

Commentaires scientifiques sur le développement de l'Insigne de Performance des Polices d'Europe (EPLA)



Technische Universität München



Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft
Arbeitsbereich Angewandte Sportwissenschaft

Dr. Peter Spitzenfeil
Olav Schmid

Connollystr. 32
80809 München
Germany

Tel +49.89.289.24562
Fax +49.89.289.24646

peter.spitzenfeil@tum.de
www.sp.tum.de

L'EPLA a été développé par la *Faculté des Sciences du sport et de la santé de l'Université technique de Munich* à la demande de l'*Union Sportive des Polices d'Europe (USPE)*. L'EPLA a pour objectif de vérifier et d'évaluer les capacités motrices des policiers et policières, le métier de policier exigeant tout particulièrement une bonne condition physique. Pour assurer la sécurité, il faut être en bonne forme physique ; des questions comme la santé et la performance physique revêtent donc une grande importance dans le service d'intervention de la police. La performance physique est considérée comme une compétence clé du métier de policier et les citoyens et citoyennes sont en droit d'attendre une police performante. De même, la bonne condition physique des policiers et policières renforce le sentiment de sécurité et crée la confiance. (Voir les Principes du Comité consultatif du sport de police allemand sur le sport dans la police).

L'EPLA est appelé à jouer un grand rôle pour atteindre ces objectifs. Pour tester la performance physique, des critères objectifs sont nécessaires pour décrire la performance. Au cœur du développement de l'EPLA figure donc une liste de performances établie selon des critères scientifiques, qui s'articule autour des quatre qualités motrices fondamentales que sont l'endurance, la force, la rapidité et la coordination (voir point 1). De même, on a accordé une grande importance au calcul des performances requises pour les disciplines correspondantes et les tranches d'âge respectives en se basant sur des critères scientifiques (voir point 2). Un autre critère important est la vérification de la performance individuelle par rapport aux trois niveaux de performance Bronze, Argent et Or (voir point 3). Le processus d'élaboration s'est déroulé en étroite coordination avec des représentants et des experts de l'USPE. Cela garantit en particulier que cet insigne soit bien en prise sur la pratique afin de favoriser l'adhésion dans les pays affiliés de l'USPE et la maintenir.

1. Structure du catalogue de performances

En concevant le catalogue de performances de l'EPLA, on a visé la création d'une structure claire, dotée d'une systématique plausible et d'une logique intérieure. Ce faisant, il convient d'attribuer aussi clairement que possible les disciplines aux capacités motrices fondamentales. De même, les exigences en matière de performance doivent être adaptées de manière uniforme au-delà de toutes les disciplines individuelles. En conséquence, le catalogue des performances a été structuré conformément aux qualités motrices fondamentales qu'on peut diviser grossièrement en *condition* et *coordination*. Dans la science de l'entraînement, la *condition* est considérée comme le préalable décisif d'une performance sportive¹. Elle est divisée en quatre capacités motrices fondamentales : *l'endurance, la force, la rapidité et la souplesse*. Selon *HOHMANN et al.*, la *coordination* est un autre facteur de performance. En ce qui concerne le modèle de capacité, la *souplesse* joue toutefois un rôle particulier. Il s'agit certes de l'une des conditions élémentaires à la bonne

¹ HOHMANN, A., LAMES, M. & LETZELTER, M. (2007): Einführung in die Trainingswissenschaft. Wiebelsheim: Limpert.

exécution en termes qualitatifs d'un mouvement et elle sert en outre à prévenir les blessures. Mais comme un sportif, pour citer *WEINECK*² ne devrait pas s'étirer au maximum, mais de manière optimale au regard d'un certain mouvement ou d'une certaine discipline sportive, la souplesse n'est que difficilement évaluable et vérifiable en-dehors du sport de compétition. Dans le cadre de la révision du catalogue de performances, on a donc pu négliger la *souplesse* comme critère d'examen. Ces facteurs de performance, *condition* et *coordination*, ne sont pas seulement indispensables dans le sens d'une planification optimale de l'entraînement pour atteindre son potentiel de performance maximal ou optimal à un certain moment, ils constituent aussi les critères à prendre en compte pour évaluer une performance sportive individuelle. Pour pouvoir mieux comparer le niveau de performance individuelle pendant la vie, mais aussi pour pouvoir comparer les performances interindividuelles, le catalogue de performance a été orienté selon le modèle d'aptitude indiqué. Indépendamment des examinateurs et de la discipline choisie, la condition physique doit ainsi se refléter de façon objective. Cela permet en outre de concevoir des possibilités d'entraînement réalisables et de mieux planifier l'entraînement des policiers.

