Condition physique

Il est important de maintenir votre condition physique une fois que vous avez réussi le TAPE puisqu'il n'est valide que pour 6 mois. Vous aurez sans doute à passer de nouveau le TAPE avant votre départ pour la Division Dépôt.

À la Division Dépôt

Un cadet qui échoue au TAPE (plus de 4:45 minutes) au cours de la première semaine de formation verra son entente de formation résiliée.

Promotion

Afin d'être promu de la Division Dépôt, le cadet doit réussir le parcours à obstacles et l'épreuve de poussée et de traction en 4:00 minutes. L'épreuve de poussée et de traction sera augmentée à 36 kg (80 livres) et celle du transport du poids sera augmentée à 45 kg (100 livres).

Préparation

Avant de passer le TAPE, vous devriez :

- être actif physiquement pendant au moins quatre à six semaines
- inclure de trois à cinq séances d'entraînement cardio par semaine
- inclure deux à trois séances d'exercices de musculation par semaine

Pour plus d'information sur la préparation au TAPE, veuillez visiter le site Web de la GRC.

Examen médical

Prenez rendez-vous avec votre médecin et apportez :

- la lettre à l'attention du médecin
- l'autorisation médicale au TAPE

Demandez au médecin de :

- lire la lettre
- remplir, signer et dater l'Autorisation médicale au TAPE

Gérez l'information liée à l'Autorisation médicale :

- **partie 1** : document à verser à votre dossier médical \
- **partie 2** : original à conserver. Apportez une copie à la séance du TAPE

Date du TAPE

Le bureau du Recrutement vous fera parvenir une trousse de sélection dans laquelle seront inclus les documents pour votre autorisation médicale, ainsi que la liste des dates et les instructions pour prendre rendez-vous pour passer le TAPE. Vous trouverez une liste des sites du TAPE sur le site Web du secteur du recrutement de la GRC.

La séance du TAPE

Avant le TAPE

Vous devez vous :

- abstenir de fumer pendant au moins **2 heures**
- abstenir de consommer des produits contenant de la caféine pendant au moins **2 heures**
- abstenir d'utiliser un bronchodilatateur à effet rapide pendant au moins **2 heures**
- abstenir de consommer de l'alcool pendant au moins **6 heures**
- abstenir d'utiliser des stimulants (produits contenant de l'éphédrine, de la pseudoéphédrine, de l'éphédra, etc.) pendant au moins **24 heures**
- abstenir de faire de l'exercice vigoureux pendant au moins **24 heures**

Séance du TAPE

Ayez :

- votre numéro d'identification au SIGRH (voir lettre du postulant)
- votre permis de conduire ou une pièce d'identité avec photo
- une **copie de la partie 2** de l'Autorisation médicale au TAPE
- la somme de 40 \$ à 60 \$ pour les frais du TAPE

Portez

- des vêtements d'activité physique confortables
- des chaussures de course avec semelles antidérapantes

Pour votre propre sécurité

- Informez l'administrateur de toute condition médicale à surveiller
- Si on vous a prescrit un bronchodilatateur à action rapide ou de longue durée, apportez-le avec vous au cas où vous en auriez besoin après le TAPE

Plan de la séance

L'administrateur du TAPE :

- explique et démontre les étapes du test
- rassemble et vérifie les informations préalables au test, notamment :
 - pièces d'identité du postulant
 - copie de la partie 2 de l'Autorisation médicale au TAPE
 - consentement au TAPE - disponible sur place
- alloue du temps pour se réchauffer, se familiariser et se pratiquer
- administre le TAPE
- collige les informations suivant le test et les résultats du TAPE
- fournit un certificat à ceux qui réussissent le TAPE en 4:45 minutes

Après le TAPE

L'administrateur du TAPE envoie au bureau du Recrutement :

- le formulaire 3245: Résultats du TAPE
- le formulaire 3986f : Partie 2 de l'Attestation médicale du TAPE
- le formulaire 3987f : Consentement éclairé au TAPE

Gestion des dossiers

L'administrateur du TAPE peut conserver seulement les renseignements suivants :

- le nom du participant
- la date du TAPE
- le résultat final

Tout autre renseignement personnel doit être transmis au bureau du Recrutement.