

Impact d'une saison estivale de patrouille à vélo sur la santé des policiers

Marc-Olivier Dugas, Frédérique Lehouillier & Martin Lavallière, UQAC



**CONDITION
PHYSIQUE
ADÉQUATE**



6 policiers

Hommes de
29,5±4,3ans



Évaluations de la condition physique PRE et POST saison

| Mesures anthropométriques | Aptitudes musculo-squelettiques | Capacité cardiovasculaire |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Poids• Tour de taille• IMC | <ul style="list-style-type: none">• Push-up• Redressement assis• Force de préhension• Saut vertical• Flexibilité | <ul style="list-style-type: none">• Test à effort maximal sur ergocycle• VO2max• Puissance maximal |

| Pre Saison | Pre vs Post | Santé générale |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Score bas pour les redressements assis, la flexibilité et les VO2max | <ul style="list-style-type: none">• La force de préhension, le VO2max et la puissance montrent une amélioration significative. | <ul style="list-style-type: none">• Baisse des mesures anthropométriques (poids, tour de taille, et IMC) |

Ce type de patrouille permet d'offrir une police de proximité à la population en plus d'offrir une avenue préventive pour la santé des travailleurs.



Ce projet est réalisable grâce à la grande ouverture et la participation du service de police Saguenay.



Ce projet est réalisable grâce au financement du réseau de recherche en sécurité routière.