1.1 Choix des disciplines

Grâce au choix approprié de formes de mouvement issues de la pratique et ayant des liens avec la profession, qui se subordonnent à ce modèle d'aptitude, on a réussi à regrouper une offre attractive de disciplines sportives. Cela favorise non seulement l'adhésion dans les pays-membres de l'USPE, mais renforce aussi beaucoup le principe de l'EPLA, à savoir « favoriser la condition physique des policiers et des policières des pays membres de l'USPE de même que [pour] promouvoir l'idée européenne et dans le but de développer une image de marque homogène pour toutes les polices qu'elle regroupe » (voir le Règlement concernant l'Insigne de Performance des Polices d'Europe).

Dans le catalogue de performances ne figurent que des disciplines issues d'une forme de mouvement usuelle dans la pratique quotidienne de la police ou l'une des grandes et populaires disciplines sportives reconnues dans toute l'Europe comme l'athlétisme, la natation, le cyclisme et la gymnastique. Les différentes disciplines sont affectées aux quatre catégories, la question décisive au premier plan étant alors quelle discipline vérifie principalement quelle compétence motrice de base. Un autre facteur de sélection des disciplines est qu'elles soient bien et facilement contrôlables. Elles doivent être aussi applicables dans le cadre des possibilités du sport de police dans les trois niveaux de performance. Pour une meilleure vue d'ensemble, on propose les mêmes disciplines aux femmes et aux hommes. Les exigences sont néanmoins adaptées selon les sexes.

On expliquera de façon plus détaillée ci-dessous le contexte des différents groupes/catégories de capacités et les disciplines respectives :

² WEINECK, A. & WEINECK, J.: (2005): Sportbiologische und Trainingswissenschaftliche Grundlagen. Forchheim: Zenk.

Catégorie 1: Endurance

*L'endurance est l'aptitude à résister à une épreuve qui entraîne une fatigue insurmontable et à maintenir l'effort en dépit de la fatigue.*³ Dans ce groupe de disciplines, on teste l'endurance de base aérobie dynamique. Il s'agit là d'un mouvement cyclique, qui s'effectue principalement dans le cadre de la fourniture d'énergie aérobie et sollicite une grande partie de la musculature du squelette.

- I Course à pied 3000 mètres : forme de test typique, standardisée et probante de l'épreuve d'endurance. On trouve des valeurs de comparaison dans la littérature. On y reconnaît clairement le lien avec la pratique et le quotidien de travail.
- I 800 / 400 m natation : la natation ne fait pas seulement partie des techniques culturelles fondamentales, c'est aussi l'une des aptitudes humaines fondamentales et elle est en outre en tant que scénario de sauvetage imaginable pendant une mission policière.

Catégorie 2: Force

Dans cette catégorie de disciplines, on teste, spécifiquement à l'EPLA, en particulier l'endurance de force et la force-vitesse. Selon sa définition, *l'endurance de force est la résistance à la fatigue de l'organisme pendant des épreuves de force de longue durée. La force-vitesse en revanche est la capacité de système neuromusculaire à mouvoir le corps, des parties du corps ou des objets à une vitesse maximale.*⁴ Au contraire du groupe 3 (rapidité), c'est ici la résistance qui est au premier plan et non la rapidité du mouvement.

- I Saut en longueur sans élan forme de test typique, standardisée et probante de l'épreuve de force – appropriée aussi en outre à la force de détente.
- I Nage habillée 50 mètres : la nage habillée est une grande tradition dans l'USPE et fait partie des épreuves multidisciplinaires de sauvetage durant les championnats européens de police de natation. C'est une forme de test probante de la performance dans le domaine de l'endurance de force et en outre elle est imaginable comme scénario de sauvetage dans une mission de police.

Catégorie 3: Rapidité

*La rapidité dans le sport est l'aptitude à obtenir grâce à des processus cognitifs, une force de caractère maximale et la fonctionnalité du système neuromusculaire, les vitesses de réaction et de mouvement les plus élevées dans des conditions données.*⁵ Dans ce groupe de discipline, la *rapidité de fréquence* est testée pour *des mouvements cycliques*. Il s'agit là de mouvements identiques, répétitifs à une vitesse maximale, contre de faibles résistances avec des durées de charge individuelle.

- I Sprint 50 / 100 m : forme de test typique, standardisée et probante de l'épreuve de rapidité cyclique. On y reconnaît clairement le lien avec la pratique et le quotidien de travail.
- I 200 m Cyclisme : forme de test probante de la performance de rapidité cyclique. Le sprint cycliste de 200 m est très fortement lié à la pratique pour les unités de police à vélo,

³ voir ZINTL, F., EISENHUT, A. (2009): Ausdauertraining. München: BLV.

⁴ voir WEINECK J. (2009). Optimales Training. Balingen: Spitta.

⁵ voir. GROSSER, M., STARISCHKA, S. & ZIMMERMANN, E. (2008): Das neue Konditionstraining. München: BLV.

Catégorie 4 : Coordination

Les aptitudes coordinatrices sont en premier lieu des capacités de coordination, c.-à-d. qu'elles sont déterminées par les processus de commande et de réglage de mouvement. Elles rendent le sportif capable de maîtriser en toute sécurité et économiquement des actions motrices dans des situations prévisibles.⁶ Au premier plan figurent donc la technique du mouvement et la qualité de l'exécution du mouvement, les processus énergétiques du mouvement musculaire ne jouant qu'un rôle secondaire.

- | Saut en longueur : la performance de coordination qui consiste à choisir à une grande vitesse d'élan le saut exact, pose de fortes exigences en matière de coordination (coordination sous la pression du temps). Dans ce cas aussi, on détecte le lien avec le quotidien professionnel.
- | Tir au pistolet de service : l'exigence de toucher précisément la cible en plusieurs coups dans un temps limité pose une grande exigence en matière de coordination (coordination sous une pression de précision et de temps). Dans ce cas aussi, on détecte le lien avec le quotidien professionnel.
- | Saut à la corde : cette discipline a été intégrée dans le catalogue de performances à titre de complément aux autres disciplines du groupe 4, qui nécessitent un plus grand effort organisationnel, et aussi à titre d'alternative pour les pays membres de l'USPE où il n'y a pas de pistolet de service. Le saut demande beaucoup sur le plan de la coordination et elle est bien différenciable via la commande du degré de difficulté pour toutes les tranches d'âge et via les niveaux de performance bronze, argent et or.

2. Calcul des performances requises

En établissant les performances requises, on a accordé une grande importance à ce que les valeurs se réfèrent à une démarche plausible et soient scientifiquement contrôlables.

Dans le cadre de l'établissement du catalogue de performances, il était nécessaire de déterminer les exigences de performances en fonction de l'âge et du sexe. On a commencé par définir l'évolution des courbes de performance pour les quatre compétences de base motrices (endurance, force, rapidité, coordination) au cours de la vie. Cela s'est passé sur la base de

- | la consultation de littérature nationale et internationale sur les données et les valeurs standard des capacités motrices, suivie d'un dépouillement méta-analytique (de 1.591.818 valeurs individuelles issues de 413 études) et
- | la réalisation d'une enquête de grande envergure auprès de 3707 sportifs de loisirs sous-jacques de leur condition physique, réalisée en coopération avec le Deutscher Olympischer Sportbund (*comité olympique allemand*).

⁶ voir HIRTZ, P.: Koordinative Fähigkeiten - Kennzeichnung, Altersgang und Beeinflussungsmöglichkeiten. *Medizin und Sport* 21 (1981), 348-351; FREY, G.: Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. *Leistungssport* 7 (1977), 339-362.

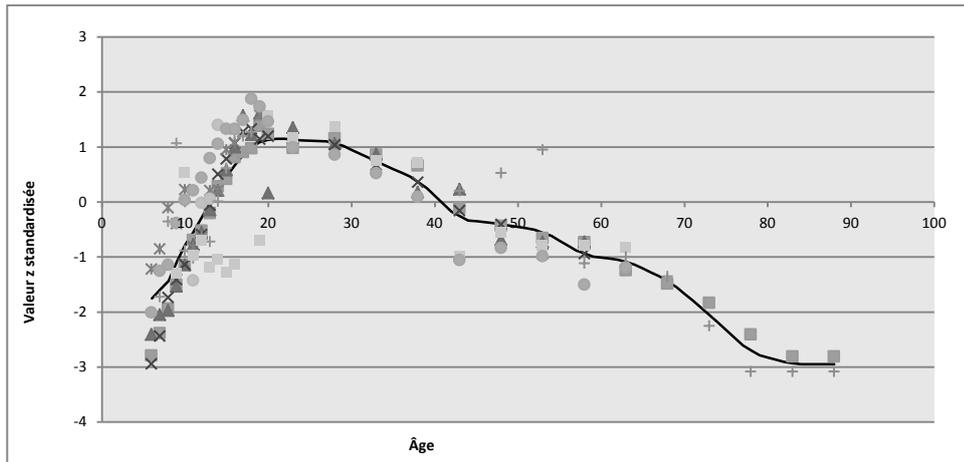


Figure 1: Courbe de la capacité de force au cours de la vie

- Dans une deuxième phase, on a calculé par le biais de procédures statistiques les valeurs des diverses disciplines et la tranche d'âge respective et on les a structurées en trois niveaux (voir point 3). En collaboration avec des experts de l'USPE, on les a adaptées au cours d'une vérification de la plausibilité pour les rendre plus pertinentes pour la pratique et mieux réalisables dans des disciplines « inhabituelles » comme la *nage habillée* ou le *tir au pistolet de service*, pour lesquels il n'existe actuellement aucune valeur de référence ou seulement très peu.
- Le résultat de ce calcul représente les performances requises pour le niveau Argent. L'écart par rapport aux niveaux de performance Bronze et Or a été fixé via l'écart standard. Le niveau Bronze a été choisi de manière à pouvoir être atteint par un policier soucieux de sa forme. Le niveau de performance Or ne peut être atteint par définition qu'à la suite d'un entraînement continu.

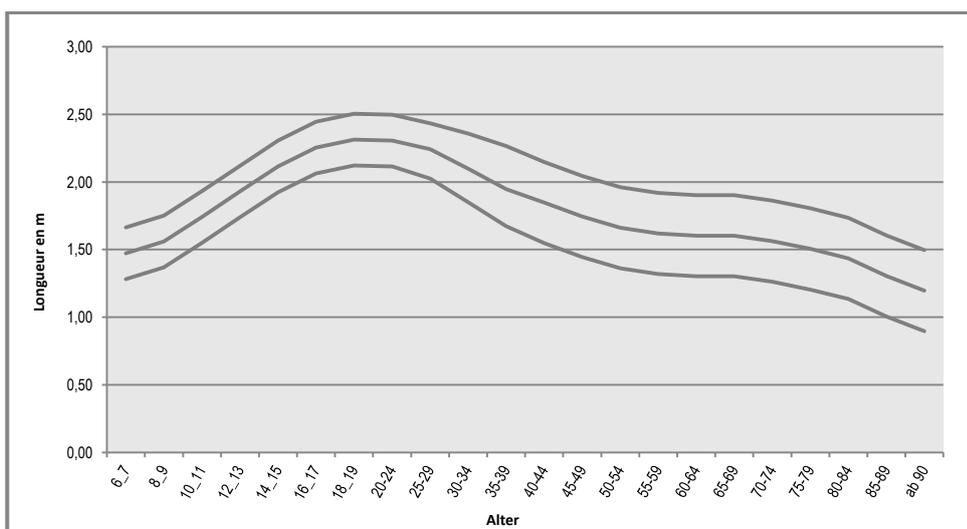


Figure 2: Courbe des exigences de performance en saut en longueur sans élan au cours de la vie



Technische Universität München



Fakultät für Sport- und
Gesundheitswissenschaft
Arbeitsbereich Angewandte
Sportwissenschaft

3. Introduction au triple niveau

Le système à trois niveaux Or, Argent et Bronze, est estimé très judicieux, en fonction du taux de réalisation des critères de contrôle. Du point de vue de la pédagogie et de la didactique sportive, on favorise en particulier l'idée de performance et incite les participants à s'améliorer en permanence et à s'entraîner régulièrement pour obtenir un insigne plus élevé.

Les performances réalisées aux niveaux Bronze, Argent et Or sont évaluées en points :

Bronze = 1 point ; Argent = 2 points ; Or = 3 points.

Pour obtenir l'EPLA, il faut avoir fourni quatre performances (une discipline par catégorie) au niveau Bronze (= 4 points). Il s'ensuit qu'il faut au moins avoir atteint le niveau Bronze dans chaque catégorie et qu'on ne peut pas compenser en réalisant des performances supérieures dans une autre catégorie. Cette procédure garantit que lors du passage de l'EPLA, toutes les compétences motrices sont vraiment aussi testées.

L'évaluation globale par point et l'affectation respective aux trois niveaux de performance se présentent comme suit :

4-7 points = Bronze; 8-10 points = Argent ; 11-12 points = Or.

De plus, la structure à trois niveaux permet d'établir au sein de la police d'un pays membre de l'USPE un système de performance pour les différentes unités/structures.